

KURSPLAN



Modul 1

- Trinn 1 – Basismatvarer
- Trinn 2 – Ferdigmat
- Trinn 3 – Når, hvor mye og hvor ofte?
- Trinn 4 – Drikke
- Trinn 6 – Sukkererstatninger
- Trinn 6 – Din kostplan

Modul 2

- Trinn 1 – Forventet effekt
- Trinn 2 – Karbohydratene
- Trinn 3 – Fettet
- Trinn 4 – Proteinene
- Trinn 5 – Smart ferdigmat
- Trinn 6 – Sjef og motivator i eget liv 1

Modul 3

- Trinn 1 – Blodsukkerreguleringen
- Trinn 2 – Kroppstyper
- Trinn 3 – Tallerkenmiks og bytteregelen
- Trinn 4 – Din egen vei
- Trinn 5 – Bevegelsesglede
- Trinn 6 – Sjef og motivator i eget liv 2

Modul 4

- Trinn 1 – Skalatenking
- Trinn 2 – Helheten i TD-metoden
- Trinn 3 – Besøk og anledninger
- Trinn 4 – På reise
- Trinn 5 – Det finnes alltid et valg
- Trinn 6 – Sjef og motivator i eget liv 3

Modul 5

- Trinn 1 – Sunt eller usunt?
- Trinn 2 – Et lettere liv
- Trinn 3 – Sjef og motivator i eget liv 4

Modul 6

- Trinn 1 – Vektstabilisering
- Trinn 2 – Sprintplaner
- Trinn 3 – Sjef og motivator i eget liv 5

Fortsettelsen med TD-metoden

Sammen lykkes vi!

Trine ☺