



- fornøyde folk yter mer!

## Invitasjon til gruppesamling og Eurodietkurs

Til deg som bruker Eurodiet. Tirsdag 16. februar starter første kurskveld av totalt fire.

Dato for gruppesamlingene er som følger:

1. **Tirsdag 16. februar** kl. 18.00-ca. 19.30 (Andreas)  
- Eurodiet og kroppen din. Slik fungerer det, derfor lykkes du.
2. **Tirsdag 15. mars** kl. 18.00-ca. 19.30 (Kirsti)  
- Dette er Eurodiet (Fase 1-3).
3. **Tirsdag 19. april** kl. 18.00-ca. 19.30 (Andreas)  
- e2 metoden (tanke- og adferdsmønster)
4. **Tirsdag 24. mai** kl. 18.00-ca. 19.30 (Kirsti)  
- Middelhavskostholdet (Fase 4)

Tema på kurskveldene vil være de ulike fasene i Eurodiet, middelhavskosthold og hvordan dette påvirker kroppen vår. Vi vil også ha stort fokus på hvordan man kan endre tanke- og adferdsmønster for å oppnå varige resultater. Det vil være rom for diskusjon og anledning til å dele erfaringer hvis man vil.

Deltakelse krever påmelding, (for at vi skal vite hvor mange som kommer).

- Kurset er gratis, og passer for alle som bruker/har brukt Eurodiet.
- Meld deg på ved å ringe 47 87 65 00, eller sende en e-post til [helse@e2.no](mailto:helse@e2.no) innen mandag 15. februar.
- Sted: Møt opp i 3. etg. i våre lokaler.

Håper så mange som mulig har lyst og anledning til å delta!

**Hilsen Andreas Bjørang, Kirsti Holt-Nilsen og Mona F. Lystad**