



Smærri kostbroytingar gera eisini mun

Lívstílsskeið á Húsarhaldsskúla Føroya

Hvussu kanst tú eta heilsugott og samtundis lætna nøkur kilo.

Á skeiðinum verður undirvíst í, hvønn mun lívsfærslan kann ávirka heilsuna. Tú fært møguleika fyri at tilogna tær vitan um ymisk viðurskipti sum ávirka vektina, kolesteroltal, blóðsukur og rørslu. Tú fært íblástur og uppskriftir til heilsugóðan mat, ið bæði er diabetes- og hjartavinarligur.

SKEIÐINI BYRJA 17. MARS

- Undirvíst verður í viku 12,13,15,16,17,18,20 og 22
- Tú møtir 1 ferð um vikuna. Tú fært eina kostætlan, vektskema og matuppskriftir.
- Feitt prosent verður mált triðju hvørja viku.

SKEIÐSHALDARA:

Joan M. Sivertsen og
Jóhanna á Tjaldrafløtti

KOSTNAÐUR FYRI SKEIÐIÐ:

Byrjarar 90 min.: Kr. 800,-
T2D 90 min.: Kr. 800,-
Framhald er 45 min.: Kr. 600,-

Tilmelding á tlf. 456974 ella
á www.husarhaldsskulin.fo



	TÝSDAG	MIKUDAG	HÓSDAG
09:00-10:30	Byrjarar	Byrjarar	Framhald
11:00-11:45	Framhald	Framhald	Kl. 10 Byrjarar
13:00-14:30	Byrjarar	T2D*	Framhald
16:30-18:00	Byrjarar	Byrjarar	

*T2D merkir Typa 2 diabetes.

HÚSARHALDSSKÚLI FØROYA • STOKSOYRAVEGUR 29 • FO-700 KLAKSVÍK • FØROYAR • TEL. +298 456974 • FAX. +298 457664 • HSF@OLIVANT.FO • WWW.HUSARHALDSSKULIN.FO

www.br.fo

KOM OG SLÁ TUNNU

Leygardagin 14. februar
saman við BR manninum
Kattakongurinn vinnur eitt
gávukort frá BR

0-6 ár kl. 12
7-12 ár kl. 13

