

# ***FSH-Kursus 2022***

**14. oktober – 16. oktober 2022**

## **Fredag**

- 15:00-17:00: Ankomst kaffe-kage og indkvartering  
18:00-19:00: Middag  
19:30: Hygge og ryste sammen

## **Lørdag**

- 08:00-10:00: Morgenmad  
10:00-12:30: Oplæg ved klinisk diætist og kok Charlotte Tønnes Jensen  
12:30-13:30: Frokost  
13.30-14.00: Pause  
14:00-15:00: Siv Ipsen fortæller hendes vej til vægttab /livstilsændring  
15:00-15:30: Kaffe og kage  
15:30-17:00: Camilla Winther fortæller om sine erfaringer ved Keto kuren og LCHF (Low Carb High Fat)  
18:00-19:30: Middag  
20:00-??:??: Musik og hygge sammen med Kenndygruppen

## **Søndag**

- 08:00-9:30: Morgenmad  
10:00-12:00: Overraskelse  
12:00-12:30: Opsamling og evaluering  
12:30-14:00: Frokost og tak for denne gang

NB: Udcheck fra værelset kl 11:00

Vi tager forbehold for ændringer.

**Pauser holdes med jævne mellemrum og meget gerne på opfordring!**

Med venlige hilsner  
Siv, Thomas og Peter