****

**Mal til spørsmål/tekst til blogginnlegg**

Skriv en innledning der du forteller litt om deg selv først. Alder, hva du jobber med, om du er hjemmeværende, har barn, fritidsaktiviteter, hvor du har deltatt på kurs (kort tekst)

**Spørsmål:**

Du velger selv om du ønsker å skrive inn spørsmålene i teksten, for så å besvare dem fortløpende, eller om du vil skrive en sammenhengende tekst der du fletter inn dine svar på disse spørsmålene.

* Hvordan var din hverdag før du startet på Livea Livsstil. Hadde du noen fysiske plager/utfordringer eller sykdommer, var du trøtt og sliten og hadde lite energi?
* Hvordan har din opplevelse av kurset vært?
* Er noe forandret i din hverdag som følge av at du har deltatt på kurs? Bedre helse, mindre fysiske plager?
* Hva tar du med deg videre av kunnskap om trening og kosthold etter kurset?
* Har du noen anbefalinger til dem som vurderer å starte på Livea Livsstilskurs?

|  |  |
| --- | --- |
| Navn |  |
| Alder |  |
| Vektreduksjon |  |
| Hvor har deltaker gått på kurs |  |
| Helsegevinst |  |