



FRISKLIVSSENTRALEN

Frisklivssentralen Asker – Asker kommune

FRISKLIVSRESEPT

Dato:

Navn:

Født:

Adresse:

Telefon:

- Fysisk aktivitet
- Kosthold
- Snus-/røykeslutt
- Søvn
- Livsløystkurs
- Kurs i livsstyrketrening

Merknader:

.....
.....
.....

Ta kontakt med oss i Frisklivssentralen Asker for å avtale tid!

Ingrid Berge Storruste, frisklivsveileder
481 03 764 / 66 90 92 60
ingrid.berge.storruste@asker.kommune.no
Randi Høghaug, frisklivsveileder
474 51 007 / 66 90 92 60
randi.hoghaug@asker.kommune.no
Kaja Brun Erichsen, frisklivsveileder
902 92 457 / 66 90 92 60
kaja.brun.erichsen@asker.kommune.no

HENVISER