

Anbefalte e-læringer i forkant/etterkant av kurset: Hold mobiltelefonen din framfor QR-koden

E-læring matvarevalg, måltidsrytme, porsjonsstørrelser og kom i gang på 1-2-3:

[E-læring \(kostverktøyet.no\)](https://kostverktøyet.no)



Kostverktøyet: [Start \(kostverktøyet.no\)](https://kostverktøyet.no)



[Gode spisevaner med ADHD \(adhdnorge.no\)](https://adhdnorge.no)



Litt av det som vil bli gjennomgått på kurset, vil du finne her:

E-læring støtteordninger [her](#)



Nyttige linker:

ADHD-foreninga si nettside: [ADHD Norge](https://adhdnorge.no)

ADHD-foreninga si facebookside:



ADHD Norge Møre og Romsdal

999 likerklikk • 1,1 k følgere

Film 14 min: [Sånn er jeg, og sånn er det – 3. ADHD \(Sesong 4\) – NRK TV](#)



Film 14 min: [Sånn er jeg, og sånn er det – 2. ADHD \(Sesong 1\) – NRK TV](#)



Med universet i kofferten: [Med universet i kofferten \(youtube.com\)](#)



Gratis utlån av lydbøker [her](#)



Presentasjoner fra kurset blir lagt ut [her](#) etter kurset

