

Överviktig? Diabetiker? Hjärtproblem?
Krånglande mage? Allmänt dålig hälsa?

Vill du bli friskare och orka mer?

En heldag om den nya hälsotrenden — LCHF



Annika Dahlqvist, "Fettdoktorn", föreläser engagerat om sin hälsoresa och den allt intensivare striden för en bättre folkhälsa



Karin Fredriksson, socionom, berättar om sockerberoende och andra beroendefrågor och hur man kan få hjälp med detta.



Frank Nilsson, vars bok "Istället för doping", fick **Björn Ferry** att lägga om kost till LCHF, föreläser om motion och träning på nytt sätt.



Björn Hammarskjöld, barnläkare och biokemist föreläser om forskningsfusket och om mat till barn, sjuka och äldre.

Plats: Medborgarhuset Vansbro

Tid: Lördagen den 5:e maj, kl. 08.00-17.30

Pris: 500 kr. Lunch och tilltugg på eftermiddagen ingår.

Info: 070-64 79 214 el. asa.lundberg@appelbo.net

Biljettköp: Från 24 feb. på www.visitvansbro.se, Vansbro turistbyrå tel: 0281-75260 eller **iTicket**—anslutna turistbyråer i Dalarna senast 28 april.

Arrangör: *Friskvård & Rehabilitering*

www.friskvardochrehabilitering.se (program)

Medarrangörer: *Kostdemokrati* www.kostdemokrati.se

LCHF-magasinet www.lchfmagasinet.se

MaVes Hälsomassage marie.westbergs@appelbo.net

Relationsutveckling www.relationsutveckling.se

Program

- 8.00 -9.30** **Utställarna + bokbordet** kommer att finnas i foajen under hela dagen.
- 09.30 -10.00** **Föreläsningarna börjar** med ett hemligt inslag
- 10.00 - 11.15** **Annika Dahlqvist**, allmänläkare, författare och bloggare.från Njurunda. Banbrytare för LCHF i Sverige.
- 11.20 - 12.30** **Karin Fredriksson**, socionom och utbildad hos beroendespecialisten Bitten Jonsson, föreläser om sockerberoende och andra beroendefrågor.
- 12.30 - 14.00** **Lunch** och möjlighet till att besöka utställarna.
- 14.00 - 15.00** **Frank Nilsson**, naturvetare, pedagog . Författare till boken ”Istället för Doping” som fick Björn Ferry att börja med LCHF
- 15.00 - 15.20** **Johan**, som vid 19 års ålder vägde över 200 kg, berättar om sin hälsoresa, med 99 kilos vikt-nedgång utan operation.
- 15.20 - 15.45** **Paus** med tilltugg.
- 15.45 - 17.00** **Björn Hammarskjöld**, barnläkare, föreläser om mat till barn, sjuka och äldre. Björn tar också upp forsknings fusket.
- 17.00 - 17.30** Besökarna får ställa frågor till föreläsarna.