



Vårkryssning 16 april 2010

Res med LCHF (Low Carb High Fat) och Galaxy på en härlig vårkryssning Åbo tur och retur!



Dr Annika Dahlqvist, vår outtröttliga kämpe för alla ska få ett friskare liv med LCHF. Förutom läkare även bloggare, föreläsare och författare



Sten Sture Skaldeman, informator och journalist. Författare till flera böcker, bl a Ät dig ned i vikt och GI-noll



Lars-Erik Litsfeldt, jurist, föreläsare och författare. Skrev den revolutionerade boken Fettskrämnd och där efter flera uppföljare



Med Dr Ralf Sundberg, docent, privatläkare och en driven debattör. Har kartlagt livsmedelsindustrin. Förvänta er avslöjanden om forskningsfusk.



Helena Hesselmark med Diabetes typ 0. Hennes kunskaper kring diabetes är både breda och djupa. Stort engagemang och insikt.

Tag chansen att möta andra trevliga personer som äter LCHF-kost. Lyssna till spännande föreläsningar med Annika Dahlqvist, Sten Sture Skaldeman, Lars-Erik Litsfeldt, Helena Hesselmark, Ralf Sundberg m fl. Ställ dina frågor under hela resan. Ät gott och njut av frisk havsluft Information finns även på <http://www.kolhydrater.ifokus.se> och på <http://www.diabetes.ifokus.se>. Samtliga föreläsare har egna personliga erfarenheter av LCHF. Kryssningen bokas och betalas via Silja Lines Specialresor, tel 08-666 33 33

Fredag

19.30 Välkommen och tapasbuffé

20.00 Helena Hesselmark berättar om Från Diabetes typ2 till Diabetes typ 0 - En tillfrisknanderesa

21.00 Sten Sture Skaldeman

22.00 Kvällens nöjen väntar, t ex middag och Cotton Club

Lördag

09.00 LCHF och diabetes, bl a blodsockermätning, tolkning, medicinminskning vid LCHF, information till sjukvården m m

11.00 Kaffe

11.15 Rättigheter i vården med Micael Krus från EveryMed, Göteborg

12.00 Lars-Erik Litsfeldt

13.00 - 14.30 Lunch

14.30 Ralf Sundberg

15.30 Tidningen LCHF-magasinet presenteras och vi lyssnar till varandras erfarenheter

16.00 Kaffebuffé

16.30 Annika Dahlqvist

18.00 Eventuellt frågestund innan vi landar igen kl 18.30

