

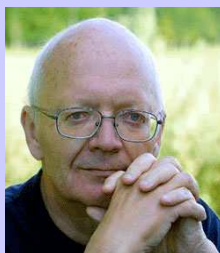


Vårkryssning 8 april 2011

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, informatör och journalist. Författare till flera böcker, bl a Ät dig ned i vikt och GI-noll



Per och Katarina Wikholm som berättar om LCHF till vardags och en del om sina böcker



Dr Björn Hammarskjöld, f d barndoktor och fillic i biokemi. Kommer att prata om behovet av Rössnerska hallobåtar för att följa SLVs kostråd



Monique Forslund som har gått ned massor med LCHF och kan berätta om sin viktresa och hur det kan leda till dagens livsstil. "Känd från TV"



Hugo Askfjärden, LCHF-rebell, ordförande i Ovansiljans Diabetesförening med gedigna kunskaper om diabetes och LCHF

Tag chansen att möta andra trevliga personer som äter LCHF-kost. Lyssna till spännande föreläsningar med Annika Dahlqvist, Sten Sture Skaldeman, LCHF-magasinet, Björn Hammarskjöld, Monique (Halv åtta hos mig) Forslund, Per och Katarina Wikholm 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.

Anmälan och bokning sker hos Tallink Silja direkt på deras hemsida

<http://www.tallinksilja.com/sv/cruises/special/galaxy/kolhydrater.htm>

Fredag Moonlight däck 4

19.30 Välkommen och tapasbuffé

20.00 Annika Dahlqvist

21.00 Sten Sture Skaldeman

22.00 Kvällens nöjen väntar, t ex middag och Nordman

Lördag Konferensen däck 5

10.00 Per och Katarina Wikholm

11.00 Kaffe

11.45 Monique Forslund, som även visar oss hur man Zumar (tag gärna med ombyte, Zumba är lite svettigt!)

13.00 - 15.00 Lunch och tid för shopping

15.00 Björn Hammarskjöld och Hugo Askfjärden

16.00 Tidningen LCHF-magasinet presenteras och vi lyssnar till varandras erfarenheter, öppna diskussioner

16.30 Kaffebuffé

18.00 Eventuellt frågestund innan vi landar igen kl 18.15

