

Kryssa med LCHF 12-13 april 2013

Fredag 12 april

Välkommen.

Vi träffas i Galaxys bufférestaurang och har platser avdelat bara för oss. Hela buffématen finns framdukad så att det finns möjligheter att välja vad som helst som passar. Öl och vin ingår. Vad som finns på buffébordet hittar du [här](#).

21.00 – 22.00 Konferensdelen öppnas med mingel och Speakers corner – den som vill prata om sitt får gärna göra det. LCHF-magasinet presenterar sig Och den som vill gå till någon annan bar kan också göra det. Här finns inte något program. Men ett stort antal intressanta personer att prata med, Annika Dahlqvist, Tommy Runesson m fl.

22.00 Fortsätter partyt utanför någonstans eller i Karaokebaren... Det finns lite att välja på om man så önskar...All underhållning ingår i priset. Galaxys nöjeskalender för april är ännu ej klar. När den är klar, finns den [här](#)

Lördag 13 april

07.30 Zumba med Monique i Starlight

Frukosten öppnar 05.00 (svensk tid) och stänger 09.00 (svensk tid)) Frukosten ingår också i priset

09.30-10.15 Sten Sture

Skaldeman

Min historia; LCHF's utveckling i Sverige.



För 13 år sedan förlorade jag en viktminskningstävling och började att äta mig till döds. Jag åt allt det som var gott och förbjudet och struntade i det övriga. Till min stora förvåning dog jag inte. Tvärtom gick jag ner 70 kg i vikt och fick tillbaka min ungdoms vitalitet och styrka.

10.20-11.05 Professon Göran Sjöberg, Chalmers

Egna erfarenheter och vetenskapliga resultat



Professor Göran Sjöberg skriver mycket intressanta krönikor på Dr Annika Dahlqvists blogg varje vecka. Hans förmåga till spetsförfundigheter blandat med välgrundande åsikter och egna erfarenheter är mycket givande. Här kommer han live. Hans senaste krönika hittar du på nedanstående länk <http://annikadahlqvist.com/2013/02/23/att-uppfinna-sjukdomar/>

Bensträckare med kaffe

11.15-12.00 Per Wikholm; LCHF och miljön



Per skrev tillsammans med Lars-Erik Litsfeldt boken "Ideologin och pengarna bakom kostråden", sedan ett antal kokböcker tillsammans med sin hustru Katarina. Nu kommer han ut med en bok om LCHF och miljön. Per har en bakgrund som molekylärbioleg och har under lång tid arbetat med politisk kommunikation och omvärldsanalys.

12.00-13.30 Lunch (intas lämpligast i samband med ankomst Mariehamn 12.35). Lunch ingår ej, utan boka själva om lunch önskas, på valfri restaurang.

13.30-14.15 Monique Le Roux Forslund; LCHF för hela familjen



Uppvuxen i Cape Town, South Africa, numera i Karlstad. Monique har gjort en egen stor vikt - & hälsoresa och på köpet blivit både fitnessinstruktör, kostrådgivare och bloggare. Numera även författare till LCHF för hela familjen och LCHF på riktigt som kommer snart.

14.20-15.15 Andreas Eenfeldt, Kostdoktorn, Matrevolutionen



Andreas Eenfeldt är läkare och specialist i allmänmedicin. Han driver Sveriges största hälsoblogg Kostdoktorn, är författare till boken Matrevolutionen och är en uppskattad föreläsare.

Kort bensträckare

15.30-17.00 Göran Adlén; Trendguru som skrev om LCHF redan [här](#) Hur svårt kan det vara? Motivation och pepp



Trendanalytiker, författare och en av Sveriges mest eftertraktade föreläsare. Föreläser om trender, kommunikation, varumärken, ledarskap och inspirerar allt från små ledningsgrupper till tusentals personer vid stora evenemang.

Kaffebuffé, mera mingel, frågestund och prat.

18.15 Landstigning

Kryssa med LCHF 12-13 april 2013



Mer information hittar du på

http://www.tallinksilja.com/sv/web/se/lchf_kolhydrater_ifokus

Här bokar du din kryssning och lunch därochnär du vill. Det finns många olika restauranger.

<http://kolhydrater.ifokus.se/>

Där kan du ställa frågor och se vad andra frågar om. Du kan också hitta vänner att dela hytt med.

Det går också att ringa direkt till mig på 070-246 5212 om det är speciella frågor

Föreläsarnas egna hemsidor

www.skaldeman.se

<http://annikadahqvist.com>

www.lCHF.se

www.lifezone.se

www.kostdoktor.se

www.adlen.nu