

# LCHF-föredrag på medborgarhuset i Säffle 29-30 juni 2013.

## Lördag 29 Juni

**09.30-09.40** Inledning och presentation av Bo Zackrisson redaktör för LCHF-magasinet.

**09.45-10.30**



Annika Dahlqvist

Läkare specialist i allmän medicin. 2004 upptäckte Annika hur lågkolhydratkost hjälpte mot både övervikt och ohälsa. Detta ville hon sprida till så många som möjligt, här berättar hon öppenlydligt om vilka konsekvenser detta fick i media.

**10.35-11.20**



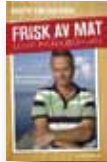
Tommy Tappar

mr 50% viktminskning med LCHF. 100% strikt när det gäller lchf-kost. Tommy har gjort en fantastisk resa och berättar här hur han gjort och hur han behållit sin vikt.

**11.20-11.40**

### PAUS

**11.40-12.25**



Mats Lindgren

För 5 år sedan drabbades Mats, 60, av diabetes typ 2. Men när han började äta LCHF-kost försvann hans diabetes på en månad. Han blev också av med flera andra sjukdomar. Mats berättelse inspirerar och motiverar.

**12.30-13.15**



Jonas Bergkvist

Leg. Sjukgymnast, Personlig Tränare och Kostrådgivare. Brinner för kombinationen lågkolhydratkost och träning. LCHF och träning går det ihop? Detta kommer Jonas att berätta mer om.

**13.15-14.30**

**LUNCH** under lördagen serveras en lchf-lunch i medborgarhuset till en kostnad av 95:- per person. Bokas och betalas in i förskott till bankgiro **154-9872**.

**14.30-15.15**



Mattias Ribbing

Mattias är trefaldig svensk mästare i minne och rankad som det 71:a bästa minnet i världen genom tiderna. Han har helt och hållet tränat upp sin förmåga och nått sina bästa resultat på strikt LCHF-kost, vilket han menar ger ökad mental uthållighet. I föreläsningen berättar Mattias om sina erfarenheter, visar prov på sin förmåga och lär ut användbara vektig för ett bättre minne.

**15.20-16.05**



Göran Sjöberg

Naturvetare och professor på Chalmers. Intresset för kost tog fart när han själv och hans fru drabbades av sjukdom. Här kommer det att handla om det så omdebatterade kolesterolet m.m.

**16.10-16.40**

Avslutande frågestund om lchf med **Sten Sture Skaldeman** och **Annika Dahlqvist**. OBS frågor inlämnas skriftligt i förväg.



## Söndag 30 Juni

**10.00-10.45**



Monique Forslund

Monique är kostrådgivare, träningsinstruktör, Montessoripedagog, författare och 3-barns mamma. Hon har själv blivit 40kg lättare och fått ett helt annat liv på köpet. Det Monique håller varmt om hjärtat är barnen, och särskilt barn med övervikt.

**10.50-11.35**



Per Wikholm

Molekylärbilog och LCHF-författare. Att mat och miljö hänger ihop kommer vi att lära när Per föreläser om "koskräcken i klimatdebatten".

**11.35-11.55**

### PAUS

**11.55-12.40**



Ann Fernholm

Vetenskapsjournalist och författare till boken ett sötare blod. Hon skriver om hur ett sekel med socker har påverkat våra kroppar och granskar de kostråd vi fått. Ann har som mål att granska forskarvärlden på samma vis som politiker.

**12.50-13.20**

Avslutande frågestund om lchf med

**Sten Sture Skaldeman** och **Annika Dahlqvist**.

OBS frågor inlämnas skriftligt i förväg.

### Så här anmäler du dig:

Du anmäler dig genom att betala föredragsavgiften,

**350 kr/person till bankgiro 154-9872.**

OBS! Ange samtliga deltagares namn när du betalar.

**Sista anmälningsdag:** 15 juni 2013

Glöm ej att boka lunch för lördagen 29 juni,

**95 kr/person till bankgiro 154-9872**

### Hämtning av biljetter:

**Biljetter hämtas ut på följande ställen och tider,**

**Duse Udde stuga nr 40:** tors 27 juni 2013 kl 16.00-20.00

fred 28 juni 2013 kl 16.00-20.00

**Medborgarhuset i Säffle:** fred 28 juni 2013 kl 16.00-18.00

lörd 29 juni 2013 kl 08.00-09.30

sön 29 juni 2013 kl 08.00-10.00

**Annan överenskommelse:** Ann-Sofi Bengtsson, Tel 072 73 26 170

**LCHF-camping Duse Udde:** För att delta i campinghelgen behövs ingen speciell anmälan till arrangörerna. För att delta bokar man **boende själv och tar med sig nödvändiga prylar för vanlig camping.** Bra att ha med sig grillkol, bord, stolar och partytält. **Guidad busstur** utgår från Duse Udde fred 28 juni med stopp hos lokala köttproducenter **100 kr/pers.**

Kontakta Duse Udde camping direkt på Tel. 0533-420 00.

Duse Udde hemsida <http://www.vanerlakeresort.se/>.

För alternativt boende kontakta Säffle Turistbyrå. Tel 0533-68 10 10

eller kika in på [lchfevents.se](http://lchfevents.se) under fliken boende.

Turistbyråns hemsida: [www.saffle.se/sv/malgrupp/turist](http://www.saffle.se/sv/malgrupp/turist)

**Frågor om campinghelgen besvaras av Ann-Sofi Bengtsson,**

**Tel 0727-32 61 70**

## Varmt Välkommna!

