

# Välkommen till Hälsokonferens på Hälsans Hus

## *En dag om mat och hälsa!*

Söndagen den 3 december kl. 9–15.30

### Program

- 9.00–10.00 Registrering. Bokbord m.m.
- 10.00–10.10 Bo Zackrisson hälsar välkommen
- 10.10–11.00 **"Våra folksjukdomar och hur vi undviker dem genom att äta ursprunglig mat"**
- Frank Nilsson, Livlinan, berättar om ursprunglig föda, om de nyttiga animaliska fetterna samt omega3 och omega6. Frank talar även om transfetter, omestring av fetter, och margarintillverkningens kemi.
- 11.00–11.10 **Bensträckare**
- 11.10–12.00 **"Fettskrämd"**
- Lars-Erik Litsfeldt, författare till boken Fettskrämd, talar om hur han efter att ha fått en hjärtinfarkt av tallriksmodellen blev kvitt problemen med diabetes och övervikt med hjälp av mera fett i maten.
- 12.00–13.00 **LUNCH** (Obs! ingår ej i konferensavgiften). Många restauranger i grannskapet, även vegetariskt.
- 13.00–13.50 **"Lågkolhydratkost, viktkontroll och hälsa"**
- Distriktsläkare Annika Dahlqvist berättar om hur hon insåg att mera naturligt fett och mindre kolhydrater ger oss bättre viktkontroll och hälsa. Annika kommer även att tala om hur det är att arbeta som kostmedveten läkare i sjukvårdsetablissemanget.
- 13.50–14.00 **Bensträckare**
- 14.00–14.50 **"Ät dig smal på fet julmat!"**
- Sten Sture Skaldeman, författare till boken Ät dig ner i vikt, berättar om hur han åt sig ner 65 kg i vikt genom att äta "julmat" året om.
- 14.50–15.00 **Bensträckare**
- 15.00–15.30 • Avslutande samtal mellan föreläsarna och konferensdeltagarna.



Annika Dahlqvist



Lars-Erik Litsfeldt



Frank Nilsson



Sten Sture  
Skaldeman –  
65 kilo lättare.

### Så här anmäler du dig

Mejla din anmälan till [bo.zackrisson@telia.com](mailto:bo.zackrisson@telia.com) eller ring 08-86 45 05. Eller tag kontakt med någon av föreläsarna så vidarebefordrar de din anmälan.

**Konferensavgift 200 kronor.** Betalas på plats. Anmälan är bindande. Lunch ingår ej i avgiften.

### Så här tar du dig till Hälsans Hus

Hälsans Hus ligger på Fjällgatan 23A i Stockholm. T-bana: Slussen, sedan buss 2, 3, 53 eller 76 till Tjärhovsplan  
Till fots: Från Slussen, promenera Katarinavägen upp ca 5–10 min, när vägen svänger 90 grader, fortsätt rakt fram, upp på Fjällgatan. Tfn: Reception 08-641 54 94

Välkommen!

Arrangör

2000-Talets  
**Vetenskap**  
www.2000taletsvetenskap.nu

i samarbete med

**Optimal förlag**  
www.pagina.se