

För bättre hälsa och viktkontroll med Annika Dahlqvist

Möt läkaren som vågar gå mot strömmen, på väldigt kort tid så har Annika Dahlqvist blivit Doktor Annika med hela svenska folket. Missa inte detta tillfälle att höra henne föreläsa om det nya sättet att gå ner i vikt samt hur du kan må bättre än vad du gjort på många år! 2008 mottog Annika Leo Huss Walin priset för självständigt tänkande. Hon har lyckats att bryta ner myterna om de påstådda riskerna med fettkonsumtion. Doktor Annika banar nu väg för en förutsättningslös analys och framgångsrik behandling av diabetes, fetma samt hjärt- och kärlsjukdomar.



Gör som Sten Sture Skaldeman och ät dig ner i vikt!

För några år sedan höll Sten Sture på att dö av övervikt och allehanda krämpor. När han ställde sig på vågen slog den i botten, den gick upp till 138 kilo och Skaldeman vägde fem eller tio kilo mer. Av en ren slump så hittade han lösningen, han upptäckte att vi har en naturlig viktregering och så började han utnyttja denna nedärvda mekanism. Kilona försvann och han blev frisk igen! Kom och lyssna på Skaldemans historia om hans fantastiska resa och ta del av hans matnyttiga tips...



Varmt Välkomna!

Hälsodagar på Fredensborgs Herrgård

18- 20 september



Frisk på Naturlig Kost

Med Sten Sture Skaldeman och Doktor Annika Dahlqvist

Hälsodagar på Fredensborgs Herrgård 18 – 20 september

Du får vägledning av två av Sveriges namnkunnigaste föreläsare hur man håller sig frisk på "naturlig kost".

Det är läkaren Annika Dahlqvist, Sundsvall, som introducerat LCHF (låg kolhydratkost). Hon har själv varit överviktig och lidit av muskelsjukdom.

Vidare är det författaren Sten Sture Skaldeman, Götene. Han har genom att äta "naturlig kost" gått ner 65 kg och skrivit bästsäljande böcker om sin hälsaresa.

Under dessa dagar på Fredensborgs Herrgård erbjuder köket exempel på maträtter enligt LCHF- metoden och som innehåller lite kolhydrater och mycket fett.

Förutom dessa intressanta programpunkter erbjuds möjligheter till motion i form av promenader i Fredensborgs sköna omgivningar.



Anmälan till Fredensborgs Herrgård

E-post info@fredensborg.com eller telefon 0492- 306 00

Pris 1990: -/ person. I priset ingår *logi* i dubbelrum, *middag* på fredag, *frukost*, *lunch* och *middag* på lördag samt *frukost* och *lunch* på söndag.

Först till kvarn... Begränsat antal platser finns!

Prel. Program

Fredag den 18 september

Ankomst och incheckning under eftermiddagen.

Samling klockan 17,00 information om Hälsodagarna.

18,00 Middag

19,30 Berättar Sten Sture Skaldeman om sin hälsaresa, där han på naturlig kost gått ner 65 kilo.

Efter Skaldemans föredrag, avkoppling i Fredensborgs vackra Salonger.

Lördag den 19 september

07,00-09,00 Frukostbuffé (LCHF- metoden)

09,30 Berättar Sten Sture Skaldeman om hälsosam kost.

12,00 Lunch där deltagarna kan prova lunch enligt LCHF- metoden.

13,30 Eftermiddagen tar läkaren Annika Dahlqvist hand om. Hon är eldsjelen från Njurunda, som hävdar att naturlig kost är den bästa medicinen.

16,00- 18,00 Relax och promenad samt avkoppling i vår sjöbastu kanske med ett svalskande dopp i sjön?

18,00 3- rätters middag (LCHF- metoden)

Söndag den 20 september

07,00- 09,00 Frukostbuffé (LCHF- metoden)

09,30 Stavgångspromenad i Fredensborgs omgivningar alt. Motionspass.

12,00 Lunch (LCHF- metoden)

Utcheckning och avresa

