

# HÄLSA & LIVSSTIL

SCENEN, PLAN 2  
F-HALLEN



GÖTEBORG BOOK FAIR  
24–27 september 2009  
på Svenska Mässan i Göteborg  
www.bokmassan.se

## ► LÖRDAG 26 SEPTEMBER

09.30–09.50

### Barndiabetes

Möt Eva Örtqvist, överläkare på Astrid Lindgrens sjukhus, som berättar om hur det är att leva med barndiabetes. Hon utgår från en ny unik fotobok med positiv underton som hjälper ett drabbat barn och alla runt omkring att förstå situationen.

Arr Karolinska Institutet University Press

10.00–10.20

### Träna din mentala styrka och bli lyckligare

Hur kan jag bli lyckligare och hur kan jag lyckas? Föreläsaren och coachen Igor Ardoris, känd från SVT:s serie *Klass 9A*, har utvecklat den egna metoden Själförsvaret – ett redskap och en filosofi för en bättre vardag.

Arr Ica Bokförlag

10.30–10.50

### Du äger!

Som unga får vi lära oss att vårda och träna kroppen, äta riktigt, göra läxor och borsta tänderna. Men själens kondition talas det sällan om. Mia Törnbloms nya bok ger ungdomar inspiration och hjälp att må bra på vägen till bättre självkänsla.

Arr Bokförlaget Forum

11.00–11.20

### Drömliv

Hitta vägen till din inre kraft! Kajsa Ingemarsson, författare, och Karin Nordlander, personlig rådgivare och livscoach, samtalar om nya och tidlösa metoder och tankar för att skapa ett lyckligt liv på alla plan: materiellt, fysiskt, andligt och mentalt.

Arr Norstedts

11.30–11.50

### Isodieten

Isodieten är en ny, säker och effektiv lågkolhydratdiet, framtagen av några av Sveriges mest framstående näringsfysiologer. Kristina Andersson berättar om dieten som bygger på att du äter lika stora delar av alla näringsämnen, vilket sätter fart på förbränningen.

Arr Bonnier Fakta

12.00–12.20

### Himmel, helvete och allt däremellan

Känslor är vägvisare i våra liv. De ger oss mening, identitet och självkänsla och binder oss samman. Anna Käver, författare och psykolog, ger en bild av känslornas betydelse och berättar hur vi kan navigera i känslolvindarna.

Arr Natur & Kultur

12.30–12.50

### Blåbär – minnen, mat och smak

Idag används blåbär oftast i hälsofrämjande piller och pulver. Varför duger de inte som en god råvara i sig? Etnologerna Anette Rattfelt, Simen Lunøe Pihl och fotografen Peter Nyblom berättar hur bär kan användas i mat och om blåbärens historia.

Arr Balkong Förlag

13.00–13.20

### Lär dig förstå dina drömmar!

Drömmen är en stor tillgång. Lär dig tyda dina inre äventyr och få det som behövs för att förändra ditt liv i rätt riktning. Det behövs inga utomstående experter menar författaren Kerstin Ljungh. Du vet bäst vad drömmen vill säga dig!

Arr Bokförlaget Semic

13.30–13.50

### Relationskoden

När vi blir medvetna om medfödda beteenden är det lättare att få idéer om hur våra relationer kan förbättras. Det menar Eva Rusz, leg psykolog och leg kognitiv psykoterapeut, som talar om de sex relationskoderna som hjälper par att få fart på sitt relations- och sexliv.

Arr Norstedts

14.00–14.20

### Good enough

#### – bli fri från din perfektionism

Coachen Elizabeth Gummeson har själv suttit fast i perfektionistfällan. I sin bok *Good enough* ger hon, utifrån sina egna erfarenheter, handfasta tips och råd om hur man lär sig vara nöjd med just Good enough!

Arr Bokförlaget Forum

14.30–14.50

### Mat som skyddar mot cancer

Bara en mindre del av all cancer beror på ärftlighet. Störst roll spelar mat och livsstil. Kerstin Hultén, forskare i näringsepidemiologi och författare till *Maten som skyddar mot cancer*, berättar om den senaste forskningen kring sambandet mellan mat och cancer.

Arr Bonnier Fakta



Igor Ardoris, lördag 10.00



Mia Törnblom, lördag 10.30



Ann Heberlein, lördag 15.30



Stefan Einhorn, lördag 17.00

15.00–15.20

### Har spriten ett kön?

Mäns och kvinnors bruk och beroende av alkohol ser olika ut, men alkoholforskningen är historiskt sett baserad på män. Gudrun Schyman synliggör skillnaderna och diskuterar behovet av vård, stöd och omsorg formlid utifrån kvinnors erfarenheter.

Arr Nämndemansgården och Sellin & Partner

15.30–15.50

### "Jag vill inte dö, jag vill bara inte leva"

Ann Heberlein samtalar med förläggaren Svante Weyler om sin personliga bok *Jag vill inte dö, jag vill bara inte leva*, en skildring av hennes djupa erfarenheter av manodepressivitet – det som nu heter bipolär sjukdom.

Arr Weyler förlag

16.00–16.20

### För att överleva

Sofia Åkerman började skada sig själv som tonåring och tillbringade flera år på sjukhus. Idag betraktar hon sig som frisk och är snart färdigutbildad sjuksköterska. Hennes bok *För att överleva* är en hjälp för alla som vill veta mer.

Arr Natur & Kultur

16.30–16.50

### Du är din generation

Finns det något som förenar varje generation? Hur präglas vi av den tid vi växer upp i? Vilka ord och uttryck är typiska för olika generationer? Elaine Bergqvist är retorikkonsult och har kartlagt olika generationers språk och kultur.

Arr Norstedts

17.00–17.20

### Alla kan växa i visdom!

Visdom är ett högst konkret förhållningssätt till livet som leder till fördjupade möjligheter att leva ett rikt liv menar läkaren Stefan Einhorn, aktuell med boken *Vägar till visdom*. Hör hans råd om hur vi kan bli klokare och få ett mer meningsfullt liv.

Arr Bokförlaget Forum

FOTO: NILS BERGENDAL

FOTO: ELISABETH OHLSSONWALLIN

FOTO: SOPHIA RUMVARSBOOTER

FOTO: JANN LIPKAERS

# ► SÖNDAG 27 SEPTEMBER

10.00–10.20

## Lycka

Vad kan vi göra för att leva ett lyckligare liv? Psykologen **Titti Holmer**, författare till boken *Lycka nu*, visar hur vi kan använda mindfulness för att öka upplevelsen av positiva känslor, men också för att hantera svårigheter som stress, ångest, sorg, ilska och sömnstörningar.

Arr Bokförlaget Bonnier Existens och Studieförbundet Vuxenskolan

10.30–10.50

## Livskraft i vardagen

Enligt den ayurvediska läkekonsten finns tre grundpersonligheter: vata, pitta och kapha. Det finns ett samband mellan dessa och hur du lever och mår. Coachen **Eva Forsberg Schinkler** och terapeuten **Eva Sanner** berättar hur du hittar livskraften med hjälp av Ayurveda.

Arr Norstedts

11.00–11.20

## Cyklande journalistik

**Håkan Hermansson** cyklade 182 mil längs Inlandsvägen E45 och intervjuade 16 idrottsprofiler och bloggare om resan. Totalt förbrände han drygt 50 000 kCal under resan. Han samtalar om sin bok *Idrottsprofiler längs Inlandsvägen* med förläggaren **Valdemar Ring**.

Arr Sivart Förlag

11.30–11.50

## Ta fram kraften inom dig

Vi kan alla hitta kraften inom oss för att uppnå det vi vill! I sin bok *Ta fram kraften inom dig* beskriver **Susanne Pettersson**, föreläsare och kommunikolog, hemligheten bakom att må och prestera bra. Hon bjuder på handfasta exempel och råd.

Arr Natur & Kultur

12.00–12.20

## Uppskovsgiven – dagbok från en läkande trädgård

I sin nya bok skriver **Helena Emanuelsson** om trädgården ur ett filosofiskt perspektiv och som rekreationsplats under svår sjukdom. **Helena Emanuelsson**, som har långt framskriden skelettcancer, talar om att känna hälsa även om man är mycket sjuk.

Arr Artéa Förlag

12.30–12.50

## Ta makten över tiden

Genom att definiera vilken tidspersonlighet du är kan du lära dig att bli en bättre tidsanvändare. **Nina Jansdotter**, en av Sveriges mest kända karriärcoacher, berättar hur du får tid över till det du verkligen vill.

Arr Norstedts

13.00–13.20

## Måste man vara så himla lycklig jämt?

Vad ger livet mening? Vad är lycka? Läkaren **Åsa Vilbäck**, känd från SVT:s hälsoprogram *Dr Åsa* och kärntruppermedlem i 2,6 miljonerklubben för kvinnors hälsa, talar om vikten av omtanke om andra.

Arr 2,6 miljonerklubben



Håkan Hermansson, söndag 11.00



Mikael Andersson, söndag 14.30

13.30–13.50

## Livskraft

Med små förändringar av livsstilen kan vi uppnå en sund hormonbalans som ger ett friskt åldrande och ett ökat välbefinnande. Läkaren **Helena Nyblom**, aktuell med boken *Livskraft*, förklarar på ett enkelt sätt hur kroppen fungerar och vilken betydelse livsstilen har för vår hälsa.

Arr Bonnier Fakta

14.00–14.20

## Lönsam, hälsosam, lyckosam

Främjande ledarskap och främjande medarbetarskap skapar hälsa, effektivitet och lönsamhet. Läkaren **Birger Rexed** och journalisten **Anders Lugn** har skrivit boken *Lönsam, hälsosam, lyckosam*. De är också medförfattare till boken *Långtidsfrisk*.

Arr Ekerlids Förlag

14.30–14.50

## Armlös, benlös men inte hopplös

**Mikael Andersson**, föreläsare i motivation och livscoachning, var dömd till ett liv på institution när han föddes armlös och benlös för fyrtio år sedan. Han berättar om betydelsen av drivkraft, aktiva val och eget ansvar för att uppnå sina mål.

Arr Norstedts

15.00–15.20

## Trädgårdsterapi

Trädgårdens och naturens läkande effekter vid olika ohälsotillstånd är lätt att acceptera intuitivt. Men finns det vetenskapliga studier och modeller för att påvisa och beskriva detta? **Gunilla Nilsson**, redaktör för *Trädgårdsterapi*, berättar.

Arr Studentlitteratur

## HÄLSORUMMET PLAN2, F2 — SÖNDAG 27 SEPTEMBER

### GRATIS PROVA-PÅ-AKTIVITETER HELA DAGEN!

#### Slappna av!

Fysisk avslappning via massage i en återhämtningsfåtölj och mental avslappning genom program i hörlurar.

Arr. Promas

#### Vilken personlighet har du?

Ayurvediska ansikts- och kroppsanalyser och rådgivning enligt Lakshmi-metoden, med **Ann-Sofie Olsson** och **Bente Olsson**.

Arr. Laveda

#### Skönt för kropp och själ

Rygg- och handmassage.

Arr. Maeva Health and Art

#### Stilanalys

**Katarina Althin**, stilexpert på Göteborgs-Posten svarar på dina stilfrågor och ger dig råd på vägen.

#### Sädeslag för en lugnare dag

Prova Vetepåsen, 100 % rent vete som ger både lugnande värme och avstressande svalka.

Arr. Mirakeldesign

#### Låt kraften flöda

Auroramassagen är en flödesmassage som tillsammans med naturbilder och stilla musik bildar en harmonisk enhet. Livskraften använder aromoljor skapade ur den nordiska floran.

Arr. Livskraften

#### Se världen med nya ögon!

En vardag utan glasögon och linser kan vara enklare. Syntest och rådgivning om synfelsbehandling med hjälp av laser.

Arr. Globen Ögonklinik

#### Pilates i världsklass

Provräna Pilatesmaskinerna Reformer och Stabilitychair. Hagabadets certifierade Pilatesinstruktörer utför hållningsanalys och låter dig prova på.

Arr. Hagabadet

#### Träning för stabil tillvaro

Utveckla din smidighet, mjukhet, koncentration, koordination, balans med **Tai Ji Quan**. Med **Gudrun Gylling**.

#### Rensa tankarna – här och nu

**Qi Gong** ingår i den mångtusentåriga kinesiska läkekonsten. Prova på **Byunmetoden** med **Gudrun Gylling**.

#### Akupressur för husbehov

**Gudrun Gylling** visar enkla akupressurövningar som ögonmassage och nackbehandling.

#### Hantera vardagen med mindfulness

**Gudrun Gylling**, lärare i **Qi Gong** och **Tai Ji Quan**, presenterar mindfulness i vardagen.

# HÄLSA & LIVSSTIL

SCENEN, PLAN2  
F-HALLEN

Bok & Bibliotek  
GÖTEBORG BOOK FAIR

24–27 september 2009  
på Svenska Mässan i Göteborg  
www.bokmassan.se