

«Den Helhetlige Helsedagen»

Lørdag 16. april møtes vi, våre samarbeidspartnere og kunder for en fagdag om sunnhet og helse! Den Helhetlige Helsedagen (DHH) tar deg med på en spennende reise inn i din egen kropp og helse.

Naturterapeut **Stein Flaatrud** gir deg ny visdom og innsikt om vektkontroll og hvordan du kan bli yngre fra innsiden. **Lars Raanes** lærer deg det du trenger å vite om omega 3 og sunne fettsyrer. **Eva Fjeldstad**, forfatter av boken "Takk for maten?" gir deg verdifull innsikt rundt maten du spiser og farene rundt det norske kostholdet. **Ole Johnny Jensen** tar deg med på en energetisk reise i hvordan du kan øke og balansere din energi på naturlig måte. Ernæringsterapeut **Jens Veiersted** runder av med et fantastisk foredrag rundt glutenintolleranse og bedre løsninger for din kropp og helse.

Lørdag 16. april:

- Kl. 0930 - 0935: Kjetil Dreyer, eier av Altshop ønsker velkommen
- Kl. 0935 - 1020: Naturterapeut SteinFlaatrud «**Antialdring, Energi og Vektkontroll**»
- Kl. 1020 - 1045: Pause med besøk hos utstillere
- Kl. 1045 - 1115: Stein Flaatrud fortsetter
- Kl. 1115 - 1215: Lunsj
- Kl. 1215 - 1300: Lars Raanes «**Fettsyrer i mat og terapi – fra mettett fett til omega 3**»
- Kl. 1300 - 1330: Pause med besøk hos utstillere
- Kl. 1330 - 1415: Forfatter Eva Fjeldstad «**Takk for maten?**»
- Kl. 1415 - 1445: Pause med besøk hos utstillere
- Kl. 1445 - 1515: Forfatter Eva Fjeldstad fortsetter
- Kl. 1515 - 1530: Ole Johnny Jensen «**Økt energi!**»
- Kl. 1530 - 1600: Pause med besøk hos utstillere
- Kl. 1600 - 1700: Ernæringsterapeut Jens Veiersted «**Glutenintoleranse**»
- Kl. 1700 - 1715: Avslutning av Kjetil Dreyer

Vi håper på stort deltakerantall, både fra privatpersoner med interesse for helsen sin og behandlere - Vi ønsker dere alle velkommen!

Sted: THON Hotel Sandvika - [sjekk deres nettside](#)

Seminaravgift: kr. 690,- [bestill her](#)

Lunsj kr. 295,- hvis denne bestilles samtidig ved påmelding. Bestilles lunsj i etterkant, er prisen kr. 395,- (PS! Ingen krav til å spise lunsj på hotellet)

Vi har skaffet rom til gode priser for de som ønsker overnatting til søndag, pris kr. 650,- hvis du deler rom med noen, enkeltrom kr. 1050,-

