

HÄLSA & LIVSSTIL

LÖRDAG 27 SEPTEMBER

10.00–10.20 Sluta jämföra dig med andra

Vad menar vi med bra självkänsla? Vad är det som saknas och vad är det vi vill förändra? Kommunikationstränaren och samtalsterapeuten **Jana Söderberg** talar om värdet av att ha drömmar och visioner, och hur tätt det är kopplat till vår självkänsla. Jana Söderberg är aktuell med sin bok *Sluta jämföra dig med andra*.

Medverkande: Jana Söderberg

Arr. Natur & Kultur

10.30–10.50 Se mig! Om självkänsla och jakten på bekräftelse

Visst vill vi höra att vi är bra! Men jakten på bekräftelse blir som en drog. **Emma Pihl**, professionell coach, ger dig inspiration att känna efter vad du själv vill med ditt liv och att bli en tryggare person.

Medverkande: Emma Pihl

Arr. Bokförlaget Semic

11.00–11.20 Sömnkunskap för ett vaket liv

God sömn hör till de mest grundläggande behoven. Sex procent av befolkningen lider av svåra sömnstörningar och nitton procent upplever att de har sömnproblem. Vad kan du göra för att inte drabbas av svåra och långvariga sömnproblem?

Medverkande: Torbjörn Åkerstedt, professor, Karolinska Institutet, och **Marianne Norelius**, Apoteket.

Medverkande: Marianne Norelius, Torbjörn Åkerstedt

Arr. Brombergs Bokförlag

11.30–11.50 Våga välja

Åsa Meland har länge föreläst om den österländska effektivitetsmetoden kaizen som används inom industrier och storföretag. Hon berättar hur kaizen – som bygger på att ständiga små förändringar på sikt leder till stora förbättringar – också går att tillämpa i privatlivet.

Medverkande: Åsa Meland

Arr. Uppsala Publishing House

12.00–12.20 Kärlekens energi

Ingalill Roos, samtalsterapeut och författare till *Energitjuvar*, berättar om sin nya bok *Kärlekens energi* och ger handfasta råd som hjälper oss att leva rikare och mer kärleksfulla liv.

Medverkande: Ingalill Roos

Arr. Forum förlag

12.30–12.50 Kåt, glad och tacksam

Eva Sanner vänder sig till par och singlar, lyckliga eller olyckliga, tillfredsställda eller otillfredsställda – till dig som är nyfiken på sex och vill att det ska ge mer. Lär dig att skapa intimitet på fler plan än det fysiska.

Medverkande: Eva Sanner

Arr. Albert Bonniers Förlag

13.00–13.20 Det Brustna kvinnohjärtat

Den vanligaste dödsorsaken bland kvinnor är inte cancer, utan hjärtinfarkt. Femtio kvinnor om dagen dör i hjärt- och kärlsjukdomar. **Karin Schenck-Gustafsson**, professor och överläkare på Karolinska Institutet, samtalar med **Susanne Trygve**, förläggare.

Medverkande: Karin Schenck-Gustafsson, Susanne Trygve

Arr. Prisma

13.30–13.50 Bromsa diabetes med rätt kost

Att få diagnosen diabetes kan kännas som ett hårt slag, men det finns möjligheter att hejda sjukdomsförloppet och själv påverka sitt välbefinnande. **Louise Hamilton**, själv diabetiker, berättar om mat som tillgodoser kraven.

Medverkande: Louise Hamilton

Arr. Ica Bokförlag

14.00–14.20 Saltå kvarn – bröd och trender

Saltå Kvarn var i stort sett unika när de startade 1964. Idag är de plötsligt helt rätt. Med anledning av boken *Smaker från Saltå Kvarn* berättar bagarmästare **Manfred Enoksson** om det ekologiska Saltåbrödet och ger en minikurs i att baka surdegsbröd. Författaren **Åsa Swanberg** svarar på frågor.

Medverkande: Åsa Swanberg, Manfred Enoksson

Arr. Ordalaget Bokförlag

14.30–14.50 Sanningen om GI

Är du också GI-förvirrad? I sin nya bok *Sanningen om GI* avslöjar näringsfysiologen och författaren **Fredrik Paulún** myterna och reder ut begreppen en gång för alla.

Medverkande: Fredrik Paulún

Arr. Fitnessförlaget

15.00–15.20 Sprutkraft – patientlitteratur som inspirerar

Suzanne Färnert berättar om sin inspirationsbok *Sprutkraft*. Lyssna på Suzannes stärkande och positiva tips för personer med diabetes och upptäck nya möjligheter i ditt liv.

Medverkande: Suzanne Färnert

Arr. HEXA Förlag

15.30–15.50 17 typer av män

Mattias Lundberg, psykolog och känd från SVT *Gokväll*, har ringat in 17 olika typer av män som besöker psykologen. Humoristiskt men med vetenskaplig grund berättar han om bl a sportfånen, kvinnojägaren, mammas pojke och martyren.

Medverkande: Mattias Lundberg

Arr. Uppsala Publishing House

16.00–16.20 Om livsglädje och positiv matlagning

Sanna Ehdin, aktuell i höst med ny matbok, berättar om varför den självläkande kosten är så bra och om hur man lever längre och friskare.

Medverkande: Sanna Ehdin

Arr. Bokförlaget Forum

16.30–16.50 Ont i magen OBS! DETTA SCENPROGRAM UTGÅR! Vi hänvisar till monter B06:69 på söndagen.

Peter Benno, leg läk, specialist i mag-tarmkanalens sjukdomar, och **Tore Midtvedt**, prof em vid Institutionen för cell- och molekylärbiologi, presenterar forskning om det allra känsligaste vi har: magen och tarmarna. Nya rön om gener, immunförsvar liksom pre- och probiotika ger hopp om lugna, slanka magar.

Medverkande: Peter Benno, Tore Midtvedt

Arr. Karolinska Institutet University Press

16.30–16.50 Kåt, glad och tacksam

Eva Sanner vänder sig till par och singlar, lyckliga eller olyckliga, tillfredsställda eller otillfredsställda – till dig som är nyfiken på sex och vill att det ska ge mer. Lär dig att skapa intimitet på fler plan än det fysiska.

Medverkande: Eva Sanner

Arr. Albert Bonniers Förlag

17.00–17.20 Långvarig smärta

Smärta är en vanlig orsak till att patienter söker läkarvård. Långvarig smärta ger konsekvenser för hälsa och livskvalitet och kan medföra social isolering, långtidssjukskrivning och psykisk ohälsa.

Medverkande: **Clas Mannheimer**, professor, Sahlgrenska Akademin, och **Stefan Magnusson**, läkare och medicinsk skribent.

Medverkande: Clas Mannheimer, Stefan Magnusson

Arr. Studentlitteratur

17.30–17.50

Matsmart

Mat ska inte bara smaka gott och vara bra för hälsan. Mat ska också vara schysst för djuren, miljön, landskapet – och jordens klimat! Matspanarna **Stefan Edman** och **Bo Thunberg**, författare till *Matsmart*, tar oss med på en resa till nytänkarna och finsmakarna som skapar Sveriges nya matlandskap.

Medverkande: Stefan Edman, Bo Thunberg

Arr. Gullers förlag

HÄLSA & LIVSSTIL

SÖNDAG 28 SEPTEMBER

10.00–10.20 Självkänsla på jobbet

Trivs du inte på jobbet? Genom att arbeta med din självkänsla kan du höja livskvaliteten även på jobbet. **Nina Jansdotter** ger konkreta råd och tips på hur du kan nå en större självkänsla och på så sätt känna stimulans i arbetet. I samtal med **Susanne Trygve**, förläggare.

Medverkande: Nina Jansdotter, Susanne Trygve

Arr. Prisma

10.30–10.50 Den fejkade maten

Mats-Eric Nilsson, författaren till den uppmärksammade *Den hemlige kocken*, samtalar om fejkad mat med stjärnkocken **Leif Mannerström**. Vad är det egentligen vi stoppar i oss? Och hur hittar man de genuina och oförfalskade livsmedlen?

Medverkande: Mats-Eric Nilsson, Leif Mannerström

Arr. Ordfront

11.00–11.20 Doktor Dahlqvist svarar på frågor om LCHF-kosten

Det är lätt och bevisat hälsosamt att gå över till lågkolhydrat/högfettskost. Läkaren **Annika Dahlqvist** svarar på dina frågor kring kosthållning, viktkontroll, hälsa, m m.

Medverkande: Annika Dahlqvist

Arr. Optimal förlag

11.30–11.50 Allt du behöver veta innan du glömmer

Vad kan jag göra för att inte drabbas av demens eller alzheimer? Vad säger forskningen och vilka behandlingsmetoder finns? I takt med att vi blir allt äldre ökar risken att fler människor drabbas av demenssjukdom. **Ann Lindgren**, författare, samtalar med **Susanne Trygve**, förläggare.

Medverkande: Ann Lindgren, Susanne Trygve

Arr. Prisma

12.00–12.20 Alla hinner en kvart om dagen!

Paolo Roberto visar att en kvart om dagen är allt du behöver för att komma igång. Han berättar om sin övningsbok och om hur man får in träningen i en stressig vardag.

Medverkande: Paolo Roberto

Arr. Fitnessförlaget

12.30–12.50 Prostatacancer och kvinnohälsa – hur hänger det ihop?

Folke Solheim, gynekolog, **Alexandra Charles** och **Marie Mian**, 1,6 miljonerklubben, samtalar om hur kvinnans och mannens hälsa hänger ihop. Möt också **Tony Irving** från kalendern 2009, som säljs till förmån för prostatacancerforskningen.

Medverkande: Alexandra Charles, Folke Solheim, Marie Mian, Tony Irving

13.00–13.20 Minska din oro, öka ditt lugn

Nina Jansdotter, beteendevetare, författare och föreläsare, ger dig handfasta tips och råd om hur du kan minska din oro och öka ditt lugn i vardagen – och må bättre!

Medverkande: Nina Jansdotter

Arr. Brain Books

13.30–13.50 Upptäckten – komma ur en psykos utan medicin

Upptäckten beskriver i dagboksform hur författaren **Margareta Alderin** steg för steg går in i det som inom psykiatri kallas psykos, och sedan helt på egen väg tar sig ur detta tillstånd, utan mediciner och andra ingrepp. I samtal med **Olof Buckard**.

Medverkande: Margareta Alderin, Olof Buckard

Arr. Sivart Förlag

14.00–14.20

Blir man tjock av bröd?

Som en av Sveriges ledande dietister får **Anna Ottosson** dagligen frågor från alla som vill äta gott och samtidigt må bra. I *Blir man tjock av bröd?* ger hon både lättbegripliga svar och krossar en del matmyter på köpet.

Medverkande: Anna Ottosson

Arr. Ica Bokförlag

14.30–14.50

Fika är nyttigt – om man delar med många!

Gemenskap är en livsstil, visar de tusentals kvinnor och män som vecka efter vecka bakar och fixar kyrkfika. I böckerna *Kyrkkaffe* och *Långpannans lov* delar de med sig av sina bästa tips.

Medverkande: **Anna Braw**, idégivare och redaktör för böckerna.

Medverkande: Anna Braw

Arr. Libris förlag

15.00–15.20

Den leende mannen

Hur skulle världen se ut om män log? Hur skulle den se ut om män slutade kränka varandra och istället bjöd in till allmänna mänskliga relationer? **Ingemar Gens**, jämställdhetsexpert och relationscoach, målar upp en utopi och ser också tidens tecken som visar att den skulle kunna bli verklighet.

Medverkande: Ingemar Gens

Arr. Leva

15.30–15.50

Duktighetsfällan **OBS! DETTA SCENPROGRAM UTGÅR!**

Allt fler unga kvinnor drabbas av stress och utbrändhet. De har hamnat i duktighetsfällan eftersom de oftast har enorma krav på sig själva. Men det går att undvika att hamna där genom att finna balans mellan krav och förväntningar. **Joanna Rose**, författare, samtalar med **Susanne Trygve**, förläggare.

Medverkande: Joanna Rose, Susanne Trygve

Arr. Prisma

15.30–15.50

Raw food

Inte bara en trendig diet, utan en livsstil.

Medverkande: Erica Palmcrantz, Monica Katarina Frisk

Arr. Energica Förlag

16.00–16.20

Supermat

Blåbär, havre, lax och tomat är till det nyttigaste du kan äta. Läkaren **Helena Nyblom** presenterar 18 födoämnen som motar sjukdomar och kroppens åldrande och dessutom hjälper dig att få en vacker hy.

Medverkande: Helena Nyblom

Arr. Albert Bonniers Förlag