

BIOHACKING WEEKEND

23.-24. september 2023

HELSEHELGEN FOR DEG SOM ØNSKER Å OPTIMALISERE HELSEN DIN

Lørdag 23. sept	
0830-0930	Check-in at the retreat center for accommodation og utlevering av Goodiebags
0930-0945	Åpning ved Biohacking Girls «biohackstrender i 2023»
0945-1030	"The immune system: the key to healthy longevity?" Leslie Kenny, Founder & CEO, Oxford Healthspan
1030-1110	Pause med fristelser – utstillersbesøk
1110-1145	"Intermittent Living – resepten på et langt og friskt liv" Ragnhild Skari Iuell, lege
1145-1230	"Biohacking av hjernetåke" Sofie Hexeberg, lege
1230-1300	Pause – utstillere og tech lab
1300-1415	Lunsj
1415-1530	"Critical Fasting Hacks Every Woman Needs to Know" Dr. Mindy Pelz "Fasteekspert"
1530-1600	Boksignering/salg av Mindy Pelz' og av Sofie Hexebergs nye bøker
1600-1645	«Dine beste helsebiohacks er mat og livsstil» Maria Borelius, vitenskapsjournalist og forfatter
1645-1650	«Strekk med litt pust og ro» Mersedeh Dakini
1650-1800	«Sunlight and Circadian Rhythm»: A Personal Health Story That Takes Us Straight to the Sun Dr. Stephen Hussey MS, DC is a Chiropractor and Functional Medicine practitioner
1800-1845	Pause - utstillersbesøk
1900	Middag

Søndag 24. sept	
0700-0800	Crossfit inspirert trening i naturen og kuldebad i tjernet Alette, Monica og Erling
0800-0900	Frokost
0930-0945	Åpning ved Biohacking Girls «Mindre stress med rutiner og grounding»
0945-1010	«Kolesterol og risiko for hjerte- og karsykdom – biohacking og tracking med Lipoprint» Erik Hexeberg, lege
1010-1050	"Pulskuren - Ta målbare grep og bli sjef over egen helse!" Torkil Færø, lege
1050-1130	Pause med fristelser – utstillersbesøk Boksignering/salg av Erik Hexeberg og Torkil Færøs nye bøker
1130-1155	"Beautybiohacks med avansert teknologi for anti-aging" Silvany Bricen og Laila Fure
1155-1215	«Metabolsk frisk med CGM» Torkil Færø, lege
1215-1330	Lunsj og utstillersbesøk
1330-1415	«Kan omega 3 lindre ADHD og andre mentale lidelser»? v/Leiv Bjørndal, lege (Hovedsponsors innlegg, kan inneholde noe reklame)
1415-1420	Stretch og pust med Monica/Alette
1420-1455	«Fysisk aktivitet og fettforbrenning, forbedre din metabolske helse og tren deg friskere» Tore Austad, biohacker
	Utlodning av rause gaver fra leverandørene
1500-1545	«Kakaoseremoni som avslutning i takknemlighet for at du er blitt en bedre versjon av deg selv» Marie Alette Sangnes

Med forbehold om endringer.

Arrangeres av:



Christin Foss

Mobil: 92 24 27 56

Epost: christin@kongresspartner.no

Nettside: www.kongresspartner.no

