



**PROGRAM 29.-31. oktober 2021**  
**Kunnskapsbasert brobygging hele helgen!**

<b>Fredag 29. okt</b>	
1030-1130	Registrering og utstillersbesøk
1140-1145	Åpning
1145-1245	<b>«Sol, lys og D-vitamin» v/Johan Moan, professor emeritus</b>
1245-1345	Lunsj og boksalg
1345-1430	<b>«Fordøyelse skal være en fornøyelse!» v/Lene Hansson, kostholdsveileder</b> Digitalt foredrag
1430-1510	<b>"Ledd, bein, betennelser og bruk av collagen" v/Stein Flaatrud, naturterapeut</b>
1510-1530	Pause med utstillersbesøk
1530-1615	<b>"Du skal tåle mye: Sopp og urter som øker vitalitet og motstandskraft " v/Lasse Jellum, urtekjenner og gründer</b>
1615-1645	Pause med utstillersbesøk
1645-1730	<b>Lasse Jellum fortsetter</b>
1730-1740	<b>NNH presenterer seg v/Lidia Myhre, generalsekretær NNH</b>
1830-1900	<b>Speed-date v/Dagny Hovi</b> (Her blir alle litt kjent med alle)
1900	Middag
<b>Lørdag 30. oktober</b>	
0730-0900	<b>"Morgentur til Utsikten" v/Margot Carlsen, sykepleier</b>
0700-1000	Frokost
0930-1000	Registrering dagens ankomne
1000-1045	<b>«Biorytmisk kosthold og trening - bedre resultater med enkle endringer i hverdagen» v/Børge A. Fagerli, gründer, foredragsholder og coach</b>
1045-1115	Pause med utstillersbesøk
1115-1200	<b>Børge Fagerli fortsetter</b>
1200-1230	Pause med utstillersbesøk
1230-1300	<b>Tarmhelse – Mikrobiomet vårt så "La oss ta «DRITTPRATEN» til nye høyder!" v/ Eva B. E. Andersson, naturterapeut</b>

1300-1400	Lunsj og utstillersbesøk
1400-1445	<b>Eva Andersson fortsetter</b>
1445-1515	Pause med utstillersbesøk
1515-1615	<b>"KJERNEKVADRANTEN - Stå stødig i deg selv!" v/Mette Rosseland, coach og tankefeltterapeut</b>
1615-	Utstillersbesøk og trening/avslapning/spabehandling/mingling frem til middag. (Baren og loungen er åpen) Se eget hudpleie tilbud fra Anette Moen, hudterapeut
1930	Middag
<b>Søndag 31. oktober</b>	
0830-0900	Morgenbad i Steinsfjorden v/Margot Carlsen, sykepleier
0800-1000	Frokost
0945-1000	Registrering av dagens ankomne
1000-1045	<b>"Hvordan biohacke (og optimalisere) søvn i et moderne og hektisk liv" v/ Monica Øyen og Alette Sophie Aubert – Biohacking Girls</b>
1045-1115	Utsjekk av rom og utstillersbesøk
1115-1200	<b>«Hvordan bygger vi muskler mest effektivt?» 10 minutter per dag med strikk! v/Dag Viljen Poleszynski, redaktør i Helsemagasinet VOF</b>
1200-1230	Pause og siste handlemulighet hos utstillere!
1230-1330	<b>"Energi, helse og aldring - mitokondriene er nøkkelen" Jens Veiersted, ernæringsterapeut</b>
1330	Takk for denne gang og lunsj.

**Minner om Kvinnehelsekonferansen 26.-27. mars, Sandvika – følg den på Instagram el Facebook: @kvinnehelsekonferansen**