Ät dig frisk av Raw Food på Stora Nolia i Piteå!

**Erica Palmcrantz Aziz, författare, föreläsare och Rawfoodinspiratör, kommer till Stora Nolia i sommar. I två dagar kommer hon att vara i köket, den 9-10 augusti. Hon kommer att prata om Raw food, detox och vägen till ett renare liv. Hon har en monter i Hälsans Hus där hon kommer att bjuda på smakprover av sina superfoods.**

– Det känns roligt och inspirerande att Erica Palmcrantz Aziz kommer till oss på Stora Nolia en andra gång, senast hon var här var för 2 år sedan. Det var ett väldigt uppskattat och populärt inslag i mässan. De som fick mersmak eller kanske missade henne då har nu möjligheten. Den här gången kommer det att handla väldigt mycket om detox och grönt, hur vi kan ta vara på det vi har i våra egna trädgårdar, säger Maria Wikström, Nolia AB, koordinerare för Hälsans Hus.

– Raw food är princip vad det låter som, rå mat kan man säga. Det är bland annat frukt, nötter, frön, bär, grönsaker, alger, honung, kallpressade oljor som man inte får hetta upp till mer än 42 grader. Anledningen varför man inte hettar upp maten till mer än max 42 grader är för att behålla näringen och bevara livskraften i maten. Om man ska leva efter rawfoodprincipen fullt ut ska man bara äta den här. Helst ska maten bara innehålla närproducerade och ekologiska råvaror, säger Erica Palmcrantz Aziz.

– Genom en Rawfooddetox rensar man, bygger upp och stärker kroppen. Man detoxar kroppen på det mest naturliga sättet och påbörjar en livsstilsförändring. Genom en detox på 3 veckor kan man gå ned 3-6 kg och samtidigt känna sig mätt, glad och ha energi. Detox ska inte bara användas som en snabb viktminskningsmetod utan som en mer bestående livsstilförändring, säger Erica Palmcrantz Aziz.

– Raw food ger dig mer energi och du mår bättre. Den rensar ut gifterna, bygger upp och balanserar kroppen. Raw food ger en ökad energi eftersom det inte krävs lika mycket jobb för kroppen att bryta ner den här maten som till exempel kött, det ger en ökad lyster i hyn, du får en jämnare blodsockernivå, håller din idealvikt och är snäll mot jorden. Det här är inte bara en speciell kost och bra för din kropp, utan en livsstil. Vill du verkligen leva klimatsmart är Raw food toppen, säger Erica Palmcrantz Aziz.

– Jag vill inspirera människor till att prova och hitta rätt – alla kan hitta sitt sätt, säger Erica Palmcrantz Aziz.

**För mer information**

Maria Wikström, Nolia AB, koordinerare för Nolia, Hälsans Hus, mobil 073-802 66 44

Erica Palmcrantz Aziz, e-post: info@rawfoodbyerica.se

Eva Lundqvist, Nolia AB, pressansvarig Stora Nolia, mobil 070-331 23 88

**För högupplösta bilder kontakta:** Eva Lundqvist, Nolia AB, mobil 070-331 23 88.

Pressbilder kan nyttjas fritt i sitt sammanhang.

***Erica Palmcrantz Aziz***

*”Raw food för mig har blivit mer ett sätt att leva än bara ett sätt att äta. Samtidigt som jag gör de bästa valen för mig själv blir det även det bästa jag kan göra för att bevara vår värld som en magisk plats. Jag inspirerar människor att hitta sitt sätt att äta mer raw food genom  föreläsningar, event och att skriva böcker. Häng med och se hur du kan få mer energi, livskraft och välbefinnande i ditt liv!”*

[*www.rawfoodbyerica.com*](http://www.rawfoodbyerica.com)[*www.thegardendiet.com*](http://www.thegardendiet.com)

***Stora Nolia*** *är Nolia AB:s största mässa och en av de största mässorna i Skandinavien. Stora Nolia hålls varje år: vartannat år i* [*Piteå*](http://sv.wikipedia.org/wiki/Pite%C3%A5) *och vartannat år i* [*Umeå*](http://sv.wikipedia.org/wiki/Ume%C3%A5)*. Evenemanget pågår i nio dagar, i år 4-12 augusti. Årligen besöks mässan av ca 100 000 besökare och ca 800 utställande företag. År 2012 firar vi dessutom den 50:e mässan. På Stora Nolia fokuserar vi på nyheter och traditioner. Här skapas klassisk och uppskattade produktområden som Industri & teknik, Fritid, Bo & bygg och Konsumtion samt en spännande blandning av nyheter med inspirationsutställning, saluhall, hantverk och trädgårdsoas med ett trädgårdscafé samt Hälsans Hus.*

[*www.nolia.se/stora*](http://www.nolia.se/stora)