PRESSRELEASE

**Goda råd och nya rön på Allt för Hälsans seminarier**

**Vad har Emma Wiklund, Annika Sjöö och Åsa Nilsonne gemensamt?**

**De kommer alla att föreläsa på Allt för Hälsan, Nordens största hälsomässa, den 10 – 13 november på Stockholmsmässan. Det omfattande seminarieprogrammet rymmer allt från hudvård till minnesträning och spänner över Allt för Hälsans fem områden: Träning & Motion, Kropp & Själ, Kost & Energi, Behandling & Relax och Naturlig Skönhet.**

Paulúns näringscenter med Fredrik Paulún i spetsen kommer att hålla en tre timmar lång föreläsning där deltagarna får en god bild av näringscentrets kostrådgivarutbildning men också värdefulla tips och råd kring kostens betydelse för hälsan. Föreläsningen är kostnadsfri för föranmälda deltagare.

På Boktorget presenteras årets hetaste boknyheter. Hit kommer bland andra Annika Sjöö från Let’s dance och berättar om sitt duktighetskomplex och om den perfektionism som präglar kändisvärlden. Emma Wiklund berättar om sin nya skönhetsbok, *Emmas Skönhet*, och Mats-Eric Nilsson presenterar sin nya bok, *Smakernas återkomst,* uppföljaren till den prisbelönta *Den hemlige kocken*. Mattias Ribbing, tvåfaldig svensk mästare i minne, berättar hur man kan träna upp minnet.

Hjärnans fantastiska kapacitet är i fokus även på Karolinska Institutets scen. Åsa Nilsonne, **psykiater** och professor i medicinsk psykologi tipsar hur vi kan hjälpa hjärnans minnesfunktioner på traven. Psykiatrikern Jill Taube berättar om de senaste rönen om den fysiska aktivitetens betydelse för den psykiska hälsan. Även kulturella upplevelser är viktiga för vår psykiska hälsa. Professor Töres Theorell presenterar resultat från undersökningar som har visat att kulturaktiviteter för medarbetarna kan minska risken för utbrändhet.

Professor Mats Lekander från Osher Centrum för integrativ medicin – OCIM – kommer att berätta om att främja hälsa och motverka sjukdom genom utveckling och integration av evidensbaserad kunskap från olika discipliner och traditioner. Genomgående tillämpas strikt vetenskaplig metodik för att utvärdera mekanismer, behandlingseffekter, effektivitet och användning i samhället. Exempel på områden som intresserar forskarna är akupunktur, naprapati, kiropraktik och meditation. Även livsstilsfaktorers betydelse för hälsan ska utvärderas, till exempel betydelsen av sömn, stress och matvanor.

Detta och mycket mer avhandlas under fyra dagar fyllda av kunskap och inspiration på Allt för Hälsan. Programmet som omfattas av närmare 150 seminarier uppdateras löpande på [www.alltforhalsan.se](http://www.alltforhalsan.se). De flesta aktiviteter och seminarier är kostnadsfria för mässans besökare.

**För mer information:**

Erik Rådström, projektledare, telefon: 070-789 4410, e-post: [erik.radstrom@stockholmsmassan.se](mailto:erik.radstrom@stockholmsmassan.se)

Alexandra Kärnlund, pressansvarig, telefon: 070-969 9767, e-post: [alexandra.karnlund@informedia.se](mailto:alexandra.karnlund@informedia.se)

**För pressackrediteringar:**

Ida Mlowe, presskoordinator, telefon: 08-749 4413, e-post: [ida.mlowe@stockholmsmassan.se](mailto:ida.mlowe@stockholmsmassan.se)

**Fakta om Allt för Hälsan**• Allt för Hälsan äger rum den 10-13 november i C-hallen på Stockholmsmässan.  
• Öppettider: torsdag och fredag 11-20, lördag och söndag 10-18.   
• Syftet med Allt för hälsan är att motivera och inspirera hela familjen till ett hälsosammare liv.   
• Mässan är indelad i fem områden: Träning & Motion, Kropp & Själ, Kost & Energi, Behandling & Relax och Naturlig Skönhet.   
• Årets tema på Allt för Hälsan är lust.   
• År 2010 kom 28 600 besökare till Allt för Hälsan. Mässbesökarnas antal har ökat med 77% sedan starten 2006.  
• Parallellt med Allt för Hälsan går mat- och dryckesmässan Mitt Kök och båtmässan Scandinavian Boat Show samt skidåkarnas nya mässa Winter Show. Totalt förväntas cirka 70 000 personer besöka Stockholmsmässan den 10-13 november.