PRESSRELEASE 2011-11-10

**Skaka loss på Allt för Hälsan**

**Massor av aktiviteter som ger lust att prova på och tänka om**

**Idag öppnar Allt för Hälsan på Stockholmsmässan. Årets tema på Nordens största hälsomässa är lust – själens bränsle. Mässans målsättning är att inspirera besökarna att våga prova nya saker, tänka i nya hälsosamma banor, kort sagt: Att leva ett lite mer lustfyllt liv.**

**Lustfylld dans**

Pole dance har under det senaste året fått ett rejält uppsving som akrobatisk och elegant träningsform. På Allt för Hälsan går Sveriges första mästerskap i pole dance av stapeln under fredagen och startfältet finns tre killar. Konferencier är Sara Lumholdt (från A-Teens) som själv är en passionerad poledance-instruktör.

På träningskonventet Best of the Best bjuder f.d Bounce-dansaren Jennie Widegren på smakprov från den nya dansträningsformen Feminine Vibe, med rörelser som enligt Jennie framförallt är gjorda för en kvinnokropp.

Tiodans, eller tävlingsdans, har varit i ropet de senaste åren och danstrenden verkar vara här för att stanna. I Stockholms dansförbunds monter varvas uppvisningar med prova-på-pass. Kom och upptäck om det gömmer sig en passionerad tangodansör i dig!

80-tals disco är temat för SM i Makeup. Benvärmare, pumps, axelvaddar, glittriga trikåer och stooort hår kommer sannolikt att rama in de färgstarka makeuperna. Den läckraste discotjejen kommer att koras under tävlingen som arrangeras av Sveriges Hudterapeuters Riksorganisation under lördagen.

**Matlust**

Ett besök på Kokpunkten kommer garanterat att väcka matlusten. Att raw food inte är lika med en blandning av rårivna morötter och vitkål vet väl de flesta vid det här laget, men hur lagar man egentligen god raw food? Proffsen Erica Palmcrantz Asis och Ulrika Davidsson visar hur. Matlagning sker även under 1.6 miljoner och 2.6 miljonerklubbens scenprogram, då Monica Ahlberg lagar mat, ackompanjerad av Maria Wells som sjunger recepten (!).

Fredrik Paulún och hans medarbetare från Paulúns Näringscenter delar med sig av sina bästa råd för hur vi ska kunna öka vår livsglädje och lust genom att äta rätt och gott. Kristina Andersson kommer att prata om Isodieten och ge tips på recept.

Efter en lång dag på mässan kan det vara skönt att koppla av med en massage eller någon annan prova-på-behandling hos Kroppsterapeuternas Riksförbund. Förhoppningsvis har du då besökt samtliga fem områden: Behandling & Relax, Kost & Energi, Träning & Motion, Naturlig skönhet, samt Kropp & Själ – och fått massor av inspiration till positiva förändringar och lust att leva ett härligt och hälsosamt liv.

**För mer information:**

Erik Rådström, projektledare, telefon: 070-789 4410, e-post: erik.radstrom@stockholmsmassan.se

Alexandra Kärnlund, pressansvarig, telefon: 070-969 9767, e-post: alexandra.karnlund@informedia.se

[www.alltforhalsan.se](http://www.alltforhalsan.se)

<http://www.facebook.com/alltforhalsan>

**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.