

HÄLSA & LIVSSTIL

Bok & Bibliotek
GÖTEBORG BOOK FAIR

22–25 september 2011
på Svenska Mässan i Göteborg
www.bokmassan.se

SÖNDAG 25 SEPTEMBER, SCENEN, PLAN 2, F-HALLEN ●●●●●●●●●●



FOTO: PRIVAT

Jovan Radomir, söndag 10.00.

10.00–10.20

Mitt Balkan

Jovan Radomir, känd programledare från SVT, berättar om en annan livsstil – mat, människor och kultur från Balkan. I forna Jugoslavien är maten ofta närproducerad, rustik och enkel. Människorna och kulturen är både "hjärta och smärta".

Arr Ordalaget Bokförlag

10.30–10.50

Handbok för kärleken

Vi lever i en tid då mästen ofta får komma före kärleken. Många par har olika arbets- och sovtider, pratar knappt med varandra och har slutat att älska. Parterapeuten **Eva Sanner**, författare till *Kärlek: en handbok*, menar att man måste utveckla sig själv för att få balans i ett förhållande.

Arr Bonnier Fakta

11.00–11.20

Kvinnorna som slutade banta

Det är vid 45 det händer. Kroppen ställer om sig och förbereder sig på en ny fas. Då är det dags att bryta gamla mönster och ge sig in i andra halvlek med rätt fokus. Kostrådgivaren **Lotta Byqvist** och yogainstruktören **Anna Langer** ger dig realistiska råd om mat och träning – och om att våga göra det som just du behöver just nu.

Arr Bokförlaget Forum

11.30–11.50

Helande trädgård

I sin bok *Helande trädgård – Om frizoner och andrum i natur och trädgård* bjuder **Marianna Agetorp** in läsaren till att se och förnimma mer än det ytliga som finns i trädgården och lyfter fram allt det goda och läkande som trädgården kan vara för den moderna människan.

Arr Artéa Förlag

12.00–12.20

Nå din hälsovikt med LCHF och KBT

Vill du sluta banta en gång för alla? **Cathrine Schück**, kock och kostrådgivare, och **Maria Helander**, KBT-coach, berättar om sin bok *Helhetsmetoden* och om hur du hittar balansen mellan hälsa, vikt och inre balans.

Arr Norstedts

12.30–12.50

Goda vanor för barn

Allt mer forskning kring mat och hälsa fokuserar också på hela livsmönstret – mat, dryck, rörelse, sömn och stress. **Gunilla Lindeberg**, legitimerad dietist och författare till *Nu är det mat!*, ger praktiska tips och knep för att skapa bra vanor för hela familjen.

Arr Gothia Förlag



FOTO: MATTIAS BANDA

Mats-Eric Nilsson, söndag 15.30.



FOTO: JENNY LINDBERG

Gunilla Lindeberg, söndag 12.30.



FOTO: LEIF HANSEN

Eva Rusz, söndag 15.00.

13.00–13.20

Heartfulness

Vill du uppleva glädje och närvaro i nuet? **Cecilia Åkesdotter**, föreläsare och instruktör i mindfulness som skrivit självhjälpsboken *Heartfulness*, ger konkreta verktyg och tips på praktiska övningar så du kan träna din uppmärksamhet och acceptansförmåga i nuet – och bli lyckligare.

Arr Livsutveckling Med Cecilia Åkesdotter

13.30–13.50

Vikten av gener

Fetma och övervikt är bland de mest ärftliga tillstånd som genetiken känner till. Vetenskapsjournalisterna **Karin Bojs** och **Anna Bratt** har skrivit boken *Vikten av gener* och berättar om hur mycket generna faktiskt styr våra förutsättningar för att reglera vår vikt.

Arr Natur & Kultur

14.00–14.20

Tala är guld

Lär dig att hantera energitjuvar i beaktenskapskretsen, bemöta giftiga kommentarer, gråla smartare med din partner, hålla svåra samtal som chef eller prata med dina tonåringar. **Elizabeth Gummesson**, författare till *Tala är guld*, ger råd för bättre kommunikation i alla delar av livet.

Arr Bokförlaget Forum

14.30–14.50

Ny kraft för skadad ryggmärg

När livet såg som ljusast ut dök **Claes Hultling** på en sten och blev förlamad, men vägrade acceptera ett liv med begränsningar. Hultling samtalade med neurologen **Richard Levi** om hur man kan hantera de enorma påfrestningar, kroppsligt och mentalt, som en ryggmärgsskada innebär.

Arr Gothia Förlag och Spinalis

15.00–15.20

Varför hatar män kvinnor som älskar dem?

Vi läser dagligen om kvinnor som misshandlas och till och med dödas av sina män. Hur är det möjligt att en person plötsligt kan förvandlas från doktor Je-kyll till Mr Hyde? Psykologen **Eva Rusz** berättar om psykopatiska, narcissistiska och andra ohälsosamma relationer.

Arr Norstedts

15.30–15.50

Smakernas återkomst

Vi köper smaklösa tomater mitt i vintern. Och jagar meningslösa jordgubbar och skrynkliga sparrisar från andra sidan jorden. I sin kokbok *Smakernas återkomst* visar **Mats-Eric Nilsson**, författaren till *Den hemlige kocken*, hur man istället kan följa råvarornas egna säsonger.

Arr Ordfront förlag