

# HÄLSA & LIVSSTIL

SCENEN, PLAN 2  
F-HALLEN



GÖTEBORG BOOK FAIR

23–26 september 2010  
på Svenska Mässan i Göteborg  
www.bokmassan.se

## ► LÖRDAG 25 SEPTEMBER

10.00–10.20

### Hjälp, vem är jag?

Caroline af Ugglas har ställt sig frågan "Vem är jag?" de senaste tjugo åren. Hon debuterar nu som författare med en bok skriven tillsammans med psyko-logen och poeten Ulf Karl Olov Nilsson. Boken utgår från deras terapiesessioner.

Arr Piratförlaget

10.30–10.50

### Du leder! – Om personligt ledarskap

Är du intresserad av hur man når mål, skapar gemenskap och blir framgångsrik? Mia Törnblom ger dig råd om hur du inspirerar och motiverar till prestation, utifrån sin nya bok *Du leder!*

Arr Bokförlaget Forum

11.00–11.20

### Zelda och meningen med mindfulness

I samvaron med hunden är det lättare att leva i nuet, vilket hunden gör i stort sett hela tiden. Psykiatern Åsa Nilsson, introduktör av mindfulness i Sverige, funderar kring hur det är att ha hund och vad man kan lära om sig själv.

Arr Natur & Kultur

11.30–11.50

### Ögat – en del av hjärnan och själens spegel

Professor Jan Ygge berättar om allt från de vardagligaste ögonproblem såsom röda ögon och migrän till de mest komplicerade och allvarliga sjukdomar, som idag tack vare vetenskapliga framsteg kan botas.

Arr Karolinska Institutet University Press

12.00–12.20

### Hälsosam livsstil

Det är aldrig för sent att göra något åt sina (o)vanor och det behöver inte vara krångligt. Mai-Lis Hellénus, livsstilsprofessor vid Karolinska Institutet, förmedlar glädjen i rörelsen, kärleken till maten och det livgivande i såväl naturen som sömnen.

Arr Ica Bokförlag

12.30–12.50

### Vägen till friskare hud

Huden är vårt största organ med många viktiga uppgifter. I *Vägen till friskare hud* beskriver läkaren Helena Nyblom hudens uppbyggnad, funktion och åldrande. Medicinsk kunskap kombineras med estetisk hudvård.

Arr Bonnier Fakta

13.00–13.20

### Lisens indiska spa

Örtterapeuten och homeopaten Lisen Sundgren använder kryddor, blommor, frukter och oljor i sitt indiska spa för skönhet och inre balans. I boken *Lisens indiska spa* beskriver hon hur man på ett enkelt sätt kan skapa ett indiskt spa hemma.

Arr Norstedts

13.30–13.50

### Är magen lycklig?

Visa mig din mage och jag kan säga dig vem du är! Åsa Vilbäck, läkare och programledare i SVT, berättar i samtal med 1,6- och 2,6 miljonerklubbens ordförande Alexandra Charles om tio saker du inte visste om din mage.

Arr 1,6 miljonerklubben/2,6 miljonerklubben

14.00–14.20

### Bli fri från sockerberoendet

Hjärnan reagerar på socker med humörsvängningar och sömnproblem eller med sug efter substanser som alkohol och nikotin. Bitten Jonsson och Pia Nordström, författare till *Sockerbomben – i din hjärna*, berättar hur du blir kvitt sockerberoendet.

Arr Optimal Förlag

14.30–14.50

### Hjärnkoll på vikten

Det räcker inte med att hoppa över varannan bulle. Du måste ställa om hela systemet! Samarbeta med din hjärna så protesterar inte kroppen när du byter vanor. Hjärnforskaren Martin Ingvar beskriver hur belöningssystemet i hjärnan fungerar.

Arr Natur & Kultur



Ulf Karl Olov Nilsson och Caroline af Ugglas, lördag 10.00

FOTO: PETER KNUTSSON



Mia Törnblom, lördag 10.30

FOTO: PETER KNUTSSON



Åsa Vilbäck, lördag 13.30

FOTO: CARLJOHAN SÖDERSVT



Martin Ingvar, lördag 14.30

FOTO: MIA CARLSSON

15.00–15.20

### Finn din energikod!

Sanna Ehdins nya bok *Finn din energikod* bygger på den senaste forskningen och vidareutvecklar kunskapen om den självläkande människan. Här ger Sanna de råd du behöver för att upprätthålla en hög energinivå och känna dig inspirerad och levnadsglad.

Arr Bokförlaget Forum

15.30–15.50

### Hur hel kan man bli?

Många erbjuder idag snabba lösningar för själens tillfredsställelse. Med utgångspunkt i *Sinnesröbönen* resonerar S:t Lukas-terapeuten Larsäke W Persson om människans förväntningar och livsvillkor.

Arr Libris förlag

16.00–16.20

### Munnen – tänderna, kroppen och själen

Många ställs inför svåra och ekonomiskt kännbara beslut när det gäller den orala hälsan. Finns det några bättre och billigare metoder inom den närmsta framtiden? Professor Björn Klinge berättar om vad forskningen säger.

Arr Karolinska Institutet University Press

16.30–16.50

### Att överleva ett trauma

När hennes mor blev mördad i slutet av 1980-talet tog Petra Östergren paus i studierna och arbetade med självförsvaret på heltid. Petra är känd feminist, doktorerar i socialantropologi och är aktuell med romanen *Berättelsen om Esmara*.

Arr Piratförlaget

17.00–17.20

### Förändra din hjärna, förändra dig själv

Varje cell i kroppen är en självständig individ med ett uppdrag – att se till att vi mår bra. Läkaren Rolf Ekman och journalisten Ann Lagerström visar hur vi med hjälp av den senaste hjärnforskningen kan uppnå en större livskvalitet.

Arr Bokförlaget Bonnier Existens

# HÄLSA & LIVSSTIL

SCENEN, PLAN 2  
F-HALLEN



GÖTEBORG BOOK FAIR

23–26 september 2010  
på Svenska Mässan i Göteborg  
www.bokmassan.se

## ► SÖNDAG 26 SEPTEMBER

10.00–10.20

### Om hänsyn

Är hänsyn en bristvara, eller har kraven på visad hänsyn gått för långt? Hur bidrar vi till ett mer hänsynsfullt samhälle? Föreläsaren och författaren **Igor Ardoris** är aktuell med *Hänsyn*, en bok om en av samhällets viktigaste byggstenar.

Arr Ica Bokförlag

10.30–10.50

### Rynkor, veck och prickar

Varför får vi rynkor och veck? Hur fungerar och förändras huden när vi åldras? Vad är naturligt? Läkaren **Lennart Emtestam** svarar på de vanligaste frågorna i samtal med **Alexandra Charles**, ordförande i 1,6 miljonerklubben.

Arr Gothia Förlag och 1,6 miljonerklubben

11.00–11.20

### Döden i grytan

I *Döden i grytan* granskar **Mats-Eric Nilsson** och **Henrik Ennart** storköksmaten. De berättar hur färsivaror blev ett högriskprojekt och hur fabriksmaten kom att ersätta det som tidigare lagades på plats på skolor, sjukhus och äldreboenden.

Arr Ordfront förlag

11.30–11.50

### Yoga för livet

Man blir aldrig för gammal för att yoga, tvärtom! Yogan är en pensionsförsäkring och ju äldre man är desto mer vinner man på att yoga. **Karin Björkegren Jones**, aktuell med *Yoga för livet*, är själv yogalärare och 40-plussare.

Arr Norstedts

12.00–12.20

### Önyttig som en ros

Har sjuka mindre värde? Måste tidigare sjuka vara dubbelt så friska för att räknas som friska? **Arnhild Lauveng** var inlagd i tio år med diagnosen schizofreni. *Önyttig som en ros* handlar om hur hon övervann sjukdomen. I samtal med förläggaren **Valdemar Ring**.  
*Språk:* svenska och norska

Arr Sivart Förlag

12.30–12.50

### Tänk hälsosamt – ät ekologiskt

Kocken **Kenneth Oker-Blom** väljer smör, gräddor och rapsolja. I hans recept hittar man bara naturliga produkter. Lär dig omvärdera innehållet i matlagningen och varför vi äter som vi gör.

Arr Bokförlaget Langenskiöld

13.00–13.20

### Motion istället för medicin

Att motion kan hjälpa till att bota en mängd sjukdomar samt lindra skador är ett relativt outforskat område. **Mai-Lis Hellénus** skrev som första läkare i Sverige ut fysisk aktivitet på recept. Hon samtalar med **Marianne Norelius**, Apoteket.

Arr Brombergs Bokförlag

13.30–13.50

### Måste man vara frisk för att må bra?

**Jonas Helgesson** har ett CP-bra liv. **Elisabeth Sandlund** har en funktionshindrad vuxen dotter. Tillsammans talar de om villkor och möjligheter för funktionshindrade och deras närstående.

Arr Libris förlag

14.00–14.20

### Himlen fick vänta

Vad kan man lära sig om livet av någon som överlevt en livshotande sjukdom? **Frida Darell**, medverkande i SVT:s *Himlen* kan vänta och aktuell med boken *Guldvingar*, berättar om kamp, hopp och mod – och om att våga leva livet fullt ut.

Arr Bokförlaget Efron & Dotter

14.30–14.50

### Bröstcancerboken

Vad innebär ett bröstcancerbesked medicinskt och mentalt? Vilka behandlingsformer finns? Vilket stöd kan anhöriga få? **Ann Sköld Nilssons** *Bröstcancerboken* är en praktisk bok för alla de ca 7 000 kvinnor som drabbas av bröstcancer varje år.

Arr Norstedts



FOTO: FORMA BOOKS

Igor Ardoris, söndag 10.00



FOTO: MATTIAS BARDA

Mats-Eric Nilsson, söndag 11.00



FOTO: ANNELI HILDONEN

Karin Björkegren Jones, söndag 11.30



FOTO: BOKFÖRLAGET EFRON & DOTTER

Frida Darell, söndag 14.00

15.00–15.20

### Socker – drogen som erövrade världen

Journalisten **Johan Frisk** berättar i *Sötsug* om sockrets väg från lyxvara till den vanligaste tillsatsen i våra livsmedel. Om hälsorisker, drogberoende och skrupelfria lobbyorganisationer. Och om jakten på sockrets ersättare. I samtal med förläggaren **Stefan Lundström**.

Arr Blue Publishing

15.30–15.50

### Vårda dina relationer med mindfulness

Hur kan vi skapa harmoniska relationer med hjälp av mindfulness? Hör psykologen och psykoterapeuten **Anette Utterbäcks** värdefulla råd. Hon svarar på läsarfrågor i Göteborgs-Posten och skriver om relationer för *Psykologiguiden*.

Arr Psykologiguiden

16.00–16.20

### Konsten att vara bäst när det gäller

**Olof Röhländer**, mental tränare och coach, berättar utifrån sin bok *Det blir alltid som man tänkt sig* om hur man kan öva upp sin mentala styrka. Hur vänder man det negativa till något positivt?

Arr Bokförlaget Forum