



PROGRAM TIME FOR TIME

Fredag 16. okt (Hormondagen)	
0900-1000	Registrering og gjøre seg kjent med utstillerne, som er på plass
1000-1005	Åpning Gunn-Karin Sakariassen, leder av Kostreform og Christin Foss, arrangør
1005-1015	Vi skal «Jordes og bli klare for ny kunnskap - musikalsk innslag med det australske instrumentet Didgeridoo Geir Torgersen, nestleder Kostreform
1015-1115	Hormonene: Kroppens budbringere -fra kaos til naturlig balanse Guro Høgberg og Cathrine Berge, hormonveiledere BOKSALG
1115-1200	"Kroppens indre kraftverk – Energien og kroppens styringssystem bak hormonene" Oddveig Myhre, Naturopathic Medical Doctor (USA), Naturterapeut Hovedsponsor Solaray stiller med dette foredraget
1200-1230	Pause med utstillervesøk og litt fristelser
1230-1315	Hvorfor unge kvinner føler overgangsalder og menn mister kraft/libido - De biokjemiske årsakene bak dagens hormonkrise Elisabeth Lothe, ernæringsterapeut under utdanning innen funksjonell medisin, ferdig 2027
1315-1415	Lunsj
1415-1530	PEPTIDER – kroppens reguleringspråk. Hvordan signaler styrer hormoner, muskelmasse, vekt, hud, humør og inflammasjon endres gjennom livet og hvordan vi kan støtte dem i en moderne hverdag Monica Øien Dyvi, biohacker BOKSALG
1530-1615	Pause med utstillervesøk.
1615-1715	«HORMON-SABOTØRENE: Slik forstyrrer miljøgifter din indre kjemi» Oddveig Myhre, Naturopathic Medical Doctor (USA), Naturterapeut
1715-	Mingling med utstillervesøk , et glass i baren, slappe av på rommet, gå tur – mange muligheter.
1900-	Felles middag , «laid-back» stemning, tid for gode samtaler
Lørdag 17. oktober	
0700-0745	Pilates Pia Cornelia Vedvik og Sandra Farah, pilates- og Megaformer-instruktører
0700-0845	Frokost
0800-0900	Registrering dagens ankomne og gjøre seg kjent med utstillerne
0905-0910	Velkommen til dagens nyankomne Gunn-Karin Sakariassen, leder av Kostreform og Christin Foss, arrangør

0910-1010	Hjernens hemmelige språk Laila Five	BOKSALG
1010-1110	«Behandling av vanlige kroniske sykdomsforløp med medisinske urter» Monica "Mo" Wilde, <i>Master of Science i urtemedisin, Fellow of the Linnean Society</i> Hovedsponsor Arnika stiller med dette foredraget	
1110-1140	Utstillerbesøk med fristende pausemat	
1140-1220	Selvforsvar mot psykisk sykdom Øivind Torp, lege	BOKSALG
1220-1300	Apiterapi, immunologi og hud – fra historisk medisin til moderne perspektiver Tone Bryn, farmasøyt (Cand.pharm.), PhD i immunologi og birøkter	
1300-1400	Sundvoldens fantastiske lunsjbuffet	
1400-1430	"Fra kriminell til frifunnet" Melissa Thelwall, Master of Cannabis	
1430-1600	Alt du har lært er feil: Et oppgjør med forenklingene Thomas Thrap «Pimp Lotion», fysioterapeut og rapper sammen med Anders Haakenstad, treningsfysiolog	
1600-1630	Utstillerbesøk med snacks	
1630-1745	Thomas Thrap «Pimp Lotion» og Anders Haakenstad fortsetter Spørsmålsrunde 15 min	
1745-1900	Tid til å slappe av , trene eller mingle i loungen/baren	
1900-	Festmiddag (ikke galla)	
Søndag 18. oktober (Fastlegedagen)		
0730-0900	Frokost	
0800 -	Kuldebad i Steinsfjorden Margot Carlsen, sykepleier	
0930-1030	"Når pillene bare maler over rust" Pål Branæs, lege	BOKSALG
1030-1130	«Fra symptomer til innsikt - laboratorieprøver som verktøy for bedre helse» Stig Bruset, lege	
1130-1215	Utsjekk rom (gjør først, romkortet ditt deaktiveres kl 1200) Utstillerbesøk – siste handingsmulighet!	
1215-1245	Om kart og kompass i personlig helse - Når vi har det genetiske kartet - trenger vi da et kompass? Morten Duesund, PhD	
1245-1345	Slankerevolusjonen på resept – fedmemedisiner og helhetlig vektbehandling Fedon Lindberg, lege	BOKSALG
1345-1445	Lunsj og farvel til alle våre flotte gjester	

