

# LCHF-KONFERENS

**LowCarb  
HighFat**

**Lördag 25/4 Ystad 09.00-16.30**

**Njut-  
metoden**

## Håll dig frisk - Ät naturlig kost

**Undvik övervikt, högt blodtryck, diabetes, metabola syndromet.**

**Föreläsare som berättar om fördelarna med att äta naturligt fett och minimalt med kolhydrater:**



**Andreas Eenfeldt**



**Gunnar Lindgren**



**Pernilla Lunderot**



**Ralf Sundberg**



**Sten Sture Skaldeman**

- **Andreas Eenfeldt**, allmänläkare från Karlstad har Sveriges mest besökta hälsoblogg. [www.kostdoktor.se](http://www.kostdoktor.se)
- **Gunnar Lindgren**, pionjär och veteran som tidigt banat väg för LCHF genom att upplysa om onyttiga fetter i bland annat margarin. [www.gunnarlindgren.com](http://www.gunnarlindgren.com)
- **Pernilla Lunderot**, beroendeterapeut med inriktning på sockerberoende, dessutom bakgrund som kock i Sverige och utomlands. [www.soberkonsult.se](http://www.soberkonsult.se)
- **Ralf Sundberg**, docent och kostdebattör som har studerat varför vi på cellnivå behöver mättat fett. Han här även [genomskådat](#) lobbyverksamheten inom kost i EU och vilka krafter som ligger bakom.
- **Sten Sture Skaldeman**, mannen som ätit sig ner 65 kg med naturlig kost. Författare till bl.a. GI-noll och Ät dig ner i vikt. [www.skaldeman.se](http://www.skaldeman.se)

**Plats: Surbrunnsparken**

**Surbrunnsvägen 24, Ystad**

**Försäljning av böcker**

**Frågestund summerar dagen**

**LCHF-Lunch serveras, pris 80 kr**

**Inträde: 300 kr** Det finns platser kvar så det är bara att komma och betala vid entrén.

**Frågor:** Hasse Månsson [hasse@lchf.me](mailto:hasse@lchf.me) 0708-699 441

Ja till Skånemejerier.se

Arrangör: **MultiSelect** ✓