

# Mat & Miljö

- bjuder in till en  
intressant och  
spännande  
föreläsningsekväll  
med **Ann Fernholm**  
& **Gunilla Eldh**



Tid: Torsdagen den 11 april kl 18.30-21.00

Plats: S:t Gertrud konferens i Malmö

Anmälan och komplett information  
hittar du på [www.matomiljo.com](http://www.matomiljo.com)

# Mat & Miljö

- bjuder in till en intressant och spännande föreläsningkväll med Ann Fernholm & Gunilla Eldh

**Ann Fernholm:** "Ett sötare blod – om hälsoeffekterna av ett sekel med socker"



Vi äter allt mer socker och sitter allt mer still. Vårt blod är sötare än någonsin tidigare. Kom och lyssna på hur det påverkar hjärta, hjärna, äggstockar, lever och resten av din kropp. Vetenskapsjournalisten Ann Fernholm berättar också om hur forskare kom fram till att vi skulle äta en lågfattdiet och varför dessa råd sannolikt har gjort oss sjukare. Ann Fernholm är journalist och har disputerat i molekylär bioteknik. Hon har arbetat för bland annat SVT:s Vetenskapens värld, Dagens Nyheter, Svenska Dagbladet, Fokus och Forskning och framsteg. 2010 blev hon utnämnd till årets vetenskapsjournalist efter en granskning av solkrämer. Läs mer om Ann Fernholm och hennes uppmärksammade bok "Ett sötare blod" på [www.ettsotareblod.se](http://www.ettsotareblod.se)

**Gunilla Eldh:** "Hur hjärnans belöningssystem påverkar vår hälsa och livsstil – så växlar du om till ett lättare och friskare liv",.



Gunilla Eldh är medicinjournalist med inriktning på mat och hälsa och har bevakat forskningen och debatten om matvanor, livsstil och folksjukdomar i bland annat Dagens Nyheter och specialtidningar som Läkeemedelsvärlden och Dagens Medicin. Hon skriver också populärvetenskapliga böcker tillsammans med hjärnforskaren Martin Ingvar, professor i integrativ medicin vid Karolinska Institutet. Bokserien "Hjärnkoll" har hittills sålt i över 100 000 exemplar och getts ut i åtta länder. Läs mer om Gunilla Eldh och Hjärnkoll-böckerna på [www.hjarnkoll.com](http://www.hjarnkoll.com)

Paus mellan föreläsningarna med fika och blodsockermätning för de som vill. Testa att äta några geléhartan eller några nötter och se vad som händer med ditt blodsocker. Under pausen kan du också köpa Anns och Gunillas böcker, signerade och till specialpris.

**Tid:** Torsdagen den 11 april kl 18.30-21.00

**Plats:** S:t Gertrud konferens i Malmö, [www.sanktgertrud.se](http://www.sanktgertrud.se)

**Pris:** 295 kr

**Anmälan** till Johanna Ekne, Mat & Miljö: [johanna@ekne.se](mailto:johanna@ekne.se). Uppge namn, mejladress och telefonnummer. Betalning senast måndagen den 8 april till bg 5425-3125, glöm inte att uppge namn! Frågor till [johanna@ekne.se](mailto:johanna@ekne.se) eller 0722-451145.

**Välkommen!** - Mat & Miljö [www.matomiljo.com](http://www.matomiljo.com)