***Allt för hälsan Nordens största livsstilsmässa inom hälsa***

**Snart öppnar den hälsosammaste mässan för den aktive**

*Den 8 november öppnar Allt för Hälsan, Nordens största mässa med allt som är värt att veta inom egenvård och friskvård. Mässan är fullspäckad med aktiviteter som besökarna kan prova på och bli inspirerade av.*

Allt för Hälsan är indelad i fem avdelningar: Träning & Motion, Kost & Energi, Kropp & Själ, Behandling & Relax och Naturlig Skönhet. På **Träning & Motion** visar bland annat Nike och Microsoft en helt ny fitnessprodukt till Kinect för Xbox 360, där användaren får personliga mätningar, instruktioner och direktiv - en virtuell PT! Detta blir första gången allmänheten får se och testa den nya produkten. Nordic Gym visar en ny träningsställning som är anpassad för cirkelträning, Spartan låter besökarna testa olympisk tyngdlyftning och bjuder på ett världsrekordförsök.

I avdelningen **Kost & Energi** finns Kokpunkten där bland annat Cecilia Broms alias Fröken Magnolia bakar LCHF och glutenfritt. Fredrik Paulún lär oss varför vi ska äta riktig mat istället för halvfabrikat och Cecilia Davidsson och Anna Gidgård lagar Yogamat.

**Kropp & Själ** är avdelningen för alla som vill ha lite mer balans i livet. På scenen talar bland andra Mia de Neergard om personlig utveckling och på Boktorget talar Anette Lefterow om sin bok ”Wellness och Livspusslet”, Maria Gerlofson om boken ”Mod att stå upp för dig själv” och Anki Lindström om sin bok ”Skratta dig friskare”.

**Behandling och Relax** erbjuder prova-på behandlingar, som till exempel olika typer av massage och zonterapi. I Nirvanas monter kan du fylla på D-vitaminlagret genom att prova på solljusterapi.

Efterfrågan på ekologisk hud- och hårvård blir allt större vilket märks i området **Naturlig Skönhet.** Här finns bland andra NovaConcept med sin serie av naturliga make-up produkter, där miljötänket inte bara stannar vid innehållet utan går hela vägen till förpackningen och ett miljövänligt refillsystem. Weleda visar upp sitt nya sortiment med ekologiska kroppslotioner som innehåller verksamma växter och frukter och på Naturlig Skönhetscenen kan du lära dig mer om vad naturlig hudvård kan göra för dig.

En ny utställare på Allt för Hälsan är Riksföreningen Psykoterapicentrum – RPC, en intresseförening för legitimerade psykoterapeuter. Psykoterapi kan ge ökad självkännedom och hjälpa till att hitta lösningar på olika livsproblem. Det krävs mod att gå i psykoterapi och för att göra steget lite mindre erbjuder RPC 15 minuters prova-på-psykoterapi under mässan.

**Energigivande scenprogram**

Scenprogrammet på Stora Scenen är fartfyllt och energiladdat med världsrekordförsök i kettlebells, möjlighet att prova på poledancing, Zumba Sentao där en stol används som danspartner eller Circus Le Fou som visar upp sina konster och ger alla som vill chansen att prova på att vara cirkusartist för en dag. Dessutom blir det modevisningar, SM i makeup, stå-upp komik och mycket mera.

Andra aktiviteter på Allt för Hälsan är Yogagläntan och Ayurveda Center, med möjlighet att prova på olika typer av yoga, ChiBall, en ny träningsmetod som innehåller inslag av taiChi, qigong, dans, löparskola, yoga och pilates och så återkommer förra årets succé med SM i Poledance, den här gången med en herr- och en damklass.

Dessutom ett omfattande seminarieprogram med över 200 seminarier, se [www.alltforhalsan.se](http://www.alltforhalsan.se)

*Allt för Hälsan pågår mellan torsdag 8 november och söndag 11 november på Stockholmsmässan i Älvsjö. För mer information kontakta:*

Erik Rådström, projektledare, 08 – 749 44 10, erik.radstrom@stockholmsmassan.se

Ida Mlowe, presskoordinator, 08 – 749 44 13, ida.mlowe@stockholmsmassan.se

*Nordens största livsstilsmässa inom hälsa. Allt för Hälsan är en årlig mötes- och marknadsplats där 30 000 personer, både inbitna och nyblivna anhängare av en hälsosam livsstil, får full överblick över allt som är värt att veta och uppleva inom friskvård och egenvård. Mer info på* [*www.alltforhalsan.se*](http://www.alltforhalsan.se)