****

**Många smarta tips för mer hälsa och roligare träning ges under årets Stora Nolia**

**Under årets Stora Nolia i Piteå finns det alla förutsättningar för den intresserade att ta del av smarta hälsotips och trendiga träningsmetoder. Här får besökarna bland annat lära sig mer om CrossFit, mat för prestation och hur man får barn att äta nyttigare. Dessutom talar komikern Åsa Ivarsdotter tillsammans med yogaläraren och näringsterapeuten Kristina Berglund om humor och hälsa.**

Fredrik Paulún är närmast att betrakta som en Stora Nolia-veteran. Han kommer till årets mässa med sina smarta tips och näringsriktiga råd där han, bland annat, talar om mat för prestation. Här berättar han om hur man ska äta för att orka träna.

Enligt honom spelar ingen roll om du är nybörjare, motionär eller proffs. Alla orkar bättre när de äter rätt. Fredrik Paulun förklarar hur näringen fungerar i kroppen och hur man ska äta före respektive efter träningen.

Anna Pugacova driver företaget Annas Naturliga och hon talar också om sockerbalans i föreläsningen ”Ja till socker - nej till sockerberoende. Vad gör socker med din kropp? Vilka alternativ finns?”

Hon passar också på att tipsa om hur man får barn att äta nyttigare under rubriken ”Uuuew! Vad äckligt!”. Här ger hon tips till den som provat allt. Här får besökarna tio enkla och praktiska steg för att få ditt barn att äta mer hälsosam kost.

Men hälsa är mer än träning och mat. Susanne Sahlén Nyberg från Mindfulnesscenter kommer till Stora Nolia för att visa hur du kan minska stressen genom att lära dig praktiska verktyg att använda i vardagen. Rubriken är: Måste jag alltid vara så på ”G” –Mindfulness vid Stress. Här lär hon oss att tidigt känna igen kroppens signaler om stress och hur du kan bryta den onda spiralen.

Under rubriken ”Gladare mage, gladare tankar! Så kan goda tarmbakterier påverka din hjärna” demonstrerar Kristina Berglund, yogalärare och näringsterapeut, hur man gör sin egen yoghurt och ger tips för bättre maghälsa. Medverkar gör även Jeanette Pogulis.

Kristina Berglund talar också hälsa tillsammans med komikern Åsa Ivarsdotter under rubriken ”Humor och hälsa”. Tillsammans berättar de om vad bra näring kan göra för kropp och själ.

Det blir även flera möjligheter för den intresserade att titta på nya träningsformer. Bland annat får man ta del av CrossFit som är världens snabbast växande sport.

CrossFit Astrum visar hur det går till och delar ut gratis prova-på-biljetter.

Dessutom blir det Kendouppvisning. Nordsken, som håller i Jediskolan, visar här upp hur förlagan till Jediriddarnas lasersvärd ser ut och används. Kendo är japansk fäktning (utvecklad av samurajerna under 1700-talet). Utövarna, "kendokas", skyddas av rustning och kan gå för fullt utan att riskera att skada sig själv eller sin motståndare.

*För mer information, kontakta:*

Lars Olovson, projektledare, Stora Nolia

+46(0)90-16 34 05

+46(0)70-510 73 58

[lars.olovson@nolia.se](mailto:lars.olovson@nolia.se)

**Fakta Stora Nolia:***Stora Nolia är en nio dagar lång folkfest och Sveriges största besöksmässa med cirka 100 000 besökare och 800 utställare varje år. Under mässan omsätter besökarna cirka 400 miljoner kronor, vilket motsvarar 44 miljoner om dagen. I år hålls mässan i Piteå och öppnar 6 augusti. Vartannat år hålls mässan i Umeå.*

**Tidpunkt:** 6-14 augusti 2016

**Plats:** Piteå

**Webb:** www.storanolia.se