

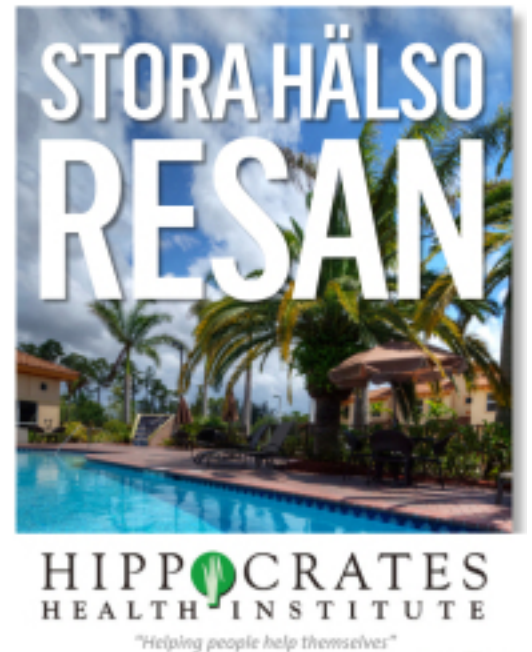
Stora Hälsoresan 2016

Detta är vad vi rekommenderar att göra före avresa. Läs igenom i lugn och ro.

1) Ansök om inresetillstånd till USA (ESTA)

Här ansöker du:

<https://esta.cbp.dhs.gov/esta/>



Det kostar 14 dollar om man gör ansökan på amerikanska ambassadens sida. Om du väljer en annan sida kan det kosta mer. Ansökan kallas för ESTA (Electronic System for Travel Authorization) och ska göras i förväg via ESTAs webbplats. Myndigheterna rekommenderar att detta görs senast 72 timmar före avresa. I de flesta fall behandlas ansökan omedelbart och svar ges online inom några sekunder, men det kan ta längre tid. Du fyller i en särskild ansökan online för att få tillstånd att resa till eller via USA

- Du som reser till USA måste ha ett maskinläsbart pass som ska vara giltigt under hela din vistelse i USA.
- Om du är svensk medborgare behöver du inte ha visum för att resa till USA, men du måste ansöka om ESTA

2) Flygbiljetter

- * Vi rekommenderar att du flyger till 1) Palm Beach International Airport eller till 2) Miami International Airport.
- * Flygbiljetter kan du boka på <http://www.momondo.se/> där kan du hitta billigaste eller just den flygresan som passar dig bäst.
- * Kolla upp om du behöver bekräfta ditt flyg. Skriv ut biljett eller ta med referensnummer/e-biljettnummer.
- * Tips: om du vill ha så låg strålning när du flyger som möjligt så boka platser långt bak i flygplanet.
- * När du flyger till USA (gäller även passagerare i transit) måste du ange din adress för den första natten i USA till SAS senast vid incheckning.
- * Beställ specialkost på planet. Om du vill ha rawfood på flyget så kan vi rekommendera att ni tar med det, trots att de ibland säger att det går att beställa. Det går ofta att önska men sällan att få. Ta gärna med snacks till flygresan.

3) Adresser

Hampton Inn (Hotell för första natten, bokas med Sheila)

2025 Vista Parkway, West Palm Beach, Florida 33411

Telefon: +1 (561) 682-9990

Hippocrates Health Institute

1465 Skees Rd, West Palm Beach, Florida 33411

Telefon: +1-800-842-2125

4) Transport till och från flygplats mm

Om du flyger till West Palm Beach Airport och bokat första natten på Hampton inn

I dessa fall kan kan Hampton Inn hämta med sin Shuttle Bus gratis från flygplatsen. Eftersom det är i USA, kan du ge lite dricks till Chauffören.

Hampton Inn kör er också gratis till Hippocrates på morgonen.

Om du behöver taxi till och från andra ställen så rekommenderar vi och Hippocrates:

E AND R TRANSPORT (Private car service, please schedule in advance)

eandr.limo@yahoo.com 561-506-9499

Driver meets you at the baggage carousel and delivers you to the front door of HHI

Credit cards accepted, rate is for 1-4 persons.

Palm Beach International Airport	\$ 29 (15 min)
Ft Lauderdale International Airport	\$130 (1 tim)
Miami International Airport	\$165 (1,5 tim)

(Restid med bil till Hippocrates inom parantes)

TRI- RAIL SOUTH FLORIDA PUBLIC TRAIN SERVICE www.tri-rail.com/800-874-7245

One way ticket \$5 Car service from the train station \$28
Ft Lauderdale and Miami airports have a free shuttle bus to the Tri Rail Stations, approximately 10 minute ride. Train ride is 1 hour from Ft Lauderdale, 1-1/2 hours from Miami. The West Palm Beach Tri Rail Station is a 15 minute drive to HHL.
If choosing this option be sure to check the Tri-Rail website for exact departure times and plan your schedule carefully as the train only runs every 2 hours on weekends from 6am to 8:30pm.

Taxi Services are available at all airports and train stations.

Provide the driver with the following address:

1465 Skees Road
West Palm Beach FL 33411

Hippocrates Front Desk 7am to 9pm 561-471-8876
Hippocrates Front Desk **after** 9pm 561-471-8876 ext 2161

5) Tänk igenom vad du vill ha ut av resan och varför du åker

Beskriv gärna hur du mår innan resan och vad du vill ha ut av resan (för din egen skull). Det är lätt att glömma i efterhand hur man mådde innan resan. Skriv gärna ner dina "åkommor,

sjukdomar, diagnoser”. Ta med eventuella läkarjournaler.

6) Läs gärna boken Hippocrates Health Program av Brian Clement

Mycket inspirerande bok och bra förberedelse inför vistelsen. Där kan ni läsa om Brians tankar om hälsa och hur vi bygger upp vår hälsa samt en mängd storys från personer som varit på Hippocrates och blivit friska från olika sjukdomar. Boken kostar 80 kr och finns i rawfoodmiddagars webshop, [klicka här](#)

7) Packningslista inför Stora Hälsoresan

Viktigast

- * Pass, ESTA, växla pengar, kreditkort/VISA-kort
- * Flygbiljett
- * Dosa till bankärenden + ev inloggningskoder
- * Kamera
- * Inspelningsapparat (eller iphone tex)
- * Mobiltelefon
- * Dator, ipad för er som vill ha med det + laddare
- * Adapter till USA
- * Ev läkarjournaler eller utlåtanden
- * Mediciner, kosttillskott

Kläder

- * Bekväma kläder i naturmaterial, gärna ekologiska.
(underkläder, tröjor, långärmade tröjor, tunn jacka ev, kjolar, klänningar, byxor, skärp, smycken)
- * Badkläder
- * Träningskläder (skor, tröjor, shorts, byxor, sportBh)
- * Bra skor
- * Solglasögon
- * Solhatt
- * Ljus skorta, ljusa byxor som skyddar mot solen
- * En uppsättning finare kläder till avslutningen på Hippocrates
- * Skor

Toalettsaker

- * Solskydd (tex kokosolja eller ekologisk solkräm)
- * Öronproppar och ögonbindel
- * Toalettsaker (tandborste, nagelklippare, hårsnoddar, etc)
- * Plåster
- * Mediciner om du behöver
- * Linser + linsvätska, glasögon

Lämna parfymer och ta endast med ekologiska och naturliga tvålar, schampon etc. Du kommer att få ett litet startkit av HHI.

Praktiska saker

- * Anteckningsblock + pennor

- * Bok att läsa på planet eller ladda över ljudböcker till telefonen
- * En mindre väska/ryggsäck att använda på området
- * Klocka
- * Paraply/regnkläder
- * Vattenflaska
- * Visitkort

Att göra innan resan

- * Se till att någon vattnar blommorna och plockar undan post
- * Betala räkningar
- * Ev skriva en lista på saker du vill ta upp under konsultationen på HHI
- * Ev lämna nyckel till någon som kan komma in i lägenheten när du är borta.

8) Övriga tips

- * Om du dricker kaffe så sluta gärna med detta innan du kommer till Hippocrates för att minska på utrensningseffekterna och göra vistelsen lättare.
- * Minska gärna på sötsaker. Det finns inga måsten men detta rekommenderar de för att göra omställningen enklare. Det kommer förstås gå bra ändå 😊

Det finns en affär på området där man kan handla böcker,

kosttillskott, snacks, kökstillbehör etc.

Ta det lugnt!

Det kommer att finnas ett otroligt stort utbud av föreläsningar, behandlingar och aktiviteter på Hippocrates. Välj ut det som är mest intressant och relevant för dig just nu och försök inte att gå på allt för då bli du med största sannolikhet bara stressed och kan inte njuta lika mycket av vistelsen. Om intressanta föreläsningar krockar kan man även gå dit och lämna sin inspelningsapparat och sen gå vidare till nästa föreläsning. De flesta föreläsningarna återkommer dock.

Övriga aktiviteter som Hippocrates erbjuder

Det finns flera utflykter som Hippocrates erbjuder på kvällstid och helger. Bland annat har man möjlighet att gå till en mataffär för att lära sig vilka ingredienser och livsmedel man ska leta efter i en vanlig affär. Det kommer även finnas utflykter till stranden, en rawfoodrestaurang (förra året var det till Darbsters). Vi kan även rekommendera Christophers Kitchen som hade fantastiskt god och fin mat. En kväll kan man även få åka hem till Renate som är en av Hippocrates kockar för att få lära sig mer om matlagning. Vi rekommenderar verkligen att åka till Renate. Det är en fantastisk upplevelse och inspiration där det fokuseras mer på Gourmet- och smakupplevelsen.

Vaccination

Man behöver inte vaccinera sig.

Vi kan tänka er att ni längtar till resan och har en mängd frågor.
På nätet kan du läsa mer om Stora Hälsoresan till Hippocrates
här <http://www.rawfoodmiddagar.com/halsoresan>

Du kan också ta kontakt med oss. I första hand din gruppleadare
och i andra hand någon av oss andra.

Vi ses snart!

Soliga hälsningar

Mikael, Margot, Monica och Sylvia

mikael@rawfoodmiddagar.se 070 345 50 40

Margot@madfitness.se 070 856 73 68

monica@monicalindgren.se 070 728 82 55

sylviagrop@gmail.com 073 710 16 02