27. januar	Op på hesten igen! Skånsomt i gang med fedtforbrænding. Hvordan arbejder vi med fokusdage og pausedage? Guide til årshjul og overblik.
24. februar	Søvn, stress og restitution. Hvor meget betyder det egentlig for vores sundhed og hvordan skaber man en bedre balance.
31. marts	Når gamle vaner vender tilbage og vægten sniger sig opad. Hvorfor sker det egentlig og hvordan finder man tilbage til det man egentlig ønsker for sin hverdag.
28. april	Overgangsalder, kolesterol, blodsukker, en talje, der stiger og om at finde en god vej igennem.
26. maj	Inflammation i kroppen, smerter i leddene. Psoriasis og psoriasisgigt. Hør hvordan vi sammensætter diæten og hvordan maden kan skabe en afgørende forskel i hverdagen.
30. juni	Træning og styrketræning. Hvor meget betyder det egentlig for min sundhed og vægtbalance. Hvordan kommer man igang, ugeprogrammer og hvordan måltiderne skal justeres efter din træning. Mere om protein og kreatin.
25. august	I gang igen efter sommeren. Byg din uge op så kroppen både tipper over på lidt fedtforbrænding og får plads til nydelse. Hvordan man kan arbejde med planlægning og struktur i hverdagen, så man føler sig foran og ikke altid bagud.
29. september	Forstå dine blodprøver bedre. Hvilke vitaminer og mineraler har kroppen brug for når vi bliver ældre. Proteinbehov og kreatintilskud. (Blodprøver: HbA1c, kolesterol, stofskifte, d-vitamin, jernstatus, B-12). Gode tricks til den søde tand.

27. oktober	Vegetar, pescetar, flexitar, faste. Hvorfor er det en god idé? Hvordan gør man og hvad hvis man skal regulere sin vægt samtidig? Indblik i hvordan vi får kroppen til at ældes langsommere gennem vores livsstil.
24. november	Så er det jul igen! Strategier til at holde vægten, nyde ferier og søde sager uden at miste overblikket. Egenomsorg og hvorfor social spisning faktisk kan være en del af planen.