



SPIS

LEV

TRÆN



Om mad,
livsstil og
motion



SPIS

64.14

Verdens bedste kur vol. 2.0

Det lyder som endnu en guru-bog, hvor du med et snuptag mister alt overflødig fedt og bliver et smukt og lykkeligt menneske. Helt så enkelt er det ikke, men mændene bag bogen ved, hvad de taler om. Christian Bitz er cand. scient. i human ernæring og kendt fra bl.a. 'Go' morgen Danmark på TV2, og Arne Astrup er læge, dr.med. og professor og går også under navnet "Fedmeprofessoren". "Verdens bedste kur" bygger på veldokumenterede forskningsresultater og afviser både de afsavn og mærkværdige kostprincipper, som er så typiske for slankekure. Denne opfølger af deres første VBK-bog fokuserer på dig, der er alene på kur, og bogens mange opskrifter er derfor alle lavet til én person. Det er ikke en kedelig, intellektuel bog om sundhed, men en inspirerende og ærlig bog med lette og lækre opskrifter.

267 sider



64.14

5:2 kurens kogebog

Af Mimi Spencer

Princippet i kuren er, at du spiser normalt i fem dage, og to gange om ugen reducerer du dit kalorieindtag til ca. en fjerdedel. Du må selv bestemme, hvilke dage du faster let. Denne kogebog indeholder 150 forslag til kaloriefattige og lækre opskrifter, der gør det let for dig at få kuren til at passe ind i din hverdag. Der er også en måltidsplan til både mænd og kvinder. 5:2 kuren er et kæmpe hit hos mange, og der findes derfor masser af bøger både til dig, der er hoppet med på kuren, og til dig, der endnu ikke har taget springet.

231 sider



64.14

Mæt & slank med LCHF

Af Jane Faerber

LCHF - low carb high fat - er kuren, hvor kulhydrater er bandlyste, men hvor du til gengæld gerne må spise fedt. Her er ikke tale om afsavn, lidelse og sult, og du skal fx ikke, som i 5:2-kuren, holde dig tilbage ved middagsbordet. Så længe du holder dig fra kulhydrater fra sukker, komprodukter eller stivelse. "Mæt & slank med LCHF" er en indbydende bog med mange lækre opskrifter skrevet af cand. mag. Jane Faerber. Hun er kostrådgiver med speciale i LCHF og palæo og har sin daglige gang på bloggen Madbanditten.dk. Hun har tidligere udgivet den storsælgende "LCHF - spis dig mæt & glad". Prøv også Hanne Juuls "Diætistens low carb", med indkøbsliste og næringsberegnedede opskrifter.

252 sider

64.14

Palæo

Kong Hans-chefkokken Thomas Rode er hovedbagmanden bag denne bog om stenalderkost og -træning, og derfor er opskrifterne i denne bog en sand delikatesse for øjnene. Palæo, eller stenalderkost, ser tilbage på den tid, da mennesket var jæger og samlere og ikke levede af færdiglavet mad. Det betyder ikke, at du skal ud og jage mammutter og lede efter bær for at få mad på bordet, men en af hovedpointerne er, at du skal være kræsen med, hvad du gør ved din krop, både hvad du spiser, og hvordan du motionerer. Det finder du meget mere om i bogen Funktionel træning (79.601)

279 sider

64.14

Mission sund

Af Michelle Kristensen

Hun er kendt fra bl.a. 'Go' morgen Danmark og har en mission: Danskerne skal være sundere. Michelle blev i skolen mobbet for sin overvægt. Hun elskede nemlig alt med sukker og fik kvalme bare ved tanken om grøntsager. I dag er hun kost- og træningseksperter og også kendt for sine MK-bootcamps, hvor hun har hjulpet mange til at få sundere vaner. "12 uger, 12 nye vaner" lyder bogens undertitel, og med bogens ugeinddeling og klare mål er den enkel og konkret at gå til. Det handler om at skære ned på sukkeret, spise flere grøntsager og fisk, men også om søvn og ro. Bogen indeholder over 130 opskrifter fulde af smag og farver, og selvfølgelig lægger Michelle Kristensen selv krop til de mange fotos af øvelserne, der også skal til for at holde kroppen sund.

375 sider

64.19

Safter

Det er Søren Ejlersen fra Aarstiderne og manden bag succeskokebogen "Køkkenrevolution", Umahro Cadogan, der i denne bog lader safterne flyde. Begge er madelskere og forelskede i grøntsager og vil med denne bog gøre fast føde til flydende guld. Her får du et væld af opskrifter og ideer til både safter, shots, greenies (grønne smoothies), birkesaft og andre super sunde drikke. Opskrifterne er enkle, mundvandsfremkaldende og nemme at følge, og du behøver ikke den store maskinpark for at være med. Med en blender og en juicer er du kørende.

217 sider



64.14

Det gode køkken

Vi er langt fra i mål med at finde kuren mod cancer, og nogle mener, vi aldrig vil lykkes med projektet. Vi kan ikke beskytte os helt mod kræft, men vi kan mindske risikoen for at blive ramt ved eksempelvis at tænke mere over, hvad vi kommer i munden. Bogen er skrevet af journalist Lene Juul Bruun, der selv har haft kræften inde på livet, og tv-kokken Anne Hjermøbe, kendt fra bl.a. AnneMad. Bogen tager udgangspunkt i seneste forskning om kost og kræft, og de går derfor uden om mejeriprodukter, rødt kød og de fleste forarbejdede fødevarer. En lærerig kokebog med masser af appetitvækkende opskrifter.

214 sider



61.38

Slank på ét sekund

Af Per Brændgaard

Titlen lyder nok lige lovlig kæk, men skal forstås ret bogstaveligt. For det handler om valg, og ét sekund er præcis den tid, det tager at træffe et valg. Vælg slankekurs frem for slankekur, og hold dig fra modediller og lappeløsninger, lyder det fra ernæringsseksperten. Han opfordrer til at slappe af og undgå motionsformer, som du reelt ikke kan lide. Det handler om kaloriebalance, ligesom økonomi handler om forholdet mellem indtægter og udgifter. Og ikke mindst luger han ud i alle de forvirrende kostråd og gør op med de utallige kostmæssige doktriner, der lover guld og grønne skove, som fx 5:2, palæo og LCHF. Det er en befriende bog med masser af opskrifter på sund hverdagsmad.

201 sider



79.601

Motivation

Du kan have nok så mange mål og delmål, ambitioner og drømme, men uden motivation kommer du ikke langt, og måske kommer du ikke i mål. Hvorfor går du i stå, så snart det indledende drive har lagt sig? Og hvad skal der til for at holde fokus og bevare motivationen? "Motivation" er skrevet af professor Henning Langberg, fysioterapeut Brian Overkær og sportspsykologisk konsulent Nicklas Pyrdol. De giver dig alle tiders chance for at forstå drivkraften bag din egen motivation, og hvordan du kan arbejde med den, så du kommer helt over målstregen.

277 sider

79.601

Træn som en mand

Af Jacob Søndergaard

Der er ikke så meget bullshit i denne bog, og alle mirakelkurer bliver straks fejlet af banen. Selvom undertitlen er "Den nemme vej til en stærk krop", kommer du ikke sovende til resultaterne. Det handler om motivation, om lyst og om at finde legebarnet frem, mens du gør det. Det er en rigtig drengerøvsbog, men forfriskende ærlig og ufimset. Den kommer rundt om alt om træning og indeholder masser af godt beskrevne og illustrerede øvelser. Forfatteren er personlig træner og kendt fra bl.a. tv-programmet "Rigtige mænd".

235 sider

79.601

Fit på 100 dage

Af Anne Bech

Med forfatterens egen FIT-metode får du i denne bog en komplet plan for de næste 100 dage, med dag for dag træningsprogram, ugeplaner for alle måltiderne og masser af nemme og slankende opskrifter. FIT-metoden passer perfekt ind i din travle hverdag og er lige til at gå til. Anne Bechs syn på kost kan virke noget yderligtgående, men øvelserne er rigt illustreret og godt beskrevet, så du snildt kan lave dem hjemme på stuegulvet. Læs også Lotte Rye Arndals "Styrketræning for kvinder", hvor der også er masser af power for kvinderne.

301 sider



79.61

Bliv løber for livet

Af Rikke Rønholt

Der er mange måder at være løber på. Nogle løber engang imellem, nogle hele tiden, og andre ville bare ønsket, de fik det gjort. Det er aldrig for sent at komme i gang, men hvordan bevarer du motivationen? Hvordan får du passet løbetræningen ind i den travle og omskiftelige hverdag? Og hvilken løbeform passer til din mentalitet og din krop? Rikke Rønholt er tidligere eliteløber på internationalt plan og deler i bogen ud af sin viden, med nyttige og inspirerende tips og tricks til løberlivet, uanset hvilken type løber, du er.

214 sider



79.601

Kernesund familiefitness

Med en omfattende livsstilsændring er far, mor og børn gået fra forpustede sofadyr til superform som fælles dille, der samler familien om motion i en ellers fortravlet og stressende verden. Fjernsynet og spillekonsollerne er skiftet ud med nærvær, fællesskab og motion, og mobilene er slukket, fra børnene er kommet hjem, til de er gået i seng. Resultatet er ro, overskud og en afslappende hverdag, så det føles, som om døgnet er blevet et par timer længere.

Det kan lyde for godt til at være sandt og lige til den frelste side, men bogen er inspirerende og fyldt med praktiske tips og tricks til motion, afkobling og sjove øvelser for hele familien, helt nede på jorden hvor alle kan være med. Af samme familie er også udkommet "Kernesund familie sådan!" og "Kernesund mad".

219 sider



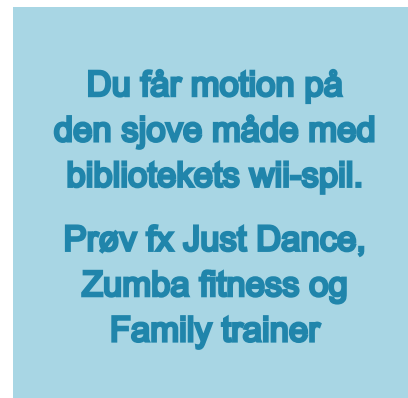
79.601

Dit suveræne liv

Af Sara Beck

Nøgleordet er velvære, og vejen dertil er bedre form, mere sanselighed og dybere glæde. "Dit suveræne liv" er en allround fitness- og livsstilsbog, der foregår helt nede på jorden, hvor almindelige mennesker bor. Den er ufanatisk og uprætentiøs, men stiler efter at give en pejling mod et bedre jeg. Bogen emmer af livsglæde og en hyldest til naturen i alle dens årstider. Den røde tråd er motion, men du får også viden om søvn, lykke og sex. Sara Beck er uddannet afspændingspædagog og personlig træner og har udviklet sit eget koncept for personlig træning.

243 sider



79.59

I form bootcamp 1-12

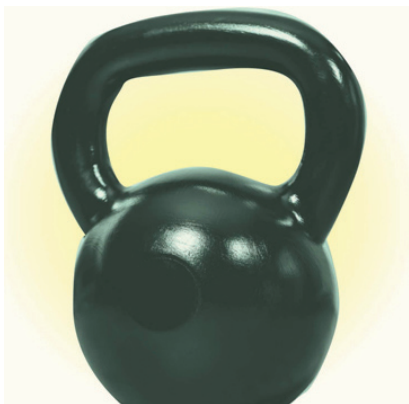
Fungerer det bedre for dig at sætte en dvd på og få øvelserne vist? Så er der hjælp at hente. Prøv eksempelvis en eller flere af I form bootcamps 12 dvd'er. Her kan du booste formen med boksefitness, træne appelsinhuden væk, stramme op og få fastere former eller få flad mave på rekordtid. Hver dvd varer ca. en time og indeholder tre versioner: med tale og musik, kun med musik og en light version med tale og musik.



79.53
Sund krop, stærkt sind
 Af Iben Bertelsen

Motion og sundhed er ikke kun for de unge, men for mennesker i alle aldre. "Sund krop, stærkt sind" handler om yoga som motionsform til dig, der har passeret det skarpe 50-tal, og som ønsker et godt og aktivt seniorliv. Her får du en udførlig introduktion til yogaens verden, øvelser, åndedræsteknikker og færdige programmer, så du kan komme godt i gang. Det er aldrig for sent at begynde til yoga, og med sine personlige beretninger fra mænd og kvinder, der har haft gavn af yoga, er bogen en inspirerende katalysator for alle, der endnu ikke har prøvet det.

177 sider



61.38
Uperfekt

Af Christian Bitz

Ernæringseksperter erkender blankt, at han er et uperfekt menneske, og det har han det godt med. I "Uperfekt" gør han op med tanken om menneskelig perfektion, for hvad vil det egentlig sige at være perfekt, og hvem bestemmer, hvornår vi er det? Sundhed er blevet et næsten sterilt og asketisk begreb, hvor det at spise kage - uden quinoa, med flødeskum - betragtes som dødsynd nummer et. Bitz vil have dig til at være realistisk og tage stilling: hvor sund vil du i virkeligheden være? En åben, ærlig og direkte bog, skrevet af ét uperfekt menneske til et andet.

361 sider

15.2
Livets opskrift

Af Sisse Fisker

Der findes ikke nogen endegyldig vej til et langt og lykkeligt liv. Spelt og triatlon gør det ikke alene, og der er eksempler på storrygere, der uden videre passerer de 100 år. Den tidligere vært på Aftenshowet, Sisse Fisker, har besøgt frem forskellige steder i verden, der hver giver et bud på, hvordan vi lever længe. Alle disse steder har forskerne konstateret, at befolkningen bliver meget gammel, og at livsglæden også er i top. Men hvorfor? Bogen er en rejse for læseren, men også for Sisse selv blev turen så forandrende, at hun efterfølgende valgte at skifte kurs.

293 sider

61.31
Træk vejret

Af Stig Ávall Severinsen

Han er åndedrættets mester og kan holde vejret i 22 minutter. Han har flere verdensmesterskaber i fridykning på CV'et, er cand. scient. i biologi og har en ph.d.-grad i medicin. Han er optaget af vejtrækningens betydning for krop og sind og har med årene opbygget en intuitiv sans for et menneskes balance mellem det fysiske og det mentale bare ved at bemærke, hvordan det trækker vejret. "Træk vejret" handler om det mest basale af alt, og noget vi alle gør. Men vi gør det forskelligt, og det er bestemt ikke ligegyldigt, hvordan man bærer sig ad. Bogen er en blanding af teori og praktiske øvelser og giver en god forståelse for, hvorfor det mest banale alligevel skal tages alvorligt.

296 sider



61.3

Alt om sundhed

Af Bente Klarlund Pedersen

Kan man sove sig slank? Er det godt at dyrke motion, selvom man er syg? Kan man i Danmark hygge sig uden at spise? Og er det dobbelt så sundt at spise dobbelt så meget af det sunde? Svarene får du i disse i alt 70 klummer fra Politikens tillæg Lørdagsliv, skrevet af Professor og leder af TrygFondens Center for Aktiv Sundhed, Bente Klarlund Pedersen. Klummerne er hovedsageligt baseret på videnskaben, men selv en professor er bare et menneske. Sundhed handler også om nydelse og livskvalitet. Nogle gange er det vigtigere at få en god smagsoplevelse eller at være godt selskab end at leve asketisk, selvom det måske øger risikoen for sygdom. En bog, der afmystificerer og beroliger.

205 sider



61.64

Sov godt - hele natten

Søvn er helt basal for, at vi kan fungere, ja at vi overhovedet kan leve. Uden kvalitetssøvn er der ingen livskvalitet, og uden tilstrækkelig søvn har vi ikke nok energi og livslyst. "Sov godt" giver dig 10 gode råd om søvn. Hvorfor er det skidt at dyrke motion lige inden sengetid? Hvorfor er det godt med et varmt bad, før du skal sove, eller endda en varm dyne i et koldt soveværelse? Og hvorfor skal du ikke sove i samme seng som din kæreste? Forfatterne Thomas Milsted og Mikael Rasmussen er begge tilknyttet Center for stress og giver her masser af praktiske tips og forklaringer, der kan give dig bedre søvn og dermed et bedre liv.

159 sider



15.2

Sådan får du Ole Henriksens hjerne

Af Ole Juncker

Forfatteren Ole har altid været misundelig på Ole fra Hollywood. Den ene er pessimist, den anden optimist og altid næsten unaturligt glad. Men er glæde noget, man kan træne? For at finde ud af hemmeligheden bag Ole Henriksens lykke, er han blevet undersøgt videnskabeligt på alle tænkelige måder: med hjælp fra bl.a. hjernescanninger, adfærdsexperter, psykologer og gentest, og vi kommer nærmere på en opskrift på lykke. Ole Juncker, pessimisten, lægger krop og hjerne til for at teste, om han ved neurovidenskabens hjælp kan få en gladere hjerne. Det kan han - og det kan du også.

181 sider

