

"Læsere, som var fascineret af DA VINCI MYSTERIET, vil elske de mysterier, der ligger lagvis i DE OTTE."

– MATTHEW PEARL, FORFATTER TIL ROMANEN DANTEKLUBBEN

Nyhed

www.in.dk IN 04/2009

INKROP & SJÆL



Sms og vind

Vi udlodder ti eksemplarer af
Godt og sundt året rundt

Skriv teksten: INK sundhedsråd
Send til: 1266

Vi skal have dit svar senest 15. april.
Det koster 3 kr. (+ alm. sms-takst)
Se vilkår for sms-tjenester under Læserservice
bagerst i bladet. Vinderne får direkte besked.



HUSK AT RYSTE

Er du også gået over til sojamælk, men glemmer at følge instruktionen »omrystes« på emballagen? Så går du **glip af vigtige næringsstoffer**. Undersøgelser viser nemlig, at kalcium i soja- og risdrikke bundfældes og derfor aldrig når ned i glasset. Problemet er meget mindre i **komælk, her er det kun omkring 10 procent, der falder til bunden**, i soja- og risdrikke er det helt op til 65 procent af den tilsatte kalk, der bundfældes. Så husk at ryste kartonen.

KILDE: NUTRITION TODAY

ES

Det er billigt at være sund

Ved du, at **det kun koster 50 kr.** mere om måneden at leve sundt efter de 8 kostråd sammenlignet med, hvad en gennemsnitlig dansker bruger på mad pr. måned? Det viser beregninger fra Fødevarestyrelsen. Det behøver altså ikke at være dyrt at spise sundt.

KILDE: FØDEVARESTYRELSEN. ES



Et sundt råd – hver dag

Kunne du tænke dig at få et godt råd af lægen hver **eneste dag** om, hvordan du får sundere vaner og lever sundere i dagligdagen? Så kan du få dit ønske opfyldt med bogen **Godt og sundt året rundt**. I bogen giver Charlotte Bech, der ud over at være læge bl.a. også har fordybet sig i holistisk behandling, vedisk medicin og bevidsthedsudvikling, 365 korte og konkrete **råd om kost, motion, vitaminer og mineraler, hudpleje, stresshåndtering og meget mere**.

Bogen er en kalenderbog, der kan genbruges år efter år. Rådene er baseret dels på Vestens moderne lægevidenskab og dels på Østens årtusindgamle vediske videnskab.

Documentas, 139 kr.

HSC



Spis sunde snacks med måde

Ved du, at peanuts ud over et højt indhold af sunde, umættede fedtsyrer også indeholder