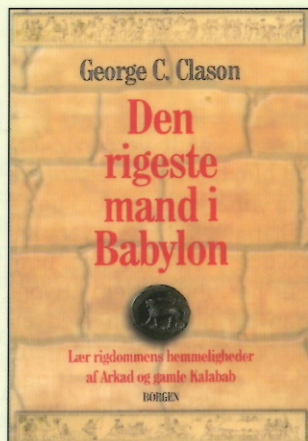




★ Den rigeste mand i Babylon

George C. Clason

176 sider, 169 kr., Borgen

En god bog i krisetider! Ud-kom første gang i 1926 og handler om formue og overflod i livet i det gamle Babylon. Men tiden betyder ikke noget, her har vi en ægte klassiker, og den holder stadig med dens tidløse principper for velstand. Babylon var oldtidens rigeste by, og rigmændene benyttede naturligvis de klassiske principper om at få pengene til at vokse på en bæredygtig og holdbar måde. Det kunne bankerne måske lære en del af nu om dage.

Har du travlt? Så hold pause

Anne Windfeldt

84 sider, 169 kr.

(indb. plus cd), Bazar

Pauser er medicinen mod travlhed og stress, de giver mere og bedre tid – og giver øget fokus og mere overskud. Den medfølgende cd er det praktiske redskab i processen. Og bare rolig, cd'en er ikke bare én lang pause, men der er skam musik i pauserne. God og letlæselig bog med velgørende cd.

Mirakler og stjernedrys

Anne Damgaard Sørensen

96 sider, 149 kr.

Forlaget Stjernean

Om magi og det at operere med begrebet SQ, vores spi-

rituelle intelligenskvotient. Det handler om at give slip på intellektet og være i det spirituelle område. Man kan ifølge bogen teste sin SQ på Mensas hjemmeside.

Sand meditation

Adyashanti

101 sider, 199 kr. (indb. plus cd), Borgen

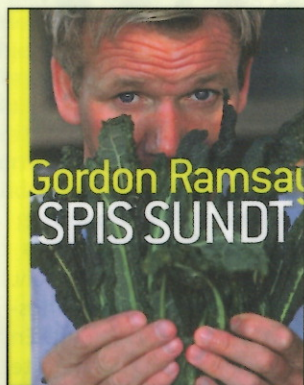
En god begynderbog i meditation. Et stort aktiv for bogen er den medfølgende cd med guidede meditationer. En god og instruktiv bog, som også øvede kan have glæde af.

Superkuren med juicer og smoothies

Amanda Cross

Lindhardt & Ringhof

Så kom sandelig også en smoothies-bog med en kur. Undertitlen til bogen lyder "Tab 3 kilo på 7 dage". De 42 smoothie-opskrifter virker udrensende. Man finder også et let, trimmende træningsprogram og tip til at fastholde motivationen. God og instruktiv bog.



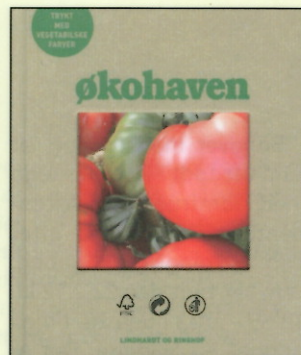
★ Spis sundt

Gordon Ramsay

256 sider, 299 kr., (indb.)

Lindhardt & Ringhof

Denne bog er virkelig omfattende. Her er sund mad til alle dagens måltider, brunch og desserter inklusive. Stjernekokken sammensætter vitaminrig og varieret kost til alle dagens måltider. Genemillustreret og overskuelig, men vel at mærke ikke en vegetarkogebog.



★ Økohaven

Lindhardt & Ringhof

En fantastisk indbydende, omfattende, instruktiv, gennemillustreret og overskuelig bog, som NATURLIGVIS er trykt med vegetabiliske farver. Papiret kommer fra bæredygtige skove. Indeholder gode råd til omstillingsprocessen til økologisk dyrkning. Der er forslag til at dyrke mindre kendte, måske endda lokale sorter af frugt og grønsager. Bogen kommer hele vejen rundt om emnet og er det bedste, jeg har set på området.

★ South Beach Kuren 2.0

Dr. Arthur Agatston

352 sider (indb.), 249 kr.

Bogen er opdateret med ny viden om træning, kost og vægttab. Ellers en omfattende bog med South Beach kurens principper, kostplaner, fitness-program, fødevarerlister, opskrifter og tips til at holde vægten. Indeholder kort sagt alt, hvad der er værd at vide.

Single for anden gang

Barbara Berger

304 sider, 149 kr.

Beamteam Books

Denne kendte selvhjælpsforfatter er på spil igen. Den nye roman handler om en fraskilt kvinde, som er mor til to teenagebørn. Hovedpersonen kommer ud for udviklede episoder med diverse mænd. Det ender med, at hun må gå i terapi for at finde sig selv. En nærværende roman i stil med Nynne, Bridget Jones og Sex and the City.

Lene Hanssons desserter

Lene Hansson

120 sider, 149,95 kr.

Lindhardt & Ringhof

I den fine serie er vi nu nået til kager, boller og brød. Om at tilfredsstille den søde tand med omtanke. Opskrifter på lækre og sunde desserter – fra æbletærter til muffins. 60 opskrifter i alt.

Familie uden kemi

Lene Midtgaard og

Tino Rabe Tønnesen

224 sider, 249,95 kr.

Lindhardt & Ringhof

En guide til en sundere hverdag, hvor man kan navigere uden om kemikalier og E-numre og få et sundere liv, hvad der er meget vigtigt, især for børnene i familien.

Godt og sundt året rundt

Charlotte Beck

152 sider, 139 kr.

Documentas

Bogen har undertitlen lægens 365 råd til et bedre liv. Det er en evighedskalender, hvor hver måned har sine temaer. F.eks. er temaerne for april: computerarbejde, motion, fordøjelsesterapi og proteintilskud. Herefter får man det daglige sundhedsråd. Der gives eksempelvis råd om at tackle ubalancer i kroppen ved hjælp af detox, vitaminer, kosttilskud etc. En rigtig nyttig bog for dem der gerne vil have en sund sjæl i et sundt legeme. Der er plads til egne notater vedrørende den pågældende uge for ugens løb. Når året er omme kan vi så starte forfra.

★ Den originale Bach blomsterterapi

Mechthild Scheffer

382 sider, 358 kr., Wiboltt

Her er et helstøbt, monumentalt værk om dette spændende emne. Bogen bærer undertitlen: "Den samlede teoretiske og praktiske viden om Bachs blomster".

Med tysk grundighed gennemgås hele registret fra sjælens helbredelse, det an-