

Lektørdtalelse (09/10) 2 759 771 8 (A)

Bech, Charlotte: Godt og sundt året rundt : lægens 365 råd til et bedre liv hver dag, hele året / Charlotte Bech. - Documentas. - 152 sider. - DK 61.3

Anvendelse/målgruppe/niveau

Bogen består af gode råd til den, der ønsker at leve sundt, få sunde vaner og dermed bevare et godt helbred og få mere energi og overskud i hverdagen.

Beskrivelse

Charlotte Bech er uddannet læge, og hun har suppleret sine uddannelser med amerikanske universitetsgrader inden for yoga, meditation og bevidsthedsudvikling og uddannelser inden for ayurveda, vedisk medicin, akupunktur og transcendent meditation, altså Østens visdom og Vestens moderne videnskab. I hendes privatklinik bliver der lagt vægt på det mentale, det følelsesmæssige og det legemlige, og hendes arbejde består først og fremmest i at fremme sundhed og forebygge sygdom. I sin bog, som er hendes første, giver hun 365 gode råd til at opnå det gode liv - der er et råd til hver dag, og alle rådene er tilpasset årstiden. Hver måned har sit eget tema, som fx januar med temaet ro og vægttab og april har temaet computerarbejde, motion, fordøjelsesterapi og proteintilskud. På hver anden side er der plads til at skrive egne noter. Et afsluttende register giver mulighed for at søge på bestemte emner.

Sammenligning

Bøger om sund livsstil har vi rigtig mange af, bl.a. grupperne 61.3, 61.36, 64 og 79 bugner med bøger om at leve sundt. Rådene er af samme type, som dem man finder i *I form*, *Aktiv træning* og lignende, men selvfølgelig har alle de råd, der er samlet her, rod i Charlotte Bechs egen filosofi.

Konklusion

En bog med mange gode råd, som man kan plukke i efter behag, og som ifølge forfatteren vil give læseren en sundere livsstil.

Anne Grete Jacobsen