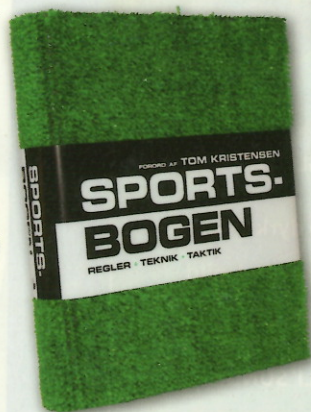


NYT OM BØGER



Få tjek på alle sportsgrene

Man får helt lyst til at blive mere aktiv, når man kigger i 'Sportsbogen'. Den er et leksikon over mere end 200 sportsgrene, og beskrivelserne kommer både omkring regler, teknik og taktik samt det udstyr, man skal bruge og hvilke

konkurrencer der findes. Bogen kan både bruges som inspiration til at få gang i familiens aktive liv, men man kan også have den liggende ved fjernsynet, så man kan følge med, når der sendes sport. Men den er også fyldt med sjove anekdoter fra sportens verden og sær statistik, man kan more sig over. 'Sportsbogen', med forord af Tom Kristensen, udkommer 12. marts på Clockwise. 416 s. 299 kr.

Sådan får familien en klimaplan

Det er ikke kun politikerne, der skal lægge en slagplan for et bedre klima. Den enkelte familie kan også selv gøre det. Med bogen 'Den Nye Grønne Forbrugerguide' er man godt på vej, for den giver et nemt overblik over de mange muligheder, som kan medvirke til en mere miljørigtig livsstil. Bogen kommer med ideer til hus og have, mad og drikke, energiforbrug, transport, mode og kosmetik. Den sætter også fokus på fravalg, som f.eks.

at lade være med at købe jordbær uden for sæsonen, fordi de medfører en høj CO2-belastning, når de er fløjet hertil.

'Den Nye Grønne Forbrugerguide' af Julia Hailles, udkommer 12. marts på Rosinante, 256 s. 249 kr.



365 gode vaner

Sunde vaner koster ikke noget, og hvis man gør det til en vane at have sunde vaner i hverdagen, kan man blive et sundere menneske med mere energi og overskud. I bogen 'Godt og sundt året rundt', er der til hver dag i året en sund ting, man kan gøre både for kroppen og psyken. Bogen har korte og konkrete ideer til kost, motion, vitaminer, hudpleje, og hvordan man takler ubalancer i kroppen lige fra lettere sygdom til stress. Den er skrevet af en læge, der også er godt hjemme i den alternative verden og yogalærer, så der er råd til enhver smag. 'Godt og sundt året rundt, lægens 365 råd til et bedre liv hver dag - hele året' af Charlotte Bech, er udkommet på Documentas, 152 s. 139 kr.



Bekendelser fra en nybagt mor

Selv om man har store børn, og slet ikke er i målgruppen for bogen 'Hvor lagde jeg babyen', så kan man ikke lade være med at læse den, når man først er begyndt. Den er en tankevækkende bog, der sætter tiden som nybagt mor ind i et større og sjovere perspektiv. Og for den kommende mor er den dejligt befriende, fordi den sætter ord på alt det,

man ikke læser andre steder, og som ingen veninder har lyst til at fortælle om: afmagt, angst, gråd og hårtab men også om stor kærlighed og om at komme til at elske hverdagen.

'Hvor lagde jeg babyen?' af Julia Lahme, netop udkommet på Pretty Ink, 200 s. 249 kr.

