



**KERNESUNDE BØGER**

EN SOMMER FOR SEKS ÅR SIDEN VAR "POINT OF NO RETURN" FOR MIG. JEG VEJEDE 20 KILO FOR MEGET. FAMILIEN BLEV FORPUSTET, BARE VI SKULLE GÅ TIL 2. SAL. JEG VAR STRESSET, SUR, DEPRIMERET. MINE BØRN OG MIN MAND HAVDE MEDICINKRÆVENDE ASTMA. MIN ÆLDSTE SØNS AUTISTISKE OG AGGRESSIVE ADFÆRD STYREDE HELE FAMILIEN. VI SOV FOR LIDT, VAR STRESSEDE OG BANGE. OG HAVDE HAM I AFLASTNING OG PÅ EN INSTITUTION FOR BØRN MED AUTISME. JEG ARBEJDEDE FOR MEGET OG HAVDE FOR FÅ PENGE IMELLEM HÆNDERNE. INTET I MIT FAMILIELIV VAR BLEVET, SOM JEG HAVDE DRØMT OM. MEN DET SKULLE VÆRE LØGN! JEG LAVEDE MIT LIV OM. HER ER TIPS TIL ET SUNDERE OG SJOVERE LIV.

**NINKA-BERNADETTE MAURITSON**  
[WWW.KERNESUNDFAMILIE.DK](http://WWW.KERNESUNDFAMILIE.DK)



## KERNESUND-BØGERNE AF NINKA-BERNADETTE MAURITSON

**KERNESUND FAMILIE, SÅDAN!**  
*2007. 241 s. (61.3)*

En slagfærdig bestseller til familien der er groet fast i sofaen med fredagsslik. Om nye madvaner uden mælk, sukker og gluten, der bl.a. vil afskaffe elevatorvægt, fordøjelsesproblemer og stress. Læs om personlige erfaringer fra kendte familier og få en holistisk guide til generel velvære for hele familien, indre og ydre, uden hverken kemi eller store regninger.

**KERNESUND MAD SOM FORVANDLER  
FAMILIEN PÅ FÅ UGER**  
*2008. 207 s. (64.14).*

Efterfølgeren med mange nye mirakelkure mod ulvetimer, allergi, stress, fordøjelsesproblemer og elevatorvægt. Med madpakke-makeover til kræsne børn og fødselsdage uden hyperaktivitet og familieklassikere uden sukker, gluten og kemi.

**KERNESUND ØKOMAD**  
*2009. 247 s. (64.14).*

121 opskrifter, der styrker og renser kroppen og bombarderer smagsløgene. Økologiske idéer nok til resten af årets travle dage, fester, frokoster, lunch-boxes, mellemmåltider og desserter med god samvittighed.

# DE NYE KOSTRÅD

## 10 ÅR YNGRE PÅ 10 UGER

AF THORBJÖRG HAFSTEINSDÓTTIR  
2008. 223 s. (61.3)

Anti-age mirakel uden kemi og kniv. Thorbjörg er selv et eksempel på, at det kan lade sig gøre. Hun har over 20 års erfaring med anti-age livsstil - er 48 år med en 30-årig krop. Og så er hun sygeplejerske og ernæringsterapeut. En opmuntring til alle kvinder, der tror, at det er slut med bikinier og hot sexappeal omkring de 40. Bogen medtager et 10-ugers komplet antiage-program med og giver naturlige alternativer til Botox og hudpleje. Hafsteinsdóttir har også skrevet "Spis dig yngre" og "9 veje til vitalitet".

## FEDT FOR LIFE

AF ANETTE HARBECH OLESEN  
2010. 127 s. (61.38)

Lær at skelne mellem det sunde celledfedt og det usunde delfed. Din hjerne, dit nervesystem og din hormonbalance fungerer ikke optimalt, hvis du mangler det gode fedt, og det kan give dig symptomer som udslet, hovedpine, ledsmerter, hårtab, talgknopper, træthed, hjerteproblemer og ligefrem depression. Bogen giver dig konkret og lettilgængelig viden og er også fyldt med lækre opskrifter.

## DET HELBREDENDE KØKKEN

2011. 205 s. (61.38)

Spis dig fra diabetes 2, forhøjet kolesterol og overvægt på 4 uger. Bogen er til alle, der vil skabe mere velvære og balance i deres liv. Bogens fire forfattere er eksperter i sundhed og kost og tilbyder en kort og overskuelig kur, der fører til synlige resultater på kun 4 uger. Den farverige og sansestimulerende mad, der indgår i denne kur, er ikke kun en gevinst for sundheden og vægten, den har også en positiv indflydelse på husholdningsbudgettet!

## HIGH ON JUICE

AF MADS BO PETERSEN  
2009. 128 s. (64.19)

"Drik dine grøntsager", siger juicemester Mads Bo Pedersen. På en sjov og letforståelig måde fortæller han, hvordan juicen renser dit system, forkæler dine celler og booster dit immunforsvar. Den sidste halvdel af bogen indeholder opskrifter samt et utal af tips og tricks til nem og velsmagende juice. Forfatteren har også skrevet "Super simpel sundhed" med ultrhurtige, sunde opskrifter.

## KØKKENREVOLUTION PÅ HØJE HÆLE

AF OSCAR UMAHRO CADOGAN  
2007. 271 s. (61.4)

Bestsellerkøgebog med coffetable-look og lynhurtige, lækre og frem for alt sunde opskrifter til travle kvinder. Umahro har formuleret ti kostbud på baggrund af forskningsresultater, konferencer og konstant efteruddannelse i kost, biokemi og ernæring. Det handler blandt andet om at undgå sukker, gå efter det sunde fedt og spise regelmæssigt. Forfatteren fulgte op med "Mere køkkenrevolution fra Umahro" og "Herrerevolution".

## LEV SUNDT MED VITAMINER OG MINERALER

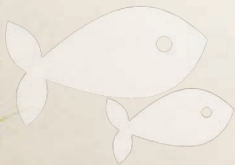
AF HENRIK DILLING  
2009. 228 s. (61.23)

Opslagsbog med gennemgang af vitaminer, mineraler, fedtstoffer, antioxidanter samt tungmetaller og miljøgifte. Med råd og anvisninger om kost og forebyggelse af livsstilssygdomme. Forfatteren er biopat.

## MAD - DIN MIRAKELMEDICIN

AF JEAN CARPER  
2009. 631 s. (61.38)

Opslagsbog skrevet af en amerikansk journalist og forfatter, som har samlet, hvad videnskaben i dag ved om de enkelte madvarers, vitaminers og mineralers betydning for over 100 forskellige sygdomme. Slå op på din aktuelle lidelse og se hvilken kost der kan modvirke sygdommen, og hvad man skal undgå.



## NYD LIVET!

2009. 257 s. (64.14)

En samlet udgave af Niels Ehlers: "En livsnyders guide til et sundere liv" fra 2002 og Niels Ehler og Susanne Kjær: "Lev fedt & bliv slank - Året rundt" fra 2003. De to bøger blev en overvældende succes, og forfatterne var de første herhjemme, der introducerede teorien om, at det ikke er fedtet, men derimod de hurtige kulhydrater i form af især sukker, hvidt brød, pasta og ris, som er de store syndere i kampen mod badevægten.

## RASK AF MAD

2008. 164 s. (64.14)

De to forfattere blev ernæringsterapeuter, fordi deres børn var allergikere. Deres håndbog sætter fokus på sund levevis helt uden tilsætningsstoffer og raffineret sukker - til glæde for alle, der lider af fødevarerallergi eller blot ønsker at leve sundere og med højere velvære i hverdagen.

## RAW FOOD

2011. 311 s. (64.15)

Ideen i raw fod er, at maden ikke varmes op over 42 grader, da det ødelægger enzymerne i fødevarerne. I denne bog prøver de to forfattere at efterligne traditionel mad. Fx er der opskrift på "'look-a-like" røræg med bacon".

## DET SELVHELBREDEDE MENNESKE

AF SUSANNA EHDIN

2007. 344 s. (61.54)

Om biobalance, kostens betydning, immunforsvaret, functional foods, kroppens afgiftningssystem, vejtrækning og bevægelse. Den behandler også tankens kraft, samt følelserne som broen mellem krop og sjæl, forskellige måder at øge livsenergien på og hvordan vi kan stimulere de processer, som holder os raske.

## ET SELVHELBREDEDE LIV PÅ 12 UGER

AF SUSANNA EHDIN

2007. 382 s. (61.54)

Her får du et 12-ugers program, der trin for trin fører dig til et sundere liv. Hver uge er der et nyt tema som fx følelser, kosten eller fysisk form.

## SPIS MAVEN FLAD

2010. 167 s. (64.14)

De fleste af os kender det: Maven buler.

Og mange af os har også prøvet at være på slankekur og konstateret, at det ikke er på maven, fedtet forsvinder. Her er diætisterne Charlotte Hartvig og Majbritt L. Engels bud på en stensikker vej til en fladere mave og et mindre taljemål - uden at det koster timer i fitness-centret eller kilometer efter kilometer med løbeskoene snøret på.

## STENALDERKOST

AF LOREN CORDAIN

2011. 221 s. (61.38)

En anderledes slankebog, hvor du spiser den mad, som mennesket genetisk er skabt til. Stenalderkost vil guide dig til et sundere, grønnere og vildere liv.

## SUPERFOOD

AF HELENA NYBLOM

2009. 224 s. (61.38)

Hvorfor er blåbær, tomater, appelsiner, chokolade og laks nogle af de sundeste ting, du kan spise? Hvad sker der med kroppen, hvis du spiser for lidt fedt? Hvorfor er planternes farvepigmenter så sunde? Det kan du få svar på i denne bog. Forfatteren gennemgår atten udvalgte fødevarer, som alle indeholder nyttige næringsstoffer, og derfor kan fungere som naturens eget apotek.

## TAG ANSVAR FOR DIT LIV

AF PERNILLE DAMORE

2007. 263 s. (61.38)

Få ryddet op i dit liv ud fra "Damore-metoden", som dækker det hele menneske med kost, krop og sind. Metoden bygger på en 21 dages kur, hvor hver dag er beskrevet med handlinger, mental træning og kost. Med opskrifter til alle måltider.



## EN FIT KROP

### THE 4-HOUR BODY

AF TIM FERRIS

2011. 567 s. (61.38)

Man tror, at det er løgn, men her er (mande)bogen om fx at tabe 2 % af sin kropsvægt på 14 dage, om at lære at give en orgasme på 15 minutter og forbedre sin løbeevne fra 5 til 50 km på 3 måneder. Kort sagt, den ultimative bog om krop, træning og sundhed til mænd på stramt tidsbudget.

### HVAD NU HVIS JEG HADER SPORT?

AF BENTE KLARLUND PEDERSEN

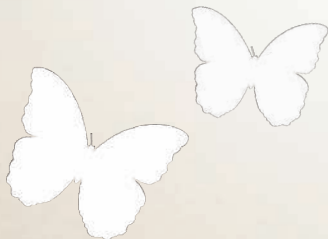
2011. 157 s. (61.31)

Uden at være hellig eller moraliserende svarer den kendte overlæge på danskerens jordnære spørgsmål om motion og sundhed.

### LØB HURTIGT LÆNGERE

2010. 128 s. (79.61)

Flere og flere afprøver sig selv med halv- eller helmaraton. Her er træningsprogrammer og særlig kost, både for den nye løber og for den, som skal mere end blot gennemføre. De to forfattere Sean Fishpool og Sean Keogh er begge erfarne maratonløbere.



### LATIN FITNESS DANCE

dvd. 2011. (79.52)

Charlotte Bircow har allieret sig med sin datter og et par andre unge. De viser trinene i fitnessdans – også kaldet zumba.

### MAKSIMAL FEDTFORBRÆNDING

dvd. 2010. (79.52)

Vælg mellem et let eller et hårdt træningsprogram og så er det bare i gang. Når sveden er tørret væk, kan du gå om bord i opskrifter lavet af Tv2s ernæringsekspert, Christian Bitz.

### MOTION I NATUREN

2011. 150 s. (79.601)

Hvorfor investere i dyre vægte, ringe og løbeband, når naturen er et tag-selv-bord af motionsmaskiner? Det er udgangspunktet for denne bog, hvor det er træstube, sten, sand og vand, der får pulsen op.



### PILATES BASIC

dvd. 2010. (79.59)

To film med fokus på den rigtige teknik i pilatesøvelser. For både begyndere og øvede.

### VÆR DIN EGEN PERSONLIGE TRÆNER

AF RIM EL SAMMAA-ARU

2010. 237 s. med dvd. (79.601)

Træning er midlet til et bedre helbred, og du kan selv lære at træne, motivere dig selv og spise sundt. Det er udgangspunktet for disse øvelser, som du kan bruge i fitnesscentret eller hjemme på stuegulvet. I et afsnit om mad har mesterkokken Philippe Houdet kreeret opskrifter.

**BIBLIOTEKET HAR MANGE FLERE BØGER OM MOTION. SPØRG BIBLIOTEKAREN!**

## SUND MED SMARTPHONE

Lad mobilen have styr på middagens kalorier, tjek din stress, få dagens yogøvelse, lad en klokke ringe ind til pause eller hent en opskrift med raw food. Fantasien er stor ved udviklingen af apps til smartphones. Så prøv dig frem i Android, iTunes eller en af de andre apps-butikker.

# SKAB RO I DIT LIV

## DETOX DIT LIV

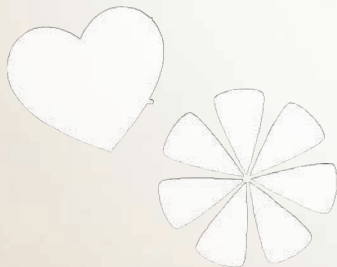
2007. 263 s. (61.38)

"Brug Damore-metoden i mange af livets forhold," lyder det fra bogens tre forfattere - uanset om målet er at finde drømmejobbet, at få et smukt hjem, at bryde en langvarig depression, at få et bedre forhold til kæresten, at komme tættere på ens børn, at skabe venskaber uden misundelse eller at få en sund krop. Det handler kort og godt om at rense ud i mønstre, der gør én træt og trist, og i stedet opbygge nye mønstre, der giver liv og energi.

## LIVGIVENDE SAMTALER OG RELATIONER

2010. 191 s. (30.13)

En virkelig fed coaching-bog af de to psykoterapeuter m.m. Lars Borgmann og Michael Ørbech. Om samtaler, der skaber ro, afstresser og giver kærlig kommunikation i familie og på arbejdsplads.



## MINDFULNESS

AF CHARLOTTE MANDRUP

2011. 136 s. (61.36)

Om at være til stede i nuet, at opnå selvindsigt, at være autentisk over for sig selv og andre og om at tage ansvar for sin egen lykke gennem en positiv livsanskuelse ud fra buddhistisk synsvinkel.

Forfatteren skriver selv, at hun i "firserne var med på guldfippet og yuppie-livsstilen med skulderpuder, attachétasker og koboltblå Montana-reoler". Senere hoppede hun af overhalingsbanen, søgte spirituel inspiration, dyrkede yoga på Sydneys strande, "og hang ud med buddhistiske munke i Blue Mountains".

## PAUSENS KRAFT

AF BIRGIT SIGNORA TOFT

2010. 244 s. (61.36)

Vi vil alle gerne leve et aktivt liv med fuldt tryk på såvel arbejdsliv som fritid. Men skal vi yde for fuld kraft, skal vi også lære at tanke op og holde pause. Uden perioder med ro og eftertanke tørrer vi ud og mister energien, koncentrationen og arbejdsglæden. Læs, hvad der sker, når vi ikke hører efter, hvad kroppen og sindet fortæller os.

## SLUG FRØEN

AF BRIAN TRACY

2003. 118 s. (15.2)

Om at holde op med at udsætte tingene og få mere fra hånden på kortere tid.

Det med at sluge en frø kommer fra et gammelt mundheld, der siger, at hvis den første ting, man gør hver morgen, er at sluge en levende frø, vil man kunne glæde sig over, at man sandsynligvis har overstået dagens mest ubehagelige handling.

## STRESS

AF THOMAS MILSTED

2007. 247 s. (60.13)

Det er en forvrøvet norm, at evig travlhed er godt. Forstår vi ikke det, bliver vi syge af stress. I denne bog fortæller lederen af Center for Stress, hvordan man forebygger en stresskultur på arbejdspladsen og hvad man gør, hvis en kollega går ned.

## ZEN FOR MØDRE

AF ANNA SKYGGEBJERG

2009. 134 s. (30.175)

En kærlig vejviser til alle mødre, der drømmer om åndehuller i en travl hverdag. En bog fyldt med helt enkle ritualer, der viser vej til ro og fordybelse i det daglige. Zen for mødre er gennemtestede og jordnære tips. Ingen hokus-pokus – kun common Zense!

[WWW.BIBLIOTEK.DK](http://WWW.BIBLIOTEK.DK)

UDARBEJDER: NINKA-BERNADETTE MAURITSON · OMSLAG: HENRIETTE MØRK DESIGN

UDGIVER: © BIBLIOTEKSMEDIER AS, BALLERUP 2012 · TRYK: NOFOPRINT, HELSINGØR · VARENR.: 47111201