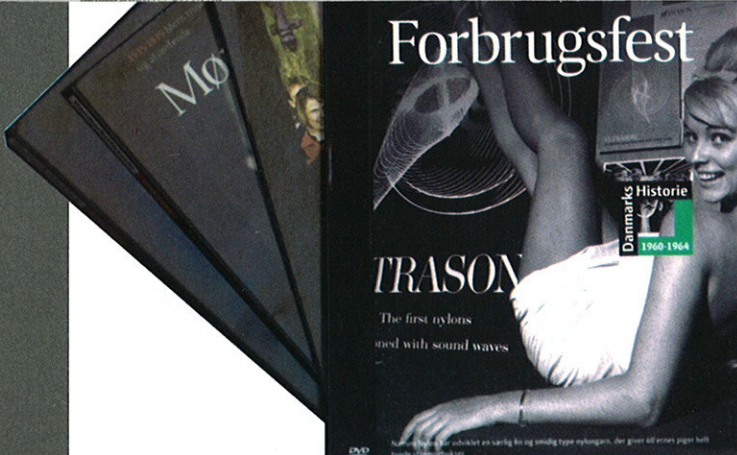


## Forbrugsfest

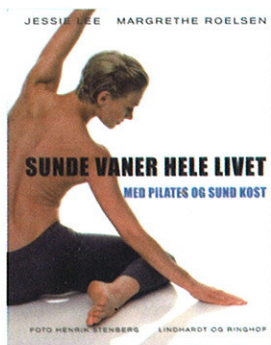
Af Steen Bille, journalist → steen.bille@dgi.dk



## Historisk sport

Fodboldlandsholdet spiller en stor rolle, når sportens rolle i danmarkshistorien skildres i levende billeder. Således også på to af de dvd'er, som er udgivet i serien Danmarkshistorie, som vildmedhistorie.dk står bag. EM-guldet i 1992 og OL-sølvmedaljerne i Rom 1960 indgår i to af dvd'erne, mens to andre af de periodeopdelte film viser filmglimt fra de danske triumfer ved olympiaden i Berlin 1936 og arbejdet med at skabe en sund sjæl i et sundt legeme via fysisk træning i 1930'erne. Hver af dvd'erne rummer desuden en lang række film- og tv-optagelser under overskrifter som Sammenhold i krise, Mørke skyer truer, Mod Europa med forbehold og Forbrugsfest.

DanmarksHistorie på dvd, periodeopdelte. Udg. af vildmedhistorie.dk. Pris: 169,95 kr. per styk. Spilletid per dvd ca. halvanden time. Kan købes hos udgiveren via [www.vildmedhistorie.dk](http://www.vildmedhistorie.dk) eller via e-mail til [info@vildmedhistorie.dk](mailto:info@vildmedhistorie.dk)



## Pilates og sund kost

Sunde vaner i fritidslivet og ved spisebordet er alfa og omega for et godt liv, bl.a. fordi de kan være med til at forebygge en lang række livsstilssygdomme. Af samme grund samler de viden, opskrifter og øvelser i én og samme bog: Den mentale indstilling til at fastholde en motivation, fysisk træning med pilates, der forener krop og psyke i lettilgængelige øvelser, og den sunde kost. Balletdanseren og ernæringsterapeutens gennemillustrerede bog beskriver i såvel ord som billeder kropsholdning, pilatesprincipper og en lang række grundøvelser samt funktionelle øvelser på stol, i hverda-

gen og på job. Derefter går de tæt på indholdet i fødevarer og gennemgår sunde kostvaner med en række forslag til måltider.

Sunde vaner hele livet – med pilates og sund kost. Af Jessie Lee og Margrethe Roelsen. Udg. af Lindhardt og Ringhof. 240 sider, 269 kr. Kan købes hos forlaget via [www.lindhardtogringhof.dk](http://www.lindhardtogringhof.dk) eller via telefon. 33 69 50 00.



## Naturlig sundhed

Mange af tidens livsstilssygdomme kan forebygges ved hjælp af motion og kostomlægning. Den filosofi er afsættet for wellness-forfatteren Lene Hanssons bog, som rummer motionsråd og detaljerede kostplaner for en række sygdomsgrupper

som astma, allergi, diabetes 2, hjerte- og karsygdomme, overvægt, hormonforstyrrelser, energimangel og gigt. Hver kostplan ledsages af enkle råd til fysiske aktiviteter, der kan være med til at forvandle en usund livsstil til en sundere via gang, let løbetræning, stavgang, cykling eller svømning. Hun har i samme ombæring skrevet "Lene Hanssons juicer og smoothies".

Vejnen til naturlig sundhed. Af Lene Hansson. Udg. af TV2 Forlag. 278 sider, 249 kr. Kan købes hos forlaget via [www.forlag.tv2.dk](http://www.forlag.tv2.dk).

## Ellen Møller

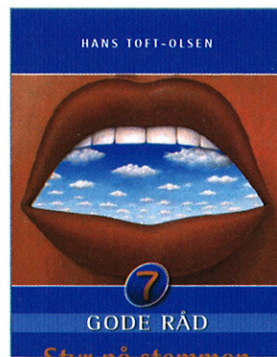
Den lille bog om

DIN MAD  
og  
DIT HELBRED

## Din mad og helbred

I sin 9. bog om emnet forsøger den 74-årige kostvejleder Ellen Møller at skære igennem tidens talrige, forvirrende kost- og sundhedsråd. Efter 50 års arbejde inden for området lægger hun vægt på at afdække årsagerne til de helbreds- og vægtproblemer, folk møder hende med, uanset om de drejer sig om kost, allergi, stress og andet. Hun gennemgår kroppen som hormonfabrik, fedtstoffers rolle, vægtproblemer, sukker og blodsukker, tarm og fordøjelse, stress og stimulanser, blodtyper og mad, motion, den sunde mads sammensætning samt mad, drikke og blodsukker. Undervejs bringer hun en række anbefalinger til en sundere levestil, som kan forebygge helbredstruende livsstilssygdomme.

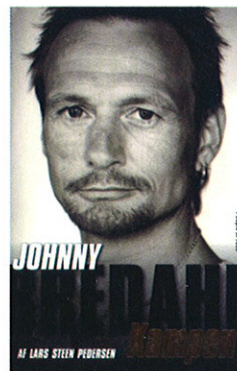
Den lille bog om din mad og dit helbred. Af Ellen Møller. Udg. af Forlaget Klitrose. 120 sider, 148 kr. Kan købes hos forlaget via [www.klitrose.dk](http://www.klitrose.dk) eller via e-mail [ellenmoeller@balle-bredsten.dk](mailto:ellenmoeller@balle-bredsten.dk)



## Få styr på stemmen

Enhver træner og underviser ved, hvor vigtigt det er at kunne kontrollere sin stemmeføring og gøre den frisk, veloplagt og kommunikativ over for andre mennesker. Sangpædagog og stemmeekspert Hans Toft-Olsen har derfor samlet syv gode råd, der kan hjælpe alle til at gøre talestemmen sund og klangfuld ved en række enkle øvelser, der kan udføres hvor som helst. Hans opfattelse er, at de ubevidst dårlige vaner, der skaber en usikker stemme, kan trænes væk med øvelser og vejledning. Han gennemgår derfor vejtrækning, støtte, holdning, opvarmning, vokaler, konsonanter og taletonen illustreret ved tegninger.

Styr på stemmen – 7 gode råd. Af Hans Toft-Olsen. Udg. af Advice Publishing. 52 sider, 168 kr. Kan købes hos forlaget via [www.advicepublishing.com](http://www.advicepublishing.com) eller via telefon 22 93 75 26.



## Kampen bag karrieren

Historien om Johnny Bredahl er to historier i én. Den alment anerkendte om manden, der blev Danmarks første verdensmester i professionel boksning og som sad på tronen i to år. Og så den historie, der først åbenbares i denne bog, om manden, der udenfor