

4 GODE TIL DIN LÆSELYST

Mad mod kræft

Ca. hvert tredje kræfttilfælde kan tilskrives en uheldig livsstil – og her spiller kosten en væsentlig rolle. Både når man taler om risiko – og, heldigvis også, når man har fokus på forebyggelse.

Forskning har vist, at råvarer som grønt, frugt, grove korn, fisk, skaldyr og fjerkræ skal indgå i kosten, hvis man vil spise sundt og forebygge.

I „Det gode køkken“ har Lene Juul Bruun, der selv har haft brystcancer, og tv-kokken Anne Hjærne koncentreret sig om de råvarer, man fra forskningen ved, gør en positiv forskel. Det er blevet til en række lækre opskrifter i en bog spækket med nyttig viden og helsefremmende indsigter. *Lene Juul Bruun og Anne Hjærne, „Det gode køkken“, Politikens Forlag. 208 sider, 250 kr.*



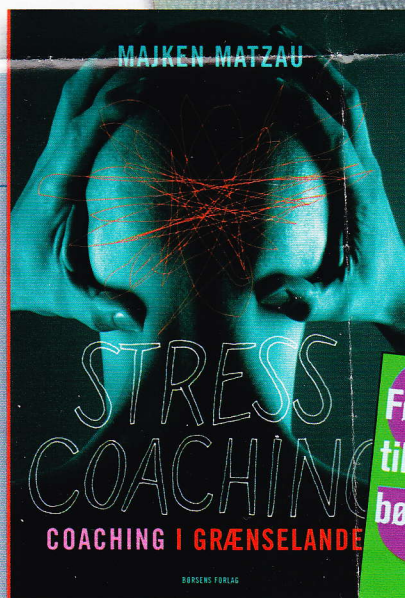
Er du (også) utro?

Hun tror ikke på, at vi er så monogame, som vi går rundt og siger. Hun tror, vi er det, fordi vi ikke mener, vi har et valg, men det har vi, siger hun og spørger på

den baggrund: Hvem er du utro? Anja Lysholm er en almindelig ung kvinde med et lidt ualmindeligt budskab, nemlig at din troskab over for din partner kan være utroskab over for dine egne behov. I bogen „Hvem er du utro“ deler hun sine tanker om samliv, kærlighed og om modet til at høre sandheden. *Anja Lysholm, „Hvem er du utro“, Forlaget Uforklarbar. 96 sider, 129 kr.*

Stress er ikke kun dit ansvar

Når stress rammer, er det ikke nok at sende den stressede hjem på tre ugers afslapning. Og det er heller ikke nok at foreslå vedkommende at komme tilbage med et udspil til, hvordan han eller hun kan organisere sig mere hensigtsmæssigt. Majken Matzau er erhvervspsykolog og forfatter til bogen, „Stress coaching – coaching i grænselandet“. Hun mener, at arbejdsrelateret stress skyldes virksomheden og dens ledelse – hvorfor stresshåndtering efter hendes opfattelse bør involvere både den stressede og vedkommendes arbejdsplads. *Majken Matzau, „Stress coaching“, Børsens Forlag. 250 sider, 269,95 kr.*



Børnefamilie i virkeligheden

Verden er fuld af gode idéer til, hvordan du bliver den perfekte mor, får det perfekte hjem, samler den perfekte familie omkring det perfekte langbord til den helt vildt perfekte vennemiddag. Perfekt, fristes man næsten til at sige...

... og glansbillede, kan du let tilføje, hvis du lige bladrer lidt

i Trine Jakobik Koldings bog „Førstehjælp til travle børnefamilier“.

Hun tager nemlig mildt sagt glimmeret af glansbilledet og tegner et realistisk billede af, hvad du har i spil i en hverdag med børn, hvordan du kan organisere dig, så du ikke går i stress, og hvorfor du skal droppe ambitionen om at være perfekt – og i stedet nyde at være! *Trine Jakobik Kolding, „Førstehjælp til travle børnefamilier“, Gyldendal Business. 116 sider, 200 kr.*

