

Hvis du tillægger dig tre små daglige motionsvaner, der hver forbrænder 100 kalorier – så vil du efter et år være 15 kilo lettere.



Kvindeguide

Når vi kvinder lærer at udnytte det, livet tilbyder os optimalt, får vi et bedre forhold til os selv, vores børn og forældre.

Vi bliver bedre kærestes og ægtefæller, bedre samarbejdspartnere og mere tilfredse og lykkelige. Bogen her giver gode råd om styrkelse af dit helbred og din seksualitet og viser kvinder i alle aldre vejen til større selvverd, selvfølelse og til en aktiv tilværelse med øget livskvalitet og stadig udvikling.

Kvindens styrke – en kvindeguide til succesrigt liv af Louise L. Hay, Borgen, 125 kr.



Lav om på dine usunde spisevaner

Vælg tre enkle og gennemførlige ændringer, som du kan iværksætte uden at skulle tænke for meget over det – og uden at skulle bringe de store ofre. **Lav en tjekliste:** Tag et A4-ark, læg det i bredden, skriv de tre ændringer op under hinanden yderst til venstre, og inddel resten af papiret i 30 felter (svarende til en måned). Læg papiret på natbordet, og kryds hver aften af, hvilke af de tre ændringer du har praktiseret i løbet af dagen.



Et liv i balance

Bogen her er skrevet af den erfarne yogalærer Britt Søndergaard, og den fortæller, hvad yoga egentlig er, hvor den stammer fra, og hvordan du får mest ud af at dyrke yoga. **Bogen behandler yogaens oprindelige formål og filosofi i en teoretisk del og indeholder også en praktisk del, som introducerer forskellige øvelser samt idéer og forslag til en sundere og mere bevidst fremtid.** Britt Søndergaard har også lavet cd'en

Meditativ Yoga og dvd'en *Din guide til balance med meditativ yoga*. Meditativ Yoga® er en langsom serie af dybe yogastillinger med fokus på afslapning, åndedræt og meditation, udviklet af Britt Søndergaard gennem mere end 20 år.

Yoga – en vej til balance af Britt Søndergaard, Nomedica, 189 kr., dvd: Din guide til balance med meditativ yoga, 199 kr. og cd: Meditativ Yoga, 125 kr. Se mere på www.balancen.net

