

## Lektørdtalelse kvindebog

### **Kort om bogen**

Inspiration til kvinder i alle aldre, som vil i gang med at leve sundere, både hvad angår kost, motion og livsstil i øvrigt

### **Beskrivelse**

Forfatteren er coach og terapeut, og med udgangspunkt i sine erfaringer kommer han i denne bog omkring sundhed og motion i bred forstand. Han skriver bl.a. om fysisk aktivitet, fysiologi, hormoner, klimakteriet, livsstil, søvn, alkohol, meditation, motivation, selvdisciplin, kost, træning, træningsformer, overvægt, ældre og træning. Illustreret med mange farvefotos

### **Vurdering**

En allround og meget anvendelig bog for målgruppen. Den er på alle måde sober og oplysende uden løftede pegefingre eller mirakelkure. Givet at bogen kommer så vidt omkring, bliver der ikke gået i dybden med de forskellige emner, men til gengæld er der masser af sund fornuft og faktisk viden. Bogen er helt nede på jorden og vil være god at få forstand af, når man er kommet dertil, at man vil igang med at leve sundere

### **Andre bøger om samme emne/genre**

Forfatteren har udgivet en lignende bog for mænd: [Mænd, motion og myter](#) . Der findes masser af bøger om fitness for kvinder, hvor der fokuseres på en bestemt form for træning, og bøger om forskellige diæter, men nyere, generelle bøger er der ikke mange af. De mest sammenlignelige er [Styrke- og konditionstræning for kvinder i alle aldre](#) og [Dit suveræne liv](#)

### **Til bibliotekaren**

For alle biblioteker, hvor der er kvindelige lånere med interesse for sundhed, velvære og motion

Lektør: [Lone Krøgh](#)