

**De nye BØGER**

HELSE ANMELDER OG ANBEFALER

**Carsten G. Johansen**  
Journalist og tekstforfatter.  
Skriver især om  
sundhed og livsstil.  
cg@cgottlieb.dk

## Nyt fra Helse-reolen

Selv det sundeste sind kan løbe tør for ideer. Også når det gælder en afbalanceret, aktiv og givende hverdag. Hvordan bliver du ved at holde dig i gang? Nye impulser, nye hobbyer - nye opskrifter eller ny viden. Helse sorterer i den bugnende bunke af nye udgivelser og viser nogle af de mest interessante frem i hvert blad. Vi er ikke sure anmeldere på udkig efter ting at kritisere. Det er de bedste nye ideer, vi er stødt på, som vi hver gang deler med vores læsere.

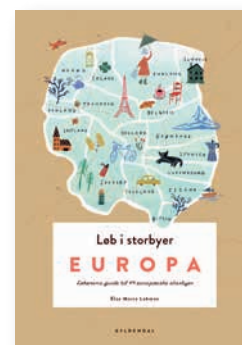
### LIVSSTIL

#### Aktiv og alternativ storbyferie

Vi elsker storbyferier i disse år. Vi vil se kendte bygninger, pladser og statuer – og vi vil se de mindre kendte sider af den by, vi gæster.

En måde at gøre begge ting på er ved at medbringe løbeskoene. Løb i de stille morgentimer eller i den hektiske frokostpause. Løb over Tower Bridge eller under Eiffel Tårnet. Løb alene eller sammen med de lokale.

Else Marie Lehman har samlet en række gode råd til at planlægge sin tur, være synlig i trafikken, undgå overfald og meget mere. Desuden deler løbefæller fra hele Europa ud af deres bedste løbetips.



Else Marie Lehman: *Løb i storbyer - Løberens guide til 49 europæiske storbyer*  
200 sider, 199,95 kroner  
Gyldendal 2019



Camilla Lindemann:  
*Mit liv som enestående*  
348 sider, 189,95 kroner  
People's Press 2019

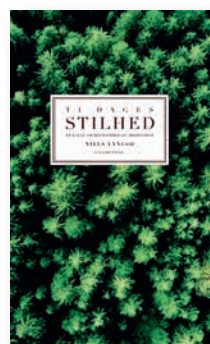
### LIVSVILKÅR

#### Det modne singleliv

Flere danskere end nogensinde bor alene og lever et liv som single. Vi kender alle sammen nogen. Men vi har måske også en lille fordom om, at det ikke er helt i orden ...

16 modne danskere i alderen fra 45 til 78 år fortæller om, hvordan de kommer igennem en hverdag som single. Én håber stadig at vende tilbage til tosomheden, en anden har aldrig delt bolig med en partner. Én savner parforholdets stabile adgang til sex, mens en anden føler sig befriet over at kunne sove alene.

Som afslutning stiller forfatteren sig selv de samme nærgående spørgsmål, de øvrige deltagere i bogen har fået.



Niels Lyngsø: *Ti dages stilhed*  
192 sider, 199,95 kroner  
Gyldendal 2019

### SELVUDVIKLING

#### Et nyt menneske – som alle de andre

På 10 dage går Niels Lyngsø igennem sorger og glæder, kriser og ekstase, mens han er indkvarteret på et retreat i en lille svensk landsby. Han må hverken tale med andre eller røre ved dem, og han skal meditere i ensomhed i 10 timer hver dag.

Da han nærmer sig enden af forløbet, kan han mærke, at han er et ændret menneske. "Omtrent som alle de andre," som det hedder.

Bogen er velskrevet, og derfor forbløffende underholdende, selvom der tumles med store emner.