FÖRFATTARE: Annakarin Nyberg & Clara Lidström
TITEL: Nu bakar vi
FORM OCH ILLUSTRATION: Frida Hammar
FORMAT: Inbunden, 230x230, 96 sidor
GENRE: Mat & dryck, barn 6–9 år
UTGIVNING: 11 maj 2021
ISBN: 978-91-985947-7-5

NU BAKAR VI

Äntligen en ny, inspirerande och lekfull bakbok för alla barn som älskar att baka, av superduon Clara Lidström och Annakarin Nyberg! Lustfyllt, smart och pedagogiskt till alla små bagare som vill sätta igång i köket och lyckas med söta bakverk på egen hand!

Visst är det roligt att baka! Och gott blir det ju också! I *Nu bakar vi* får barnen känna sig kreativa, fria och starka i köket genom att lära sig baka för egen maskin! Här ryms en mängd smarriga recept för små bagare som de kan klara av på egen hand.

Här finns också smarta tips och råd på ingredienser man kan byta ut m.m. samt lagom svåra faktatexter som berättar om mjöl, socker och mjölkprodukter – basen i varje bagares skafferi.

Recepten är enkla och snabba och här kan du välja att baka olika sorters sockerkaka, klassiska syltsnittar eller kolakakor. Och varför inte pröva att göra chokladbollar med nutella? Kladdkaka kan man göra på flera vis liksom muffins och olika sorters mördegskakor …

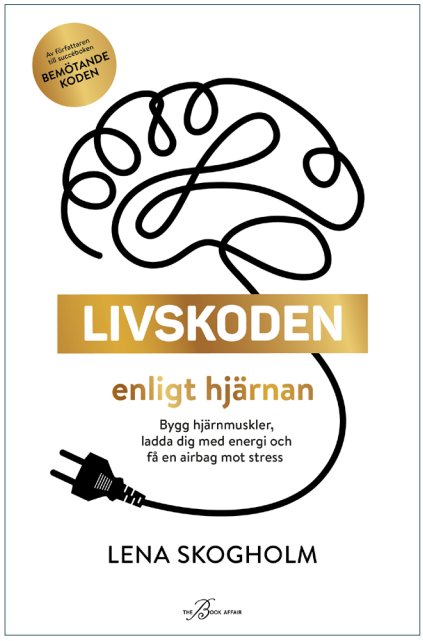
Nu bakar vi är en inkluderande bakbok för alla barn – både vad gäller texter, bilder och illustrationer. Fokus ligger på smarriga, lättlagade recept med färgglada och tydliga pedagogiska steg för steg-instruktioner.

Recepten, ja de är provbakade av otaliga barn för att garantera att de är logiska och enkla att följa. Och allt smakar förstås jättegott!

Nu bakar vi är Annakarin Nybergs och Clara Lidströms nya bokprojekt där de tar sin genomtänkta och prisbelönta pedagogik och utvecklar den för en ny generation av små bagare och kockar. Duon har tidigare skrivit åtta barnböcker tillsammans med målet att stödja barns kreativitet och ge redskap och inspiration för att kunna klara mer på egen hand.

Annakarin Nyberg och ***Clara Lidström*** är succéduon som tillsammans skrivit prisbelönta, bästsäljande böcker för att främja barns kreativitet. Duon har med sina pedagogiska kunskapsböcker förnyat genren och stöttat tusentals små bagare och kockars första försök i köket.

TBA Publishing AB
info@thebookaffair.se



FÖRFATTARE: Lena Skogholm
TITEL: Livskoden enligt hjärnan – bygg hjärnmuskler, ladda dig med energi och få en arirbag mot stress
OMSLAGSFORM: Jessica Carenfelt
FORMAT: Inbunden, 135x210, 280 sidor
GENRE: Personlig utveckling
UTGIVNING: 24 augusti 2021
ISBN: 978-91-986399-8-8

LIVSKODEN ENLIGT HJÄRNAN

En spännande resa i hjärnans landskap! Bygg hjärnmuskler och lev ditt liv med en stark hjärna för ett mer balanserat och hållbart liv med ökad livs- och arbetsglädje!

Äntligen kommer uppföljaren till succéboken *Bemötandekoden*. I sin nya efterlängtade bok *Livskoden enligt hjärnan* skriver beteendevetaren Lena Skogholm om hur man bygger hjärnmuskler, får en airbag mot stress för ett starkare och roligare liv!

Går det att bygga starka hjärnmuskler? Påverkar det i så fall hur våra liv blir? Kan det ge oss en mental airbag mot stress och göra oss mer glada och nöjda?

Följ med på en spännande resa i hjärnans landskap och få reda på hur du kan bygga upp dina hjärnmuskler och vilken effekt det får på ditt liv. Lättillgängligt, vetenskapligt underbyggt, pedagogiskt, personligt och med flera målande exempel beskriver författaren del efter del i hjärnan och hur du kan bygga den stark.

I *Livskoden enligt hjärnan* får du kunskap om varför det är viktigt att bygga en stark hjärna och konkreta verktyg för hur du gör. Stress ger på sikt förslitningsskador i hjärnan och leder alltför ofta till stressrelaterad psykisk ohälsa. Därför behöver vi ha koll på och vårda vår hjärna och bygga starka hjärnmuskler istället för att slita ut den. Då blir vi både gladare och mår bättre.

Det handlar om att leva sitt liv utifrån hjärnans förutsättningar, att tänka hjärnergonomi. Respektera hur hjärnan fungerar och samarbeta med den. Ömma för hjärnan. Och inte tvärtom – köra över hjärnan och hamna med näsan mot den där ökända väggen.

Livskoden enligt hjärnan ger dig aha-upplevelser, inspirerande berättelser och forskning som direkt går att applicera och som motiverar dig att ta hand om din hjärna – ditt liv. För frågan är: hur du vill forma din hjärna? För det är den som formar ditt liv.

Livskoden enligt hjärnan landar i ett existentiellt perspektiv eftersom det till syvende och sist handlar om: Hur vill du leva ditt liv? Vilken person vill du vara? I en tid då vi bombarderas med mycket yttre brus krävs ett starkt inre ankare. Vi ska leva våra liv inifrånstyrda och inte utifrånstyrda som om vi vore fjärrstyrda varelser. Så sätt dig själv i förarsätet och leva ditt liv som du vill – med en stark hjärna!

Livskoden enligt hjärnan är en praktisk handbok fylld med övningar för att bygga en stark hjärna. En bok att återkomma till gång på gång. Läs den, gör den, lev den! För en stark hjärna gör dig gladare, nöjdare och piggare. Och resultatet blir ett mer hållbart liv med ökad både livs- och arbetsglädje.

Lena Skogholm är föreläsare och författare till bästsäljaren *Bemötandekoden* som har sålt i över 50 000 exemplar och som har getts ut i flera länder. Hon är beteendevetare och pedagog, en av få med specialisering på hur vi kan ha nytta av hjärnforskning på ett mycket konkret sätt och hur vi kan bygga våra hjärnmuskler.

TBA Publishing AB
info@thebookaffair.se

FÖRFATTARE: Jon Henrik Fjällgren
TITEL: Månbarn
OMSLAGSFOTO: Maria Östlin
FORMAT: Pocket, 110x180, 208 sidor
GENRE: Biografi
UTGIVNING: 12 maj 2021
ISBN: 978-91-986399-7-1

MÅNBARN – MIN BERÄTTELSE

Kan man flytta en människas själ? En bok om den bortadopterade pojken som blev renskötare och folkkär artist.

Endast ett år gammal adopterades Jon Henrik Fjällgren från en bergsby i Colombia till en sameby i Sverige. Han rycktes upp från sitt liv i en ursprungsbefolkning för att planteras i en annan, och trots sin uppväxt i Sverige och sitt liv som renskötare på fjället, där han tillbringar en stor del av sin tid ensam med sina renar i den magiskt vackra naturen, är hans colombianska arv en viktig del i den han är.

Kärleken till musiken har alltid funnits där. Endast fjorton år gammal höll han sin första konsert i Funäsdalens kyrka, med kungen och drottningen närvarande. Jojken har varit hans sätt att sprida det samiska arvet vidare och en möjlighet att dela med sig av och sprida sin kärlek till den samiska musiken.

Tonerna har varit hans sätt att finna styrka, men trots hans begåvning och glädje i musiken har mobbning, missbruk och våld från tidig ålder varit ständigt närvarande skuggor i hans liv. Plågoandarna fick härja fritt och brutalt medan de vuxna såg mellan fingrarna och vare sig försvarade honom eller tog hans parti.

Vilsenheten, rotlösheten och sorgen över att inte känna att han hörde till drev honom in i en mycket mörk period där tanken på självmord inte var främmande. När hans vän dog väldigt tragiskt skrev Jon Henrik *Daniels jojk*, och efter det blev hans liv sig aldrig likt. Han vinner både Talang och Let's Dance, har medverkat i Melodifestivalen och Stjärnornas stjärna och har rest land och rike runt, uppburen och hyllad, med sin förtrollande musik.

Men Jon Henriks nya liv i rampljuset är inte bara en dans på rosor. Psykisk ohälsa, näthat och trakasserier och fientlighet från hans sameby i Härjedalen kantar hans vardag. Att befria sig från gamla skuggor är inte lätt och grundfrågan består – går det att flytta en människas själ från en bergstopp till en annan? Från en ursprungsbefolkning till en annan?

Jon Henrik Fjällgren är renskötare i sin sameby och uppburen folkkär artist. Han har vunnit både Talang och Let's Dance och medverkat i Stjärnornas stjärna. Han brinner för att dela med sig av sitt samiska arv och för kampen för rättvisa. Detta är hans första bok.

TBA Publishing AB
info@thebookaffair.se