FÖRFATTARE: Ulrika Davidsson
TITEL: Allt om periodisk fasta – 800 kalorier, 5:2, vattenfasta
FOTO: Malte Danielsson
FORMAT: Inbunden, 195x260, 132 sidor
GENRE: Hälsa
UTGIVNING: 15 december 2020
ISBN: 978-91-985948-1-2

ALLT OM PERIODISK FASTA

Vill du nå snabba och hållbara hälsoresultat för en ny och frisk livsstil? I sin nya hälsokokbok guidar Ulrika Davidsson dig med sin långa erfarenhet och gedigna kunskap så att du snabbt och enkelt kommer igång och kan göra fasta till en del av ditt nya hälsosamma liv.

Här finns allt du behöver veta om periodisk fasta! Att fasta är enklare än man tror och ger en mängd olika hälsofördelar som bättre immunförsvar, ökad vitalitet, bättre koncentration och tankeförmåga, minskad inflammation i kroppen, sänkt blodsockerhalt och bättre balanserade insulinnivåer samt en lägre vikt, och rätt BMI – helt enkelt ett friskare liv med ökad energi, lugnare mage, bättre fokus och skillnad på vågen!

Periodisk fasta blir mer och mer trendigt i hälsokretsar och intresset från hälsovården och forskningen ökar framförallt för att metoden är så effektiv men också så enkel. Fördelen med periodisk fasta är att du först fastar under några av veckans dagar eller dygnets timmar men därefter kan äta (nästan) vad du vill resten av tiden, och ändå må bättre och tappa onödiga kilon.

Ur innehållet:

- Förord av professor Kerstin Brismar.
- Över 60 recept och nykomponerade kostscheman.
- 800 kcal – du äter goda, nyttiga och välkomponerade rätter på runt 800 kalorier.
- 5:2-fasta – du reducerar kaloriintaget till ca 600 kcal under två av veckans dagar och äter som vanligt de andra fem.
- 16:8-fasta – du fastar 16 timmar per dygn och äter under 8 timmar. Matfönster mellan kl. 12–20, resten av dygnet dricker du vatten, kaffe och te.
- Buljong- och juicingfasta – du njuter av goda smoothies, värmande soppor, buljong och juice.
- Vattenfasta – 4 dagar på vatten, kaffe, te, misosoppa eller buljong. Kroppens hormonella balans återställs och fettförbränningen sätter fart.
- Desserter – recept på goda desserter som du kan unna dig emellanåt!

Ulrika Davidsson är en av Sveriges mest populära kost- och hälsoprofiler och har en bred palett med kunskap och erfarenhet om ett antal olika typer av dieter och kosthållning som hon arbetar aktivt med.

TBA Publishing AB
info@thebookaffair.se

FÖRFATTARE: Simon Sköld
TITEL: Rörlighetsträning för ett smidigare liv – övningar, inspiration och motivation
FOTO: Evelina Sigetty
FORMAT: Inbunden, 150x228, 128 sidor
GENRE: Hälsa
UTGIVNING: 15 december 2020
ISBN: 978-91-985948-8-1

RÖRLIGHETSTRÄNING FÖR ETT SMIDIGARE LIV

Är du stel i rygg och axlar? Har du sms-nacke och dålig hållning? Och, har du också märkt att det är svårare att ta på sig strumporna nuförtiden …?

Är svaret ja? Lugn. Du är inte ensam! Kroppen blir stelare redan i 30-årsåldern, det är helt normalt. Dagens livsstil med många timmars stillasittande framför skärmar gör inte saken bättre.

Men det finns hjälp att få. Lösningen heter rörlighetsträning – och det är vad hälsoprofilen Simon Skölds nya bok handlar om.

Intresset för kropp, själ och träning är större än någonsin. Den senaste tiden har fokus riktats mot just rörlighet. Forskning visar att rörlighetsträning har stor betydelse för vår hälsa. Ökad rörlighet minskar risken för värk och träningsskador. Dessutom får du mjukare leder, bättre balans, mer kroppskontroll och en snyggare, stoltare hållning när du tränar upp din rörlighet. Med rätt övningar kan du hålla dig stark och smidig länge och få ökad livskvalitet. Ja, visst vill du väl kunna sätta på dig strumporna och knyta skorna själv, även när du är äldre?

Bokens första del är baserad på fakta och Simon Skölds egna erfarenheter av att arbeta med rörlighetsträning. Med snabba, informationstäta listor får du den inspiration, motivation och pepp du behöver för att komma igång med din träning.

Den andra delen bjuder på ett 20-tal olika övningar, utvalda av Simon. Du får enkla övningsprogram, perfekta att köra hemma, som garanterar dig en ökad rörlighet i kroppen. Dessutom får du ta del av Simons personliga berättelser om träning, hans framgångsrecept och bästa tips.

Det är bara att göra som Simon säger och köra "Följa John", det vill säga "Simon says". Du kommer att se fantastiska resultat av din träning väldigt snabbt. För, som "Simon says": Den bästa träningen är den som blir av!

Hälsoprofilen ***Simon Sköld*** har tränat och tävlat i avancerad kampsport i hela sitt liv. Han är utbildad idrottskonsulent och personlig tränare. Simon är även en flitigt anlitad föreläsare inom ämnen som hälsa, träning, motivation och målstyrd träning. Detta är hans tredje bok.

TBA Publishing AB
info@thebookaffair.se

FÖRFATTARE: Nikki Amini
TITEL: I Can Make You a Star
FOTO: Mikael Lundblad
FORMAT: Inbunden, 150x228, 160 sidor
GENRE: Personlig utveckling
UTGIVNING: 24 november 2020
ISBN: 978-91-985947-5-1

I CAN MAKE YOU A STAR

Hon har arbetat med flera av de allra största popstjärnorna – och ännu fler nervösa nybörjare med artistdrömmar. Men Nikki Aminis debutbok handlar inte om hur du når framgång på musikscenen. Den ger dig handfasta tips oavsett vilken bransch du jobbar i – eller drömmer om att erövra.

Med utgångspunkt i sin egen fascinerande livshistoria berättar Nikki hur du kan förverkliga dina drömmar. Hur du vässar ditt främsta vapen – din personlighet. Hur du identifierar dina svagheter och vänder dem till din fördel. Hur du gör ett gott intryck på kort och lång sikt. Hur du får de jobb du vill ha. Hur du sätter mål och hur du når dem. Och mycket mer. Kort sagt: Hur du blir en stjärna i ditt eget liv.

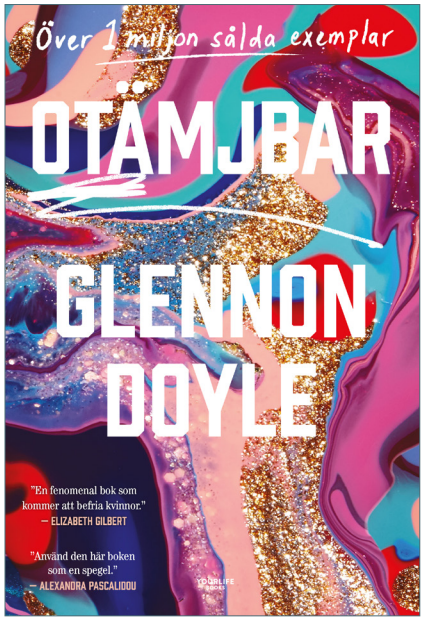
Efter en internationell karriär inom marknadsföring och PR på världens största skivbolag klev Nikki Amini in i den svenska offentlighetens ljus som jurymedlem i teveprogrammet *Idol* 2016. Från första stund väckte hon uppmärksamhet med sin färgstarka personlighet och stundtals brutala ärlighet. I *I Can Make You a Star* delar hon med sig av tips och lärdomar efter några intensiva decennier av yrkesmässiga framgångar – och en och annan motgång. Allt i den anda av tydlighet, rapphet och oemotståndlig klarsyn som blivit Nikki Aminis signum.

Ur innehållet:

- VEM ÄR DU?
Om personlighet, starka och svaga sidor (som ofta är typ samma sak), självförtroende och att ha ett konstigt namn.
- DRÖM VIDARE!
Om visioner, förebilder, mål och planer.
- SÅ GÖR DU SUCCÉ
Om hur du gör ett gott intryck, hur du bygger förtroende, hur du når de resultat du vill ha … och väldigt mycket mer!
- LIVET ÄR INTE RÄTTVIST
Om hierarkier och glastak, om stress och dåligt självförtroende, om motgångar och hur du kan hantera dem.
- SKRYT & NJUT
Om att vara good enough, om vikten av att skryta (lagom), och om att hitta tryggheten i sig själv.

Nikki Amini drömde tidigt om att bli polis eller astronaut men hamnade i skivbolags- och artistbranschen där hon haft en lång och imponerande karriär varav flera år på högsta internationella nivå. Hon har arbetat med artister som Rihanna, Avicii, Justin Bieber och Lady Gaga. Sedan 2016 är hon en av jurymedlemmarna i tv-succén Idol.

TBA Publishing AB
info@thebookaffair.se



FÖRLAG: Yourlife Books
FÖRFATTARE: Glennon Doyle
TITEL: Otyglad
FOTO: Scott Sherratt
FORMAT: Inbunden, 302 sidor
GENRE: Personlig utveckling
UTGIVNING: 12 januari 2021
ISBN: 978-91-986228-9-8

OTYGLAD

I sin mest avslöjande och kraftfulla självbiografi hittills utforskar aktivisten, föreläsaren, "kvinnokampens skyddshelgon" (People Magazine) och bäst-säljande författaren – etta på New York Times bestsellerlista – den glädje och inre tillfredsställelse som vi kan uppnå när vi slutar med att försöka motsvara andras förväntningar om vilka vi ska vara och i stället börjar lita på vår inre röst.

"*Otyglad* kommer att befria kvinnor – emotionellt, spirituellt och kroppsligt. Det är en fenomenal bok."

Det är så här du hittar dig själv.

Det bor en längtan inom varje kvinna. Vi strävar så hårt efter att vara duktiga: bra partners, döttrar, mammor, föräldrar och väninnor. Vi hoppas att all vår strävan ska få oss att känna oss levande. I stället får den oss att känna oss trötta, hämmade, överväldigade och otillräckliga. Vi betraktar våra liv och undrar: Var det inte meningen att allt skulle vara så mycket vackrare än detta? Vi tystar snabbt den frågan och säger till oss själva att vara tacksamma, att gömma våra tvivel och vårat missnöje – även från oss själva.

Glennon Doyle ignorerade sina egna tvivel under många år. Sedan, när hon föreläste på en konferens, såg hon en kvinna i publiken och blev blixtförälskad. Orden materialiserade sig av sig själv i hennes huvud: Där är Hon. Först trodde Glennon att orden kom till henne från kicken av att stå på en scen, men hon insåg sedan att de kom från hennes innersta.

Det här var hennes egen röst – en röst hon begravt under decennier av miss-bruk, omgivningens förväntningar och krav. Det var rösten som kom från flickan hon varit innan världen sagt åt henne hur hon skulle vara. Glennon bestämde sig för att sluta ignorera sin inre röst och istället strunta i omvärlden förväntningar på henne. Hon slutade att vara duktig så att hon kunde bli fri. Hon slutade att försöka behaga andra, och började leva.

Glennon Doyle är författaren bakom New York Times-bestseller böckerna *Untamed (Otyglad)* (utvald av Reeses Book Club), *Love Warrior* (Utvald av Oprahs Book Club) och *Carry On Warrior*. Som aktivist och opinionsmakare är Glennon grundare och ordförande för Together Rising som jobbar med välgörenhet på gräsrotsnivå och hittills samlat in över 25 miljoner USD till kvinnor, familjer och barn i kris. Glennon Doyle bor i Florida, USA, tillsammans med sin fru, fotbollsstjärnan Abby Wambach och tre barn sedan ett tidigare äktenskap.

TBA Publishing AB
info@thebookaffair.se

FÖRFATTARE: Catarina König
TITEL: Smårätter med guldkant – plockmat, tilltugg och annat gott
FOTO: Catarina König
FORMAT: Inbunden, 170x240, 144 sidor
GENRE: Mat & dryck
UTGIVNING: 20 april 2021
ISBN: 978-91-986399-9-5

SMÅRÄTTER MED GULDKANT

Lyxigt och gudomligt gott, och dessutom enkelt att laga! Drottningen av mat med guldkant, Catarina König, bjuder på naggande goda smårätter, plockmat, goda drinkar och smarriga desserter i sin nya kokbok. Smårätter med guldkant som garanterat gör dig och dina gäster saliga med alla varierade och raffinerade smaker.

För hyllade matkreatören Catarina König är plockmat och smårätter så mycket mer än bara ett litet tilltugg – det kan egentligen ersätta en hel middag om man serverar tre fyra olika mindre rätter under en kväll.

Catarina Königs nya kokbok – uppföljaren till prisbelönta *Mat med guldkant* – är fylld till brädden med det som är hennes signum – enkla, snabba och gudomligt goda recept på festliga smårätter och extra goda tilltugg. Ett kapitel bjuder på smarriga dippsåser, röror och snacks med extra guldkant, och ett kapitel ägnas helt åt drinkar och aperitifs. De magiskt goda desserterna finns såklart också med.

Catarina delar dessutom med sig av sina bästa råd och välbevarade små hemligheter kring festplanering, mingel och idéer kring förberedelser och hennes specialitet – eleganta upplägg. Du får också lära dig hur du friterar smart och säkert – för det är inte så svårt som man kan tro.

Recepten, som du får tips på hur du kan mixa och matcha på bästa sätt, är enkla och snabba att tillaga och här kan du välja mellan både kalla och varma varianter på kött, fisk och skaldjur samt vegetariska alternativ.

Catarina König har, sedan vinsten av tv-succéerna *Sveriges mästerkock* 2016 och *Decenniets mästerkock* 2020, ägnat sitt liv åt mat. Via Instagram och den mycket uppskattade bloggen på *Elle mat och vin* inspirerar hon dagligen sina läsare och trogna följare med nya smarriga recept och sina egna snygga matfoton.

TBA Publishing AB
info@thebookaffair.se