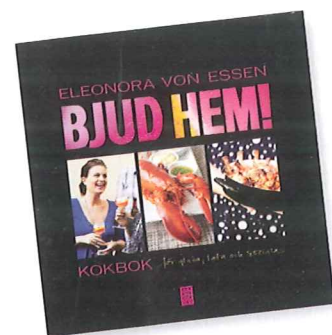


Föreställ dig din väg till framgång

Att förbättra självförtroendet, hitta koncentrationen och lära sig att hantera nervositet, är exempel på vad mentala föreställningar används till inom idrotten. Det handlar om att utmana de mentala trösklar som hindrar dig från att hitta rätt känsla och prestera ditt bästa vid varje tillfälle.

– Man kan säga att du får lära dig att skapa positiva erfarenheter av en upplevelse du egentligen har framför dig. Träna tanken vänder sig till idrottare men metoden med mentala föreställningar kan användas i många situationer i livet, säger Fredrik Weibull, en av bokens tre författare. Utgiven av Sisu Idrottsböcker.

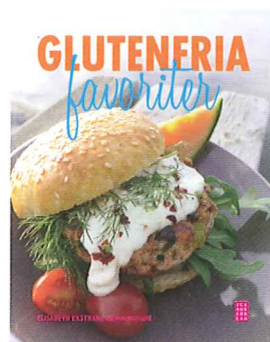


Kokbok för "lata, glada och sociala"

Du älskar att umgås, äta gott och vill gärna imponera, men du vill inte stå i köket i hundra år. Med härligt avväpnande humor, fantastiskt goda recept och många bra tips har Eleonora von Essen skapat en bok som passar för alla festtillfällen. Vad sägs om "Perfekt kladdiga ribs med honung, vitlök och chili" till bästa kompis, "Chokladmaräng hjärtan med nutella och passionsfrukt" till de nyförlovade eller "Sötpotatissallad med mozzarella och krutonger" till de där som man inte riktigt vet om de är vegetarianer eller inte och i så fall vilken sorts vegetarianer.

Glutenfria favoriter

Det här är en bak- och kokbok med härliga recept av Elisabeth Ekstrand Hemmingsson, specialist inom ämnet celiaki (glutenintolerans). Här finns nykomponerade recept på allt man kan tänkas längta efter – specialgjort utan gluten. Bokens recept bjuder på nytänkande och fritt skapande av maträtter samt söta och salta bakverk. Texterna till recepten är kryddade med nyttig och tänkvärd information om råvaror, teknik samt lite fördjupad kunskap om glutenfri bakning.



En saga om Stattena

Stattena IF i Helsingborg fyller 90 år i år. De tre senaste har nuvarande hedersordföranden och bokens huvudredaktör Kjell-Arne Welin och många medarbetare grävt i historien. Resultatet är en över 200 sidor tjock bok. Givetvis är den mest intressant för läsare med anknyt-

ning till Helsingborg, men det ska poängteras att Stattena IFs damfotboll och dess utövare under fem decennier med stolthet framhålles. Rubriker och bilder på omslaget: Från Knutte Kroon till Caroline Seger. Knut Kroon representerade Helsingborgs IF i herrlandslaget 1925-34 men han började i Stattena - liksom Caroline Seger. En

gång i tiden spelade Stattenas herrlag i allsvenskan, men är nu långt nere i divisionerna. Nej, damlaget är flaggskeppet. Dess historia över många sidor har för övrigt skrivits av Marta-medarbetaren Thorsten Frennstedt.

Sagan om Stattena kan beställas via kansli@stattenaif.se.

Då halsen känns torr eller kall använd

LUNGPLUS

En munburen fukt- och värmeväxlare

LUNGPLUS SPORT	för idrottare (finns på apotek)
LUNGPLUS JUNIOR	för promenader (finns på apotek)
LUNGPLUS 1	för lätt jogging

LUNG-PLUS INFO AB
www.lungplus.se
Tel. 040-127680

250:-



Nelins Eftr.

Frukt och grönt i parti och minut

Wallongatan 4 • 752 28 Uppsala
Tel. 018-53 34 38/44 • Fax. 018-53 11 26