

LILLE



MÅNE

Nye bøker

# Nancy O'Hara: Finn ditt stille sted

*Finn ditt stille sted* er en guide som hjelper deg på en reise inn i ditt innerste indre. Der finner du et sted der ingen vil forstyrre deg – ditt stille sted. Når du finner ditt stille sted, finner du også indre ro. Du vil gjenoppdage dine kreative evner og bli ett med deg selv.

Ditt stille sted kan bli en liten oase for deg, et sted der du virkelig kan slappe av. Denne boken er en gave til deg som ønsker å finne ro i en hektisk hverdag. Forfatteren skrev den etter at hun selv møtte veggen, og gjennom å jobbe med seg selv fant hun ro: i stillheten og ved å bruke sin egen pust.

Det handler om å finne sitt eget stille sted. I denne boken viser hun deg veien.

**"Alle trenger et stille sted man kan trekke seg tilbake til. Dersom du ikke har anledning til å dra til sjøen, i skogen eller på fjellet, kan du lage et stille sted i ditt indre. Det kan du besøke uansett hvor du er, og til alle tider. Denne vakre lille boken gir inspirasjon og hjelp, slik at også du kan få ditt stille sted. Jeg anbefaler boken på det varmeste."**

Tove Steinbo, kurs- og foredragsholder, Oslo



Nancy O'Hara  
**FINN DITT STILLE STED**  
Oversatt av Bente Heill Kleven  
Kr 149,- ib., 118 s.  
ISBN 82-92605-09-6

# Per Larsen: Lørdagsdikt



Balsam for  
sjelen!

*Lørdag kl. 16.05*

Skru av mobiltelefonen. Lag deg en god kopp kaffe, demp lyset og sett på noe behagelig musikk. Det er i denne settingen du skal hente frem diktsamlingen *Lørdagsdikt*. Her finner du dikt som myker opp stive muskler, smører smilebåndet, og som er til ettertanke.

26 år etter han debuterte med diktet “Uteliggerjulaften” under pseudonymet Larsen er Polo tilbake igjen. Polos forfatterskap er et resultat av en introvert trønders vandring i de indre kretser av Frognerparkens ytterkant. Slikt blir det lørdagsdikt av.



Per Larsen  
**LØRDAGSDIKT** – første volum  
Kr 148,- ib., 80 s.  
ISBN 82-92605-18-5

En gave til alle som formelig elsker lørdager.

# Stefan Einhorn: Kunsten å være snill



75 000 eksemplarer!  
Samlet opplag i Sverige

Er det smart å være snill? Stefan Einhorn er en av Sveriges mest ettertraktede foredragsholdere og forfattere, og han mener svaret på dette spørsmålet er et ubetinget JA! Det lønner seg å være snill, du får en god følelse av å være snill. Boken *Kunsten å være snill* drøfter disse spørsmålene og gir deg motivasjon til å bli et bedre medmenneske.

"En bok som passer perfekt for vår tid" er det flere som sier. Og de har rett. *Kunsten å være snill* er en bok som appellerer til gammel og ung. Uansett hvor du befinner deg i livet, vil Stefan Einhorns budskap om snillhet kunne gi deg ny livsinnsett.

Mest av alt berører Stefan Einhorn på et eksistensielt plan. Boken gir deg ny forståelse og innsikt, og du sitter igjen med lyst til å bli et snillere og bedre menneske. Det er sjelden man kommer over bøker som dette. *Kunsten å være snill* er utvilsomt en av vårens viktigste bøker.

Stefan Einhorn er professor og leder av etikkrådet ved Karolinska Institutet i Stockholm. Han er en ettertraktet foredragsholder og har tidligere skrevet flere bøker. *Kunsten å være snill* er hans første bok på norsk.

"Denne legen og forfatteren beskriver med stor klokskap hvilken befrielse det er å kvitte seg med bitterhet og gamle konflikter og i stedet leve et fullverdig liv."

AFTONBLADET

"*Kunsten å være snill* er lettlest og spennende om det som berører oss alle. Det er best å lese denne langsomt, da rekker man å tenke igjennom sine egne erfaringer."

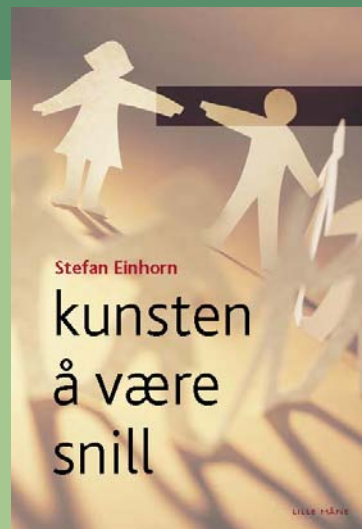
NORRA VÄSTERBOTTEN

"Det er ikke ofte du leser en bok som sprer slik en lykksalig visdom."

VÄRNAMO NYHETER

"Det lønner seg å være snill. Snillhet er en viktig egenskap for din personlige fremgang og utvikling i livet. Snillhet gir deg en god følelse."

Stefan Einhorn



Stefan Einhorn  
**KUNSTEN Å VÆRE SNILL**  
Oversatt av Stefan Øyan  
Kr 298,- ib., ca 200 s.  
ISBN 82-92605-23-1

# Spis deg ned i vekt

Boken *SPIS DEG NED I VEKT* er morsom, underholdende og svært provoserende. Den snur opp-ned på alle vedtatte sannheter som vektclubber og statlige byråkrater forfekter.

– Spis naturlig! sier Skaldeman. For oss mennesker er det naturlig å spise mat som inneholder mye kjøtt og protein; ikke stivelsesrik mat som brød, poteter og ris.



Fra 145  
til 80 kilo!

Stabil og sikker  
vektreduksjon



Sten Sture Skaldeman  
**SPIS DEG NED I VEKT**  
Oversatt av Ellen Holm Stenersen  
Kr 298,- ib., 320 s.  
ISBN 82-92605-20-7

# Lett med fett - den beste maten med naturlig kosthold

Glem tullete og villedende råd fra statlige ernæringsbyråkrater og ”eksperter”, som tilbyr et liv med sult og dårlig samvittighet.

Erstatt karbohydratene med naturlig fett.

Mennesker er best tilpasset til å spise animalske produkter. Denne boken forklarer hvorfor!

SPIS DEG NED I VEKT gir deg den ekstreme GI-metoden. For deg som vil spise naturlig, god mat, oppnå riktig vekt og best mulig helse.

Christian B. Allan, Wolfgang Lutz og Jens Veiersted  
**BEDRE UTEN BRØD**  
Oversatt av Dag Biseth  
Kr 298,- ib., 266 s.  
ISBN 82-92605-17-7



Finne ut hvordan et kosthold med lite karbohydrat og mer protein og fett kan forebygge, ja til og med kurere hjertesykdom, sukkersyke, overvekt og mage- og tarmlidelser.

*Bedre uten brød* er en grundig og forklarende bok om en lav-karbo livsstil. Den inneholder oppsiktsvekkende norske pasienthistorier og eksempler.

# Fredrik Eklund: Bananfluenes herre

"Have you ever thought of doing movies?"

**Den unge og lovende IT-lederen Fredrik Eklund fikk dette spørsmålet rett i fleisen fra et av Amerikas ledende pornofilm-byråer. Han takket ja, og kort tid etterpå befant han seg ikke lenger på kontoret med dress og slips, men med rumpa bar i Hollywood ...**

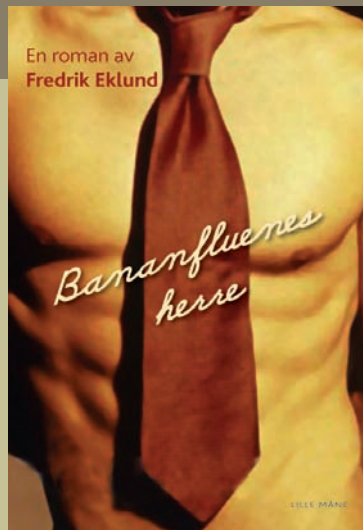
*Bananfluenes herre* er en selvbiografisk roman der Eklund forteller om dette dramatiske byttet ikke bare av karriere, men også fra et lite og konservativt miljø til en hverdag med høy jet-set faktor og raske biler. Som forfatteren selv sier det: "Det her er en bok om å skape seg selv, om å stå utenfor, og om valg. Det er en bok å lese for den som har lyst til å åpne øynene."

"Alle må lese porno-Fredriks fantastiske selvbiografi om hvorfor han bestemte seg for å bli verdens største pornostjerne og lyktes!"

EXPRESSEN

"Veien fra gutterommet til verdensberømt pornostjerne er unik og blir fortalt helt uten skyld eller skam. Man blir imponert av hans mot!"

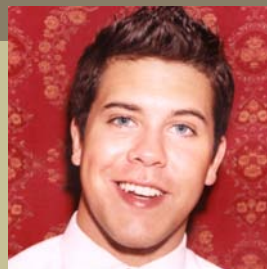
SVERIGES RADIO



Fredrik Eklund  
**BANANFLUENES HERRE**  
Oversatt av Sverre Knutsen  
Kr 279,- ib., 160 s.  
ISBN 82-92605-19-3



FREDRIK EKLUND (27) er i dag eiendomsmegler på Manhattan og har avsluttet pornokarrieren. *Bananfluenes herre* er hans første bok, og den utgis denne våren i flere europeiske land.



### *En ny og spennende stemme fra Canada!*

Bli med på en heftig og drivende road-roman av den unge og lovende forfatteren Guillaume Vigneault. *Mot medvind* har begeistret norske lesere!

“Denne romanen er så smidig skrevet og stramt komponert at man nærmest flyter igjennom teksten. Dette er kul, ung litteratur med et passe optimistisk budskap.”



SINDRE HOVDENAKK, VG

“Vigneault skriver som Hemningway med surfebrett og ex-phil; enkelt, rått og drivende.”

SPIRIT

“Dette er en forfriskende, intens roman for unge, oppvakte mennesker.”

THE GLOBE AND MAIL



Guillaume Vigneault  
**MOT MEDVIND**  
Oversatt av Thomas Lundbo  
Kr 269,- ib., 253 s.  
ISBN 82-926056-05-3

# Boken for alle dyrevenner!

**Firbente fortellinger - de beste dyrehistoriene fra hele Norge!**

**Les Norges morsomste kjæledyrhistorier! Stappet med bilder og illustrasjoner. Firbente fortellinger er en underholdende og rørende bok for hele familien.**

**Du kan lese om ...**

- **den ivrige hunden som ga sin eier en utilsiktet springskalle på glattisen**
- **utspekulerte katter**
- **flygende valper**

En bok for alle som er glad i kjæledyr – for liten og stor!  
Historiene er samlet inn i samarbeid med P4.

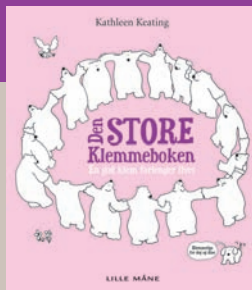
Utdrag kan leses (og høres!) på:  
[www.dyrevenner.no](http://www.dyrevenner.no)



Lise Askvik (red.)  
**FIRBENTE FORTELLINGER**  
Kr 198,- ib., 160 s.  
ISBN 82-92605-13-4

# Gi noen en klem!

Gi noen en klem! Klemming er like godt for giver som for mottaker. Her er boken som forteller deg hemmelighetene bak de varmeste og godeste klemmene. Det er godt å få en klem, men kanskje enda bedre å gi en?



Kathleen Keating  
**DEN STORE KLEMMEBOKEN**  
Oversatt av Trude Monssen og  
Fartein Døvle Jonassen  
Kr 198,- ib., 128 s.  
ISBN 82-92605-16-9

**Det finnes mange klemmevarianter og klemmeteknikker, her blir du kjent med alle sammen!**



## Deilig med te!

Stell godt med deg selv – unn deg en kopp behagelig og velgjørende urte-te. Denne boken forteller hvilke urter som hjelper mot hvilke plager.

Ove Skjønhaug  
**URTE-TE FOR NYTELSE  
OG GOD HELSE**  
Kr 98,- hft., 86 s.  
ISBN 82-92605-01-0



## Knekk uvanen!

*Røykfri* knekker dårlige vaner som røyking ved hjelp av mental trening. Morsom, underholdende og utfordrende – hele boken igjennom.

Peter Cohen  
**RØYKFRI!**  
Oversatt av Stefan Øyan  
Kr 99,- hft., 112 s.  
ISBN 82-92605-00-2

