



Litteratur forslag

Listen kan i øvrigt findes på Livsstilscentrets hjemmeside
www.livsstilscentret-braedstrup.dk

Opskriftsbøger

Asbjørn, Dorthe

Sund frokost ude og hjemme (2004)

Max. 30 min – hvor svært ka´ det være? (2002)

Bach, Rikke & Gregersen, Flemming

Sødt uden sukker - en bog om sødemidler (2007)

Diabetesforeningen

Spis vel – lev vel

Erhvervsskolernes Forlag

Billed-kogebogen (2006)

Hjerteforeningen

Hjerternes fest – julemad

Let hjertet (2004)

Mad til rigtige mænd (2005)

Hjertens god mad (2005)

Slank (2007)

Grønt (2008)

Osteoporoseforeningen

Lette retter til stærke knogler (2005)

Sandberg, Margit & Hansen, Lene,

Kogebogen, Psyk Info Vejle Amt (2005)

Om vægttab

Inge Vinding

Vægt i balance

Brandt, Carl J. & Bolting, Lisa

Vejen til varigt vægttab (2006)

Hvid, Tove

Overvægtens psykologi, Forlaget Modtryk (2004)

Ifeldt, Annette



Fedmens psykologi, Munksgaard (2002)

Motion

Hein, Helle,

Godt liv og bevægelse med knogleskørhed, Frydenlund Forlag (2004)

Nymann, Birgitte & Paarup, Lotte,

Træning med bold, Politikens Forlag

Træning med elastik, Politikens Forlag

Sund ryg med bold, Politikens Forlag

Flad mave og faste former, Politikens Forlag (2008)

Fødder / fodpleje

Div. forfattere

Ældre og fodsundhed, Ældreforum (2003)

Stress og trivsel

Addis, M. & Martell, C.R.,

Overvind depression. Et skridt ad gangen. Dansk Psykologisk Forlag (2008)

Beckmann, Jørn,

Kunsten at elske sig selv. Politiken (2008)

Hecksher, M. S., Nielsen, L.K. & Piet, J.

Mindfulness - Manual til træning af bevidst nærvær Hans Reitzels Forlag (2010)

Lohse, Mette, m.fl.,

Stresshåndtering, Hans Reitzel Forlag (2007) – praktisk håndbog

Milsted, Thomas,

Stress, JP Forlag (2006)

Netterstrøm, Bo,

Klar besked om stress. Aschehoug (1997)

Stress på arbejdspladsen, Hans Reitzel Forlag (2002)

Rasmussen, Pernille,



Livet efter stress. Udvikling og muligheder. Gyldendal
(2009)

Sommerskov, Carsten,

Tank op – tænk positivt. Forlaget Vækst (2004)

Zachariae, Bobby,

Stress kompetence, Rosinante Forlag (2004) - øvelsesbog

Smertehåndtering

Frølich, Søren,

Kroniske smerter – kan man leve med det? Nyt Nordisk

Forlag (2001)

Møllehave, Inge,

Når smerten ændrer din verden, Forlaget Victor (2003) -
biografi

Winther, Frits & Turk, Dennis

Smertehåndtering, Psykologisk Forlag (2007) - øvelsesbog

Søvn

Gerlach, Jes,

Søvn, Psykiatrifondens Forlag (2003)

Åkerstedt, Torbjørn

Sov godt og få det bedre, Aschehoug (2004)

Afspændingsmusik

MusiCure 1-7 kan købes på apoteket

Fønix Musik, Sønder Alle, Århus C tlf. 86195811

Om livskvalitet og Livsstil

Andersen, Svend

Sundhed sidder mellem ørerne; udgivet med støtte fra
Dansk Parkinsonforening (2002)

Ankersen, Rasmus

En vinders DNA; Forlaget Winners Lab (2007)

Christensen, Kaare m.fl.

Kend din krop mand, Aschehoug

Lorig, Kate m.fl.



Patientuddannelse – at leve med kronisk sygdom,
Komitéen for Sundhedsoplysning (2005)

Noyes, Randi B.

Kunsten at lede sig selv; Akademisk Forlag (2007)

Sommerskov, Carsten

Tank op, tænk positivt, Forlaget Vækst, 2004

Zachariae, Bobby

Opskriften på et langt liv – og andre essays om sygdom
og sundhed, Rosinante, 2002

Om vaner

Buhl, John

Kunsten at ændre vaner, Nomedica (2006)

Covey, Stephen R.

7 gode vaner, Gyldendals Bogklubber (2006)



Links

Sund Mad

www.hjerteforeningen.dk

www.cancer.dk

www.diabetes.dk

www.opskrifter.dk

www.arla.dk

www.madogsundhed.dk

www.be-you.dk

chauffører)

("Dagens rat" en kogebog for

Kostplaner

www.arla.dk

www.altomkost.dk

www.kostplanen.dk

www.madopskrifter.nu.dk

www.madlog.dk

Andre links om kost

www.madogsundhed.dk

(debat)

www.altomkost.dk

(specielt for børn)

www.arla.dk

(specielt for børn – børnehjørne)

www.lettenordiske.dk

Motion

www.walk-up.dk

("alt" om gang og skridt)

www.motion-online.dk

("alt" om motion)

www.aof.dk

(find hold motion i dit lokalområde)

www.iform.dk

(opmåling af løberuter og

løbeprogrammer)

www.deninteligentekrop.dk

(træningsbøger f.eks "I form med bold", film og redskaber)

www.go-motion.dk

(træning med elastik)

www.dr.dk/motion

(motionsprogrammer)

www.gigtforeningen

(øvelser og stavgang video)

www.dif.dk

(stavgangspjece kan bestilles gratis)



www.krop-fysik.dk
www.sportnetdoc.dk
www.netfys.dk
www.sportspladsen.dk

(pjecer kan købes)
(idrætsskader og beh. heraf)
(fysioterapi)
(find en motionspartner)

Links til andet:

www.facebook.com

(åben gruppe søg "Livsstilscentret
Brædstrup – kræver login)

www.kontinens.dk

(Patientforeningen for inkontinente med
telefonrådgivning)

www.foddoktor.dk

(om fødder)

www.fonixmusik.dk

(afspændings cd'er og livskloge film)

www.saxo.com

(indtalte afspændingsøvelser af Bobby
Zachariae)

www.stressforeningen.dk

(Patientforening for stressramte)

www.centerforstress.dk

(om stress)

www.depressionsforeningen.dk

(patientforening for
depressionsramte)

www.faks.dk

(Foreningen Af Kroniske
Smertepatienter)

www.lasf.dk

(Landsforeningen af statsautoriserede
fodterapeuter)

www.fodsundhed.dk

(om fødder og fodpleje)

www.osteoporosedoktor.dk

alt om osteoporose incl. øvelser