



G

L A

U

S

U N D

D

L

L

Æ

K

K

E

R



## Spis godt

Inviter vennerne over til en sjov aften med mad, grin og hygge. Du behøver ikke bruge lang tid i køkkenet for at lave sunde og lækre retter.

### Sunde unger: mad, mod og motion til tweens og teens (61.38)

*Christine Rysgaard*

Vejer du lidt for meget eller vil du bare gerne have en sund livsstil? Bogen byder på gode råd, ernæringstips, inspiration og opskrifter til tweens, teenagere og deres familier.

### Fra pizza til popcorn: en kogebog til børn og unge, der vil spise sundt (64.1)

Lav en pastasalat til madpakken og overrask dine forældre med en lækker middag. Her finder du nemme opskrifter på alt fra morgenmad til dessert. Opskrifterne er udarbejdet i samarbejde med børn og unge med diabetes, og bagerst i bogen, er der afsnit om ernæring og kulhydrattælling, så det bliver nemt at se, om du spiser rigtigt.

### Den sunde kogebog (64.1)

*Fiona Patchett*

Er det sundt at spise æg og hvor meget brød må man spise? Det kan være svært at finde ud af, men i denne superenkle bog kan du blive lidt klogere. Du finder også en masse lækre opskrifter, som du selv kan lave.

### Tag madpakken med: medbragt mad til store og små (64.1)

*Beagle Luel-Brockdorff*

Sandwich, wraps, tærter, pizza, salater og små lækre muffins. Der er masser af inspiration til madpakken, hvis du synes rugbrøds-maden er blevet for kedelig.

### Lene Hanssons juicer og smoothies og andre sunde drikke (64.19)

*Lene Hansson*

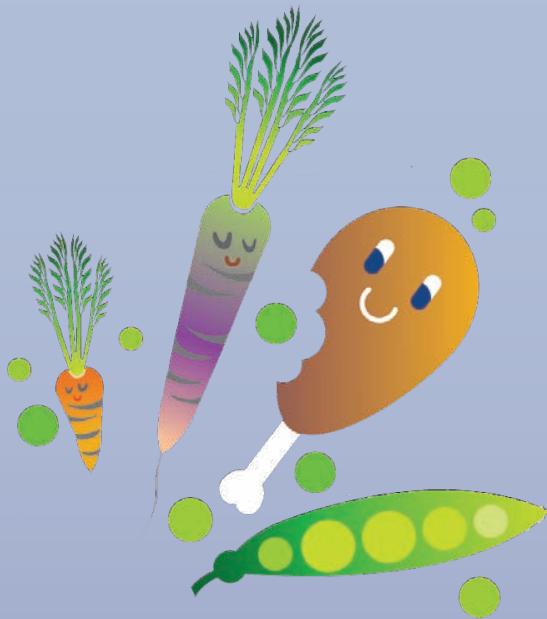
Snup en smoothie med masser af frisk frugt eller pres din egen sunde juice. Her får du nogle opskrifter men prøv også at blande dine yndlingsfrugter og opfind din helt egen smoothie.

### Suveræne smoothies: safter med smæk og smag (64.19)

*Tina Scheftelowitz*

Skøn bog, der får tænderne til at løbe i vand. Prøv en af de børnevenlige smoothies eller en dessertsmoothie med masser af is, nødder og chokolade.





## Piger og drenge

Er du pige og vil du gerne vide lidt mere om de dumme, dejlige drenge? Er du dreng og vil du gerne vide lidt mere om, hvad der sker i hovedet på de frisende, fantastiske piger? Så kig med. Du kan også blive lidt klogere på dig selv, dine venner og din familie.

### **Teenpower: skab det teenageliv du drømmer om! (15.2)**

*Pia Beck Rydahl*

Powerbog for teenagere. Bogen indeholder enkle opgaver, som du kan bruge til at få mere selvtillid og selvværd og finde modet til at kaste dig ud i de udfordringer teenagelivet byder på.

### **Du er helt perfekt: mentaltræning 8-12 år (61.36)**

*Carsten Sommerskov*

*Cd*

Bliver du nogle gange usikker og føler, at du ikke helt er god nok? Carsten Sommerskov har udgivet cd'er om selvtillid og positiv tænkning. På cd'erne hører du en historie, som skubber dårlige tanker væk og får dig til at tro på dig selv. Prøv også Du er noget særligt og Glad i skolen.

### **Think pink (15.2)**

*Lisa Clark*

Mød Lola Love og glem alt om triste tanker, sure veninder, dårlige hårdage og buttede maver. I Lolas verden fokuseres der på de positive ting i hverdagen, så Think Pink - tro på dig selv og hav det sjovt!

### **Albertes pigebog (61.266)**

*Alberte Winding*

Gode råd om veninder, forældre, forelskelser og alt det andet, der er vigtigt i dit liv. Få gode ideer til, hvordan du indretter dit værelse, så det bliver dit lykkerum og tro på dig selv, når du synes, du ser helt forkert ud.

### **Girls: guidebog for teenagepiger (15.2)**

*Antonie Marquardt*

Hvilken type er du? Hvor stor er din selvtillid? Test det i denne bog, som også giver gode råd om kærlighed, veninder, skændelser, familieliv, skole og skønhed.

### **Drengeliv (61.266)**

*Mette Kold og Pia Lykke*

En bog for drenge (og piger, der gerne vil vide mere om drenge) om fester, mode, computerspil, stoffer, motion og meget mere. Find ud af hvordan du sætter grænser over for venner og familie, så du får det teenageliv, du drømmer om.

### **Kun for drenge: værd at vide om krop, følelser og sex (61.37)**

*Christian Graugaard*

Her behandles små og store emner på en provokerende og underholdende måde. Få for eksempel et førstehjælpskursus i sex og find ud af, hvad forældre egentlig kan bruges til. Bagerst finder du også et lynkursus i piger, så du kan blive lidt klogere på det modsatte køn.

### **Respekt drenge! (61.37)**

*Inti Chavez Perez*

Det handler om respekt! Kærlighed, din krop, piger, sex, homoseksuelle, udseende, kys, følelser, graviditet. Alt handler om respekt! Følg bogens 6 gode råd om respekt og blive en bedre kammerat og kæreste.

## Se godt ud

Mest for  
PIGER

Skønhed kommer indefra! Men nogle gange er det dejligt med lidt ydre hjælp for at føle sig lækker.

### Hårtips til cool chix: sådan får du sundt og lækkert hår (61.34)

*Leanne Warrick*

Få tjek på frisuren uanset om du har kort, glat, krøllet eller kruset hår. Bland sunde hårkure med ting, du kan finde i køkkenskabet og design dit eget supersmarte hårpynt til det helt perfekte look.

### Skønhedstips til cool chix: enkle cremer og magiske mixturer der gør dig endnu smukkere (61.33)

*Caroline Naylor*

Balsam til kyssetøjet, skøn badeolie og avocadobalsam er bare nogle af de opskrifter, du finder i denne bog. Du kan også nusse om fødder og hænder med en pedicure eller en hurtig manicure.

### Skønhedsuniverset

<http://www.skoenhedsuniverset.dk/>

Få små tips og ideer til at gøre makeuppern, håret og huden helt perfekt. I leksikonet kan du få forklaringer på de ord, der bruges indenfor skønhedsplejen, og i brevkassen kan du stille spørgsmål. Du kan også oprette en profil, hvis du har lyst til at dele dine bedste tricks med andre.

### Vi Unge

<http://www.viunge.dk/Beauty.aspx/>

Hvordan får man smukke bløde hænder? Kan man spise sig til en smuk hud? Hvordan laver man krøller med et glattejern? Alt det og meget mere får du styr på, på den lækre hjemmeside bag bladet Vi Unge. Der er også videoer, der viser, hvordan du lægger den perfekte makeup.

Du kan låne Vi Unge på biblioteket.

### Olivia

<http://www.olivianet.dk/test-og-sjov/tips-og-tricks/>

Lad dig inspirere af filmstjernernes tøjstil, få Miley Cyrus bedste makeup tips og find ud af hvilke 5 ting, du bare må have i din sminkepunng. Hjemmesiden bag bladet Olivia er for dig, der er vild med mode, tøj og skønhed.

Du kan låne Olivia på biblioteket.

## Besat af skønhed

Alle vil gerne se godt ud. Men for nogle bliver ønsket om skønhed og det perfekte liv en livsfarlig besættelse.

### Perfekte menneske (30.13)

*Nanna Bay*

Hvor langt vil du gå for at ligne dit idol? Mange drømmer om at ligne filmstjerner og reklamemodeller, og nogle udsætter sig selv for spiseforstyrrelser, cutting og plastikoperationer for at opnå det perfekte udseende.

### Sandheden bag anoreksiens tynde krop (61.644)

*Vibeke Haugaard Knudsen*

I grafisk form fortælles en anderledes historie om anoreksi, om den kvælende kontrol man lever under og om vigtigheden af at få den helt rigtige hjælp.

### Ylva og dragen (61.664)

*Dvd*

Hør Ylvas historie om hvorfor og hvordan hun udviklede anoreksi. Længe kæmpede hun en hård og opslidende kamp mod sygdommen, indtil hun til sidst fik kontrollen over sit liv tilbage. Ylva og dragen kan også ses på [www.filmstriben.dk](http://www.filmstriben.dk)

### Vinterpiger

*Laurie Halse Anderson*

Bevægende og barsk roman om anoreksi, bulimi og cutting. Veninderne Lia og Cassie har altid konkurreret om, hvem der vejede mindst og var tyndest. Nu er Cassie død, og Lia er en vinterpige, som balancerer på grænsen mellem liv og død.

### Uglies

*Scott Westerfeld*

Fremtidsfortælling om kropsdyrkelse og selvværd. I en verden hvor skønhed er alt, glæder 15-årige Tally sig til den plastiske operation, der skal forandre hende fra en overset "ugly" til en smuk kvinde. Men skønheden har en pris.

1. del af serie



# Bevæg din krop!

Motion er vigtigt, men det kan være svært at få bevæget sig nok. Det er vigtigt at finde den motionsform, der er rigtig for dig, hvad enten det er den superaktive eller den mere rolige.

## God stil = motion + sund mad (61.3)

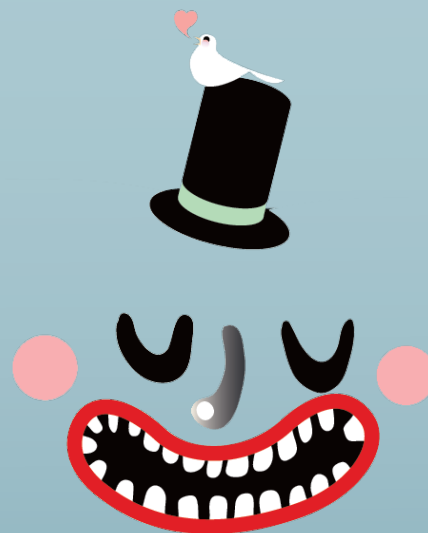
*Helle Frehr*

10 børn fortæller om, hvordan de ændrede deres livsstil og slap af med overvægt og lavt selvværd. Du kan også lære mere om hvordan den helt rigtige kost og motion kan give dig meget mere energi.

## Hvorfor skal jeg holde mig i form? (61.31)

*Susan Meredith*

Det behøver ikke være kedeligt at være sund! Sjip, dans eller spil en omgang høvdingebold med vennerne. Lav dine livretter sundere ved at lave små ændringer og spis mange grøntsager.



# Ro

## Meditation for alle: så let får du ro og pauser i en travl hverdag (61.36)

*Ingrid Ortmann*

Små, enkle øvelser for unge og voksne som du kan lave selv på de dage, du har travlt. Se hvordan du får en god start på dagen, stress af med vejrtrækningsøvelser og styrk din koncentration.

## Drømmenes verden: meditations-cd for børn (61.36)

*Merete Gundersen*

*Cd*

Giv kroppen en pause og slip af med de tunge tanker. I en blanding af musik og historie får du meditationsøvelser, der kan hjælpe med at skabe fred og ro i din verden og give dig større selvtillid.

## Pilates basic (79.59)

*Lotte Paarup*

Pilates er en rolig træningsform, hvor du både styrker og smidiggør kroppen. På dvd'en bliver du ført igennem øvelserne og alle - både nybegyndere og øvede - kan være med.

# Styrke

## Freerunning (79.55)

Free-running handler om kondition, styrke og mod. Med akrobatiske bevægelser springer, hopper og løber freerunnerne rundt i byen på tage, bænke og gelændere. Tør du prøve?

## Streetfodbold (79.41)

Prøv en anderledes fodboldform som handler om de sejeste finter og spektakulære stunts. Du kan læse om stjernerne, og der er links til youtube-videoer hvor du kan se boldkunstnerne i aktion.

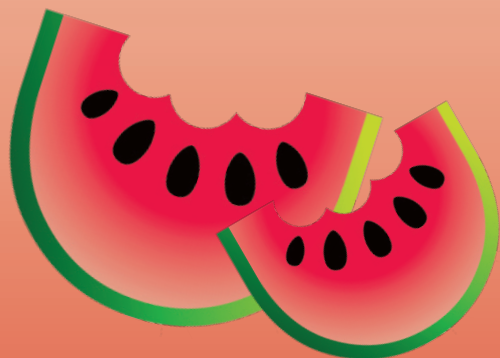
## Politikens løbebog (79.61)

*Terje Nordberg*

Snør løbeskoene og tag en dejlig løbetur - alene eller sammen med vennerne. Få gode råd til at komme i gang eller søg nye udfordringer, hvis du allerede er i gang med at løbe. Løb er for alle og du bestemmer selv hvor langt, hvor hurtigt og hvor ofte du vil løbe.

## Naturfitness (79.601)

Brug naturen som motionscenter. Løb slalom mellem træerne, brug træstykker som håndvægte, træ balancen og tag en løbetur op af den højeste bakke.



# Sjov motion

## Zumba: ditch the workout, join the party! the Zumba weight loss program (79.52)

*Beto Perez*

Giv den gas på "dansegulvet" med Zumba workout. Du får rørt hele kroppen, og med den gode musik og festlige stemning glemmer du helt, at du dyrker motion.

## Just dance 2 (79.41)

*Wii*

Inviter vennerne over til en lille dansekonkurrence. Fyr den af på dansegulvet - det eneste I har brug for er godt humør og seje dansetrin.

## Michael Jackson - the experience (79.41)

*Wii*

Danser du bedre end Michael Jackson? Her har du chancen for at bevise det! Du har mulighed for at dyste mod 3 af dine venner om, hvem der har de bedste Jackson dancemoves.

## Singstar (79.41)

*Playstation*

Brug dit sangtalent som motion. Dyst med vennerne og syng med på de store hits. Mens du synger, danser og griner frigør du en masse energi. Singstar findes bl.a. i en pop-, en rock- og en ABBA udgave. Du kan få Singstar til PS2 og PS3.

[www.bibliotek.dk](http://www.bibliotek.dk)

Udarbejder: Louise Dam Rotbøll · Omslag: Solveig Hapel Agerbak

Udgiver: © Biblioteksmedier as, Ballerup 2012 · Tryk: Nofoprint, Helsingør · Varenr.: 47211201