



Är du en känslötare? så kan du bli vän med maten igen

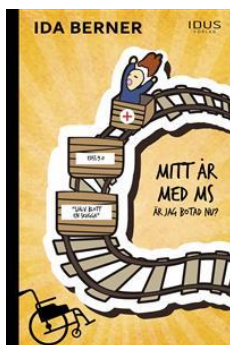
av Maggan Hägglund

Varför väljer vi att lugna och trösta oss med mat? Varför lägger så många av oss ett dämpande lager chokladmousse eller en portion fräsiga pommes över våra känslor? Vad skulle hända om vi vågade möta vår ilska, trötthet och sorg, istället för att försöka äta bort det vi känner?

Är du en känslötare? ger dig en aha-nyckel som hjälper dig att förstå varför det ibland blir så krångligt med maten.

Det är en bok för dig som har bra koll på det mesta i livet, men ändå trycker i dig en stor chokladbit på väg hem från jobbet när chefen varit extra sur eller har dagar när du känner att bara glass hjälper mot tröttheten.

Boken är en praktisk guide som förklarar sambandet mellan känslor och det du äter, och ger dig chansen att testa din relation till mat och upptäcka din egen dygnsrytm – som betyder mer än man kan tro. Boken innehåller också många tips på alternativ till tröstmat och förklarar känslornas funktion för att få dig att leva ett riktigt bra liv.



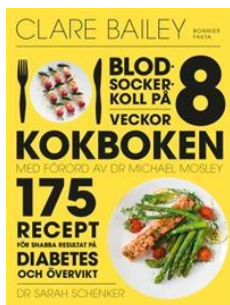
Mitt år med MS - Är jag botad nu?

av Ida Berner, Jan Fagius

”Jag är förlamad från bröstet och nedåt. Kraften i mina armar är dålig, händerna fungerar inte som de ska. Jag kan inte kissa och inte heller styra när jag ska göra nummer två. Mitt tal är sluddrigt, jag ser dåligt och även hörseln är påverkad. Själligt sett mår jag pyton ... Enligt EDSS-skalan hamnar jag på en nia. Skalan går från noll-tio; har man noll finns ingen funktionsnedsättning, den som får en tia är död.”

Mitt i livet drabbas jag av en galopperande MS av sällan skådat slag. När min kropp är nära att ge upp möter jag en läkare, Jan. Han har väntat på någon som är i så pass dåligt skick att det är värt att prova en riskfylld behandling som i värsta fall leder till döden. Behandlingen, en blodstamcellstransplantation, har hittills inte utförts på någon med MS i Skandinavien. Ska jag bli först ut?

Följ mig på min resa, min personliga berättelse om dödslängtan och skratt, morfintrippas, flygande peruker, personlighetsförändring, syskonkärlek, komplicerad kärlek, mandelkubbsdoft, fantastisk vård och en längtan efter den där vardagen som så många gör allt för att komma ifrån.



Blodsockerkoll på 8 veckor: kokboken - 175 recept för snabba resultat på diabetes och övervikt

av Clare Bailey, Michael Mosley

Kokboken med effektivaste recepten för dig med högt blodsocker eller diabetes - utan att tumma på smaken!

Med Blodsockerkoll på 8 veckor har Michael Mosley hjälpt åtskilliga människor

att få snabba resultat både på diabetes typ 2 och övervikt. Nu kommer kokboken som ger dig ett stort antal välsmakande recept som bygger på samma principer: välbalanserad medelhavskost med få kalorier och få kolhydrater. Helt enkelt det perfekta upplägget för dig som vill ta kontroll över ditt blodsocker och insulin, och snabbt se resultat.

Oavsett om du följer Michael Mosleys effektiva åttaveckorsupplägg, eller bara njuter av den hälsosamma, smakrika medelhavskosten kommer du att se resultat på din hälsa.



Omgiven av psykopater: så undviker du att bli utnyttjad av andra

av Thomas Erikson

Du har säkert stött på den här personen: en spännande människa som är otroligt karismatisk, trevlig, charmig och hjälpsam. Som alltid har en komplimang i beredskap. Och som garanterat får dig att må bra. Du tror på det du får höra, även när det låter falskt – eftersom det känns så bra. Men det som verkar för bra för att vara sant är troligen det ...

I boken avslöjas hur en psykopat använder sig av dina svagheter för att kunna utnyttja dig så mycket det bara går. Du får reda på om din egen personlighetstyp är röd, gul, grön eller blå enligt det psykologiska DISA-systemet. Genom att bli medveten om hur du själv fungerar kan du se igenom och stå emot psykopatens avancerade manipulation. Helt klart är att vissa människor har en personlighet som är exceptionellt manipulativ. De kan övertyga vem som helst om vad som helst. De tycker om att kontrollera andra. Och de drar sig inte för att ljuga och förvränga sanningen för att komma dit de vill.

Alla med psykopatiska drag är naturligtvis inte psykopater. Och alla psykopater är inte bindgalna seriemördare. De flesta av dem vandrar faktiskt omkring här mitt ibland oss. Dessvärre är de betydligt fler än vad man tidigare har trott, vilket betyder att du med största sannolikhet redan har träffat på några av dem i grannskapet, på jobbet eller kanske i din familj. Nu är det dags att ta reda på hur de gör för att utnyttja dig – innan det är för sent!



Föräldrar till barn med särskilda behov: en kunskapsöversikt

av Ulrika Hallberg, Lillemor R-M. Hallberg

Andelen personer med funktionsnedsättningar ökar hela tiden beroende på medicinsk-tekniska landvinningar, bättre levnadsförhållanden och en ökad livslängd. Sålunda ökar andelen anhöriga också i samma takt. I dag räknar man med att 20 procent av jordens befolkning har någon form av funktionsnedsättning och 180 miljoner av dem är barn under 18 år?

Att vara förälder till ett barn med en funktionsnedsättning är utmanande. Ofta har barnet omfattande omvårdnadsbehov dygnet runt och en stor vård- och omsorgsorganisation omkring sig som föräldrarna har ansvar för att samarbeta och samverka med. Föräldrarna kan få fysisk eller psykisk ohälsa och ekonomiska bekymmer på grund av barnets funktionsnedsättning.?

Många barn saknar av olika skäl möjlighet att flytta hemifrån när de fyller 18 år. Istället fortsätter många föräldrar att vårda sina barn med funktionsnedsättningar långt upp i åldrarna. Föräldrar till barn med särskilda behov beskriver föräldrarnas situation och tar helt och hållet sin utgångspunkt i aktuell publicerad forskning.



Min superkraft! Så har jag lärt mig älska min struliga adhd

av Viktor Frisk, Mia Gahne

Det tog sjutton år. Sjutton år för länge. Innan superbloggaren och artisten Viktor Frisk fick sin ADHD-diagnos fick han inte rätsida på någonting. När läkaren sa: "Det står ju tatuerat ADHD i pannan på dig, hur har alla kunnat missa det?" var det många pusselbitar som föll på plats, men det blev även en rejäl tankeställare. ADHD förknippas ofta med något negativt, en sjukdom och belastning. Man klassas som dryg, jobbig och får många gånger höra att man dum i huvudet. Men för Viktor har diagnosen i stället öppnat totalt oväntade dörrar och han har lärt sig att dra nytta av sin rastlöshet och frenesi – ADHD'n har varit som en extra motor som drivit honom till framgång och rakt in i svenska folkets hjärtan.

Här berättar Viktor om sitt liv med ADHD. Om den struliga uppväxten på landet utanför Eskilstuna, om livet före diagnosen när ingen, absolut ingen, förstod honom. Om sin inre frustration, om tvivlen och skuld känslorna. Men också om allt det positiva som han fått med sig från sina erfarenheter och hur han lyckats vända ADHD-diagnosen till en personlig superkraft.

Det här är boken som Viktor Frisk önskar att han, hans familj, lärare och kompisar hade kunnat läsa när livet var som tuffast. Han är storebrorsan som hjälper till att visa vägen till hur man kan hantera en vardag med ADHD. Här erbjuder han sina egna lösningar på det som många ser som ett hopplöst läge – vare sig det handlar om en hyperaktiv tonåring eller en frustrerad omgivning. För i Viktor Frisks värld är allting möjligt. Så länge turbomotorn är igång är det bara att tuta och köra.



Särskilt begåvade elever: pedagogens utmaning och möjlighet

av Mona Liljedahl

Boken Särskilt begåvade elever – pedagogens utmaning och möjlighet berättar hur skolan kan upptäcka och identifiera dessa elever samt vilka pedagogiska verktyg som behöver tillämpas. Elever som tidigare utgjort en stor utmaning kan faktiskt vara en stor möjlighet. De kan bidra mycket till vår framtid.

Särskilt begåvade elever, även kallade särbegåvade elever, har en exceptionellt hög inlärningsförmåga och borde stormtrivas i skolan. I stället visar studier att de trivs sämst av alla elever och lär sig dessutom minst. Inte sällan utvecklar de svårigheter på grund av uttråkning och understimulans. Få inom skolan vet vilka de här eleverna är.

Boken Särskilt begåvade elever bygger på grundläggande forskning och pedagogisk praktik samt på intervjuer av ledande experter inom området. Den vänder sig i första hand till pedagogisk personal, skolledare och elevhälsa, men kan med fördel läsas av föräldrar och särskilt begåvade elever själva. Förordet är skrivet av professor Roland S Persson, ledande begåvningsforskare.