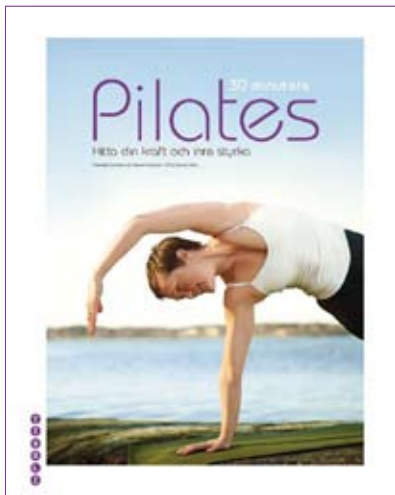


Hälsokick med Tivoli!

På nystartade Tivoli inom Norstedts Förlag jobbar vi gärna med teman som passar årets olika säsonger. Och nu efter julens mat och dryck är vi många som känner för en hälsosam start på det nya året! Med hjälp av den svenska

serien 30-minuter är det lätt att komma igång hemma. Alla fyra böckerna är skrivna av specialister på sina områden och är lätta att följa med instruktiva anvisningar och inspirerande foton.



30 minuters Pilates

Hitta din kraft och inre styrka

Elisabet Davidsson & Fredrik Fransson

Forma din kropp som dansarna gör! Pilates är troligen den mest sofistikerade och eftertraktade träningsformen idag och är känd för att ge ett starkt kroppscentrum, balanserad styrka och smidighet, kraft, vitalitet och mental klarhet. I den här boken presenteras pilatesmetoden så nära originalet som möjligt. Här finns ett 30-minutersprogram som passar alla.

Utkommen.



30 minuters Yoga

För bättre balans och styrka i livet

Viveka Blom Nygren

Stärk din kropp och ditt inre medvetande. Gör en upptäcktsresa genom din kropp, släpp alla måsten och unna dig en alldeles egen stund. Yoga betyder förening av kropp, tanke och själ. I 30-minuters yoga instruerar författaren dig i hur du kan göra ett yogapass i hemmamiljö på ett enkelt sätt, samt ger exempel på andning och avslappningsövningar.

Utkommen.



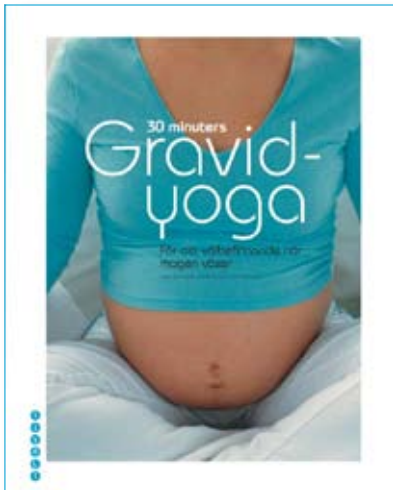
30 minuters Spa

Självkänsla, välmående och vardagslyx

Nenne Nestius

Gör om ditt badrum till ett eget ljuvligt hemmaspa! Spa handlar inte bara om detoxbehandlingar eller ansiktsbehandlingar, det handlar först och främst om att unna sig en skön stund i en stilla miljö. Allt som behövs är lite inspiration och ett intresse för att öka välbefinnandet i ditt dagliga liv. Den här boken hjälper dig att hitta vardagsharmonin hemma i badrummet!

Utkommen.



30 minuters Gravidyoga

För ditt välbefinnande när magen växer

Viveka Blom Nygren & Marie Stangel

Gör en upptäcktsresa genom din kropp, känn det liv som växer i din mage och förbered dig på bästa sätt för förlossningen. Gravida kvinnor som yogar känner sig friskare och drabbas mindre ofta av vanliga gravidåkommor. Yogan ger dessutom ett lugn och inre tillfredsställelse vilket gör att dessa kvinnor är mindre spända, mindre oroliga och sover bättre.

Utkommen.



Annika Bladh

annika.bladh@norstedts.se

+46 (0)8 769 89 22

+46 (0)70 335 336 3

T I V O L I

Tryckerigatan 4

Box 2052

103 12 Stockholm



Ebba Östberg

ebba.ostberg@norstedts.se

+46 (0)8 769 89 54

+46 (0)704 44 94 35