

Annebeth Rosenvinge
Hold familien sund
- og spis brød til

Er man en dårlig mor, hvis man ikke køber økologisk? Er hvidt brød virkelig skadeligt? Og er det sundhedsfarligt med unger, der hænger foran computeren?

Alt det og meget mere kan man få svar på i *Hold familien sund*, der et friskt indspark i en sundhedsdebat, som indimellem løber løbsk. For hvordan påvirker al denne fokuseren på sundhed, mad og motion vores børn? Hvordan undgår vi, at de bliver vægt- og helsefikserede? Og hvordan undgår vi, at moderne forældre får stress i deres iver efter at skabe "den perfekte familie"?

Læge og forfatter Annebeth Rosenvinge kommer med denne bog børnefamilier til undsætning i en tid, hvor sundhedshysteriet giver masser af forældre dårlig samvittighed.

Hold familien sund stiller sig på familiens side og giver gode råd om alt det, som optager forældre. Gode råd, som er forenelige med en travl hverdag – lige som der gives svar på en masse jordnære spørgsmål som f.eks., hvornår man skal tage sit barns mavepine alvorligt.

Det handler især om kost og ernæring – men også om motion, psykisk velvære og hvad der ellers hører til et sundt familieliv. Forfatteren guider læseren igennem sundhedsjunglen og alle tidens forbud og påbud: Hvad er fup og hvad er fakta? For hvem skal man efterhånden tro, når "eksperterne" – de klassiske sundhedsprofessionelle, de alternative og de selvudnævnte – giver modstridende råd?

Forfatteren giver sit bud på, hvad sundhed er – og burde være. Og Annebeth Rosenvinge gemmer sig ikke bag sin hvide kittel, men øser også med afvæbnende humor af sine personlige erfaringer som familiemor – med lejlighedsvist ondt i sundheden.

Dette er bogen til alle dem, der gerne vil være sunde – uden at blive syge af det – og som gerne vil have svar på nogle af de spørgsmål, de ikke vil belemre lægen med.

Om forfatteren:

Annebeth Rosenvinge er praktiserende børnelæge på Børnelægeklinikken i København, tidligere overlæge på børneafdelingen på Glostrup Hospital og kendt som huslæge i "Aftenshowet" på DR1.


Annebeth Rosenvinge
Hold familien sund – og spis brød til
Ca. 200 sider
Forlagets pris: 249,-

Udkommer 13. oktober 2011

Kontakt:

Gyrith Ravn
Pressekoordinator

G.E.C. Gads Forlag A/S
Fiolstræde 31-33
1171 København K
Direkte 7766 6011
Mobil 2780 6011
www.gad.dk

 **gads forlag**