

Sundhed & velvære



Mælk giver ekstra forbrænding

Vil du gerne tabe dig - og bruger du mange timer i træningscenteret - så er der god grund til at tage et ekstra glas mælk.

En ny undersøgelse viser

nemlig, at man forbrænder flere kalorier under træning, hvis man dagligt drikker en halv liter mælk.

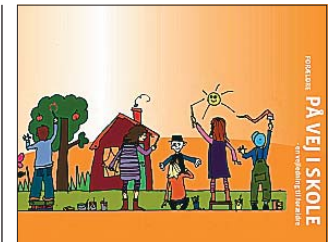
Sammenhængen mellem mælkeindtag og kaloriefor-

brænding ligger formentlig i, at man ved at drikke en halv liter mælk får opfyldt sit naturlige behov for kalcium. Kalcium gør, at musklerne arbejder bedre, og at man

derfor også kan træne mere effektivt - og dermed forbrænde flere kalorier.

Samtidig betyder mælkeproteinerne, at musklerne har lettere ved at regenerere

og så at sige reparerer sig selv efter en omgang hård træning, skriver iform.dk.



Forsiden af forældre-udgaven af pjecen "På vej i skole".

Pjecer skal give god skolestart

Første skoledag er en stor begivenhed i et barns liv, og for alle børn skal mødet med klasseværelset, børnehaveklasselederen og de andre elever være en god oplevelse.

Tre nye pjecer giver forældre, pædagoger, børnehaveklasseledere og lærere gode råd om, hvordan de kan give børnene en god skolestart.

Pjecerne er udsendt af Undervisningsministeriet og Velfærdsministeriet. De retter sig mod henholdsvis dagtilbud, skoler og forældre og giver forslag til tværfagligt samarbejde, dialog og aktiviteter, der kan lette overgangen fra dagtilbud til skole.

En skæv skolestart kan hæmme barnets selvværd, så det mister lysten til at lære. På sigt kan det forringe barnets muligheder for en god skolegang.

- For mange børn er første skoledag symbolet på et nyt kapitel i deres liv, fordi der nu sættes fokus på barnets uddannelse. Den er en anledning til at begynde på nye udfordringer og oplevelser. En god skolestart gavner resten af uddannelsesforløbet og resten af livet, siger undervisningsminister Bertel Haarder (V).

"På vej i skole", som pjecerne er døbt, bliver sendt til alle dagtilbud, skoler og kommuner landet over. De kan også downloades fra www.vfm.dk og www.uvm.dk.

Spis tang – den strutter af sundhed

Af Kristian Pahus

Tang i salatskålen, tang med pasta, tærter med tang - ja, sågar tang-kager.

En ny bog med titlen "Tang - Grøntsager fra havet" når vidt omkring, og folkene bag bogen er ikke tvivl:

Tang vil i fremtiden komme til at udgøre en langt større del af vores kost.

- Tang er en overset næringskilde i den vestlige del af verden. Den indeholder ellers mange vigtige mineraler, proteiner, vitaminer og sunde fibre - og kun få kalorier, pointerer hovedforfatteren, Ole G. Mouritsen, der er professor i biofysik ved Syddansk Universitet.

Ifølge professoren kan tang både høstes vildt, di-



Professor Ole G. Mouritsen slår et slag for tang som fremtidens sunde fødevarer. Han har tidligere udgivet en bog om sushi.

rekte fra havet, og dyrkes i store mængder, også i havet, på en bæredygtig måde.

- Måske kan "grøntsagerne fra havet" modvirke væksten i de kostbetingede livsstilssygdomme. Og tang er måske også en del af løsningen på problemerne med at skaffe mad til en sulten verden, tænker Ole G. Mouritsen.

Han har skrevet den nye bog i samarbejde med mesterkokken Jakob Mielcke, der er køkkenchef og medejer af Restaurant Mielcke & Hurtigkarl. Han blev i 2009 udpeget af Phaidon som én af verdens 100 mest talentfulde kokke.

Jakob Mielcke har udviklet en række nye retter til den nye tang-bog, oplyser forlaget.

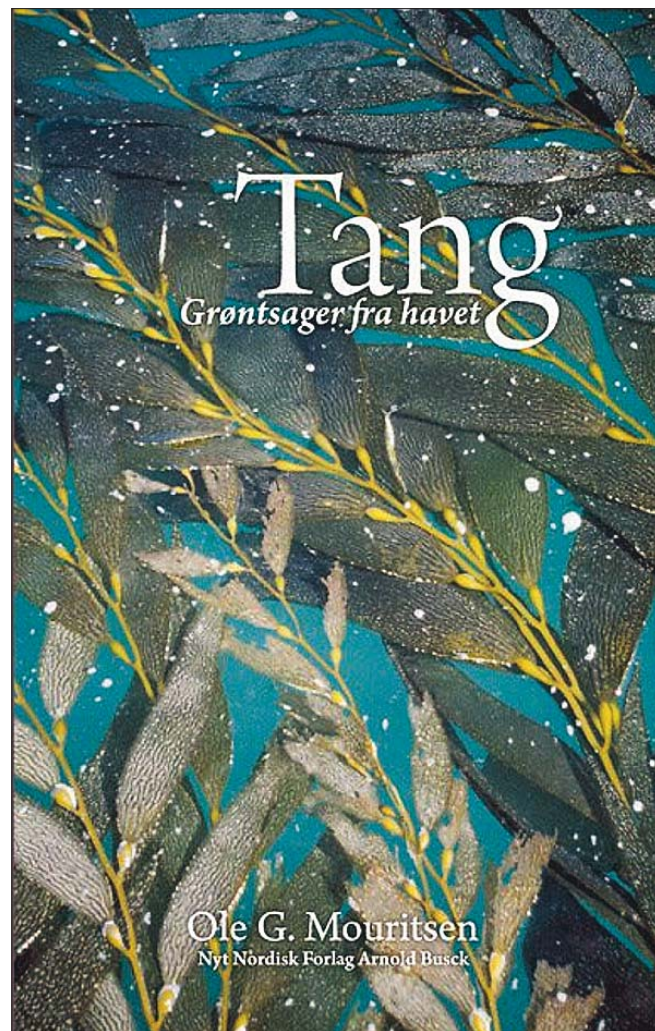
"Tang - Grøntsager fra havet" er ikke bare en kogebog. Den rummer 16 fortællinger og rejsebeskrivelser om tang fra hele verden, 56 opskrifter på dagligdags retter med tang - og otte originale, nye gastronomiske specialiteter med tang fremstillet af Jakob Mielcke og ledsaget af kunstfotos af Claes Bech-Poulsen.

Dertil kommer et omfattende faktaafsnit med leksikon, ordforklaringer og ernæringsstabeller.

"Bogen om tang som fø-

devarer er autoritativ og i sit omfang, udstyr og komposition den eneste bog af sin art, også internationalt,"

oplyser Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck A/S.



"Tang - Grøntsager fra havet" fortæller historier om tang og rummer både dagligdags opskrifter og gastronomiske specialiteter.

Klinik for Fodterapi

NEDGROEDE NEGLE • LIGTORNE
INDLÆG • HJEMMEBEHANDLING

TIDSBESTILLING:

Mandag - torsdag kl. 8.30-15.30.
Fredag kl. 8.30-12.00.

TLF. 23 30 16 11

v/ JETTE KROGH MADSEN
SORTEBÆRVEJ 7, HOBRO

SLAP DOG AF...

Gi' kroppen en chance for at komme i balance
- få en afspændingsbehandling!

Forebygger:

- Stress
- Kroniske/diffuse smerter
- Muskelspændinger
- Ryg/nakke/skulder/ledgener
- Spændingshovedpine
- Søvnproblemer
- Ring og bestil tid
tlf. 23 98 86 00



Kropsbevidsthed & Afspænding

v/Jette Just Ibsen • Afspændingspædagog & psykomotoriker, dap
Sdr. Allé 3 • E-06 • 9500 Hobro • 23 98 86 00 • www.slapdogaf.dk

Få et GRATIS

HØREAPPARAT*

* med offentligt tilskud på kr. 6.010,-

INGEN VENTETID

KONTAKT VORE
ØRELÆGER



FRA
0 KR.

98113200

HØREAPPARATET
ØRELÆGERNES HØRECENTER

Vesterbro 63 • Aalborg (ved Gåsepigen)
Jernbanegade 1E • Hobro
www.hoereapparatet.dk

P-pladser lige ved døren og handicapvenlige adgangsforshold



Lotte Friis - Hobro Zoneterapi

Registreret Alternativ Behandler
FDZ - Zoneterapi • Øreakupunktur
Kranio-Sakral Terapi

Tlf. 98 52 41 64

Hohøje 29 • 9500 Hobro • Himmerlandsgade 37 • 9600 Aars

www.lottefriis.dk

- Fysioterapeut Cert MDT
- MOGENS SAMUELSEN
- Korsgade 9, 9500 Hobro,
tlf. 98 52 12 52.
- www.fyssam.dk

Opstart af
yogahold i januar
Ring og hør nærmere

