Stilton Literary Agency

Tid med maten (Mindful Eating)

Original title: Tid med maten
Publisher: Cappelen Damm 2014
Non Fiction / Cookbook /Health/Lifestyle

I denne lekre matboka gir Fedon A. Lindberg deg en enkel, deilig, middelhavsinspirert og velbalansert tilnærming til mat som vil revolusjonere måten du tenker måltider på. Det handler om mindfulness. Å være oppmerksomt til stede, konsentrere deg om det du spiser og nyte matens rike smaker. Han forklarer enkle stressdempende teknikker og hvorfor dette helhetlige synet på mat og måltider gir bedre fordøyelse og helse og bidrar til at slankekurer blir uaktuelt for alltid. På en mesterlig måte kombinerer han sunnhet og nytelse gjennom 80 helt nye oppskrifter til familiehygge og vennelag. De nydelige rettene er basert på enkle, rene råvarer og designet for å holde deg sunnere, biologisk yngre og naturlig slank. De nydelige bildene i boken er tatt av Studio Dreyer Hensley og den greske fotografen som selv har et stort hjerte for den unike middelhavskosten, Giorgios Drakopoulos. Mange av oppskriftene er gluten- og melkefri. Du får også oppskrifter på herlige vegetariske retter. Nyt og lev!

Fedon Lindberg

In Norway he became famous with his first best selling book *Naturlig slank med kost i balanse* (2001). Since then he has published an impressive list of books such as *The Greek Doctor's Diet*, *Beyond G.I.*, *Smart barnemat*, *Tid med maten* to mention a few. Three of his previous books have sold widely internationally, translated to 14 languages, sold to 20 territories. With *Gut in Balance. Lean for Life* Lindberg has created yet another best seller, ranking high on Norway's best seller list.

Other titles
The Fight against Cancer (2025)
Food for the Heart. Let food be your medicine. (2018)
Gut in Balance. Learn for Life - Cookbook (2018)
Gut in balance. Lean for Life (2017)
Helt Gresk (2013)
Smart Barnemat (2013)
Sunne Pastaretter (2012)
Smartkarbo - Ikke ett fett (2012)
Naturally Slim (2012)
Mat for Livet (2010)