

# # 54 |12|12|14

*"Hurtigere, højere, stærkere, længere og sundere, og glattere"*

*"Faster, higher, stronger, longer and healthier, and happier"*

Olympiske idealer med sundhedstvist, "leg fitness og lev livet"

Kære fitness wellness interesserede,

Her lige inden jul sender jeg for en sjælden gangs skyld et ekstra nyhedsbrev med to særlige aagaard bognyheder - en på opfordring fra fitnessbog interesserede læsere og en lille nyhed til mig selv ... og vil du jule mere, er du altid velkommen på bloggen, hvor der kører en (nem) [fitness julekalender](#) frem til d. 24.12.

**Rigtig Glædelig Jul til dig og dine ♥**

Marina Aagaard, MFT

## aagaard speciel bognyhed

Til de med særlige bogønsker ... der er et par titler undervejs ... så trækker spændingen desværre ud, for de nye bøger kommer først lidt inde i det nye år.

Til gengæld har jeg i løbet af de sidste år jeg modtaget flere

henvendelser på ønske om bøger i ebogsform. Det tager lidt tid at klargøre bøgerne til ebogsform, så derfor var det ikke muligt straks at efterkomme ønsker.

Men nu er alle bøgerne endelig tilgængelige som ebøger (fås hos [www.saxo.com](http://www.saxo.com) eller [www.marinaaagaard.dk](http://www.marinaaagaard.dk)).

Samtidig er alle udsolgte bestsellere blevet genoptrykt, så alle bøgerne lige nu er på lager.

## En bognyhed til mig

For et par dage siden fik jeg selv en tidlig julegave: I postkassen lå en kopi af en lektørdtalelse fra DBC. DBC er Dansk BiblioteksCenter, der på baggrund af lektørdtalelser udgiver materialevurderinger som vejledning til bibliotekerne.

Der udgives *over 10.000 bøger om året* i Danmark, så det er langt fra sikkert at DBC vælger at lade en lektør læse og anmelde ens bog mhp. på nævnelse i 'Materialevurderinger'. Ydermere kan anmeldelsen blive - set med forfatterøjne - enten pauver (af ringe kvalitet) eller positiv.

Heldigvis fik min seneste udgivelse Holdtræning - Motivation, metodik og målrettet træning en anbefaling med på vejen: Dejligt med et skulderklap, især fordi den krabat tog flere år (end beregnet) at skrive ... og så kan man være bekendt at anbefale den til instruktører, som vil vide mere om holdtræning og motivation af holdtrænende.

Så blev det jul.

