



# KATALOG 2023

**Forlagssjef:**

Jan Mesicek  
TLF 93 00 99 22  
forlegger@lillemane.no

Middelthuns gate 21c  
0368 OSLO  
TLF 22 43 10 70

**FORLAGET LILLE MÅNE AS**

**POST** Middelthuns gate 21c, 0368 OSLO

**KONTAKT** forlegger@lillemane.no - tlf. 22 43 10 70

**Airfryer for alle -  
oppskrifter som alle vil elske**

Kr 329

ISBN: 9788283113020

***Matlagingen blir aldri som før!***



Med airfryer lager du sunne og gode retter, raskt og enkelt.

Nå trenger du ikke tenke på å sette av mye tid til matlagingen, for med airfryer går det raskt - veldig raskt!

Denne lekre boken inneholder et stort kapittel for deg som vil spise litt mindre kjøtt, og vil ha godt tilbehør.

I boken er det også to kapitler med grønnsaker og tilbehør, slik at alle de som spiser lavkarbo eller vegetar også kan bli mette.

Denne boken er ypperlig for deg som skal lage mat med airfryer for første gang.

101 oppskrifter - sunt, godt og raskt!

## Politiet og narkotika: Overgrep, sensur og politisk innflytelse

Kr: 349

ISBN: 9788283112979

"Vi trodde det var narkotikapolitiet.  
De heter jo det." Nina-Helen Brændeland

"Politiet har ikke skilt godt nok mellom  
rollene" Fra rolleforståelsesutvalgets rapport

"Demokratisk problem"  
Politidirektør Benedicte Bjørnland,  
om NNPF-kursing - nrk.no



De siste årene har NNPF jobbet hardt for å stanse politiske endringer og rettet seg inn mot ungdomsorganisasjoner og etablerte partier. Politiet har på sin side underminert ytringsfriheten, i krigen mot narkotikas navn. Å mene noe annet enn NNPF, har ikke vært uten risiko for politiansatte. Det virker som alt har vært lov for politiet - eller har det egentlig det?

Denne boken forteller den viktige og sjokkerende historien om POLITIET OG NARKOTIKA i Norge. Her avdekkes et sammensurium av langvarig maktkamp og uberettiget maktutøvelse som få kunne forestille seg. Og skandalene kommer på løpende bånd.

**Hunder lyver ikke om kjærlighet -  
bli bedre kjent med din firbente venn**

Kr: 299

ISBN: 9788283112412

Hundene elsker oss så høyt  
- de fortjener å bli forstått tilbake!

Med forord av Lise Askvik.



Hunden både elsker og forstår oss, men det er ikke alltid like lett å skjønne hva hunden trenger fra oss. Gjennom en blanding av rørende fortellinger, forskning, litteratur og historie, presenterer denne boken innsiktsfulle perspektiver på hundens natur, hierarki og drømmer, dens luktesans, lojalitet og våre måter å oppdra den på.

Bli bedre kjent med vår beste venn blant dyrene, og lær å forstå hunden på dens egne premisser.

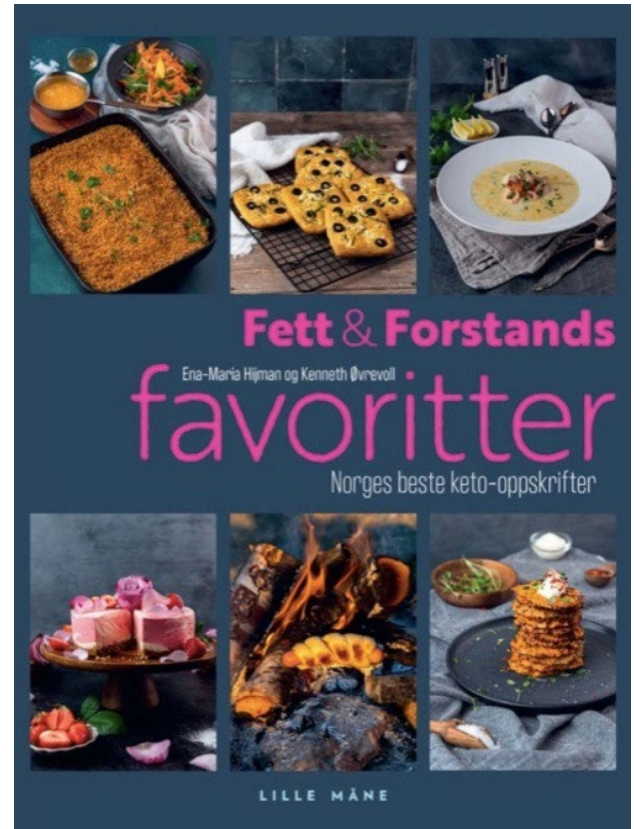
Vil du være med inn i hundenes verden og bli bedre kjent med din firbente venn?

## Fett og forstand – Norges beste keto-oppskrifter

Kr: 399

ISBN: 9788293154310

Norges beste keto-oppskrifter fra Fett & forstand! Skaperne av Norges mest leste keto-blogg gir deg deres mest populære oppskrifter.



Keto er velsmakende, slankende og effektivt mot betennelser. Et kosthold for bedre helse, mer energi og bedre søvn. Her presenteres blant annet oppskrifter på gode frokoster, mettende middager, friskt og lekkert tilbehør, flotte desserter og ikke minst bakverk uten hvetemel og sukker. Du får oppskrifter på flere av Fett & forstands signaturretter, og inspirasjon til både de store anledninger, guttekveld og tapaskveld med jentene.

Boken inneholder også en praktisk guide for hvordan du kommer i gang med ketolivet, og den mer erfarne vil finne oppskrifter på innovativ og kreativ ketomat. Fett og forstands favoritter legger grunnen for et livslangt ketokosthold og en sukkerfri livsstil som passer for alle.

Vil du prøve Norges beste keto-oppskrifter?

## Nordisk keto – keto for nybegynnere

Kr: 399

ISBN: 9788283112405

Er du klar for å ta de rette grepene for å få et kosthold du kan leve med som gir deg god mat på bordet og en slank og sunn kropp?

Visste du at både keto og lavkarbo kan gjøres enkelt?



Få nøkkelen til et sunt og godt kosthold som baserer seg på næringsrik mat. Det grunnleggende prinsippet med keto er å gi kroppen mat som den bruker som byggeklosser og til forbrenning. Konseptet i denne boken er å ta utgangspunkt i matretter vi kjenner og som er enkle å lage. Her får du alt du trenger for å lykkes!

Boken inneholder: En plan for å lykkes med vektreduksjon på keto

Over 100 næringsberegnete oppskrifter

Matvareguide som er enkel å følge og forstå

Matplan for å komme i ketose

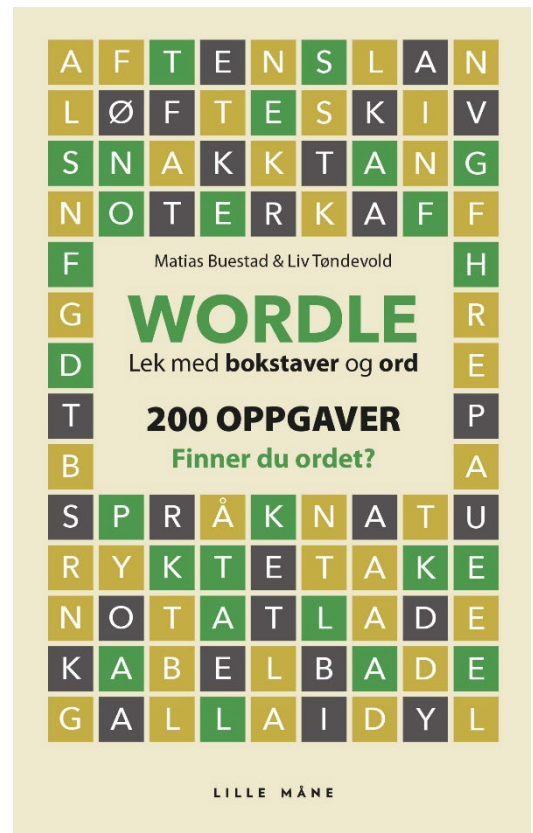
Fem steg til et sukkerfritt liv

## Wordle på norsk - lek med bokstaver og ord

Kr: 129

ISBN: 9788283112993

Her får du over 200 oppgaver med det populære wordle - på norsk og skjermfritt!



Wordle er blitt kjempepopulært på rekordtid, og det er svært vanedannende - du blir fort hekta ... Når du løser Wordle i bokformatet får du fem ord med informasjon som gjør at du skal klare å finne det skjulte ordet (løsningen). I tillegg får du et hint, men det er likevel kun én mulig løsning.

Dette er den første boken i serien. Perfekt å ta med på reise, morsomt å løse sammen - her får 200 oppgaver å bryne deg på - lykke til!

**Andre bok i serien utkommer i oktober 2023.**

## Fristende lavkarbo

Kr: 349

ISBN: 9788283110371

Enkle og nydelige bakverk du kommer til å elske! Kan man bake søte fristelser som også er sunne? Ja, nå kan du faktisk kose deg med god samvittighet, for i denne boken er alle de 106 oppskriftene både sukkerfrie, glutenfrie og smakfulle. De er også enkle å lage og det er lett å få tak i ingrediensene.



Cecilie Theiste-Bratli

## *Fristende lavkarbo*

*Enkle, smakfulle og nydelige bakverk du kommer til å elske!*



Fristende lavkarbo er en stemningsfull bok, krydret med velskrevne, personlige betraktninger om kjærlighet, familieliv, mat og helse.

Cecilie Theiste-Bratli er lærer, skribent, blogger og bakeentusiast. Hun har eksperimentert frem, bakt og servert hjemmelagde fristelser i flere år - til stor glede og nytelse for familie og venner. Nå får vi andre også mulighet til å smake på alle hennes nydelige oppskrifter.

Alle fristelsene er illustrert med innbydende bilder, noe som både gjør boken til en praktisk bruksbok og en vakker inspirasjonskilde. Cookies - vafler - brød - dessert - cupcakes - snop - knekkebrød - kjeks - kaker - barnebursdag -is - mousse - sjokolade - snacks - pannekaker - muffins - cakepops



## Kunsten å være snill

Kr: 299

ISBN: 9788283112184

Hva betyr det å være snill?

Hva legger vi i begrepet i moderne tid,  
og hvordan kan vi bli et snillere og  
bedre menneske?



Hva er ekte snillhet? Hvilke krefter hindrer oss i å være snille? Lønner det seg å være snill?

På en behagelig måte drøfter Stefan Einhorn viktige etiske spørsmål, og han klarer å føre en dialog med leseren gjennom hele boken.

Stefan Einhorn er professor og leder av etikkrådet ved Karolinska Institutet i Stockholm og overlege ved Radiumhemmet. Dette er hans første bok på norsk, og er en bok som har slått alle salgsrekorder i Sverige.

Dette er en bok du kan kose deg med!

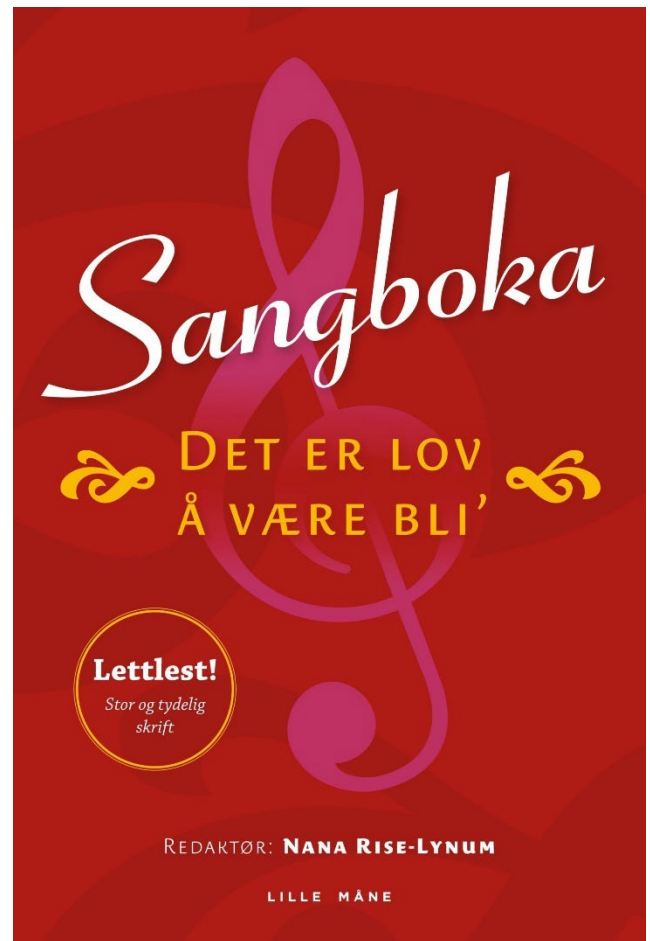
## Sangboka – storskrift

### Det er lov å være bli'

Kr: 299

ISBN: 9788292605950

Sang og musikk er viktig for velværen vår, eller hva? Jo da, det er noe alle vet, men selv om vi vet det så er det ikke alltid så lett å gjøre det!



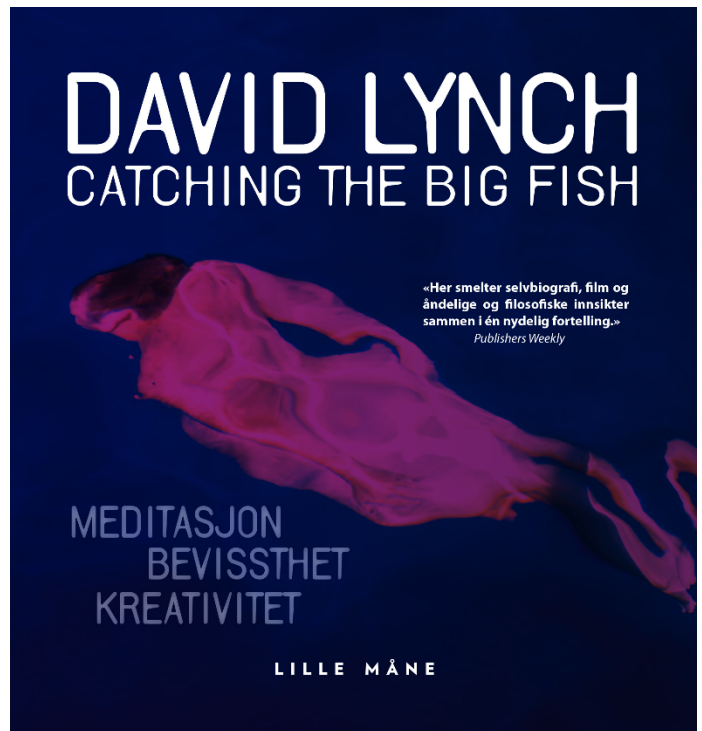
I Sangboka Det er lov å være bli' finner du de tradisjonsrike og stemningsfulle sangene som lenge har skapt hyggestunder over hele landet. Med denne boka kan du synge, alene (litt øvelse, kanskje?) eller sammen i hyggelig lag. Boka er utformet med stor og lettleselig skrift, slik at alle kan bruke den. Gled deg over et nennsomt utvalg fra vår store sangskatt. Her er tekster og noter til sangene for de store høytidene og begivenhetene i livet - både glade og triste. Mange av de gode, gamle slagerne finnes ikke i dagens sangbøker, men med "Det er lov å være bli" kan du synge dem på nytt! Syng med! Syng med!

## Catching the Big Fish

Kr: 298

ISBN: 9788283112276

Enten du vil gå dypere inn i deg selv, eller dypere inn i Lynch's univers - *Catching the Big Fish* tar deg med til steder som vil utvide horisonten din.



Denne boken gir deg et sjeldent innblikk i David Lynch's underlige verden og prosessene som ligger bak. Lynch deler refleksjoner med deg om kreativitet, meditasjon, intuisjon og film - om hva du kan finne om du reiser innover, på dypere plan.

«Hvis du ønsker å fange småfisk, kan du holde deg nær overflaten», skriver Lynch, «men hvis du vil fange storfisk, må du ned på dypere vann. På dypet er fiskene mektigere og renere. De er enorme og abstrakte, og de er veldig, veldig vakre ...»

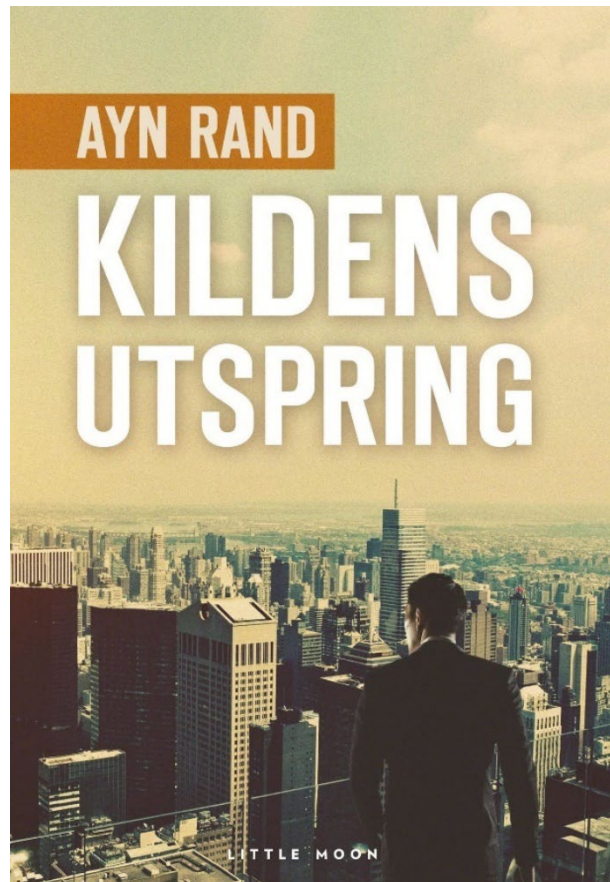
David Lynch er en unik filmskaper og hans kreative, surrealistiske uttrykk har hatt stor påvirkning på den moderne film- og serier. Hvilke prosesser lå bak mesterverkene *Twin Peaks*, *Mulholland Drive* og *Blue Velvet*?

Han gir deg også et innblikk i filmens verden med prøver, casting, musikk og rekvisitter, og deler den kreative prosessen med deg.

## Kildens utspring

Kr: 299

ISBN: 9788293362005



Ayn Rand har gitt inspirasjon til alt fra ledere, kreative ildsjeler, politikere, statsledere og den alminnelige romanleser. Kildens utspring er en litterær klassiker om det skapende individ og dets ukrenkelighet.

Det er en bok om å ha mot til å stå rakrygget også når man er alene - og om å være den som tar det første skrittet.

Dette er historien om den kompromissløse unge arkitekten Howard Roark og hans intense kamp mot konvensjonene og maktkampen som utspiller seg i kulissene.

Den geniale arkitekten kjemper for å virkeliggjøre sin visjonære arkitektur og leve i pakt med sine idealer - koste hva det koste vil. Denne boken er hyllest til de kreative, selvstendige og stolte blant oss - de som våger, tør og handler annerledes enn alle andre.

**Hvordan vinne venner -  
slik får du innflytelse og fremgang**

Kr: 299

ISBN: 9788283112467

Denne tidløse klassikeren har hjulpet mange titalls millioner mennesker med å etablere gode relasjoner med sine kolleger, familie og medmennesker.



Hvordan vinne venner omtales som den mest innflytelsesrike selvutviklingsboken i det 20. århundre, kanskje den viktigste som noen gang er skrevet. Som få andre evner Dale Carnegie å forstå og forklare den menneskelige natur, og Hvordan vinne venner er like aktuell i dag som den gang den kom ut for første gang. Carnegie forstod tidlig hvor viktig det er å skape glødende entusiasme og vekke begeistring hos andre mennesker. Med utgangspunkt i sunn fornuft utviklet han noen svært enkle, men kraftfulle prinsipper for hvordan en bør behandle andre mennesker, slik at de føler seg verdsatt, sett og tatt på alvor. La deg inspirere av denne tidløse klassikeren. Denne boken kan hjelpe deg med å oppnå bedre resultater på jobben, og hvordan du forholder deg til andre mennesker.

## Kunsten å bli uforglemmelig

Kr: 399

ISBN: 9788293154891

Slik utvikler du karakter og stil, og blir den som alle husker og ingen vil glemme!



Vil du bli en av dem som kan opptre med stil? Med karakter, klasse og dannelse - en som rett og slett blir uforglemmelig?

Denne boken presenterer Dale Carnegie's prinsipper om hvordan å behandle andre mennesker, hvordan du holder bekymringer og stress på avstand, og hvordan du utvikler sosiale ferdigheter som du alltid vil ha bruk for.

Denne boken kan hjelpe deg å bli en bedre kollega, venn eller familiemedlem. Du lærer teknikker og essensielle ferdigheter for å utvikle stil - som vil hjelpe deg både profesjonelt og privat.

## **Grip ordet!**

### **Dale Carnegies beste råd om taleteknikk**

Kr: 349

ISBN:

Glem sceneskrekken en gang for alle!

Vil du lære deg de grunnleggende ferdighetene i å holde en tale, et foredrag eller et innlegg?



Vil du beherske evnen til å kunne ta ordet når som helst, og ovenfor hvem som helst, i små eller store forsamlinger? Da er dette boken for deg!

Denne klassikeren lærer deg taleteknikker - om hvordan du skal ta ordet, uredd og uanstrengt, men med innlevelse og entusiasme. Du vil vel at budskapet ditt skal nå frem? Da trenger du de håndfaste rådene som Dale Carnegie formidler i denne boken. Aldri før har det vært viktigere å kunne kommunisere klart og tydelig, og med oppriktig engasjement som i dag. Dale Carnegies visdom i kunsten å forstå andre mennesker og hva som driver dem, har hjulpet millioner av mennesker over hele verden. Grip ordet og opplev å kunne tale uten sceneskrekke og angst - for en hvilken som helst forsamling. Når som helst. Hvor som helst. Lykke til!

## Lev livet uten bekymringer

Kr: 299

ISBN: 9788283110302

Ta knekken på bekymringene, før  
bekymringene tar knekken på deg!  
Vil du ha mindre stress og færre bekymringer?



Denne boken hjelper deg gjennom håndfaste, praktiske og effektive teknikker. Lev livet uten bekymringer lærer deg å finne indre ro og å skape gode vaner som motarbeider stress og slitenhet.

I denne boken viser Dale Carnegie hvordan du kan bryte med de lammende tankene som skaper bekymringer. Du lærer en rekke kraftfulle, praktiske og effektive teknikker som har hjulpet millioner av mennesker verden over til et nytt og bedre liv. Det er ingen grunn til å bekymre seg over fortiden; til å la bagateller og ubetydeligheter legge beslag på tiden din. Metodene du lærer i denne boken vil du ha nytte av resten av livet, og de vil gjøre deg i stand til å leve livet her og nå - og å få tilbake kontrollen over eget liv. Boken kan være en veileder for resten av livet. En veileder og en venn, når du trenger oppløftende støtte med håndfaste råd.

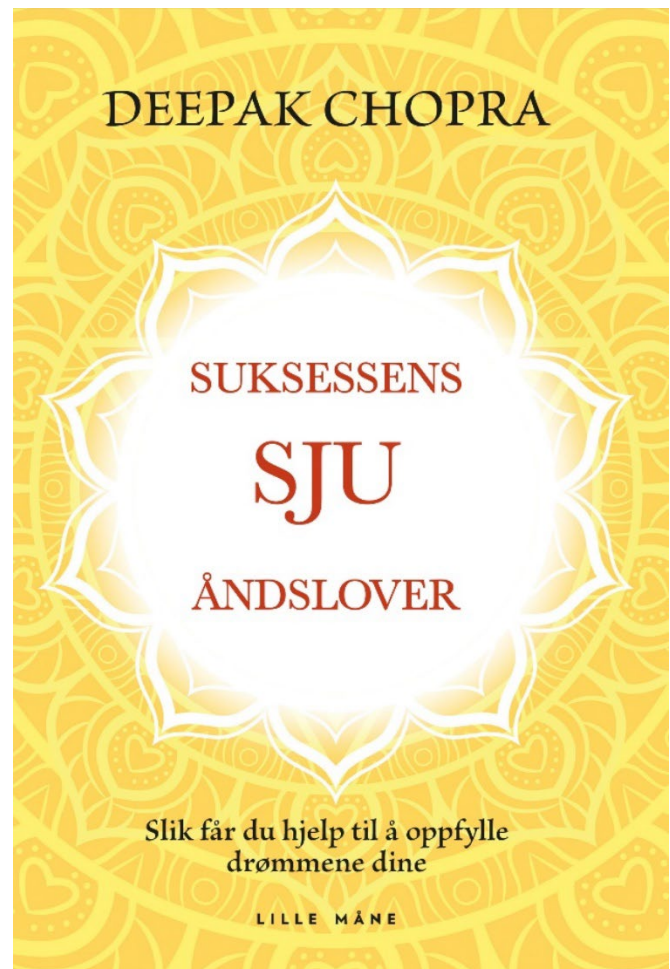


## Suksessens sju åndslover

Kr: 249

ISBN: 9788293154952

Denne boken avliver myten om at suksess er resultatet av hardt arbeid, detaljerte planer eller store ambisjoner.



Suksessens sju åndslover vil forandre perspektivene på hvordan man kan oppnå suksess. Når vi forstår vår sanne natur og lærer å leve i harmoni med naturlovene, vil følelsen av velvære, god helse, harmoniske forhold, energi, livsglede og materiell overflod komme av seg selv.

Gjennom tidløs visdom og praktiske veiledninger trinn for trinn, gir denne boken deg verktøy som du kan ta i bruk øyeblikkelig, og som du stadig vender tilbake til.

Dette er Deepak Chopras minste bok, men kanskje den viktigste han har skrevet - for budskapet er relevant og viktig for alle.

## Kjærlighetens kunst

Kr: 299

ISBN: 9788283112153

Bli flinkere til å vare på relasjonene dine til partner og venner.



Boka tar utgangspunkt i Toltek-indianernes tradisjon hvor man må mestre bevissthet, forvandling og kjærlighet for å finne sin sanne natur, dvs. lykke, frihet og kjærlighet.

Boka viser hvordan maktkamp gradvis ødelegger de fleste forhold, og viser hvordan vi skal godta og tilgi oss selv og andre for å reparere emosjonelle sår, og gjenvinne frihet og glede som er avgjørende for lykkelige forhold.

En vakker, tankevekkende og inspirerende bok!

## De fire leveregler

Kr: 329

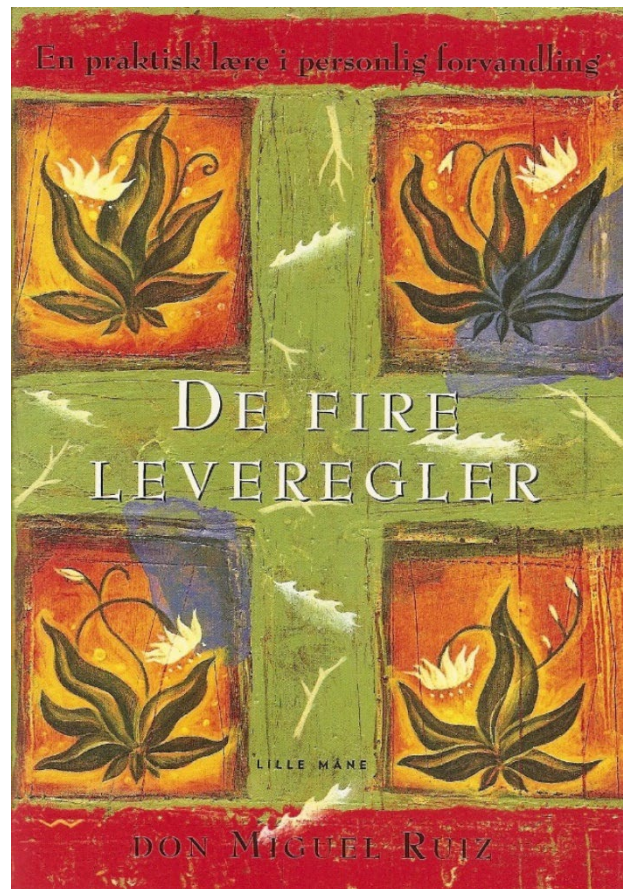
ISBN: 9788283112030

*Vær ren i dine ord*

*Ta ikke noe personlig*

*La være å forutsette ting*

*Gjør alltid ditt beste*



Ruiz kartlegger de selvbegrensende holdningene som fratår oss livsgleden og skaper unødig lidelse. Han gir oss fire tilsynelatende enkle, men svært virkningsfulle leveregler basert på de gamle toltekernes visdom.

De fire leveregler kan bli en håndbok i hvordan du bedre kan mestre ditt liv. Dette er en klassiker av de helt sjeldne – endelig i nytt opplag!

## Den uendelige reisen innover

Kr: 299

ISBN: 9788283112238

Hvor langt kan du reise innover i ditt indre? Hva kan du finne? Er det i ditt indre du kan finne ressurser for selvutvikling og frigjøring?



Denne romanen ble første gang utgitt i 1989, men da var «sannheten» kamuflert og manuset redigert og tilpasset for den tiden. Nå er publikum modne for å ta imot den usensurerte og opprinnelige versjonen av denne sterke fortellingen. Dette er en bok som beskriver hva man kan oppnå med psykedeliske midler i en terapeutisk sammenheng.

## ARILD KNUTSENS FORTELLING –

### Fra forbud til fornuft

Kr: 329

ISBN: 9788283111996

"- Det er meget hyggelig og et godt tegn at han nå kommer med bok. Det er ikke mange i Norge som kan alle sider av ruspolitikken så godt som han." (Thorvald Stoltenberg, Aftenposten.)



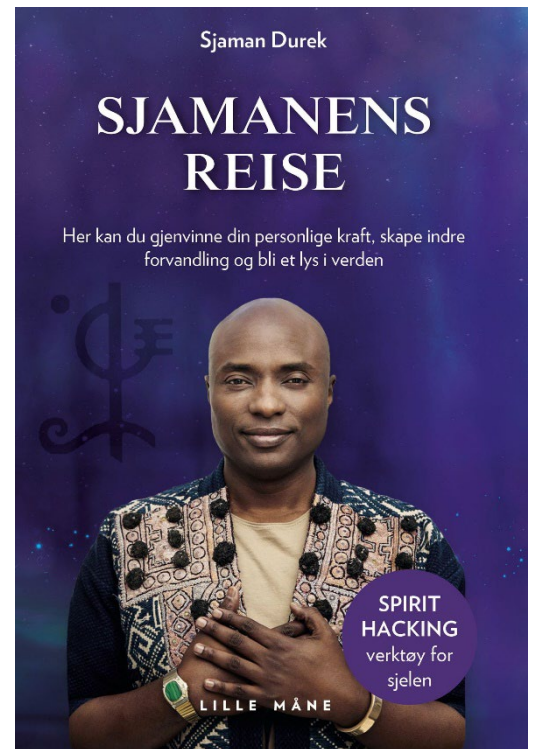
Arild Knutsen har i over ti år jobbet for de svakeste i samfunnet. Han har selv hatt en tøff oppvekst, og slitt med rusproblemer største delen av livet sitt. Gjennom sitt arbeid i Foreningen for human narkotikapolitikk, har han gitt de vanskeligstilte et ansikt som ingen andre før ham. I denne boken møter du Arild privat, hans møte med behandlingsapparatet og rettsvesen. Thorvald Stoltenberg bidrar med et varmt forord.

## **SJAMANENS REISE -**

**Vil du bli med på en spirituell oppdagelsesferd?**

Kr: 399

ISBN: 9788283110272



Durek Verrett, kjent som Sjaman Durek, inviterer deg til å bli med på en reise der du blir kjent med det sjamanistiske perspektivet. Gjennom å tenke og se livets store spørsmål på en annen måte, kan det åpne seg en vei med større innsikt. Du må imidlertid være villig til å reise innover, lese med et åpent sinn, og med et helhetlig ønske om personlig forvandling. Boken er påfyll til sjelen og en åndelig opplevelsesreise. Hvem trenger ikke det i dagens konfliktfylte verden? Fjern frykten og gjennynn gleden. Vi har jo alle hørt at det er noe med «tankens kraft»? Durek Verrett tar dette til en ny dimensjon i boken SJAMANENS REISE - En spirituell oppdagelsesferd med nøkler for indre vekst og åndelig opplysning: Spirit hacking verktøy for sjelen.

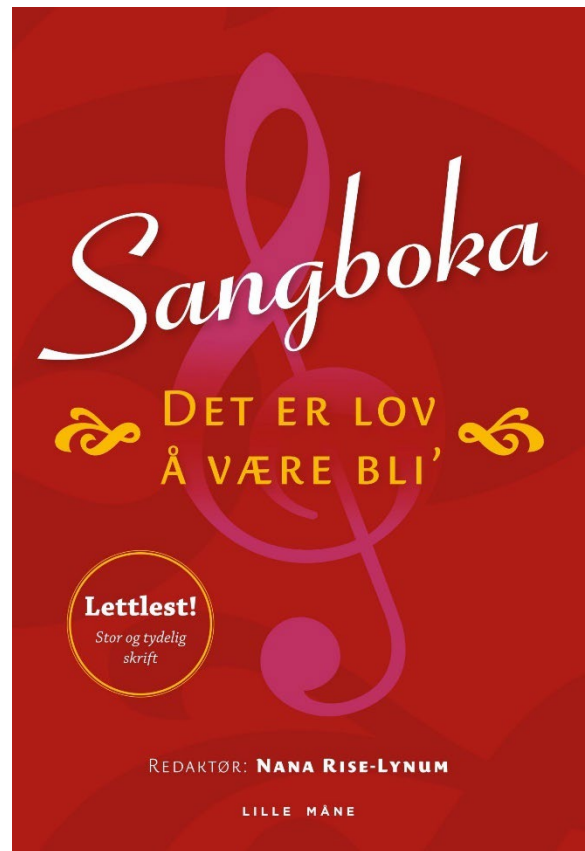
## Sangboka – storskrift

Kr: 299

ISBN: 9788292605950

Endelig en sangbok med stor skrift, tilrettelagt for eldre.

Denne sangboka sprer glede og gode stunder, og holder de små grå aktive!



Boken har sanger for de store høytidene, og for både de glade og triste stundene i livet:

Vår – og sommersanger, fest- og fødselsdagssanger, populære sanger fra femti-, seksti- og syttitallet,

17. mai, julesalmer og julesanger, påskesalmer og minnesalmer.

**Boka er utformet med stor og lett leselig skrift, slik at alle kan bruke den.**

## Håp ved demens og Alzheimers sykdom: Hva alle bør vite - slik kan du hjelpe pårørende og selv unngå sykdommen

Kr: 449

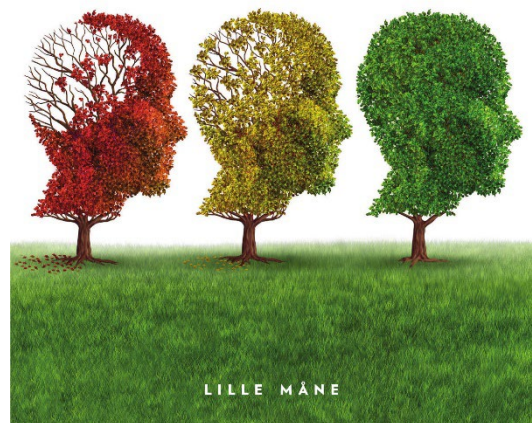
ISBN: 9788283111798

IVER MYSTERUD

Håp ved demens  
og Alzheimers sykdom

**HVA ALLE BØR VITE**

Forekomsten av demens og Alzheimers sykdom øker dramatisk, og stadig flere yngre rammes. Hva er det som skjer? Hva kan vi gjøre?



Folk flest hører sjelden om de virkelige gjennombruddene i forståelsen av Alzheimers sykdom. De store gjennombruddene handler nemlig ikke om medikamenter, men om faktorer i miljøet, livsstilen og kostholdet som er årsaker til eller bidrar til sykdomsutvikling. Mange av disse er det mulig - og ofte enkelt - å gjøre noe med, og det er disse som er viet plass i Mysterud sin bok.

Derfor er det håp - og tid for handling!

Dette er en praktisk bok for deg som vil vite mer om denne sykdommen, hjelpe pårørende og beskytte deg selv. Iver Mysterud er dr.philos. i biologi, og har skrevet en rekke bøker. Han er fagredaktør i Helsemagasinet Vitenskap & fornuft.



## Den lille boken om immunforsvaret

Kr: 199

ISBN: 9788283112122

Bedre helse, metabolisme og immunforsvar på tre uker:

I denne korte boken presenterer den kjente britiske legen Aseem Malhotra om tiltakene du kan sette i gang med en gang. Det er ingen grunn til å vente!



I denne lille håndboken presenterer den kjente britiske legen Aseem Malhotra flere tiltak du kan sette i gang med en gang. Det er ingen grunn til å vente!

Vil du ha et godt immunforsvar, må du sørge for et stabilt blodsukker og styrke insulinsensitiviteten, som kan gjøres gjennom kosthold, fysisk aktivitet og psykisk velvære. Denne lille håndboken gir deg inspirasjon til å komme i gang, og resultatene kommer allerede etter tre uker.

En liten bok med håndfaste råd for å optimalisere immunforsvaret ditt!

## **Hormoner i balanse - få kroppen til å spille på lag med deg**

Kr: 399

ISBN: 9788293154327

Hormoner i balanse er en bok som forteller deg hvordan du kan optimalisere helsen din, og er like aktuell for kvinner som for menn.



Etter å ha lest denne boken kan du:

- Senke fettprosenten din og få en mer markert kropp
- Forstå hvordan humørsvingninger og søtsug oppstår
- Senke din biologiske alder og holde deg vital og frisk - livet ut
- Forbedre din mentale prestasjonsevne, viljestyrke, motivasjon og fokus
- Forstå hvorfor kroppen din ser ut som den gjør og hva du kan gjøre med det

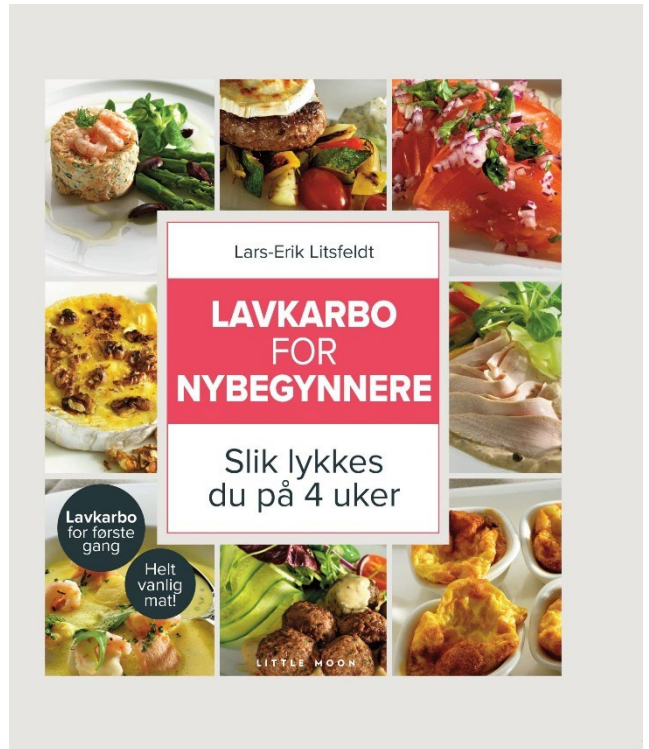
Med kosthold, trening og tilstrekkelig hvile kan du bli sjef over hormonene dine!

## Lavkarbo for nybegynnere - slik lykkes du!

Kr: 329

ISBN: 9788283112283

Dette er boken for deg som vil lykkes med lavkarbo og se tydelige resultater etter 4 uker.



Lavkarbo er enklere enn du tror, smaksrikt og befriende ... Befriende fordi du får et jevnt og stabilt blodsukker, og da avtar både søtsug og «panikksult». Når du spiser lavkarbo får kroppen sjanse til å forbrenne det fettene du gjerne vil bli kvitt, og denne boken gir deg oppskriften. Lavkarbo er ikke bare en metode for å gå ned i vekt. Det er et kosthold som skal inspirere deg til å lage god mat, på en enkel og ukomplisert måte, med helt vanlige matvarer.

Så hva venter du på?

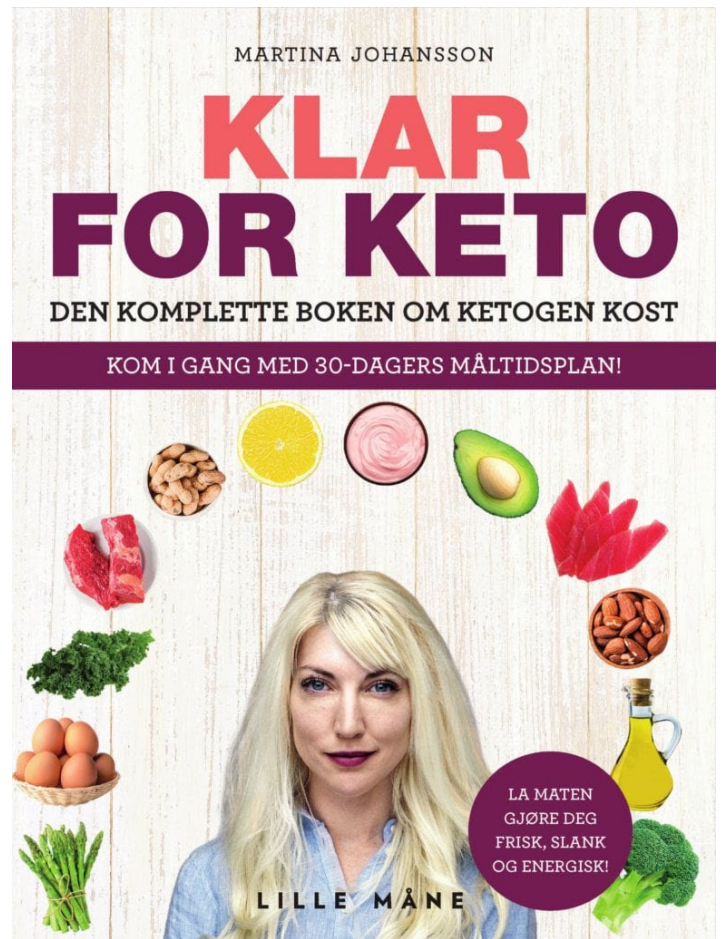
Det som venter på deg er god, vanlig mat som starter fettforbrenningen. Tempoet justerer du selv. Du får med en fire ukers plan - følger du den har du stor sjanse for å lykkes!

## Klar for keto

Kr: 399

ISBN: 9788293154860

Vil du bli din beste utgave av deg selv?  
Følger du en ketogen diett, får du  
muligheten til nettopp dette -  
det er i ketose at magien skjer!



Med keto får du stabilt blodsukker og kroppen begynner å bruke fett som drivstoff. Når det skjer, reduserer du kroppens sårbarhet for betennelser, samtidig som du optimaliserer kroppens hormonbalans.

Det handler ikke om god helse, men om optimal helse. Bli din beste utgave av deg selv - det hele starter med maten. Dette er ingen mirkalkur eller en to-ukers quick fix; Keto er et valg du tar for å få det bedre - på alle måter! Keto er et livsstilsvalg og et valg om å spise mat som kroppen liker. Det er et kosthold som ikke bare holder deg frisk, men som også kan brukes i bekjempelsen av en rekke sykdommer og ubalanser.

## Din treningsdagbok

Kr: 198

ISBN: 9788283111835

Følg din utvikling på trening!



Her får du skjemaer for å logge treningsøktene dine, notere nye personlige rekorder og inspirerende tekster slik at du fortsetter å ha det gøy på trening!

Din treningsdagbok inneholder over 250 logg-ark og kommer i et hendig format med solid innbinding som tåler en trøkk på trening.