

A festive winter-themed still life. In the foreground, a white plate is filled with a variety of fresh ingredients: sliced figs, orange segments, arugula, and pieces of bread or crackers topped with a white spread and black pepper. In the background, two glasses of red wine are visible, one in sharp focus and another blurred behind it. The overall atmosphere is warm and celebratory.

Vinter

2011-2012

BOKFÖRLAGET
semic



Träna och maxa din förbränning

Jonas Lissjanis & Gustav Ström

Nå dina mål enklare, snabbare, roligare!

Hur kan vi få ihop ekvationen arbete, familj och träning? Hemligheten ligger i att vi lär oss att den bästa träningen är den som blir av. Det spelar ingen roll om det blir 15, 30 eller 60 minuters träning. Genom att faktiskt ge-

nomföra träningspasset har du inte bara ökat din förbränning både under och efter passet, utan du skapar dig också en god vana som leder till viktnedgång, ökad självkänsla och en starkare och sundare kropp.

Träna och maxa din förbränning hjälper dig att fatta rätt beslut, förändra ditt beteendemönster och få till ett träningspass oftare. För att vägleda dig till framgång har författarna skapat en modell som bygger på program med olika tidsåtgång/intensitet, coachingmetoden GROW kombinerad med KBT och även en belöningsstappa där du själv bestämmer hur du premierar dig själv när du nått ett mål.



Dessutom ingår ett måttband som är mer rättvisande än vågen, liksom en pedometer som sporrar dig att välja promenadskorna framför bilen.

Boken är skriven av Jonas Lissjanis och Gustav Ström, författarna till storsäljarna *Träna med gummiband* och *Träna med balansboll*. Till vardags arbetar de som PT-ansvarig på SATS respektive naprapat.

FOTO PEAS AND UNDERSTANDING SIDANTAL
 CA 95 **FORMAT** 170X240 MM **BANDTYP** HÄFTAD
UTKOMMER DECEMBER ISBN 978-91-552-5762-0







Lax & kyckling

Lättagat och kalasgott

Kristina Eriksson

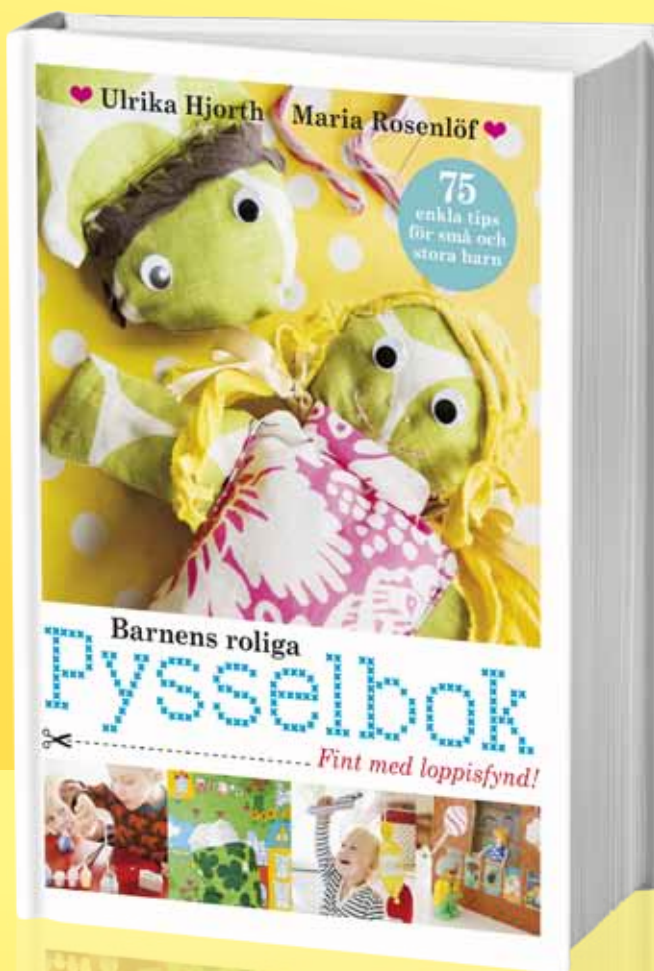
Vad är det man alltid har i frysen? Vad är hälsosamt och är enkelt att laga? Just det – lax och kyckling.

I Kristina Erikssons nya kokbok finns cirka 70 vardagsgoda, smårättsläckra, lättare lunchiga och helglyxiga rätter, hälften kyckling och hälften lax. Här blandas både typiska svenska

smaker med spännande ingredienser som granatäpple, lime, koriander, sesamolja, sechuanpeppar och tandorikrydda. Ta del av recept på pajer, grytor, soppor, pytt-i-panna, lasagne, grillat, rätter av laxfärs och kycklingfärs, helstekt lax i ugn, allt-i-ett-rätter, sallader, goda mackor och pastarätter.

Kristina Eriksson, skribent, författare och utbildad hushållslärare, har skrivit närmare tio kokböcker, flera med fokus på hälsa.

FOTO ANNA CLARÉN SIDANTAL CA 112 FORMAT 195X260 MM BANDTYP INBUNDEN UTKOMMER FEBRUARI 2012 ISBN 978-91-552-5765-1



Barnens roliga pysselbok

Fint med loppisfynd!

Ulrika Hjorth

*Pyssel och lek med loppisfynd
för barn i alla åldrar!*

En pysselbok som förenar ”gör det själv”-trenden med den minst lika heta loppistrenden! En inspirerande och lekfull årsbok med närmare 70 enkla pyssel och lektips för barn 0–10 år och deras föräldrar, där återvinningstänk och kreativt skapande går före ett perfekt slutresultat.

Här finns också glad inspiration till hur man med loppisfyndade leksaker, utklädningskläder och snygga retrotyger billigt och enkelt kan skapa en personlig inredning i barnens rum eller i bebisens hörna. Upplägget följer årets månader



från januari till december med extra fylligt material vid högtider.

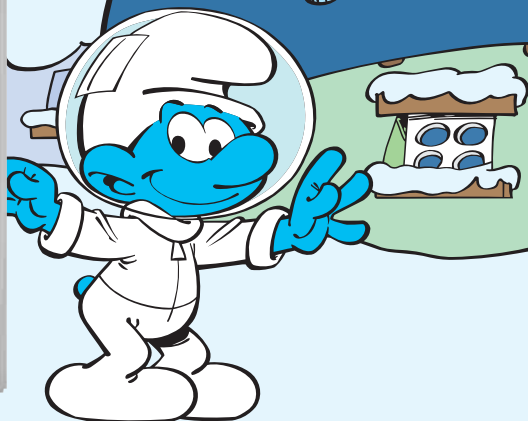
Ulrika Hjorth är frilansande journalist och skribent. Hon har bland annat varit reporter och kultur- och nöjesredaktör på tidningen Föräldrar och barn.

FOTO MARIA ROSENLOF SIDANTAL CA 112 FORMAT 170X240 MM BANDTYP INBUNDEN UTKOMMER FEBRUARI 2012 ISBN 978-91-552-5769-9



SMURFARNA

Efter mer än 30 år ges de älskade och saknade smurt-serierna Astrosmurfen och Ägget och smurfarna ut igen. Nu med nya skojiga strippar på köpet!



Astrosmurfen

Peyo

En av smurfarna vill åka ut i rymden. Han bygger ett rymdskepp, men när det inte vill lyfta blir han ledsen och deprimerad.

Gammelsmurfen och de andra smurfarna bestämmer sig för att muntra upp honom.

De lurar i honom att Snickarsmurfen har reparerat rymdskeppet och säger åt honom att gå ombord. Sedan börjar ett äventyr då vår ledsne smurf blir Astrosmurfen – den förste smurfen i rymden!

ILLUSTRATIONER PEYO SIDANTAL 48 FORMAT 215x280 MM BANDTYP HÄFTAD UTKOMMER NOVEMBER ISBN 978-91-552-5767-5

A ÄR TILLBAKA!



© Peyo

Ägget och smurfarna Peyo

Den stora festen närmar sig och smurfarna ska baka en tårta. Men det saknas ett ägg! Efter mycket möda och stort besvär hittar de slutligen ett stort ägg mitt i skogen. Men de kan inte krossa skalet! Till slut utbrister en av

smurfarna att om han inte lyckas ta sönder ägget så vill han bli förvandlad till en korv. Han träffar ägget med yxan och förvandlas – till en korv!

ILLUSTRATIONER PEYO SIDANTAL 48 FORMAT 215X280 MM BANDTYP HÄFTAD UTKOMMER NOVEMBER ISBN 978-91-552-5768-2



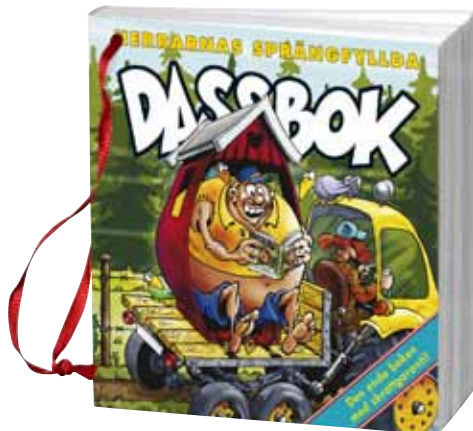
Damrummet

Vinnande humor

SIDANTAL 160 FORMAT 150X150 MM BANDTYP
HÄFTAD UTKOMMER JANUARI 2012 ISBN 978-
91-552-5679-1

Herrarnas spräng- fyllda dassbok

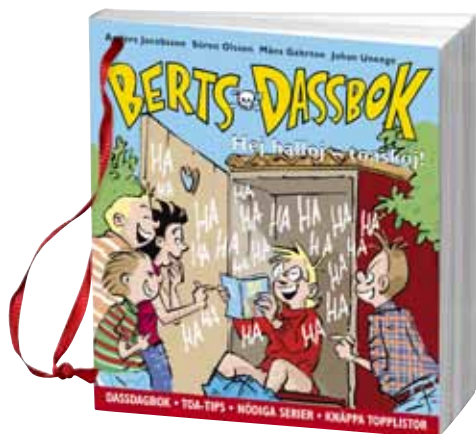
SIDANTAL 160 FORMAT 150X150 MM BANDTYP
HÄFTAD UTKOMMER JANUARI 2012 ISBN 978-
91-552-5680-7



Berts dassbok

Hej, halloj – toaskoj!

Anders Jacobsson, Sören Olsson,
Måns Gahrton, Johan Unenge



ILLUSTRATIONER JOHAN UNENGE SIDANTAL
144 FORMAT 150X150 MM BANDTYP HÄFTAD
UTKOMMER JANUARI 2012 ISBN 978-91-552-
5681-4



Träna med gummiband

Jonas Lissjanis & Gustav Ström

FOTOGRAF MAGNUS SELANDER SIDANTAL 96
 FORMAT 170X240 MM BANDTYP MJUKBAND
 UTKOM JANUARI 2010 ISBN 978-91-552-5541-1



Träna med balansboll

Jonas Lissjanis & Gustav Ström

FOTOGRAF PEAS AND UNDERSTANDING SID-
 ANTAL 69 FORMAT 170X240 MM BANDTYP
 MJUKBAND UTKOM JANUARI 2011 ISBN 978-
 91-552-5655-5



Familjens stora sunda kokbok

Kristina Eriksson

FOTOGRAF ÅSA DAHLGREN SIDANTAL 176
 FORMAT 170X240 MM BANDTYP INBUNDEN
 UTKOM JANUARI 2011 ISBN 978-91-552-5660-9



Sov dig smal

Detlef Pape m.fl.

ORIGINALTITEL SCHLANK IM SCHLAF ÖVER-
 SÄTTNING CORINNA MÜLLER SIDANTAL 128
 FORMAT 170X240 MM BANDTYP INBUNDEN
 UTKOM JANUARI 2011 ISBN 978-91-552-5663-0



Pyssel och lek
med loppisfynd för
barn i alla åldrar!

Recensionsexemplar beställs via recensionsex@semic.se.

Vänligen kontakta Kajsa Berglund om du vill veta mer om våra böcker, boka intervjuer eller författarframträdanden. Omslag finns att hämta på www.semic.se.

Order Bonnierförlagens kundservice, kundservice@bonnierforlagen.se, telefon 08-696 84 10, fax 08-696 83 58.

Marknadschef Alexandra Torstendahl, alexandra.torstendahl@semic.se, 08-799 30 81.

PR och information Kajsa Berglund, kajsa.berglund@semic.se, 076-546 30 66. Försäljning Annika Berg (förlagsrepresentant), annika.berg@semic.se, 070-202 07 10, Mats Lennquist, mats.lennquist@bonnierforlagen.se, 070-689 55 03, Kajsa Mindelsohn, kajsa.mindelsohn@bonnierforlagen.se, 076-526 09 59.

BOKFÖRLAGET
semic

Bokförlaget Semic | Esplanaden 3B | Box 1243 | 172 25 Sundbyberg

Telefon 08-799 30 50, info@semic.se, www.semic.se. Bokförlaget Semic ingår i Bonnierförlagen AB.