



## Hu hej, hvor det går

Vi vidste det nok egentlig godt, men nu er det slået fast. København er den mest cykelvenlige storby i verden. Det engelske site Money har kåret vores hovedstad ud fra kriterier som cykelsikkerhed, cykelregler og cykelvejr, og her scorer København flere point end samtlige andre 39 byer i undersøgelsen som Amsterdam, Tallin og Helsinki. Giver det dig lyst til at udforske København på to hjul, så prøv den nylancerede Kickbike, der er en hybrid mellem en cykel og et løbehjul. Kickbike kræver, at du skifter ben efter fem til 10 spark, så du aktiverer ben, balder og core, ligesom du styrker arme og skuldre med din kropsvægt. Velkommen til en nem og sjov måde at få motion ind i hverdagen.

**Kickbike**, Sport G4, 3.749 kr., Bykick.dk



### CYKELSPION

Vil du tracke din træning på cykel, så prøv Polars multisportsur, som nu fås med cykeltilbehør.

**Polar Grit X**, Polar, 3.799 kr.



## TRE NYE TIL KØKKENET



1

### Vintermad

Timm Vladimirovs nyeste køgebog er mad til de kolde måneder i en blanding af hurtige hverdagsretter og langsom simremad. Derudover giver den nye bud på jule- og nytårsretter og masser af drinks og vinterdrikke. **"Vinterkøgebog"**, Alpha, 300 kr.

2

### Mad uden gluten

Fordøjelse, tarmsundhed og gluten er fokuset i Anette Harbech Olesens bog, der giver dig af den seneste forskning om korn og glutens effekt på dine tarme. Du får også 68 glutenfri opskrifter. **"Gaven til maven"**, Politikens Forlag, 270 kr.

3

### Sænk dit kolesterol

Har du problemer med højt kolesterol, præsenterer lægerne Jerk W. Langer og Jens Linnet her en plan for 30 dage bestående af anti-inflammatorisk kost, der skulle have en gavnlig effekt på dit kolestroltal. **"Sænk dit kolesterol"**, Politikens Forlag, 300 kr.