Sommar 2018

LAVA

GRAVIDYOGA

– den helande kraften

Jennie Liljefors

Gravidyoga är en gåva till mamma och bebis

I *Gravidyoga* går yogaläraren Jennie Liljefors igenom vad som händer i kroppen under en graviditet, hur man utför gravidyoga, och hur yoga och andning kan fungera som en utmärkt förlossningsförberedelse samt ett redskap under själva förlossningen. Den hjälper också den nyblivna mamman att läka och få möjlighet att återhämta sig.

Under en graviditet vänder vi fokus inåt, både medvetet och omedvetet. Många känslor ska rymmas i kroppen: man kan bli euforiskt lycklig, panikslagen, rädd, nervös eller helt enkelt känna att det är den naturligaste saken i världen.

Som gravid blir man mer känslig på grund av den stora hormonförändring som sker i kroppen. Oro eller rädsla kan dyka upp, särskilt om man varit med om eller befinner sig i en traumatisk eller posttraumatisk situation. Yogan är en väg till healing då den löser upp blockeringar och skapar mod att möta minnen och nedtryckta känslor.

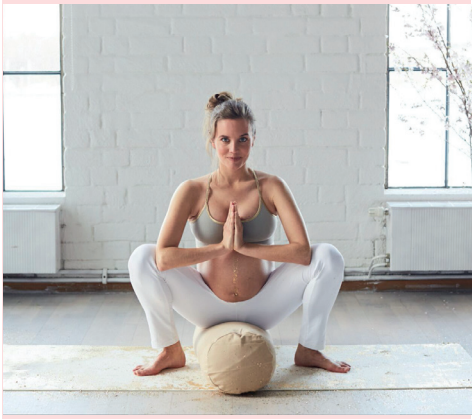
Yoga, meditation och medveten närvaro (mindfulness) är fantastiska verktyg under en graviditet, både för kroppen och psyket. Blodcirkulationen, balansen och energiflödet förbättras, vilket gör att man känner sig lättare, piggare och rörligare. Graviditetsåkommor som illamående, kramper, svullnad, halsbränna, förstoppning, trötthet och huvudvärk minskar. Mentalt känner man sig både starkare och lättare till sinnes.

Efter förlossningen kan man hamna i 3-dagarsgråten eller behöva hjälp med amningen. Man kan uppleva olika fysiska besvär. Framför allt behöver man lugn och ro; att stärka tron på sig själv och lita till sin intuition att man klarar av den nya rollen som mamma – oavsett om man haft en vanlig förlossning eller gått igenom ett kejsarsnitt.

Yoga efter förlossning, postnatal yoga, läker och stärker kroppen på ett skonsamt sätt, såväl muskulaturen i mage och bäckenbotten, leder och ligament som uttänjd hud, svettningar och underlivsproblem. Andningsövningarna ger ro, energi och balans.

Rikt illustrerade program med sammanlagt ett sextiotal positioner samt andnings- och avslappningsövningar.

Gravidyoga – den helande kraften
Jennie Liljefors
Omslag Anna Lindelöw
Foto Paulina Westerlind
Illustration Mio Sallanto
Projektledare Ann Pålsson
240 x 215, Inbunden, ca 176 sidor
Utgivning 21 augusti 2018
F-pris 160:-
ISBN 978-91-88529-99-2
Lava Förlag



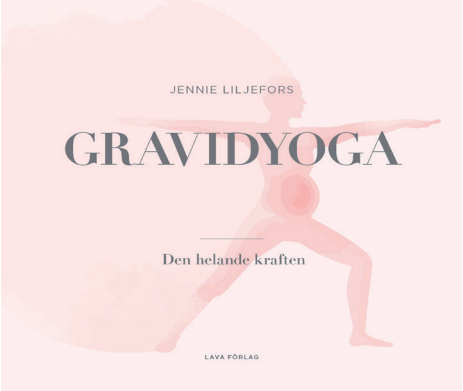
GRAVIDYOGA

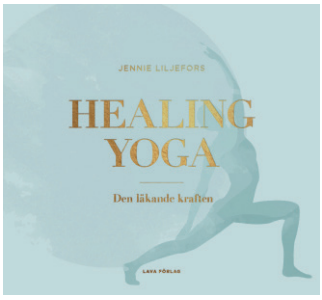
– den helande kraften

Jennie Liljefors

Jennie Liljefors är certifierad yogalärare och lär ut gravidyoga, meditation, Anusarayoga, Yinyoga och Restorative yoga. Hon arbetar dessutom med personlig träning i yoga med terapeutisk inriktning och bearbetning av posttraumatiskt stressyndrom. Sedan 2013 driver hon studion Altromondo Yoga i Stockholm. År 2016 kom hennes första bok *Healing Yoga – den läkande kraften* (Lava Förlag).

- **Vi upplever just nu både baby-boom och yoga-boom**
- **Det finns bara en renodlad gravidyogabok på marknaden (utk. 2005)**
- **Jennie Liljefors har ett gediget rykte inom yogavärlden och leder egna gravidyogakurser**
- **Boken är en systerbok till *Healing Yoga* (utk. november 2017) som liksom *Gravidyoga* tar ett nytt grepp: på graviditet, förlossning och tiden efter födseln**





2 HÅL I HUVUDET OCH 1 MIRAKEL

– Om träningen, tankarna, sömnen och att hantera sin cancer

Pamela Andersson

”Två tomma, svarta hål. Det är beviset på att under sker. På att det finns mirakel. Och beviset för att jag fick uppleva ett.”

Den 3 juli 2012 föll Pamela ihop i joggingspåret och fick diagnosen hjärntumör. Sedan dess har hon kämpat för sitt liv. Genom strålningar, håravfall och otaliga cellgifter har Pamela tagit träningen, sömnen, kosten och tankarna till hjälp för att orka igenom behandlingarna både fysiskt och psykiskt. Men främst har kampen skett genom att leva själva livet – genom glädje och motgångar, genom skratt och gråt. Men mest skratt. För Pamela vet att ta vara på varenda minut av det liv hon kämpar för att få ha kvar.

Här berättar Pamela på sitt engagerande, starka och gripande sätt om sin egen cancerresa. Om hur hon genom sin positiva inställning till livet och sitt nitiska arbete med träning, sömn och inte minst tankarna på ett mirakulöst sätt har tagit sig från att leva med en hjärntumör som inte går att operera till att den är helt borta och det nu bara är två hål i huvudet kvar.

Livet, kärleken och en outsinlig glöd och kämparanda har varit Pamelas bundsförvanter i kampen mot döden.

Pamela Andersson är chefredaktör på tidningen Topphälsa. Hon arbetar också som föreläsare och är ambassadör för cancerfonden och har tidigare utkommit med boken *Jag ska inte dö idag.*

Sagt om *Jag ska inte dö i dag:*

”Gripande, naket och bitvis vansinnigt roligt – Pamela har skrivit en makalös hyllning till livet” – Liza Marklund

”Drastiskt, roligt och fruktansvärt sorgligt. Jag ska inte dö i dag är en välskriven styrkeberättelse med gråten i halsen och kärlek i hjärtat.” – Amelia Adamo

2 hål i huvudet och 1 mirakel
Pamela Andersson
Omslag Åsa H Brensén
Omslagsfotograf Peter Jönsson
Projektledare Alexandra Lidén
140 x 220, Kartonnage,
ca 200 sidor
Utgivning sommar -18
F-pris 140:-
ISBN 978-91-88529-97-8
Lava Förlag

TRÄNA DITT MINNE

– 28 metoder för bättre studieteknik och enklare vardagsliv

Jenny Åkerman

Minnesträna med Hjärnladyn

Hjärnan är plastisk och upphör aldrig att lära, det vet vi vid det här laget. Men hur är det med minnet? Hur ska vi i en tid med mängder av supersnabb information kunna ta in, sålla och sortera – och dessutom minnas det vi lärt oss?

I sin nya bok *Träna ditt minne* har pedagogen Jenny Åkerman utarbetat 4 tekniker och 28 metoder för minnesträning och studieteknik som passar alla mellan 15 och 115.

De 4 basteknikerna är:

1. **Snabbläsning**
2. **Minnesträning**
3. **Mindmapping**
4. **Presentationsteknik**

Under varje teknik beskrivs 7 olika metoder. Genom roliga och smarta övningar och visualiseringstekniker lär du dig på ett interaktivt sätt bland annat att ...

- **söka och välja ut rätt information**
- **processa faktainnehåll**
- **lära dig saker och ting utantill**
- **halvera tiden du lägger på läsning**
- **sortera och arkivera information i hjärnan**
- **presentera material på ett medryckande sätt**
- **framstå som kunnig och påläst**
- **minnas vad människor heter**
- **få människor att minnas vad du heter**

Träna ditt minne
Jenny Åkerman
Omslag Anders Timrén
Ill. med streckteckningar
Projektledare Ann Pålsson
148 x 215, Danskt band,
ca 200 sidor
Utgivning 7 augusti 2018
F-pris 145:-
ISBN 978-91-88529-03-6
Lava Förlag

FORTSÄTTNING

TRÄNA DITT MINNE

– 28 metoder för bättre studieteknik och enklare vardagsliv

Jenny Åkerman

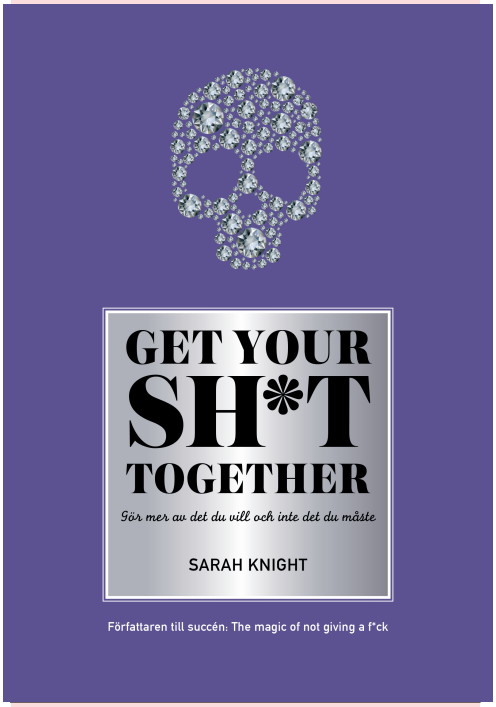
Förutom metoder och övningar innehåller *Träna ditt minne* informativa texter om hur hjärnan fungerar, varför förvirring är någonting bra och vikten av att ha humor. Den mänskliga rösten, av författaren kallad ”det osynliga kroppsspråket”, är också betydelsefull när det gäller att förmedla kunskap, och därför finns här både röstfakta och övningar.

Ett särskilt kapitel handlar om särbegåvade elever, vilka ofta tappar greppet om sina studier när allt större krav ställs på förmågan att plugga på egen hand. Här beskrivs användbara tips och tekniker att ta till sig för både elev, förälder och lärare.

Jenny Åkerman är högskoleutbildad pedagog och röstpedagog, och har i många år hållit uppskattade kurser, utbildningar och föreläsningar i snabbläsning, minnesträning och mindmapping. Som en av landets mest populära föreläsare vet hon också hur riktigt bra presentationer skapas. Jenny är talesperson för Mensa Sverige, som verkar för att främja och förmedla intelligens så att den kommer människor till godo, samt författare till boken *Mycket hjärna* (Natur & Kultur, 1:a uppl. 2011).

- **En flitigt anlitad föreläsare och utbildare i studie- och presentationsteknik**
- **Stort nätverk: aktiv i den internationella ideella föreningen Mensa**
- **Unik vinkel: tar upp ämnen som vanligtvis inte ingår i ämnet studieteknik**
- **Superpedagogiskt och roligt upplägg**

Träna ditt minne
Jenny Åkerman
Omslag Anders Timrén
Ill. med streckteckningar
Projektledare Ann Pålsson
148 x 215, Danskt band,
ca 200 sidor
Utgivning 7 augusti 2018
F-pris 145:-
ISBN 978-91-88529-03-6
Lava Förlag



GET YOUR SH*T TOGETHER

Gör mer av det du vill och inte det du måste

Sarah Knight

Den mest frispråkiga och minst begränsande självhjälpsbok du kan hitta för att leva det liv du drömmer om.

Har du fastnat på kontoret ibland eller kanske suttit klistrad i soffan när du egentligen bara vill komma ut (för en gångs skull), gå till gymmet (äntligen) eller sätta igång med det där projektet som du alltid skjuter upp? *Då är det dags att styra upp ditt liv.*

I boken *The magic of not giving a f*ck*, introducerade "anti-gurun" Sarah Knight läsarna till glädjen i att rensa i den mentala röran. Den här boken tar dig ett steg längre – genom att strukturera det du verkligen vill och behöver bry dig om och genomskåda destruktiva beteenden i jakten på lycka. Rensa bland det som stjäl din energi när det gäller karriär, ekonomi, kreativa projekt, förhållanden och hälsa.

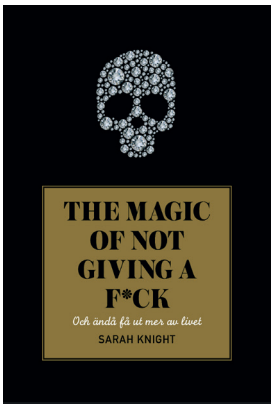
Du kommer att upptäcka:

- **Kraften i negativt tänkande**
- **Tre enkla verktyg för att styra upp ditt liv**
- **Hur du spenderar mindre och sparar mer**
- **Hur du sätter upp stora mål och delmål för att nå dina drömmar**
- **Olika sätt att hantera oro, att undvika undvikande och att övervinna din rädsla för att misslyckas**

Sarah Knight är frilansredaktör, förläggare och författare. År 2015 tog hon beslutet att lämna en framgångsrik karriär och bli egenföretagare för att själv bestämma över var, när och hur hon skulle arbeta. Sarah delar sin tid mellan Brooklyn, New York och Dominikanska Republiken. För att citera henne själv: "I no longer give a f*ck about winter."

Förutom *Get Your Sh*t Together: Gör mer av det du vill och inte det du måste*, har Sarah skrivit *The Magic of not giving a f*ck - och ändå få ut mer av livet* (Lava Förlag) samt *How to Not Give a F*ck at Christmas: A No F*cks Given Guide to Surviving the Holidays.*

- **Bästsäljande författare i USA och många andra länder**
- **Smart och rolig anti-självhjälp med konkreta tips**
- **Uppföljare till populära *The magic of not giving a fuck – och ändå få ut mer av livet***



Get your sh*t together
Sarah Knight
Översättare Linda Skugge
Omslag Åsa H Brensén
Projektledare Gabriella Sahlin
125 x 197, Kartonnage,
ca 278 sidor
Utgivning 21 augusti
F-pris 140:-
ISBN 978-91-88529-98-5
Lava Förlag

Idag är jag fri – att omvandla ett beroende till livskraft
Josefin Dahlberg
Omslag Åsa H Brensén
Projektledare Ann Pålsson
148 x 215, Danskt band,
ca 200 sidor
Utgivning 21 augusti 2018
F-pris 135:-
ISBN 978-91-88529-02-9
Lava Förlag

IDAG ÄR JAG FRI

Att omvandla ett beroende till livskraft

Josefin Dahlberg

Kan man vara alkoholist när man är 20?

”Jag vet att det är upp till mig vilket liv jag vill leva. Väljer jag den enkla vägen och dränker mina outhärdliga känslor i alkohol? Eller väljer jag den svåra, som jag vet är den rätta för mig? Det är mitt val. ”

Josefin Dahlberg var 10 år när hon drack sprit för första gången.
Det var på skolavslutningen, hon hade vit spetsklänning och en petflaska full med häxblandning.
När hon var 15 var hon beroende.
När hon var 20 sökte hon hjälp.
Idag är Josefin 28 år gammal, nykter och lever sitt drömliv.

”Kan man vara alkoholist när man är 20? Ja, absolut. Alkoholism har ingen ålder, kön eller klass. Alkoholism är inte bara gubbarna på parkbänken eller sådana som min pappa. Den kan drabba vem som helst.

Efter två års besök på alkoholmottagning, mediciner och otaliga försök att kontrollera mitt drickande, fick jag fortfarande minnesluckor varje gång jag var full. Min ångest höll på att äta upp mig inifrån. Insikten att jag blivit likadan som min pappa tog mig hårt. Jag, som hade varit en glad och fantasifull tjej med stora drömmar, hade slutat leva och försökte bara överleva med hjälp av spriten.

Egentligen hade jag haft en bra uppväxt där i den gula villan på den idylliska skärgårdsön. Förutom att min pappa alltid svek och lämnade mamma att dra ett tungt lass med oss tre flickor. Mina systrar mådde dåligt, själv stängde jag av alla känslor. Men jag visste vad jag kunde göra för att må bättre. Uppmärksam-het, sprit och killar var receptet.

Det kunde ha slutat med en katastrof. Men det gjorde det inte. Idag har jag varit drogfri i 8 år. Nykterheten har gett mig det liv jag drömde om, men som jag inte kunde nå med sprit i kroppen. Och jag vet exakt vad som tog mig hit.

Det vill jag dela med er.

Därför skriver jag den här boken.

Josefin”

FORTSÄTTNING

KATEGORIER ARKIV TRANSLATE OM FÖLJ

7 år nykter i dag

NYKTERHET › 12 FEBRUARI, 2017 - 09:16

Jag var tidig med att ha min första fylla. Jag har varit tidig med det mesta. Jag var nyfiken på mycket och

METRO.MODE

IDAG ÄR JAG FRI

Att omvandla ett beroende till livskraft

Josefin Dahlberg

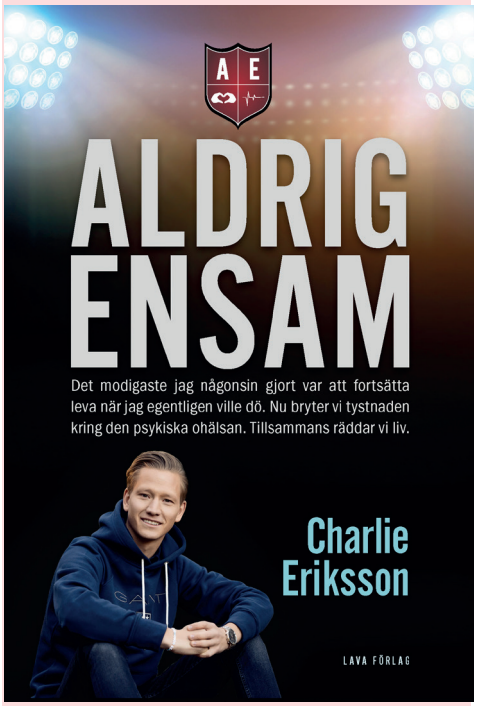
Josefin Dahlberg är en av våra största influencers. Hon är utbildad journalist, skapare av podden “Josefin & Vanja”, tidigare chefredaktör för mode- och stilsajten Modette.se och bloggar idag på Metro Mode. Hon älskar yoga och meditation, båda viktiga redskap i hennes resa mot ett drogfritt liv, och arbetar kontinuerligt för att sprida information om hur man som ung kan leva ett värdefullt liv utan droger.

- **En av Sveriges viktigaste influencers – stor sociala medier-plattform: blogg, podd, hemsida**
- **Personlig och ärlig berättelse som kompletteras av råd, inspiration och verktyg**
- **Jobbar fokuserat med alkoholinformation mot unga**

Idag är jag fri
Josefin Dahlberg
Omslag Åsa H Brensén
Projektledare Ann Pålsson
148 x 215, Danskt band,
ca 200 sidor
Utgivning 21 augusti 2018
F-pris 135:-
ISBN 978-91-88529-02-9
Lava Förlag

ALDRIG ENSAM

Charlie Eriksson



”Vi tror tyvärr inte att han kommer överleva.”

Det är en vacker höstkväll i slutet av september 2013. Charlies kropp ligger på en kal bår inne på intensivvårdsavdelningen på Länssjukhuset i Kalmar. Hans föräldrar har just fått samtalet från läkaren som ingen vill få, ett samtal där man berättar att deras son kommer att dö.

Några timmar tidigare har Charlie fått en kraftig panikångest-attack och starka självmordstankar. I stundens förvirring tar han en överdos av värktabletter och lugnande medicin – för att bli kvitt ångesten, för att finna ro, kanske också för att dö.

Charlie är en helt vanlig, frisk 22-åring som vill sluta leva och lämna sina föräldrar, bröder, släkt, vänner, klasskamrater och lagkompisar för alltid.
Varför?

I *Aldrig ensam* berättar entreprenören Charlie Eriksson, 26, om sin egen resa och de erfarenheter av psykisk ohälsa som han delar med många andra unga människor. Målet för boken, projektet Aldrigensam och hans förläsningar är att bryta tyst-naden och få fler att söka hjälp i tid.

Många välkända namn är hans ambassadörer: Filip & Fredrik, Sigge Eklund, Michaela Forni, Rachel ”Yoga Girl” Brathén, Therése Lindgren, Jon Olsson, Ann Heberlein, Olivia Schough, Annika Andersson, Linus Thörnblad m fl.

- **Förord av Sofia “PT-Fia” Ståhl**
- **Medverkan av Ullakarin Nyberg, suicidläkare och forskare vid Karolinska Institutet**
- **Nedstämdhet, ångest och depression är en av världens största folksjukdomar och drabbar allt yngre**
- **Tystnaden kring psykisk ohälsa hos unga börjar brytas, bl a genom böcker som *Ibland mår jag inte så bra* och *Jag är inte perfekt, tyvärr***
- **Boken bygger på en självupplevd historia**
- **Varje vecka når *Aldrig ensam* ut till 1,5 miljoner. Filmen *“Nu bryter vi tystnaden”* hade på några månader haft 3,5 miljoner visningar**
- ***Aldrig ensam* i inbundet skick (2017) blev en säljmässig framgång**

”Det modigaste jag någonsin gjort var att fortsätta leva när jag egentligen ville dö. Nu bryter vi tyst-naden kring den psykiska ohälsan. Tillsammans räddar vi liv.”

Aldrig ensam
Charlie Eriksson
Formgivare Renée Lundvall
Projektledare Ann Pålsson
Pocket, Utgivning sommar -18
F-pris 35:-
ISBN 978-91-88529-18-3
Lava Förlag

HAR DU PMS, ELLER?

Charlie Michaelsen & Jenny Öhrn Segolsson

PMS-Podden är en hyllad podcast som tar upp PMS/PMDS på ett ärligt, roligt och ocensurerat sätt. Charlie Michaelsen och Jenny Öhrn Segolsson wallraffar sig igenom olika behandlingar och delar med sig av hur det är att leva med PMS/PMDS som kvinna idag, 2018.

- **Ca 75 % av alla kvinnor känner av/lider av PMS varje månad**
- **Ca 5 % lider av den allvarligare formen PMDS**

Hur mår kvinnor runtom i Sverige egentligen? Kvinnokostymen är tajtare än någonsin, och det verkar som om när det är de kvinnliga hormonerna som orsakar depression, ångest, fysisk smärta, sömnsvårigheter, stress och djup nedstämdhet är det svårt att bli tagen på allvar.

I *Har du PMS, eller?* berättar Charlie och Jenny öppet, roligt och modigt om sina egna erfarenheter av att leva med PMS/PMDS. Hur bemöts man av sin husläkare när man söker hjälp? Vad säger gynekologen? Finns det några mediciner? Hjälper kosttillskott? Kan healing, zonterapi och akupunktur hjälpa? Vilken forskning bedrivs? Varför är det fortfarande så tabubelagt att prata om PMS?

Frågorna är många och en del svar finns faktiskt. Under de två åren podcasten sänts har duon mottagit tusentals mejl från kvinnor runt om i Sverige som känner igen sig och är desperata efter hjälp.

Medverkar i boken gör bland annat professorn och forskaren Marie Bixo på Karolinska Institutet. Berättelser med hög igenkänningsfaktor varvas med behandlingsmetoder, checklistor, brev till närstående och en kort historisk tillbakablick: är PMS att betrakta som ett kroppsligt fenomen eller en hysterisk kvinnosjukdom? Som en röd tråd löper mejlväxlingen mellan Charlie och Jenny.

Charlie Michaelsen är komiker, frilansande TV-redaktör och lever ensam med sina tre barn. Hon lider av kraftig PMS, ett pendlande sockersug och vetskapen om att PMS-podden är den absolut sämsta investeringen i hennes obefintliga kärleksliv.

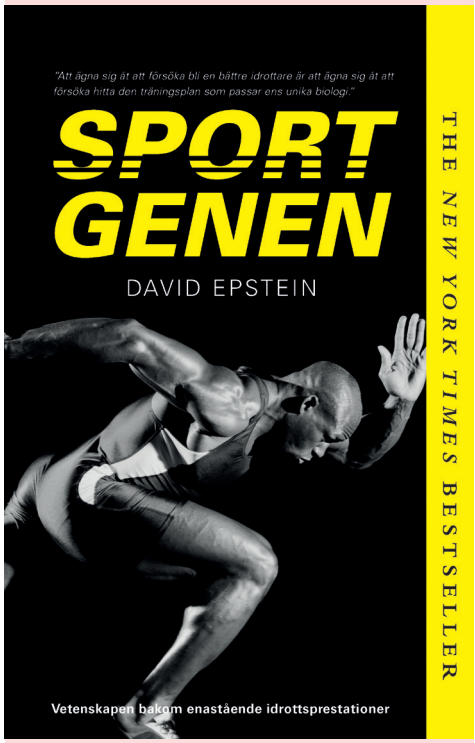
Jenny Öhrn Segolsson är copywriter, digital strateg och drev tidigare *lillagumman.se* – Sveriges första tekniksajt för tjejer, av tjejer. Hon har loggat sin mens i över tre år, har stenkoll på sin cykel och på vad hon ska undvika när i månaden.

Har du PMS, eller?
Charlie Michaelsen &
Jenny Öhrn Segolsson
Formgivare Sofia Scheutz
& Fredrika Siwe
Pocket, Utgivning sommar -18
F-pris 35:-
ISBN 978-91-88529-34-3
Lava Förlag

LAVA POCKET

SPORTGENEN

David Epstein



Är det förutbestämt vilka som når stjärnstatus?

I denna kontroversiella och medryckande kartläggning över idrottsliga prestationer tar Sports illustrated-journalisten David Epstein sig an arv- eller miljö-debatten och studerar hur långt vetenskapen har kommit för att lösa denna stora gåta.

Han undersöker den så kallade 10 000-timmarsregeln för att avslöja huruvida rigorös och regelbunden träning från ung ålder är den enda vägen till idrottslig framgång.

Boken gräver i känsliga ämnen som etnicitet och kön samt utforskar frågor som: Är vissa idrottare av genetiskt förutbestämda att dominera både kort- och långdistans och är deras förmåga skäl nog att skilja män och kvinnor åt i idrottssammanhang?

Ska vi gentesta barn för att undersöka om de ämnade att nå stjärnstatus? Kan man via gentester avgöra vilka som ligger i riskzonen för skador, hjärnskador eller till och med död på idrottsarenan?

Via fältstudier och avslöjande samtal med ledande forskare och olympiska mästare samt intervjuer med idrottsmän och -kvinnor tvingar Epstein oss att ompröva idrottens själva natur. Boken innehåller en lång intervju med höjdhopparen Stefan Holm gjord i Värmland.

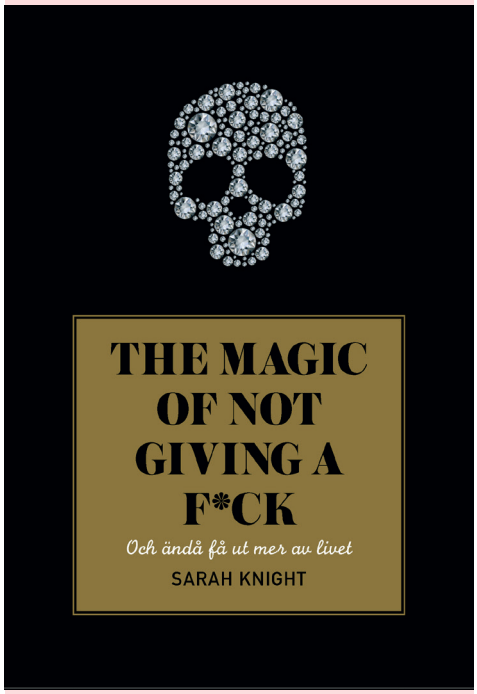
- **Ska vi gentesta barn för att undersöka om de kan nå stjärnstatus?**
- **Är vissa idrottare av genetiskt förutbestämda att dominera?**
- **Vad är viktigast – arv eller miljö?**
- **Vilken är egentligen idrottens sanna natur?**
- **Känd journalist tar sig an hett ämne inom sporten**

"I can't remember a book that has fascinated me as much as The Sports Gene. Epstein has changed forever the way we measure elite athletes and their achievements."
–Malcolm Gladwell, author and New Yorker writer

"Captivaiting ... The narrative follows Mr. Epstein´s search for the roots of elite sport performance as he encounters characters and stories so engrossing that readers may not realize they're receiving an advanced course in genetics, physiology and sports medicine."
–NEW YORK TIMES

Sportgenen
David Epstein
Översättare Maria Lindén
Omslag Åsa H Brensén
Pocket, Utgivning sommar -18
F-pris 35:-
ISBN 978-91-88529-08-4
Lava Förlag

LAVA POCKET



THE MAGIC OF NOT GIVING A F*CK

Sarah Knight

Hur du slutar lägga tid du inte har på folk du inte gillar och på saker du inte vill göra. En käftsmäll för alla överpresterande.

Är du sönderstressad, överbokad och utled på att vara alla andra till lags men inte dig själv? Då är det dags att sluta giving a f *ck.

Sarah Knights briljanta, roliga och praktiska handbok, som är översatt till mer än femton språk, förklarar hur du skakar av dig ofrivilliga måsten, skam och skuld och i stället bryr dig om de människor och aktiviteter som gör dig lycklig.

Hennes användarvänliga tvåstegsmetod för att sluta be om ursäkt – och för att rensa i den mentala röran – kommer att frigöra dig från mängder av måsten.

Boken handlar om allt från familjedraman till hur man får en bikinikropp (man bryr sig inte). Den kommer att ge dig tid, energi och pengar att lägga på de saker i livet som verkligen spelar roll.

Vad väntar du på? Sluta give a f *ck och lev det bästa liv du kan få!

Beröm för Sarah Knight

“Genial.” — COSMOPOLITAN

“Självhjälp att förlita sig på.” — THE BOSTON GLOBE

“Dråplig ... och verkligt tillämpbar.” — BOOKLIST

The magic of not giving a f*ck
Sarah Knight
Omslag Åsa Hjertstrand Brensén
Projektledare Gabriella Sahlin
Pocket, Utgivning sommar -18
F-pris 35:-
ISBN 978-91-88529-17-6
Lava Förlag

HEATON – LIVET PÅ SPEL

Emil Christensen

Säg Emil Christensen och namnet klingar bekant. Säg HeatoN och miljoner och åter miljoner fans vet precis vem du pratar om. Den "levande legenden" som började med gaming i pojkrummets ensamhet för att sluta som världens främsta Counter-striker är nu aktuell med en memoarbok.

Emil växer upp med sin mamma och styvpappa i en av Stockholms lugnare förorter. Livet består av skola, träning och ljusa barndomsupplevelser, men också av skuggor, missbruk och sådant man inte talar om. När han 15 år gammal förlorar en lovande ishockeykarriär på grund av en skada, och mamman försvinner in i ett tablettmissbruk, står han utan någon tydlig tillhörighet i livet.

Av en slump hittar Emil spelet Counter-strike och offrar allt för att lyckas. Han slår sig ihop med sin värsta fiende Tommy och tillsammans skapar de laget "Ninjas in Pyjamas" som blir ett av världens bästa någonsin.

Emils unika resa till toppen är en krokig väg. I sin bok berättar han om ensamheten och befrielsen i spelandet, om hänsynslösa managers, oförglömliga ögonblick, kamratskap och svek, framgångar och motgångar, problem med mat, alkohol och pengar, katastrofen, depressionen, mammans död och slutligen revanschen. För första gången kommenterar han också sitt rykte som huligan.

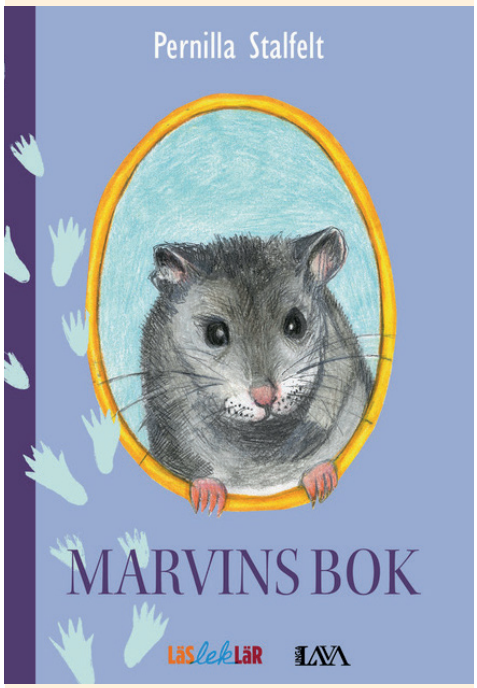
Inte minst vill Emil visa att e-sporten verkligen är en sport, lika mycket som schack. Idag räknas den som den största sporten i Sverige, fler människor i världen ser på e-sport än på traditionell sport och bara grenen Counter-strike utövas av inte mindre 110 miljoner.

Emil själv är en aktiv ambassadör inom e-sporten och valdes 2016 in i det nyinrättade Hall of Fame i Köln. Idag hjälper han unga spelare att utvecklas, engagerar sig i ungdomars hälsa och driver välgörenhetsprojekt.

HeatoN – Livet på spel är skriven av journalisten Linus Sunnervik. Den är illustrerad med privata bilder.

Emil Christensen betraktas som en av de bästa Counter-strike-spelarna genom tiderna och har vunnit sex VM-guld. Hans lag "Ninjas in Pyjamas" tillhörde under början av 2000-talet världseliten inom e-sporten och "HeatoN", som han kallas i spelsammanhang, beräknas ha spelat in miljontals kronor i prispengar, pengar han nu använder för att hjälpa ungdomar med spelutveckling och i olika hälsoprojekt.

HeatoN – Livet på spel
Emil "HeatoN" Christensen
– med Linus Sunnervik
Omslag Pär Wickholm
Omslagsfoto Felix Frank
Pocket, Utgivning sommar -18
F-pris 35:-
ISBN 978-91-88529-41-1
Lava Förlag



MARVINS BOK

Pernilla Stalfelt

Pernilla Stalfelt presenterar dvärghamstern Marvin!

Vi har skrattat åt hennes humoristiska och befriande knasiga bilder och texter i fler än tjugo olika böcker – för ingen har väl missat Bajsboken, Hårboken, Dödenboken, Kärlekboken, Våldboken, Livetboken med flera.

Nu kommer Pernilla Stalfelt ut med *Marvins bok,* hennes tredje bok i serien LÄSlekLÄR för barn som håller på, eller just lärt sig läsa. I boken berättar dvärghamstern Marvin om sitt och brorsan Alfs liv: hur de leker och sover och äter. Boken rymmer också en del kortfakta om dvärghamstrar.

”Hejsan, Marvin här. I den här stora buren bor jag med min brorsa Alf. Vi har det bra. Det finns mycket att göra i vår bur. När vi äter ser vi nästan ut som en dammsugare. Vi stoppar in så mycket mat vi kan i kinderna så vi blir tjocka och lite knöliga i formen. Vi ser uppstoppade ut helt enkelt. Hi hi.”

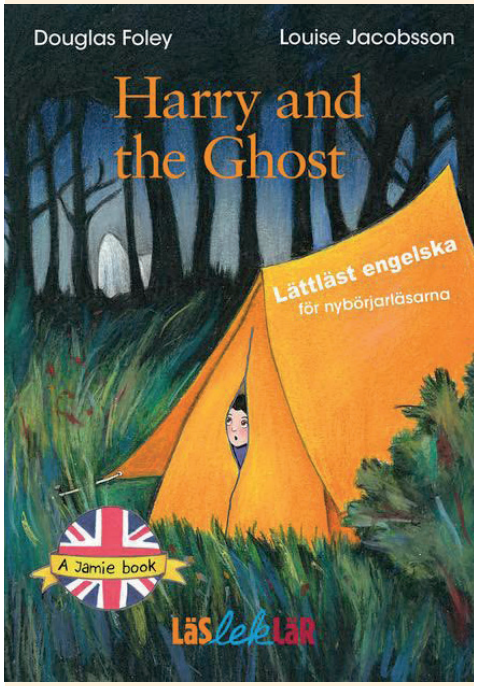
Med säker blick målar Pernilla Stalfelt fram en varm och lekfull berättelse för barn i åldrarna 6–9 år. Titeln ingår i Unga Lavas serie LÄSLek LÄR. Tidigare titlar av Pernilla Stalfelt i serien är *Brummas bok* och *Bambis bok*. Samtliga böcker är genomillustrerade i färg.

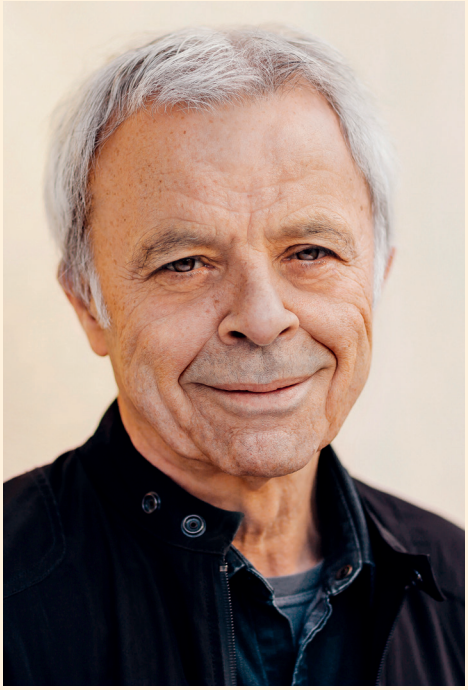
”Det är lättare att lära sig läsa om boken handlar om något man är intresserad av. Marvins bok passar alla barn som tycker om djur. Korta texter och fina bilder är bra när man jobbar med läsningen.”
–Pernilla Stalfelt

Pernilla Stalfelt är känd för sin stora kärlek till djur och natur och hennes böcker ligger ständigt i topp på bibliotekens utlåningslistor. Pernilla Stalfelt sitter också i Svenska barnboksakademien och har fått en lång rad litterära priser.

- **Fin berättelse om barnens favorithusdjur dvärghamstern**
- **Lättläst och genomillustrerad**
- **Fakta och fiktion**
- **Humoristisk vardagsberättelse med guldkant**
- **Välkänd barnboksmakare**

Marvins bok
Pernilla Stalfelt
Omslag
Projektledare Annika J Nasiell
148 x 210, ca 40 sidor
Utgivning 10 juli 2018
F-pris 67:-
ISBN 978-91-88799-01-2
Unga Lava Förlag





Harry and the Ghost
Douglas Foley
Omslag: Louise Jacobsson
Illustration: Louise Jacobsson
Projektledare Annika J Nasiell
148 x 210 , Inb, ca 40 sidor
Utgivning 10 juli 2018
F-pris 67:-
ISBN 978-91-88799-00-5
Unga Lava Förlag

HARRY AND THE GHOST

Douglas Foley

Kul och småläskig berättelse på engelska med svenska glosor

Åh så roligt! Jamie och hans vänner ska ut och campa! På fredag kväll ska det ske! När fredagskvällen äntligen infaller tågar barnen ut i skogen med tält och matsäck. Efter att ha ätit och pratat och borstat tänderna i en närbelägen bäck är det så äntligen dags att krypa ner i sovsäckarna. Men då blir förstås Zoes lillebror Harry kissnödig. Han krånglar sig upp och ut ur tältet – men döm om hans fasa när han skymtar ett spöke i skogen! *Hjälp! Hur ska detta sluta ...?!*

Berättelsen om Jamie och hans campingkväll är en härlig och fartfylld vardagsberättelse. Tillsammans med de fantastiska fyrfärgsillustrationerna kommer den att bli både barnens och de vuxnas favorit!

Boken innehåller även instruktioner till den vuxna läsaren om hur man på bästa sätt läser tillsammans med barn.

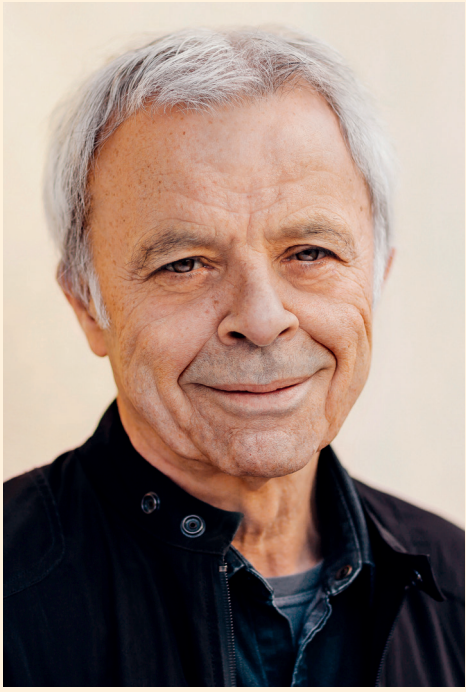
Harry and the Ghost är en välgjord kvalitetsbok för barn från 5 till cirka 10 år på lättläst engelska med de svåraste orden översatta till svenska glosor. Boken ingår i Unga Lavas serie LäSlekLäR för barn som just lärt sig läsa. Detta är seriens fjärde titel på lättläst engelska, de tidigare är *Where is George?*, *Sam´s Birthday* (2016), *Poor Yoda* (2017).

Douglas Foley är en brittisk-svensk författare som debuterade med ungdomsboken *Ingen återvändo* 2001. 2003 kom succéromanen *Shoo bre*. Övriga titlar i serien är *Shoo len*, 2009, och *Shoo mannen* 2012. Parallellt med Shoo-böckerna kom Douglas Foleys populära serie om förortspojken Habib, på Bonnier Carlsen.

På Unga Lava har Douglas Foley utkommit med *Bårhuset*, (2015), *Ingen återvändo*, *Landet bortom brunnen*, *Where is George?, Sam´s Birthday* (2016), *Poor Yoda* (2017).

Louise Jacobsson är utbildad inom illustration och grafisk formgivning, bland annat på Central Saint Martins College of Art and Design i London, där hon tog sin Bachelor of Arts i illustration. Hon har sedan dess illustrerat många böcker. På Unga Lava har Louise Jacobsson illustrerat titlarna *Magiska fingrar* (2015) och *Det andra landet* (2016) av Staffan Götestam, *Where is George?*, *Sam´s Birthday* (2016) och *Poor Yoda* (2017) av Douglas Foley.

- **Småläskig vardagsberättelse**
- **Dramatik kring spöke**
- **Lättläst engelsk berättelse**
- **De svåraste orden översatta till svenska glosor**
- **Fantastiska illustrationer**



Jamies Christmas
Douglas Foley
Omslag Louise Jacobsson
Illustration: Louise Jacobsson
Projektledare Annika J Nasiell
148 x 210 , linb, ca 40 sidor
Utgivning 9 oktober 2018
F-pris 67:-
ISBN 978-91-88799-05-0
Unga Lava Förlag

JAMIES CHRISTMAS

Douglas Foley

Mysig julberättelse på engelska med svenska glosor

Snart är det jul och Jamies föräldrar undrar vad Jamie önskar sig i julklapp. Jamie funderar och tänker så att det knakar, men kan inte komma på någonting ...

Han frågar sina vänner vad de önskar sig, och alla tycks veta exakt vad de vill ha. Det enda Jamie kan komma på att han önskar sig hett och innerligt är – snö!

Julen närmar sig med stormsteg men snön lyser med sin frånvaro. Jamie deppar. Hur ska den här julen bli?

Berättelsen om Jamie och hans jul är en härlig berättelse om julens glädjeämnen och våndor. Tillsammans med de fantastiska fyrfärgsillustrationerna blir den garanterat en favorit!

Boken innehåller även instruktioner till den vuxna läsaren om hur man på bästa sätt läser tillsammans med barn.

Jamies Christmas är en välgjord kvalitetsbok för barn från 5 till cirka 10 år på lättläst engelska med de svåraste orden översatta till svenska glosor. Boken ingår i Unga Lavas serie LÄSlekLÄR för barn som just lärt sig läsa. Detta är seriens femte titel på lättläst engelska, de tidigare är *Where is George?*, *Sam´s Birthday* (2016), *Poor Yoda* (2017) och *Harry and the Ghost* (2018).

Douglas Foley är en brittisk-svensk författare som debuterade med ungdomsboken *Ingen återvändo* 2001. 2003 kom succéromanen *Shoo bre*. Övriga titlar i serien är *Shoo len*, 2009, och *Shoo mannen* 2012. Parallellt med Shoo-böckerna kom Douglas Foleys populära serie om förortspojken Habib, på Bonnier Carlsen.

På Unga Lava har Douglas Foley utkommit med *Bårhuset*, (2015), *Ingen återvändo*, *Landet bortom brunnen*, *Where is George?, Sam´s Birthday* (2016), *Poor Yoda* (2017).

Louise Jacobsson är utbildad inom illustration och grafisk formgivning, bland annat på Central Saint Martins College of Art and Design i London, där hon tog sin Bachelor of Arts i illustration. Hon har sedan dess illustrerat många böcker. På Unga Lava har Louise Jacobsson illustrerat titlarna *Magiska fingrar* (2015) och *Det andra landet* (2016) av Staffan Götestam, *Where is George?*, *Sam´s Birthday* (2016) och *Poor Yoda* (2017) av Douglas Foley.

- **Underbar berättelse till jul**
- **Julens hetaste önskningar**
- **Lättläst engelsk berättelse**
- **De svåraste orden översatta till svenska glosor**
- **Fantastiska illustrationer**