

# Hjelp – buksa er for trang

Be-Ni forlag har kommet ut med flere lettleste bøker/hefter om viktige tema. Sist ut er heftet «Hjelp – buksa er for trang». På 80 sider med stor og lettlest skrift tematiserer de aktivitet og kosthold.

Heftet fokuserer på positiv endring av vaner. Vi følger Nina og Bernt som bor i et bofelleskap og har noen kilo for mye

Utfordringen med å gå ned i vekt og å bli der er noe mange har opplevd. Det som er viktig er at man selv er motivert for det. Det er vanskelig å lage et slikt hefte uten å bli moraliserende, men vi håper at det er nettopp det vi har klart, skriver forfatteren.



# Hjelp - buksa er for trang!

av Bernt Barstad

Be-Ni forlag

Heftet forklarer hvordan kroppen fungerer, og hvor viktig det er å ta vare på den. Selv om heftet har fokus på positiv endring av vaner, har forfatteren vektlagt hvor viktig det er å være fornøyd med seg selv og å være glad i kroppen sin.

«Hjelp – bukse er for trang!» er illustrert av Anne Mette Waagsbø.

Heftet er skrevet av Bernt Barstad.

Les mer om denne og andre hefter fra Be-Ni forlag på [www.be-ni.no](http://www.be-ni.no)

Heftet kan kjøpes fra nettsiden for kr 139,-

På den samme siden kan man også bestille heftene:

**Hjelp – Hvem skal bestemme?**

**Hjelp – Jeg skal ha sex!**

**Hjelp – Jeg er anmeldt!**