



**NORDBY  
HANDEL**

## Jul i Nordby

Lørdag den 2. december 2023

**Klokken 11.00**

Hjælp med at vække Julemanden ved Fanø Museum

**Klokken 11.00 - 14.00**

**Aktiviteter i Hovedgaden**

Mød julemanden, sælen Ebbe og nissepigerne, der går rundt i Hovedgaden, ponyridning, juleboder, nissefortællinger, julelandskab, skumfidus-ristning, pop-up julemarkeder, juleklippe-klister, tombola, juletræssalg mm.

**Klokken 14.00**

Vi samles til dans, julesang og julegodter ved det store juletræ på Tinghus Torv.

Læs mere på [nordbyhandel.dk](http://nordbyhandel.dk)



Husk at støtte dine lokale butikker og spisesteder ved julegaveindkøb, køb af Ø-gavekort eller til julehygge.



At tage et iskoldt bad og blive varmet op af infrarøde lamper eller solen bagefter, er sundt, mener Stinne Berg, der ikke var bleg for at demonstrere det på en iskold novemberdag.

## Ny bog fra Stinne Berg om at leve supersundt

Hvad pokker er biohacking og longevity? Vi tog på interview

**SUNDHED** – 1. december udgiver 'sundhedsblæksprutten' Stinne Berg fra Sundhedsmissionen Paleo Power i Nordby sin tredje bog om sundhed, Den naturlige vej til at leve – længe, godt og super sundt. Den handler om 'biohacking' og 'longevity', så der var ingen vej udenom. Det måtte forklares i et interview.

"Jeg var egentlig ved at skrive en bog om smerter, men den må vente til 2024. For det mest hypede lige nu er biohacking og longevity.

Det handler om, at vi skal spise det, som naturen giver os, få de rette vitaminer og mineraler og undgå skadelig kemi, der ændrer vore gener," forklarer hun.

"Spiser du det, naturen giver dig, altså kød og grøntsager, så taber du dig. Du kan ikke få for meget, for du bliver mæt, inden du får for meget. Men du skal holde dig fra seed oils, som er olier, der er presset ved høje temperaturer. Hold dig til koldpresset olivenolie, kokosolie og avocadoolie," siger hun.

Andre sundhedseksperter fraråder grøntsager, der vokser under jorden. Det gør hun ikke.

"Det kan godt ske, der er en del sukker i gulerødder, men så er der andre gode ting som betacaroten. Så længe, man spiser dem rå, er der ingen problemer. Men undgå rå spinat, rabarber og kål. De indeholder oxalsyre, som udvikler syrekristaller i kroppen, der giver gigt," siger hun.

*Hvem er bogen skrevet til?*

"Den er oplagt til alle over 50 år, derfor har bogen også et kapitel om overgangsalderen og om at få et godt liv de næste 50 år på vej mod 100. Friske ældre inspirerer mig," forklarer hun med et smil.

"Også mænd kan få noget ud af at læse bogen ud over det med væggtab. Der er blandt andet tips om, hvorfor dårlig kost giver et lavt testosteronniveau," fortæller hun.

Bogen, der er på 240 sider har et rosende forord af speciallæge Anna Iben Hollensberg. Der er bogreception fredag den 1. december.

Tekst og foto:  
Finn Arne Hansen

BLÅ  
BOG

### Stinne Berg

- Åbnede i 2013 sammen med en veninde PaleoPower, firmaet har derfor 10 års jubilæum i år
- Har undervist i yoga på Esbjerg Ungdomsskole
- Har undervist i yoga og crossfit på Ollerup Gymnastikhøjskole.
- Er uddannet IKLF Kettlebell- og Crossfitinstruktør
- Har læst til urteterapeut på Marselisborg Hospital
- Har taget uddannelse hos Fitness Institute i København og er nu kostvejleder med speciale i træning, diæter og fitness
- Har taget eksamen i anatomi og fysiologi
- Er terapeutisk massør og aromaterapeut
- Har læst biopati i Aarhus og fysioterapi på UC Syd
- Er certificeret yogalærer, kundalini-yogalærer, KAY-børneyogalærer og meditationslærer

## GARANTBUSSEN er kommet fast til Fanø



Vores lokale Fanømand, Erik Hoe, er klar til at betjene jer med gulve, tæpper og gardiner. Han har prøvet i bussen og er klar til hurtig udrykning. Erik kan kontaktes på [erik@garant.nu](mailto:erik@garant.nu) eller tlf. 79 13 78 78 40 30 49 03



Garant Esbjerg  
Ådalsparken 7, 6710 Esbjerg V  
Tlf. 79 13 78 78, [www.garant.nu](http://www.garant.nu)

Åbningstider: Mandag-Fredag: 9.30-17.30  
Lørdag: 9.30-14.00

**Garant**  
Tæpper Gulve Gardiner

## DanCenter mangler dit sommerhus



Ring nu til Anne-Grete Madsen 25 27 80 01 eller John Christensen 25 27 80 16 og få en uforpligtende snak om udlejning af dit sommerhus

DanCenter & Danmark  
Vordens  
bedste ferier  
i Danmark

**DanCenter**