

Månedsmagasinet IN OKTOBER 2007

Træn dig stærk, smuk og til større sexlyst

Nu behøver du ikke at være medlem hos Arndal Spa & Fitness på Hotel D'Angleterre for at få del i træningsglæderne. Ejeren, Lotte Arndal, er aktuell med tre bøger, hvori hun introducerer dig for sine tanker om velvære og sin Arndalmetode på en måde, så du kan udføre øvelserne derhjemme, i sommerhuset eller på forretningsrejsen.

Stærk, smuk og smidig indeholder tre træningsprogrammer for både begyndere og øvede. Ved hjælp af billeder viser Lotte Arndal, hvordan du skal ligge, bøje eller strække i hver enkelt øvelse og guider dig til øget fysisk velvære og en krop i balance – helt uden redskaber.

Den hele kvinde har et tydeligt budskab: Jo stærkere bækkenbund, jo større sexlyst og flere orgasmer! Lotte Arndal forklarer på en moderne, frigjort og ligetil facon, hvordan du nemt og behageligt træner din bækkenbund og opnår større seksuel nydelse.

9 måneder før – 9 måneder efter er til gravide eller nybagte mødre. Bogen giver et væld af eksempler på træningsøvelser, så du undgår komplikationer under og efter graviditeten.

Alle tre bøger er udgivet hos People's Press og koster henholdsvis 199 kr., 49 kr. og 149 kr. KORSGAARD



Sov dig slank



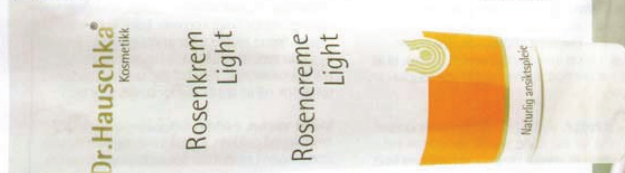
Hvis du tror, at du kan indhente den manglende nattesøvn i weekenden, så tro om igen. Sover du for lidt om natten, kan det til gengæld påvirke din vægt ved at give hormonelle ubalancer, der øger appetitten og udløser vægtstigning. Forskere har fundet ud af, at hvis du blot forsømmer én nattesøvn, udløser det en stigning i stresshormonet cortisol, der igen øger appetitten. Din krop har brug for 7-8 timers uforstyrret søvn hver nat for at præstere det bedste næste dag. Hvis du ikke får nok søvn, så spørg dig selv hvorfor:

- **Sidder du sent oppe og ser fjernsyn?**
Lav nogle fornuftige retningslinjer for tv og gå i seng i ordentlig tid.
- **Vågner du midt om natten fuld af smag,** eller med en fuld blære? Drop kaffe 6-7 timer før sengetid, drik ikke en masse, lige inden du hopper i køjen og husk at tømme blæren.
- **Sats på at få fulde otte timers søvn hver nat,** og du vil vågne udhvilet og klar til at få mest ud af dagen – og af din slankekur. SCHILLING

AF ESKIL SCHILLING, JESPER MØLLER, MARIANNE BROADBERY, HELLE CHRISTENSEN OG TERJE NORDBERG. FOTO: GETTY IMAGES OG COLOURBOX

Rosencreme nu i light

Dr. Hauschka's ROSENCREME LIGHT med rosenvand, kostbar æterisk rosenolie, rosenvoks, udtræk af rosenblomster og rosenfrugt – hyben – der resulterer i en fugtighedsgivende og regenererende daglige pleje til tør, fugtfattig og sart hud. En skøn erstatning for klassikeren Rosencreme, hvis du trænger til en mindre fed og lettere creme. Og så er den fri for giftige tilsætningsstoffer, pris 169 kr. for 30 ml. BROADBERY



IN 11/2007

161