

Hendes Verden 25 FEBUAR 2008

People's Press
LOTTE ARNDAL
**STÆRK
SMUK OG
SMIDIG**
TRIN HEMME EFTER ARNDALMÉTODEN -
HVERDAGSØVELSER FOR ALLE NIVEAUER

UGENS
STRESSTIP

Stress af med leg

En ny test fra Informationscenter for Miljø og Sundhed viser, at det kan lade sig gøre at købe tandpasta uden problematiske kemikalier, som f.eks. parabener. Til gengæld indeholdt langt de fleste parfume, som heller ikke er så heldigt. Se, hvad der er det bedste valg på www.miljoogsundhed.dk

TEST

En rask gang leg løser op for bekymringer og stress. **Når du mærker, at hjernen arbejder på overtid, er det tid til at lege en stund.** Giv dig hen til en gang kryds og bolle med kollegerne, spørg, om der er nogen, der kan en kortkunst, tag et slag piratbræde med familien, kæmp med sammenrullede aviser med manden, eller tag familien ud i fri luft på en legeplads, så alle kan gynges og lege tagfat.

LET AT TRÆNE

Uanset om du er begynder, let øvet eller veltrænet, kan du få glæde af Lotte Arndals bog *Stærk, smuk og smidig*. Bogen indeholder øvelser, der er lette at lave hjemme på stuegulvet, når du har tid og mulighed for at få lidt motion. Lotte Arndal anbefaler, at du laver programmet mindst et par gange om ugen, og du tilpasser selv, hvilket af de tre programmer der passer dig – ligesom du kan skifte imellem dem efter behov. *Stærk, smuk og smidig* af Lotte Arndal er udgivet af People's Press og koster 199 kroner.

Motion
gør dig sund

Et masseeksperiment udført af 7.000 skoleelever fra tre skoler viser, at **vand fra hanen er klart renere end kildevand på flaske**. Elevernes undersøgelse viste, at 30 procent af kildevandet lå i gruppen med højt bakterieindhold, mens det kun gjorde sig gældende for 7,6 procent af vandet fra vandhanen. Og så viste undersøgelsen også, at drikkedunke, der ikke bliver rengjort, indeholder masser af bakterier.

Kilde: www.formidling.dk

Hvis bare du får pulsen op en halv time om dagen, øger du dine chancer for at holde en sund og stabil vægt livet igennem. Det viser en amerikansk undersøgelse, der har strakt sig over hele 20 år. Forskerne har analyseret data fra over 2.600 deltagere, som var 18-30 år ved undersøgelsens begyndelse. Og det viste sig, at de deltagere, som gennem årene havde fået seriøs motion, også havde et lavt og stabilt BMI.

Kilder: www.forskning.no

Hendes Verden nr. 9/2008

29