

# En skøn start på 2012



## AFSLAPPENDE BODYSCRUB

Er der noget bedre end at forkæle sig selv med et varmt bad i vinterens kulde og en lækker bodyscrub til rigtigt at sætte gang i blodcirkulationen? Cremen er let at arbejde med. De bitte små skrubbekorn masserer blidt din hud og efterlader den blød og ren. Den svage duft af kirsebærblomster og lotus bringer minder om sommerens varme, og det føles lidt som om, at noget af varmen bliver i huden efterfølgende.

*Sothys Gommage Corps Ressourçant, Relaxing Body Scrub. Fåes på klinikker landet rundt. Nærmeste forhandler oplyses på tlf. 3927 0202. Vejl. pris: 375 kr. for 200 ml.*



## FÅ SUNDE OG VARME FØDDER

Hold dine fødder varme i vinterkulden med de nye Fivefingers Carezza i lækkert og slidstærkt kængurolæder. Støvlerne er vandafvisende og med skridsikker Vibramsål, så du står godt fast i sne og is. Det smarte ved Five Fingers er, at støvlen former sig naturligt om din fod fremfor at klemme tæerne sammen. Og så er det god træning for både benmuskler og ryg at bevæge sig rundt i de måske lidt pudsigt udseende, men meget behagelige og populære støvler.

*Fivefingers Carezza. Kan købes på [www.Alun.dk](http://www.Alun.dk) Vejl. pris: 2999 kr.*

## TRÆN DINE PSYKISKE EVNER

Mange har spurgt os, hvor man kan få den smukke spådomskugle, der var på forsiden af sidste nummer af PSYKOLOGI. Kuglen er af ægte krystal og leveres i en æske med en glasfod. Den er et godt redskab til at hjælpe dig med at holde din koncentration og fokusering, hvis du ønsker at arbejde med dine psykiske evner. Krystalkuglen er også smuk pynt og fås i forskellige størrelser og til forskellige priser.

*Krystalkuglen. Fåes på [www.bog-mystik.dk](http://www.bog-mystik.dk). 1499 kr. 150 mm.*





## RED DIN VINTERTØRRE HUD

Kulden bider i kinderne, og det kræver ofte lidt ekstra hjælp. Her får du en ansigtscreme uden parabener og alkohol, som giver næring til din vintertørre hud. Cremen er drøj og trænger hurtigt ind i huden uden at fedte. Duften er ren, og huden efterlades blød.

*Hydranorme fra La Roche-Posay. Fås på landets apoteker. Vejl. pris: 180 kr. for 40 ml.*

## HJÆLP MOD HOSTE

I denne forkølelsens tid kan Tosolin hostesaft være en hjælp til at komme lidt lettere igennem. Hostesaften indeholder udtræk af en række urter bl.a. vejbred, timian og grøn anis, som alle har mærkbar positiv virkning på slimhinderne. Tosolin kan anvendes mod hård, tør hoste med ømhed og smerter i brystet samt mod slemme hosteanfald. De aktive stoffer løser sekret og lindrer irritation på slimhinder. Hostesaften kan bruges i alle aldre.



*Tosolin. Kan købes i helsekostbutikker. Vejl. pris: 138 kr.*

## ØG DIN **BALANCE**

Balance Board kan være et rigtig godt træningsredskab, hvis du har et stillesiddende job eller lander tungt i sofaen de mørke vinteraftener. Stil dig på vippen 10 minutter om dagen og lav nogle af øvelserne for lægge og ankler beskrevet i den vedlagte

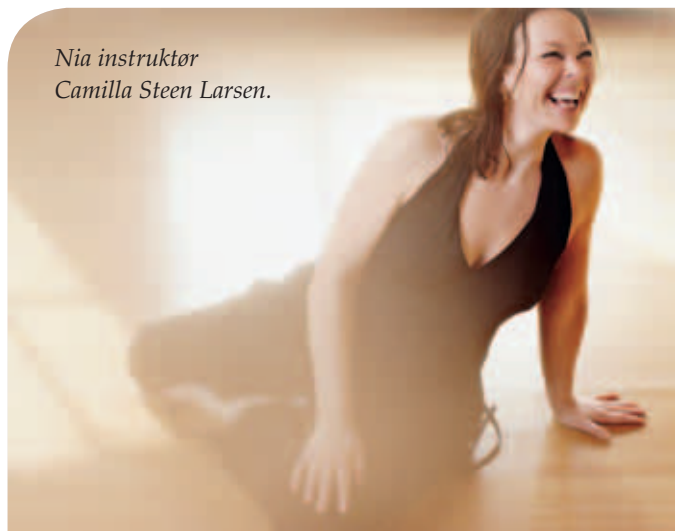
brugsvejledning. På den måde forebygger du hævede lægge og kolde fødder, mens du samtidig forbedrer din balance.

*Balance Board. Fås i Stadium og de fleste sportsbutikker. Vejl. pris 249 kr.*



JANNIE SUNDGAARD KRISTENSEN

Nia instruktør  
Camilla Steen Larsen.



## PSYKOLOGI ANBEFALER

## NIA: TRÆNINGSGLÆDE FOR KROP OG SJÆL

AF JANNIE SUNDGAARD KRISTENSEN

Det var mørkt og koldt, og sofaen kaldte, men nu havde jeg jo meldt mig til en prøvetime i Nia. Nia er en blanding af dans, kampsport og yoga, der foregår på bare fødder. Selv om man aldrig har dyrket hverken kampsport eller yoga, skulle man kunne følge med. Jeg fik sved på panden og pulsen i vejret, men også ro i sind og krop med yogaens rolige bevægelser. Det er virkelig svært ikke at blive smittet af den glade og varme stemning. For Nia handler om at indre din indre glæde, og intet er forkert. Jeg var dog lidt skeptisk, da jeg så de andre danse rundt mellem hinanden og give udtryk for lige præcis deres glæde. Det føltes ret grænseoverskridende, men efter en halv times tid, kunne jeg mærke, hvordan jeg slappede mere af, og da jeg så ind i spejlet, blev jeg mødt med et kæmpe smil – fra mig selv.

### Oprigtig interesse

Efter træning var de andre deltagere meget interesserede i at høre, hvad jeg synes om Nia. Og det slog mig, hvor stor kontrasten er til de fitnesscentre, jeg træner i, hvor det primært handler om om træning og mindre om at være nærværende. Nia kombinerer de to ting, men uden det bliver på en vi-kommer-alle-hinanden-ved-måde, det er bare en oprigtig interesse for de mennesker, du er sammen med.

*På Studio Nia på Frederiksberg binder du dig ikke til et bestemt hold. Gratis prøvetime. Træn ubegrænset i to uger til 200 kroner.  
[www.studionia.dk](http://www.studionia.dk)*