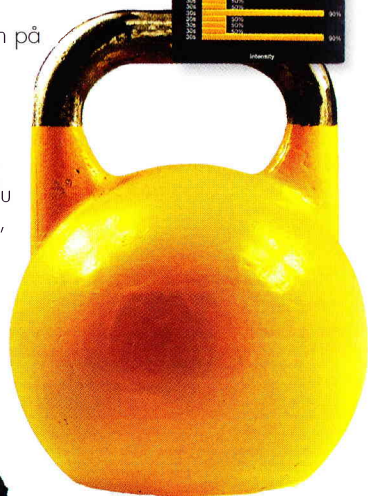
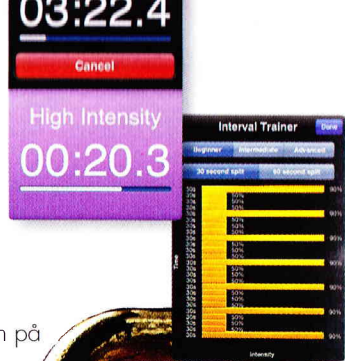


– Du kan ta dem till en högre nivå genom att inflika korta intervaller av jogging. Om du till exempel kan gå raskt i en timme prova i stället att jogga i en minut och sedan gå i en minut. Varva detta mönster i en halvtimme så kommer du att märka mycket större resultat!

### 3 shoppingtips!

– Köp en ny bikini och häng den på kylskåpshandtaget... det kanske hindrar några impulsiva socker-sug. Eller skaffa en pulsklocka, många av mina klienter blir mer motiverade av att se svart på vitt hur kalorierna bränns. Och vill du hellre träna hemma i trädgården, så gör det med någon typ av redskap eller tyngd – varför inte prova kettlebells?



### VARFÖR KRÅNGLA TILL DET?

Löparjacka från Röhnisch, XS-L, 879 kr, [www.nelly.com](http://www.nelly.com).



innocent – no toppings added med apelsin. Inget tillsatt socker eller vatten. Finns bland annat på Statoil och Zeleven.



### TIPS TILL DIG MED STOR BYST & SMAL RYGG:

Svenska Hogengård of Sweden satsar på den som inte kan ha standardstorlekarna. Enkel och stadig behå utan onödiga sömmar och med formpressad kupa innerst, pris 460 kr, finns upp till 65–85 H i svart, vitt och hudfärgat. Se mer på [www.hogengard.se](http://www.hogengard.se).



### KARAMELLIG

Färgglada kylmatlådan Frozzy-pack håller maten sval cirka sju timmar i rumstemperatur tack vare sitt finurliga lock – perfekt till jobbet eller på utflykten. Design Carolina Sundberg, pris 150 kr på [www.designtarget.se](http://www.designtarget.se).

hol  
kada  
älsa.



Som ett komplement till daglig tandborstning, minst två gånger per dag, stöder Sveriges Tandläkarförbund den goda vane-ningen av munskölj som innehåller

Låna ut din Flux så får ha tänder ett skydd mot kari Med en hög fluorhalt (0,2 blir tänderna starkare för användning. Skölj morgon kväll och saken är flux. Är för stark för honom finns Flux Mild – samma effekt vanliga Flux men med mild smak. Flux finns på apote och hos många tandvård För mer information be gärna [www.fluxfluor.se](http://www.fluxfluor.se)