

INGEN HÆNGE-PARTIER

LIV TESTER

En ny bh, som løfter og støtter så godt, at du får færre spændinger? Ja!

Kender du følelsen af, at det knager og plager i nakke og ryg? Og har du – ligesom mange andre 40+ kvinder – tendens til at falde sammen?

Løsningen kan være den intelligente bh fra Alignmed, der aktiverer muskulaturen, så du får en rankere kropsholdning.

Bh'en er bygget op om elastiske Neuro Bands, som giver et tryk på udvalgte muskelgrupper og dermed tvinger understimulerede muskler i gang. Du kan bruge den både til hverdag og sport.



Align Me Interactive Bra fra **Alignmed**, fås i tre farver, **799 kr.** hos Anodyne.dk

Magasinet Liv mener: "I starten føles den stram, og jeg bøvlér lidt med lukningen, men herefter har jeg kun roser. Den har en formidabel pasform og begrænser på ingen måde min bevægelighed. Til spinning, dans og yoga giver den præcis den støtte, jeg har brug for. Jeg mærker også, at den korrigerer min holdning lidt og holder skuldre og skulderblade på plads. Og mine skulderspændinger svinder sammen med den hovedpine, jeg ofte har bøvlet med efter spinning. Dyr, men alle pengene værd!"

All in one to-go fra **Karen Volf**, **21 kr.** for 5 x 33 g – på nær pakken med protein, der indeholder 4 x 33 g for **21 kr.**



TIL DEN LILLE SULT

Nej, hun bager ikke kun småkager. Karen Volfs All in one to-go er en sund snackklassiker, som nu fås i fire varianter – rodfrugt, banan, protein og fuldkorn. Ens for dem er stadig den lidt sødlige smag, fibre og den knasende konsistens.

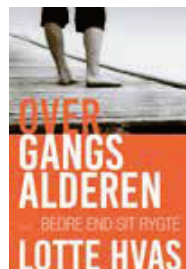
Glippede det med madpakken, kan dem med rodfrugt eller fuldkorn give mæthed. Dem med protein er god til før din træning, og bananvarianten er god, når du craver noget sødt.



Så rykker vi, piger!

Gør overgangen god!

Ny bog giver dig god vind på rejsen.



Overgangsalderen – bedre end sit rygte af Lotte Hvas, **Forlaget Klim**, 232 sider, **300 kr.**

Er du omkring de 50, er du måske drønet ind i en række forandringer, såsom søvnløse nætter, et rullende humør, hedeure og krampes i benene, som selvsagt fylder meget. Nogle gange alt!

En overgangsalder-fornuftig investering kan være den nye bog *Overgangsalderen – bedre end sit rygte*.

Den er grundig og oplysende rent faktisk, og samtidig har forfatteren, læge Lotte Hvas, en personlig tone, som klinger godt i et uroligt system. Du bliver klædt på med viden om, hvad overgangsalderen er for noget kulturelt, socialt, psykologisk og biologisk, og det letter på mange måder at forstå, hvad der sker i kroppen, og hvad du kan gøre ved det. Så din overgang i livet hverken bliver sygeliggjort eller bagatelliseret, men omfavnet.

MOTION ER NØGLEN!

For nylig kom det frem, at motion har en større effekt på dine overgangsalder-symptomer, end man hidtil har troet. Ifølge et nyt studie kan du kompensere for tabet af østrogen ved at dyrke motion tidligt i din overgangsalder. Altså, når du opdager, at den har ramt dig. Studiet blev udgivet i det engelske medicinske tidsskrift *The Journal of Physiology*, og en af forskerne bag studiet er den danske professor i integreret fysiologi på Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet Ylva Hellsten.

Fordi! Træning ved høj intensitet sender nogle af de samme signaler til kroppen, som østrogen gør. På samme måde som østrogen kan motion aktivere musklerne, beskytte blodkarrene og forhindre tab af muskelmasse. Men pulsen skal op. Så svøm, cykl eller løb. Bare du anstrenger dig.

Kilde: *Nexs.ku.dk*