

# WOMAN

GIR GOD GLID!

0918 www.woman.no

Nr. 52 - April 2009 Kr 49,50

Kinkykalender:

## HET SEX

hele året!

WOMAN TESTER:

### HVERDAGS-ROMANSE

Ta forholdet tilbake!

### MENN AVSLØRER

«Slik sjekker vi DEG!»

GUIDE:

Lær deg å takle kritikk!

Når sannheten sårer:

Tør du være **ÆRLIG?**

## Bootylicious Beyond

“Jeg vil bli en legende!”



IDA (22):

“JEG ER PSYKISK SYK”

Vårens vakreste **MAKEUP:**

Rosekysset \*

Sart soting \*

Pop art \*

# STORFARGEGUIDE

anser som får deg til å gløde!





laldringstegn-  
løpetvilvimey  
heller være  
skilpaddenenn  
haren!



## Ungdomskilden

Clinique har kommet med en herlig Youth Surge SPF 15 Age Declarating Moisturizer, som aktiverer ungdomsbevarende sirtuiner i huden. Den er også stimulerende for kollagenet slik at man både reparerer og forhindrer aldringens skader på huden. 50 ml, 470 kr.

**TIPS!** Enhårkurfår ofteekstragodeffekt hvisdufønnerden inn i håret!

## Leggskjønnhetenpås

Ice Oil Neglebåndsolje fra TL Design er ikke bare en livredder for neglebåndene, den kan også brukes på tørre albuer, eller på øyevippene om natten for å tilføre fuktighet og styrke til trøtte maskaravipper. 10 ml, 110 kr.



Vær stolt over de sunneformenedine!

XXXXXXXXXX



## VISSTE DU ...

... at fet fisk og omega 3 kan bøte på en tørr hud? Så ikke skipp fiskemiddagen!

## Just in case

ghd har sammen med Benefit Cosmetic satt sammen et helt fantastisk Radiance Set hvor man får en av de gode ghd-stylerne og et makeup-kit fra Benefit kalt Just In Case. Settett inneholder fuktighetskrem, foundation, leppefarge, rouge og lipgloss med mints smak for å friske opp ansiktet i løpet av kvelden eller morgenen etter. 1799 kr

JustInCase-settet inneholder fire veske-musthaves! 1799 kr

## Avant-Garden

Den norske kosttilskuddpillen Avant-Garden har vakt stor oppsikt på grunn av sin dokumenterte effekt på et utrolig bredt spekter. Selv begynte jeg med de for å bli kvitt en lei influensa, men pillene har også vist seg å styrke hud, hår og negler – og kan til og med forhindre herpesutbrudd! Sjekk ut [avant-garden.no](http://avant-garden.no)

Avant-Garden, 230krfor120 tabletter



## HURRAFORFLOTTEFORMER!

Du er kanskje ikke så glad i dem like før bikinisesongen braker løs, men du skal faktisk prise deg lykkelig for dine kvinnelige former. De minsker nemlig risikoen for en rekke sykdommer!

**BREDE HOFTER** Hvis du er så heldig at du er født med pæreform, reduseres sjansen for at du kan lide av en hjertesykdom med hele 86 prosent. Det viser en dansk undersøkelse.

**CELLULITT-LÅR** Gjør appelsinhuden til din venn! En svensk undersøkelse har nemlig kommet frem til at cellulitter på lårene

reduserer risikoen for høyt blodtrykk.

**BOOTYLICIOUS** En stor og rundt bakdel kan ifølge forskere fra Harvard University være med på å forebygge type 2-diabetes, også kalt gammelmanns-sukkersyke. Rumpfettet er nemlig med på å regulere blod-sukkeret og holder insulinivået på et stabilt nivå.

(Kilde: Glamour)

**SKRIV TIL**  
TOVE, skjønnhetsredaktør  
[tovee@woman.no](mailto:tovee@woman.no)



## WOMAN UT AV SOFAEN ELINE TESTER PERSONLIG TRENER

Hjelpes meg, det er mandag og jeg skal teste personlig trener (PT). Idet jeg setter første foten opp trappen til resepsjonen på Elixia Sjølyst er jeg litt fristet til å fake akutt sykdom og tasse hjem. Men det er jeg glad for jeg ikke gjorde! Jeg vil komme i form til bikini-

sesongen, skjerpe treningsøktene og stramme opp, og det er ingen tvil om at tre timer med PT er en perfekt start. Du får testet hvor sterk og sporty du egentlig er, og merker umiddelbart hvordan kroppen reagerer på hardtrening, tilpasser seg og vil ha mer. 1725 kr for tre timer.

**ACTION:** ★★★★★

Det er ikke et stille sekund når du har PT, unntatt når du rett og slett trenger å puste ut. Du gir bønn gass hele timen og man føler resultatene komme for en er ferdig.

**STIL:** ★★★★★

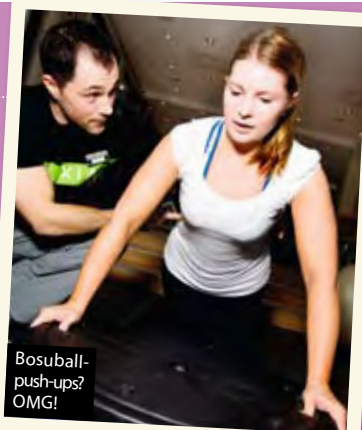
Til tross for svetten rant i små bekker så det holdt, er det ikke noe å si på den sporty stilen en PT tilfører treningsøkten. Jeg kan puste og pese høyt uten at å bli

flau. For så lenge jeg kommer meg gjennom de repetisjonene jeg skal med riktig teknikk, er PT-en min Scott Owen fornøyd. Det er så enkelt som at hvis jeg vil oppnå resultater så må jeg fullføre programmet!

**VANSKELIGHETSGRAD:** ★★★★★

Før kunne jeg spinne litt her, jogge litt der og slenge rundt på treningsstudioet og ta noen sett situps og pushups. Du kan si at jeg likte meg i en slags trykkesone. Mange av øvelsene du gjør med PT er øvelser du har sett eller gjort før. Hva er annerledes?

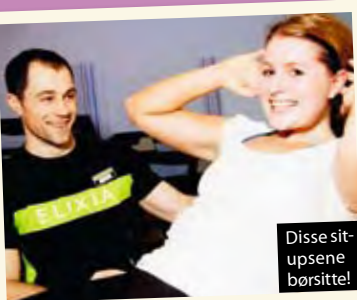
Antall repetisjoner, kombinasjon av flere øvelser i en og det at du stadig blir pushet til å klare mer. PT-en ser an formen din underveis og tilrettelegger opplegget slik at det er tilpasset deg (luksus).



Bosuball-push-ups? OMG!

**MOTIVASJON:** ★★★★★

Etter tre timer med PT kan jeg nesten ikke vente med å komme i gang selv. Selv om jeg er spent på om jeg klarer å pushe meg selv like hardt er jeg 150 prosent innstilt på å prøve!



Disse sit-upsene bør sitte!