

FÅ NYT OVERSKUD TIL GOD SEX I EN TRAVL HVERDAG

i FORM

5/2011 (24/3-13/4) • UDSALGSPRIS: 59,95 KR.

I FORM
kvindeløb

Tilmeld dig nu!
Se side 82

TAG CYKLEN

til arbejde og
til topformen

Le dig sundere
på 20 minutter

**6 FANTASTISKE
ALTERNATIVER
TIL SMØR**

ALKOHOL

Den ultimative
guide for dig, der
vil leve længe

Sjov og svedig
genvej til
flad mave

12 superfoods

Få det allerbedste
ud af dem

**Vind over
kannelsneglen**
– undgå
overspisning

**VÆK
DIN BAGDEL!**

Faste balder på 8 uger

8K 24.0311-11.4.11

KR. 59,95



5 701862 000089 00005

Sid rigtigt – og få en god arbejdsdag

Flere og flere af os bruger størstedelen af dagen foran en computerskærm – ofte i en rigtig dårlig siddestilling. Det betyder desværre også, at rigtig mange af os får ondt i ryggen samt myoser og infiltrationer i skuldre og nakke. Men med blot et par små tips kan du få en meget bedre siddestilling og komme smertefrit igennem hverdagen.

1. Sid i en god og behagelig kontorstol. Stolen skal være placeret helt henne ved bordet og sådan, at du kan placere fødder og arme i en vinkel på 90 grader. Fødderne skal hvile på gulvet. Brug evt. en fodskammel, hvis bordet er for højt!

2. Juster ryglænet sådan, at det støtter din nederste del af ryggen. Slap af i skuldrene.

3. Placer computeren lige foran dig, den øverste del af skærmen skal være en smule lavere end øjenhøjde.

4. Læs ikke dokumenter fladt fra bordet. Brug i stedet en dokumentholder.

5. Sørg for, at din skærm er nermålt se. Juster ved at dreje den op og ned, så der ikke falder lys ind.

Kilde: Health & Wellbeing

Sidder du rigtigt på dit job?

Tjek her, om din
arbejdsstilling
beskytter din krop.



★★★ – ok
★★★★ – god
★★★★★ – wauw!

[I FORM TESTER
KROPSOLIER]

Velvære til tør hud

I Form tester fire kropsolier, der lover pleje og velvære. Hvad skal du gå efter?

Pleje, velduft og lækkerhed i en flaske – det er nok grunden til, at kropsolier hitter, enten som alternativ til bodylotion eller som et ekstra plejende lag til tør hud. Men hvad får du egentlig ud af de fede dråber, hvor plejende er de, og hvad skal du kigge efter? Vi har delt stjerner ud efter plejeegenskaber, duft, indpakning og absorberingsevne – og denne gang kåret hele to vindere!

REN Moroccan Rose Otto Body Oil 100ml, 450 kr.

Pleje: ★★★
Duft: ★★★
Indpakning: ★★★
Anvendelse: ★★★

Kropsolie i luksusklassen. Er tilsat rosenolie, der giver en skøn duft. Fugter og nærer huden rigtig godt. Er ret fed, så der skal både lidt massage og tid til, før den trænger helt ind i huden. Lækker glasflaske, men tab den ikke på badeværelsesgulvet!



[VINDER]

NUXE Huile Prodigieuse 100 ml, 275 kr.

Pleje: ★★★
Duft: ★★★
Indpakning: ★★★
Anvendelse: ★★★

Klassikeren over alle kropsolier. Har en behagelig, sød duft, der varer ved længe og sagtens kan erstatte parfume. Er også ret fed og tager der for lidt tid om at trænge ind i huden. Gør huden blød og glat, og giver den et flot og lækkert skær. Glasflaske med elegant hætte.



[VINDER]

Designermudder Body Oil 100 ml, 249 kr.

Pleje: ★★★
Duft: ★★★
Indpakning: ★★★
Anvendelse: ★★★

Eneste olie, der scorer maksimum på, hvor let den er at fordele på huden – den suges simpelthen ind i huden, så der ikke er andet end en skøn duft tilbage. Og så får den lige en ekstra stjerne, fordi den lille plasticflaske er let og praktisk at tage med på rejser – endda i håndbagagen!



Ole Henriksen Lavender Body Oil 355 ml, 355 kr.

Pleje: ★★★
Duft: ★★★
Indpakning: ★★★
Anvendelse: ★★★

Plejeegenskaberne er i top, men indpakning og hælidetud trækker ned, da det er svært at styre, hvor meget olie der kommer ud. Duften af lavendel er sød og ret krydret, så man skal være glad for lavendel. Bemærk mængden – her får du meget olie for pengene!

