

EURO WOMAN

EUROWOMAN.DK

FEST-LOOK

DE BEDSTE KJOLER, SKO OG SMYKKER

DRESS UP

Sådan klæder de sig på 3 kreative arbejdspladser

MØD MICHAEL FASSBENDER
Vores nye Mr. Darcy

SKØNHED
SOV DIG SMUK
OG SUND

GO GRUNGE

FIND PARKAEN FREI OG SÆT NIRVAN PÅ REPEAT
90'ernes trash stil er tilbage

STOR KULTURGUIDE
27 nye ting, du skal opleve

VERDENS MEST MAGTFULDE KVINDE

De styrer Facebook og verdensøkonomien

MODEIKONE DAPHNE GUINNESS

"Det skræmmer mig at være social"





1/ Fugtgivende håndcreme med neroli – perfekt at have stående på natbordet. Hand & Body Lotion, Neroli Clementine fra MOB, 250 kr.

2/ Gå med musik, der giver fuldstændig ro i hoved og krop. Quiet Please – Break of Day af SARA INDRIQ hos Akun.dk, 149 kr.

3/ Ansigtmaske, der fugter og forfiner din hud i løbet af natten. Beauty Sleep Mask fra AMAZING SPACE, 380 kr.

4/ Tag et afslappende bad inden sengetid, og smør din krop ind i beroligende lavendelolie. Lavender Body Oil fra JURLIQUE, 250 kr.

5/ Skift duftlyset ud med denne flaske med tynde træpinde, der langsomt frigiver en

alkoholfri duft. Home Ambiance Perfume, White Gardenia fra ANTHOUSA, 498 kr.

6/ Øjenmaske, der dæmper hævelser, opfrisker og opstrammer øjenomgivelserne. Eye Contour Mask fra SISLEY, 695 kr.

7/ Denne afspændende creme masseres let ind i tinding og nakke, når du føler dig stresset. Peace of Mind On-the-Spot Relief fra ORIGINS, 140 kr.

8/ Afslut dagen med en varm kop afslappende te baseret på beroligende urter. Night Time fra PUKKA, 37 kr.

9/ Natcreme af 100 % plantearomatiske ingredienser, der giver huden ro og hvile. Arcma Night Rose d'Orient Soothing Night Balm fra DECLÉOR, 635 kr.

FØR JEG SER 'NORMAL' UD.

"Når du ligger ned, kan væske let ophobe sig i ansigtet, noget, som langsomt udlignes, når du rejser dig op. Det kan også være en allergisk reaktion over for fx husstøv, eller at du bruger en for fed natcreme, som kan fremprovokere hævelse, da huden bliver for doven til at balancere sig selv. Optimer blodcirkulationen ved at massere ansigtet med et renseprodukt, og slut af med koldt vand, så du får gang i blodgennemstrømningen," siger kosmetiker Daniela Fraser.

Problem: MIN HUD SER GRÅ OG LIVLØS UD, NÅR JEG HAR MEGET TRAVLT OG FÅR FOR LIDT SØVN.

"Stress og søvnløshed er den største fjende for dit velbefindende og dermed også for din udstråling. En løbetur på blot 15 minutter vil give dig en sund kulør, som holder længe, og ellers vil to minutters ansigtsmassage med en mild peeling hjælpe på blodcirkulationen efterfulgt af en fugtmaske, der vitaliserer din trætte hud," siger kosmetiker Daniela Fraser.

Problem: JEG HAR SOVET DÅRLIGT OG HAR SVÆRT VED AT KOMME I GANG MED DAGEN.

"Spis gerne et kulhydratholdigt måltid om morgenen med sunde fedtstoffer og protein, der mætter. Kulhydrater er det primære brændstof for din hjerne og muskler og øger udskillelsen af 'glædes-hormonet' serotonin. Drik fx et glas æble- eller appelsinjuice med revet ingefær, og spis yoghurt naturel eller skyr med mandler eller havregryn og en rugbrødsmad med mager ost og peberfrugt, eller peanutbutter og skiver af æble," siger diætist Anne-Sophie Hansen. ■

6 FIF TIL GOD SØVN

- Gå i seng, og stå op på samme tidspunkt hver dag.
- Otte timers søvn er optimalt for en voksen person.
- Brug kun soveværelset til søvn og sex.
- Drop koffein og alkohol lige inden sengetid.
- Sørg for en behagelig temperatur, hverken for koldt eller varmt.
- Kobl af med en bog i stedet for tv inden sengetid.

VIND VIND VIND

BLIV FORKÆLET I DECEMBER PÅ EUROWOMAN.DK

Eurowoman.dk er i strålende gavehumør, og derfor udlodder vi alle 31 dage i december en superlækker præmie til alle, der besøger sitet og deltager i konkurrencerne. Klik dig ind på Eurowoman.dk/jul, og se, hvordan du kan være med – og få en endnu sødere jul.



VIND præmier fra bl.a. Armani Jeans, Storm & Marie, Tromborg, Designers Remix, Notabene, Gestuz, GHD, La Mer, Sand, Jurlique, Jewelsph, Rén, Cowshed, Bobbi Brown og mange flere.