

EUROWOMAN

EUROWOMAN.DK

10

Perfekte klassiske køb
ULDFRAKKEN
DAMETASKEN
BLAZEREN
+ 7 ANDRE

Popkometen
LADY
GAGA

Er hun den
nye Madonna?

GUIDE

Få styr på
din økonomi
- og få råd til mere

SUNDHE
Derfor er h
yoga så f

Mød sangerind
OH LANI
På vej mod internation
gennembr

GOD STIL HAR INGEN ALDER

116 TIDLØSE KØB

SHOPPING TIL 20'ERNE, 30'ERNE, 40'ERNE & 50+

· SÅDAN HOLDER DU DIG SMUK I ALLE ALDRE ·

2010/12/01 November 2010 Kr. 40,00



UBD
04030

Let love bloom.



Op til 8.000 rosenblade i
hver enkelt dyrebar flaske.

Jurlique

Natur. Videnskab. Innovation.



ESCOLARTE PEARL
FRÅ ANTI-AGING
BØRSTEN, 259 KR.

FACE MIST
FRÅ MAKE
UP STORE,
195 KR.

SKIN LIGHT
COCONUT
CLEANSER FRÅ
BATH BOM,
195 KR.

FRANCE PEARL
MASK FRÅ
BATH BOM,
145 KR.

ALL-IN-ONE PROTECTIVE
DAY CREAM SPF 25 FRÅ
C.O. BIGELOW, 160 KR.



LETTERE MIMOSA
REMOISTURISERER
FRÅ BATH BOM,
195 KR.



HONEY BACON
EYE CREAM FRÅ
BATH BOM,
350 KR.

GREEN MASC
DEFINING EYE
MASK FRÅ CHANG
ELEMENTS, 270 KR.
FOR 10 STK.

20'erne

Du har alderen med dig, men husk, at du i tyverne lægger grundstenen for dit udseende de kommende mange år.

Kost:

"Spis næringsrigt og groft i stedet for raffineret – prøv appelsiner i stedet for appelsinjuice, rugbrød i stedet for hvidt brød, brune ris i stedet for hvide ris osv. Sørg også for at spise masser af grøntsager, frugt og bær, så du giver din krop de bedste betingelser for at være sund," siger ernæringseksperter Marie Steenbøger.

Kosttilskud:

Alle kvinder bør tage jerntilskud – især under menstruationen – så du undgår at blive træt og svimmel. Derudover er dagligt tilskud af C-vitamin og en multivitaminpille, som styrker kroppens immunforsvar.

Hudpleje:

Din hud kan stadig have en tendens til at producere ekstra talg, så sørg for at indføre en daglig rensrutine og afslutte med en god ansigtscreme. "Undgå, at dine porer stopper til ved at eksfoliere huden en til to gange om ugen, og suppler gerne med en fugtgivende ansigtsmaske. Brug også en god øjencreme, og sørg for daglig solbeskyttelse for at bekæmpe rynker og pigmentforandringer," siger Daniela Fraser fra skønhedsklinikken Complete Me.

Motion:

"Din træning bør bestå af udfordringer og kombineret konditions- og styrketræning tre til fire gange om ugen. Det kan være højintensitets-konditionstræning, alle former for sportsgrene som håndbold, fodbold eller dans og styrketræning. Du mister muskelmasse, fra du fylder 25 år, så det er bare om at komme i gang," siger personlig træner Lars Kristensen fra fitnesskæden Sars.

Behandling:

Prøv Extremely Clean, som er en ansigtsbehandling med dybdrens, der får hud på tilstoppede porer. Den fås for 525 kr. hos Doll Face, Knabrostræde 8, Kbh. K, tlf. 3391 3917, Dollface.dk



Kendistip:

Den franske skuespillerinde Clémence Poëry, 27 år, kommer en rosa blush på ølblikenderne for at få en frisk og saad glud. Resten af makeuppen holder hun i sorte toner, og læberne får et strejf af berfarvet læbestift, som giver et chiki look. ▶



Vitamin C Treatment
Home Facial Kit
Fra Murad, 745 kr.

Mega-Mushroom
Skin Relief
Soothing Face Serum
Fra Weil, 560 kr.

Extra-Soothing
Concentrated
Cream-Gel Fra
Nuxe, 285 kr.

Capture Totale
Caring Rich Night
Hydrating Cream
Fra Dior, 1.230 kr.

Eye Contour
Fra Dior, 599 kr.

Pure Enzyme
Exfoliator Fra
Jurlique, 385 kr.

30'erne

Karriere og børn kan gøre det svært at få tid til dig selv, men gode rutiner hjælper dig et langt stykke af vejen.

Kost:

"Trodsigernø er en alder, hvor der typisk er fart over feltet med både børn og karriere, og dit stofskifte begynder lige så stille at falde. Sørg for at spise mindre til hvert måltid, men oftere, for at holde dit energiniveau ved lige," siger ernæringsekspert Marie Steenberger.

Kosttilskud:

"Du skal styrke din knoglemasse med kalk og D-vitamin, så er du bedre rustet, når knoglerne begynder at blive svage," siger Marie Steenberger.

Hudpleje:

Din hud producerer ikke lige så mange fedtstoffer som tidligere, og du oplever de første aldringstegn som tørbid, fine linjer og mindre

spændstighed i huden. Pigmentpletter kan plejes med frugtsyrer og C-vitamin og kan forebygges med høj solfaktor eller brug af solhat. "Du kan beskyrte din hud med en nærende natcreme, der kan understøtte hudens regenerering om natten. En øjencreme er også et essentielt supplement til den daglige hudpleje," siger Malene Katz, indehaver af den økologiske hudplejeklinik og butik Greenskin.dk.

Motion:

En sund livsstil og træning bliver vigtigt, da du har nemmere ved at tage på, især huden på lår og balder bliver slappere. "Regelmæssig styrketræning er dit våben mod appelsinhud, møn-ur-arme og vejen til en flot rank holdning, og konditionstræning er vigtigt for at holde dit hjerte sundt," siger personlig træner Lars Kristensen. Husk også mavemusklerne – trænet du de skrå muskler og den berømte planke, er du godt rustet både før og efter en fødsel.

Behandling:

Murad Vitamin C-behandling er fantastisk mod pigmentpletter og solskader. Prøv den hos Helle Thorup Spa, Vendergåde 27, Kbh. K, tlf. 3312 4200, Hellethorup.dk. En anden mirakelbehandling er Resylane Vital Light – en fugtbehandling med en tynd form for restylane, som består af vand og hyaluronsyre, et sukkerstof, du allerede har i huden. Den fås for 8.800 kr. for tre behandlinger hos Nage, som har klinikker i København, Århus og Odense, tlf. 7027 3566, Nage.dk.



Kendistip:

"Det første, jeg gør om morgenen, er at lægge et varmt håndklæde over ansigtet med et par dråber lavendel, som giver en beroligende effekt og en behagelig start på dagen," siger den britiske skuespillerinde Kate Winslet, 37 år.