

DANMARKS NYE MAGASIN til kvinder 40

liv

- fordi du vil leve det!

44.95 KR. AUGUST 2011

METTE LISBY (43)

“Jeg er slet ikke så modig, som du tror”

LIVS STORE SUNDHEDSSERIE:

Ondt i ryggen?

IKKE MERE! SÅDAN FÅR DU EN STÆRK RYG

LISE-LOTTE LEVER MED SKIZOFRENI:

“Jeg så syner og hørte onde stemmer overalt”

Kan din

passion

blive din levevej?

MØD MALEREN, KERAMIKEREN OG SMYKKEDESIGNEREN, DER KLAREDE DET!



Guide:
GIV DIT TALENT
ET BUSINESSSTJEK

PLUS: CÆCILIE NORBY + SPIS DIG TIL EN STÆRK KROP + BUKSER (IKKE JEANS!)
ERANN DD + HJÆLP TIL TØRT HÅR + DIN INSIDERGUIDE TIL SAN FRANCISCO

SOMMER SKØN!

NEGLE I NYE, SMUKKE FARVER
14 SOMMER-KJOLER

5 KUN I
politiker
helt priv

MARGRETHE VESTAGER (
“40’erne er d
næste begyndels

CONNIE HEDEGAARD (
“Kig på mænd: Kan
så kan du også

CHRISTINE ANTORINI (
“Stå ved din mar
fornemmelse
(... læs mere side

SUSSANNE BRU
80.000 KR. PÅ
TÅBE 35 K

**“Nu er det ni
der er den læk
sild i spejle**

VIDUNDERMIDLET TIL
Derfor ka
du ikke le
uden seru
(og hvad er det egentl

Kr. 44,95



5 701862 001703

Bergman Publikations AS
DK 14, 7, 11-10

Søde søger med
sommerbær, mum!
Side 92



Et ur kan mere
end klokken!
Side 49

Skønhed

- 16 **FORKÆL HUDEN ...**
... med lækre produkter, som gør den smuk og blød. Ellers bliver den tør og træt!
- 68 **→ SERUM TIL DIG**
Når creme ikke er nok, har vi et nyt skønt 'våben' i kampen for smuk hud: serum.
- 72 **→ SKØNNE SOMMERNEGLE**
Skal du have sart rosa eller piv-gule negle denne sommer? Vi guider dig.
- 74 **SKØNNE TIPS**
Test af produkter til dit knæstørre sommerhår + primer + pulverserum. Med mere!

Sundhed

- 10 **SUNDE NYHEDER**
Slanketips, fiberråd – og lidt sundt grillsnask. Din sundhed har mange sider!
- 78 **→ HOLD RYGGEN STÆRK, OG UNDGÅ SMERTER**
Der er kun én vej, hvis du vil undgå at blive del af den kedelige 'ondt i ryggen'-statistik: træning! (Og så lidt omtanke i hverdagen.)
- 82 **SPØRG EKSPERTERNE**
Kan du kurere snorken? Skal du strække ud efter løb? Og får du nok D-vitamin, når du bruger solcreme?



Fine, fine
kjoler – kan
du vælge?
Side 52

Husk at pleje
dine hænder,
så de er bløde
og smukke.
Side 72



Sangerinden
Cæcilie Norby.
Så cool!
Side 60



Serum – noget
for dig?
Side 68

Mad

- 92 **UHM, SOMMERBÆR**
Vi garanterer for mundvand, når du ser vores sommerkage, trifli og rodgrød.
- 96 **HVAD SKAL VI HA'?**
Bof bearnaise på brød med lidt grønt – SÅ godt!
- 98 **→ SPIS DIG STÆRK**
Dine knogler har brug for vitaminer og kalk – som du kan indtage yderst lækker.

Bolig

- 20 **FARVER ER SKØNNE ...**
... når du bruger dem rigtigt.
- 22 **SOL, SAND & VAND**
Tag sommerstemningen med hjem i stuen.
- 23 **LYST OG LUFT I BOLIGEN**
Med puder, glas og spejle.

Hver gang i Liv

- 5 **REDAKTØREN SKRIVER**
Om modet til at tage de store beslutninger i livet.
- 18 **SKRIV TIL LIV**
Vi elsker at høre jeres mening!
- 50 **KONKURRENCE**
Vind luksuspakke med accessories fra danske Stylesnob.
- 103 **QUIZ-X**
Kan du løse vores krydsord?
- 104 **LÆSERSERVICE**
Find din forhandler her.
- 106 **KLUMME**
Skal journalist Isabel Fluxá Rosado på festival i år?



Du bestemmer selv, hvor smuk din hud skal være.

Even Better Clinical Dark Spot Corrector fra Clinique, 30 ml, 395 kr.



Purely White Skin Brightening Essence fra Jurlique, 30 ml, 475 kr.



KÆMPER DU MOD PLETTER?

Det ser du i spejlet: Huden er ikke ensartet, men har en ujævn hudtone med mørke plamager eller pigmentpletter, sandsynligvis tydeligst i panden, på kinder eller kæbeparti. Måske har du også leverpletter på huden.

Sådan kan du forebygge: Hold dig væk fra solen. Det er selvfølgelig

Tip!

Brug en lys-reflekterende foundation. Rynkerne synes mindre, og den kan også udviske pigmentpletter lidt.

nemmere sagt end gjort, men sørg altid for at beskytte din hud med en høj solfaktor, og brug en stor solhat, når du er en tur på stranden.

To gode sera til dig:

1. Intet serum virker eller kan mindske pigmenterne, hvis ikke du også bruger en høj solfaktor. Til gengæld vil du opleve en væsentlig forskel, når du har brugt **Even Better Clinical Dark Spot Corrector** fra Clinique. Serummet skal bruges i minimum fire uger, morgen og aften, for at en forandring kan anes. Efter 12 uger er resultatet meget tydeligt, så dette serum gør virkelig en forskel.
2. Det naturlige alternativ til at bekæmpe de uønskede pletter er **Purely White Skin Brightening Essence** fra Jurlique, som er et potent plantebaseret koncentrat. Indeholder lakridsrod, hyld, C-vitamin og tyramin, der tilsammen mindsker pigmentdannelsen.

VIL DU FORNY HUDENS UDSTRÅLING?

Det ser du i spejlet: En hud, som mangler den strålende glød og sunde udstråling, og som ser træt, grå og trist ud.

Sådan kan du forebygge: Gå en tur, og sørg i det hele taget for at få bevæget dig, det er med til at sætte blodgennemstrømningen i gang i huden. Ekstolér din hud en-to gange om ugen for at fjerne de døde hudceller, det hjælper også produkterne med at trænge bedre ned i huden.

Tip!

Dup lidt highlighter i den indre øjenkrog og på toppen af dine kindben, og få omgående udstråling.

To gode sera til dig:

1. Når din hud trænger til mere klarhed og en sund udstråling, kan **The Radiant Serum** fra La Mer anbefales. Serummet hjælper med at forbedre hudens struktur, spændstighed og klarhed og giver samtidig huden fylde og opstrammer porerne.
2. Som et alternativ til et almindelig serum kan du få **Capture Totale Serum Foundation** fra Dior – en foundation, som er podet med en foryngende serum, der giver en ensartet, glat hud med en ungdommelig glød.

The Radiant Serum fra La Mer, 30 ml, 1.880 kr.



Capture Totale Serum Foundation fra Dior, 30 ml, 620 kr.

