

Mig og mit velvære

# Anna Thygesen

Sund mad, træning og solpleje er essentielt for den 55-årige kommunikationsrådgiver og ejer af kommunikationsbureauet WeDoCommunication.

AF MISSU SCHNEIDERMANN. FOTO: PRIVAT, PR

## Hvor lang tid bruger du på velvære hver dag?

– For mig er velvære livskvalitet, en stærk krop og et naturligt udseende mere end makeup og rutiner. Jeg plejer min hud morgen og aften, træner barre- og trampolintræning og går mange ture med mine hunde. Jeg bader i havet, spiser godt og sundt, og så går jeg ud og spiser minimum et par gange om ugen. Hver anden måned går jeg til frisør, og så får jeg restylane i underansigtet og lidt botox i panden et par gange om året.

## Hvad er fast inventar på dit badeværelse?

– Indtil jeg blev 30, brugte jeg ikke solbeskyttelse, og det bærer især mit ansigt i den grad præg af. Jeg er heldigvis blevet klogere, og jeg giver min hud fugt og ikke mindst effektiv solbeskyttelse. Jeg renser med rensesand fra Bioderma morgen og aften og plejer og fugter med serum, dagereme og høj faktor – alle fra Juhldal, der ikke koster en formue. Jeg dyrker det naturlige saltvandslook og vasker hår maksimalt en gang om ugen og bruger ren avocadoolie som balsam i spidserne. Min signaturduft er La Prairies kropsspray, som jeg har brugt i 10 år.

## Hvad er det dumme, du har gjort dit. dit udseende?

– Nu er jeg ikke typen, der fortryder ret meget, men havde engang pandehår, og frisøren glemte at sige, at når man har krøller som mig, skal man bruge glattejern hver morgen, og det gider jeg simpelthen ikke, så jeg havde lige seks måneder med kikset frisure.

## Hvad vil du gerne lære din datter om skønhed og velvære?

– Udseende spiller selvfølgelig en rolle, men det handler allermost om at have det godt med sig selv, og det er lige så vigtigt at have en stærk krop og et godt liv.

## Hvornår har du (ikke) makeup på?

– Jeg går med en let makeup, når jeg er på arbejde, i byen eller hjemme hos venner og familie. Jeg bruger ikke makeup derhjemme, eller hvis jeg er ude at handle og den slags. Om sommeren, når jeg er brun, bruger jeg kun mascara og en helt let pudder på næsen og kinderne til daglig, når jeg har ferie slet intet.

## Hvad går dit velværebudget på? Og hvad er dit budget?

– Jeg er efterhånden så gammel, at jeg ikke falder for hvad som helst, men hvis det virker, så vil jeg gerne betale. Jeg bruger nærmest ingen penge på makeup, men er vild med svenske IsaDora. Hudplejeprodukter bruger jeg omkring 4.000 kr., træning omkring 6.000 kr., det samme på frisør. Jeg får fast ansigtsbehandlinger og får fjernet uønsket hårvækst på over- og underlæbe, og primært pga. mine solskader får jeg et par gange om året hos N'AGE en kombinationsbehandling af botox, som tager panderynker og kragetaer ved øjnene, og restylane, som fylder de dybere ud, retter mundvigen op og giver tabt volumen tilbage. Det løber op i omegnen af 18.000 kr. om året.



"Jeg er efterhånden så gammel, at jeg ikke falder for hvad som helst, men hvis det virker, så vil jeg gerne betale."



SunOil Face Protection SPF 50, Juhldal, 229 kr.



Cykel, Van De Lux, 3.199 kr.



Badekåbe, Moshi Moshi Mind, 799 kr.



Cellular Energizing Body Spray, La Prairie, 1.099 kr.



Blush, IsoDora, 119 kr.



Sensibio rensesand, Bioderma, 195 kr.