



## Et kærligt skub

OKTOBER

Vi er alle forskellige i vores behov og forventninger, når det gælder en sund livsstil. Men fælles for mange er, at det kan være svært at holde motivationen oppe og stå alene med det hele. Kys den dårlige samvittighed farvel og søg hjælp gennem podcasts, litteratur eller virtuelle træningsmakkere, der med humor og erfaring støtter dig på din rejse mod større velvære i din hverdag.



### Reality med power

Det virker måske ikke som det mest sunde at smide sig foran fjernsynet. Men hvis du bliver motiveret af reality, der ændrer deltagerens livsstil drastisk, kan du trygt sætte dig til rette foran "Revenge Body with Khloé Kardashian". Med Khloé som guide samt hendes trup af sundheds-, skønheds- og stileksperter giver showet en flok mennesker hjælp til at blive de personer, de drømmer om at blive. I sæson tre giver Khloé en ny gruppe håbefulde mænd og kvinder et tiltrængt skud fysisk, men også følelsesmæssig styrke. Så selvom en smækker krop (åbenbart) er den perfekte hævn, hvis du er blevet behandlet dårligt, viser den kendte Kardashian-søster også, at styrke handler om at genvinde troen på, at du fortjener kærlighed og respekt i livet.

Kan streames på [www.hayu.com](http://www.hayu.com)



### Ligevægt i livet

Mange af os går i årevis og leder efter det lille trick, der vil få os til at tabe de overskydende kilo. Det lille trick, som ingen har tænkt på før. Det der gør, at vi uden at ændre på vores dejlige, magelige liv pludselig opdager, at kiloene rasler af. Men er der et trick, eller kræver det bare hårdt arbejde? Anne Hjernøve svarer i bøgerne *Stærk, let og mæt* samt opfølgeren *Ligevægt. Stærk, let og mæt* ja til begge dele. Hun er selv lykkedes med at tabe 20 kilo på et år og deler sin kostplan, lækre opskrifter og træningsprogram med dig, der savner råd fra én, der selv har været der. Selvom undskyldninger som travlhed og småkavanker spænder ben i det daglige, motiverer hun dig til selv at tage skridtet og viser, at det måske slet ikke behøver at være så svært.

#hvisjegkanskåkandufandmeogså



### Det hele menneske

Har du en holistisk tilgang til skønhed og velvære, kan du på Instagram-profilen @Weledadanmark blive klogere på ingredienser og få råd om planter indvirkning på sind og hud. Weleda er flere gange udnævnt til verdens mest bæredygtige virksomhed inden for naturlig skønhedspleje, og samtlige produkter er 100 % certificeret naturlig og økologisk hudpleje. Alle Weledas nøgleplanter er unikke og har en særlig tilknytning til mennesket. Vidste du for eksempel, at arnica er healeren af muskler, og iris er en mester i at skabe fugtbalance? I en travl hverdag kan du have stor glæde af særlige dufte og ingredienser, der kan fylde dig med glæde uden hverken at kræve tid eller sved på panden. @Weledadanmark



### Lyt dig stærk

Podcasten Busigirl er skabt af iværksætter Terese Ask. Busigirl er et fællesskab og fristed for kvinder, der søger inspiration til at skabe det liv, de ønsker både fysisk og mentalt. Lyt blandt andet til episoderne "Mental og fysisk oprydning", "Sådan lærer du at meditere + guidet meditation" eller "Sådan forbedrer du din performance". Terese har spændende samtaler med kvinder indenfor velvære-industrien, herunder Cecilie Lind (stifter af The Protein Kitchen) og Sanne Lønskov (direktør hos NAGE). Episoderne er fyldt med konkrete tips og kloge råd fra skønne kloge kvinder.

[www.busigirl.dk](http://www.busigirl.dk)



### Med Store Sonja ved din side

Kender du Sonja? Hun er en fiktiv person, men en figur rigtig mange kvinder kan spejle sig i, skabt af sundhedseksperter Michelle Kristensen. I denne nye bog har Store Sonja fået en kæreste. De tabte kilo kommer snigende tilbage, og også kæresten tager på. I fire forrygende uger følger vi parrets indsats for at ændre vaner med hjælp fra Sonjas veninde, Michelle. Samtidig går hendes anden veninde i gang med at smide de kilo, hun har taget på efter at være blevet single. Metoden virker nemlig også fantastisk, når kærligheden er slut eller ikke er kommet forbi endnu. En skøn fortælling fyldt med livsglæde, humor og virtuelle krammere, når man som Sonja indimellem

falder i fælden og laver en (eller flere) af de klassiske vægttabsbommerter.  
[www.mkuniverset.dk](http://www.mkuniverset.dk)