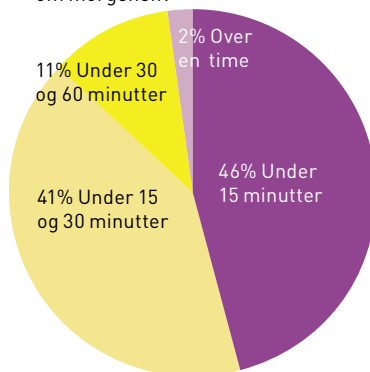


## Dere har stemt:

Hvor lang tid bruker du foran speilet om morgenen?



## Mat mot brystkreft

Riktig kosthold reduserer faren for kreft i puppene. Forskningen viser at det er bra å spise:

- \* **minst fire økologiske egg fra frittgående høner i uken**
- \* en daglig dose kålgrønnsaker som brokkoli, blomkål, rosekål og hodekål
- \* **fisk med masse omega-3, som laks og ørret**
- \* mat som er rik på vitamin B9, f.eks ris, pasta, brød og kornblandinger
- \* **matvarer med høyt innhold av isoflavoner, som tofu og miso-suppe**
- \* bønner og linser, bør inntas én gang i uka
- \* **mørke bær**
- \* løk og hvitløk
- \* uristede og usaltede nøtter og frø
- \* de obligatoriske 5 frukt og grøntporsjonene om dagen



Man må passe på melonene!



«Alle sier at jeg er så fin med lyseblått...»

## Legg makeup etter hårfargen din

**DU ER BLONDINE:** Bruk livlige farger på leppene. Rosa er flott til helt lys hud. Men vær forsiktig med solpulveret – det kan fort virke unaturlig.

**DU ER BRUNETTE:** Med varme nyanser av brunt er du helt safe. Men en brunette kan komme unna ned det meste, så lek deg gjerne ned fargepaletten!

**DU ER RØDHÅRET:** Typiske høstfarger slår aldri feil. Velg en naturlig foundation som demper rødskjæret i huden din.

**DU HAR SVART HÅR:** Sats på varme nyanser. Både friske farger og duse røyktoner kan passe en mørk manke. Unngå lyse leppefarger, det kan få munnen til å forsvinne helt.

## Vekk, din vorte!

De er et sikkert tegn på visdom i Kina eller noe sånt, men vi vil nå helst bli kvitt vortene så fort som mulig. Og det gjøres enkelt og greit ved å fryse dem bort med **Wartner vortefjerner** fra **Aco**. Du trenger bare å gjøre det én gang, og så



forsvinner vorten etter 10 dager. Smart! **249 kr.**

Det er deilig å kline til!

## Egyptisk tryllekrem

Vidunderbalsamen **Egyptian Magic** lovpriser

sin fuktighetsgivende, nærende og helbredende egenskaper. Bruk den som fuktighetskrur leppebalsam, aftersun, eller mot blåmerker, små sår og strekkmerker. 118 ml, **399 kr.**



**TIPS!** Er du drita full og skal

prøve å sove? Spinnende

soverom stoppes ved å

bytte ut puta med en bok!

### SKRIV TIL

**RANVEIG**, skjønnhetsredaktør  
ranveig.bratveit@womanweb.no



## WOMAN LIDER FOR SKJØNNHETEN

### EILEEN TESTER ST. TROPEZ SELVBRUNINGSKREM

Etter en solfri sommer, uten noen sydentur i sikte og med vinterfester på løpende bånd, var det tid for litt farge på kroppen. Og nei, det er ikke spraytan, men selvbruningskrem som er det «nye». Dette er brunfarge under kontrollerte former, slik at du ikke blir gul, men brun. Det koster 450 kr og tar ca 30 min hos Karl



XXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXX

Johan hud- og kroppspleie. Fargen varer ca 1 uke. Skal du i bryllup eller på fest, ta behandlingen 1–2 dager før. Og er du brud, kan det være lurt å teste det en stund før for å se hvor mye fargen trekker inn i huden. Ikke ta behandlingen samme dag som du skal på date, fargen øker nemlig i styrke utover dagen (noe kollegene mine syntes var veldig gøy). Jeg så ut som om jeg hadde lekt med mors brunkrem og gikk lange omveier for å ikke møte kjente. Man må nemlig gå med brunfargen på i minimum fire timer før den dusjes av og man endelig ser litt normal ut.

**STREV OG SMERTE:** ★★★★★★

Samme dag som jeg skal dit må jeg skrubbe/peele huden og ikke smøre den med lotion. Ansiktet må ikke ha foundation, pudder e.l. Jeg ligger på

en benk og smøres først inn i en lotion, deretter fargen, og til slutt «skrubbes» den overflødig fargen av. Ikke vondt i det hele tatt. Misliker du intimitet kan du kjøpe produktet og gjøre det hjemme. Den kan for eksempel brukes bare på beina hvis de er litt bleke.

**LUKSUS:** ★★★★★★

Dette er deilig. Jeg ligger på en benk og slapper av. Jeg koser meg faktisk, nesten som å få massasje. Dette gjør jeg gjerne igjen.

**RESULTAT:** ★★★★★★

Jeg er kjempefornøyd. Det ser ut som om jeg nettopp er tilbake fra ferie. Det som er litt rart, er at det faktisk ser ut som om jeg har brukt bikini-topp – men det gjør ingenting for meg, det ser jo bare mer naturlig ut. Fargen er litt ujevn rundt håndled-



dene, men ellers bra. Jeg kjenner nesten ingen lukt av kremen, men noen kolleger klager litt.

**NYTT OG BEDRE LIV?** ★★★★★★

Endelig er hudfargen slik den pleier å være på denne tiden. Dette anbefaler jeg til alle. Jeg elsker selvbedrag, og kroppen ser mye bedre ut i speilet i dag. Enda et pluss er at kroppen føles mye mykere ut enn før. Løp og prøv!