



Søs i skrap træning

I hele december måned har hun kunne nyde sig selv på TV i "Jul i den gamle trædemølle". I rollen som Berit er Søs Egelind bare 31 år og har hverken rynker, deller eller slappe overarme!

– Kæft, hvor var man dog fast i kødet, griner hun selvironisk og fatter ikke, at hun allerede dengang kunne finde på noget at være utilfreds med, når hun så på sig selv.

– Spild af tid. Vi bruger al for meget energi på de perfekte idealer i stedet for at nyde vores raske kroppe, siger hun i dag, hvor hun har overstået en dødelig kræftsygdom og netop er gået i skarp træning for at få sin noget svækkede krop tilbage – og nå ja, blive strammet lidt op!

Søs Egelind har erhvervet sig en såkaldt Power Plate, der vibrerer på en måde, der får musklerne til at trække sig sammen så kroppen både bliver opstrammet og genoptrænet. Og det er præcis, hvad skuespilleren har brug for, efter at hun lå stille i et år og fik kemo samt stærk medicin, der efterlod hende med "gamle" knogler og slap muskulatur. En skanning har vist, at hendes knogler ser ud som en 81-årigs!

– Nu vil jeg have styrken tilbage, siger Søs Egelind, der allerede kan mærke fordelene, når hun passer de islandske heste på sin 16 hektar store landejendom ved Hillerød.

På sin blog <http://medicsport.wordpress.com> fortæller Søs Egelind glad om sin "rystepudser", som hun kalder træningsmaskinen.

Hørt i krogene

En frysende Villy

Der findes situationer, hvor selv Villy Søvndal fra SF savner global opvarmning. Det er, når han står og ryger foran sin stamrestaurant La Novo på Christianshavn. Der går ikke lang tid, før den frysende politiker skynder sig ind at spise videre.



Masser af energi

Lise Rønne har det strålende med sin graviditet og regner med først at gå på barsel i februar – fire uger før terminen. – Jeg har stadig masser af energi og lyst til at være ude i den virkelige verden, smiler Lise, der siden jul efter eget ønske har arbejdet bag ved kameraet frem for foran det. Og det fortsætter hun med ind til barslen.



KORT OM KENDTE



"X Factor"-værten **Signe Muusmann** har fået personlig træner, fordi hun vil tabe sig inden showet skal sendes direkte. Efter at være kommet af med sit store hus i Gentofte, er den tidligere morgenvært **Ole Stephensen** nu på boligjagt. I

Astma og Allergi-bladet fortæller **Michèle Bellaiche**, at hun på grund af sin allergi over for husstøvmider ikke kan lege pudekamp med sine børn. Og det elsker hun ellers.

