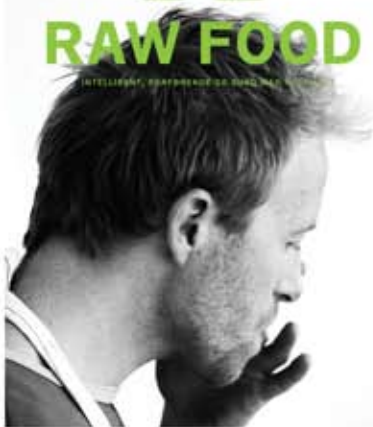


## RAW FOOD



6. Få mere rå mad ind i din kost. „Raw Food“ fra **Thaning og Appel**, 299,95 kr.



7. Meditation skulle kunne nedsætte den biologiske alder. „Mediterende yoga“, **Rikke Hansen fra Denintelligentekrop.dk**, 149 kr.

5. Din udholdenhed bliver ikke større, end den er nu. Superløbesko, **Nike Air Pegasus + 26 iD Running**, 1.350 kr. **Design dine egne til første maraton på Nike.com**



8. Massage og berøring udløser **oxitocin, velværestoffer**, så forkæl dig selv. **Massagebold**, 39 kr. fra **yogaudstyr.dk**.



9. Løft vægte og hæv stofskiftet. **Medicineballs fra Reebok hos fitnessbutikken.dk** fra 250 kr.

i solen. Det er vigtigt for at kunne optage tilstrækkelig meget kalk.

### SYGDOMME

Brystkræft, begyndende inkontinens (træn den bækkenbund!) og stress. Du skal besøge gynækologen en gang årligt, og få taget celleprøver og undersøgt brystet for knuder (hvis du ikke selv gør det jævnligt). Hos lægen skal du have tjekket blodtryk mindst hvert andet år.

### SPIS DIG SUND

Sukker er muligvis den værste aldersfjende efter uv-lys, så skær ned på slik, kager og sukker, hvis du vil passe på din krop. Teorien er, at sukkeret hæmmer kroppens naturlige cellederivelse. Alkohol er også sukker. Friske råvarer, og de klassiske råd om at spise groft, magert og varieret gælder i særdeleshed kvinder, der er 40+. Kosttilskud til dine behov kan være en god løsning. Prøv eventuelt Imedeen, der beskytter huden mod ældning indefra. Sørg desuden for at få fisk, sunde olier og masser af antioxidanter fra frisk frugt og grøntsager – så kan du trække år fra din biologiske alder.

### SÅDAN SKAL DU TRÆNE

Fem timers træning om ugen er ideelt, men tre timer er bedre end ingenting. Forskning viser, at den bedste måde at bekæmpe fedt på er med intervaltræning – se boksen „Super træning uden alder“.



Man kan alligevel godt se, at 43-årige præsidentfrue **Carla Bruni-Sarkozy** er tidligere model...



**Helena Christensen** får 40'erne til at se meget attraktive ud.