

Få s**☀**ommeren til å vare — lenge!

Det er alltid litt vemodig når sommeren er slutt. Så hvorfor ikke ta vare på den deilige feriefølelsen langt inn i høsten?



TEKST: INGER-LISE KVÅS
FOTO: JUMPFOTO, YAY MICRO, MARIKA MØRKESTAD, BJØRN INGE KARLSEN/
HM FOTO, WWW.FRUKT.NO OG NU-ARKIV

1: Senk skuldrene

Sommerferiens ubekymrede liv der ingenting hastar, er i ferd med å bli erstattet av hverdagens mas. Men det er mulig å beholde skuldrene senket også når ferien er over. Coach Jeanette Sleveland (bildet) ved CoachTeam har oppskriften:



- Hvis du kjenner at stresset begynner å sette seg i kroppen, må du først kunne gjenkjenne tilstanden før du kan gjøre noe med den. Kjenn etter hvor i kroppen du kjenner stresset, det varierer fra person til person. Det

neste du skal gjøre, er å finne ut hvilken tilstand som vil være mer hensiktsmessig for deg i øyeblikket. Er

det ro? Energi? Entusiasme? Dette varierer etter hvilken situasjon du er på vei inn i. Når du finner det ut, må



12 enkle tips!



2: Bevar brunfargen

For å holde fargen jevn lenge, og gi huden glød, kan du bruke en mild peeling et par ganger i uken. Du vil ikke skrubbe bort brunfargen, for den sitter dypere i huden. I stedet vil du fjerne døde hudceller og hjelpe huden å ta opp fuktighet fra lotion. UV-strålene du har utsatt huden for i sommer, har mest sannsynlig tørket ut huden din. Ta deg et deilig oljebad én eller to ganger i uken. Gjør gjerne peelingen i oljebadet. Myk hud ser nemlig brunere ut enn tørr og sliten hud.

Et annet triks er at du kan blande litt selvbruningskrem i favorittkremen din, eller rett og slett smøre deg inn med en hudkrem med svak selvbruningseffekt én til to ganger i uken.

Betakarotenrike grønnsaker kan også stimulere pigmentene i huden til å holde på brunfargen. Gulrøtter, brokkoli, søtpotet, spinat og papaya er særlig rike på betakaroten.



3: Solbleket hår

Solbleket hår kan friskes opp med en minikolorasjon eller glansvask, og vips så lever sommerfrisuren videre inn i høstmånedene.

4: Pene tær

Fortsett å ha neglelakk på tærne selv om du ikke går i sandaler hele tiden lenger. Kanskje har du det så varmt inne at du kan gå barbert?

5: Glatte legger

Du trenger ikke slutte å barbere leggene selv om det sjelden er varmt nok til å lufte sommerkjolen. Glatt, nybarbert hud gir sommerfølelse i seg selv!

Har du noen timer med uventet fri, så ikke bruk dem på praktiske ting

Coach Jeanette Sleveland



standen, og forsøk å gjenskape den. På den måten kan du også hente frem den gode sommerfølelsen for eksempel når du kommer hjem fra jobb. Hvordan er følelsen? Jo mer presist du kan beskrive den, desto enklere blir det å hente den frem.

- Mange stresser på grunn av ting de ikke kan gjøre noe med. Det du ikke kan gjøre noe med, kan du bestemme deg for ikke å tenke på. Finn ut hva du faktisk kan gjøre noe med – og gjør noe med det. Hvis det du ikke kan kontrollere, er viktig for deg, tenk over hva du kan gjøre slik at dette ikke lenger er et problem for deg. Har du for eksempel en sjef du mistrives med, kan du enten ta det

direkte opp med vedkommende og håpe at det vil hjelpe, eller du kan finne deg en annen jobb.

- Å lage gode planer om nye måter å bruke tiden på fungerer bare hvis planene er forankret i dine egne verdier. Vil du trene mer, tenk over hvorfor du vil det. Først da har intensjonene sjanse for å vare lenge. Så må du finne noen tidslommer hvor du kan få trent.
- Gi deg selv pauser uten å få dårlig samvittighet. Har du noen timer med uventet fri, så ikke bruk dem på praktiske ting. Gjør noe som gir deg overskudd og velvære! Det gagnar både deg og familien din.

JA! Det er denne følelsen vi har lyst å ta med oss inn i den mørke høsten!

du hente frem den tilstanden, eller følelsen, som du trenger. Tenk på hvordan det føles når du er i den til-

