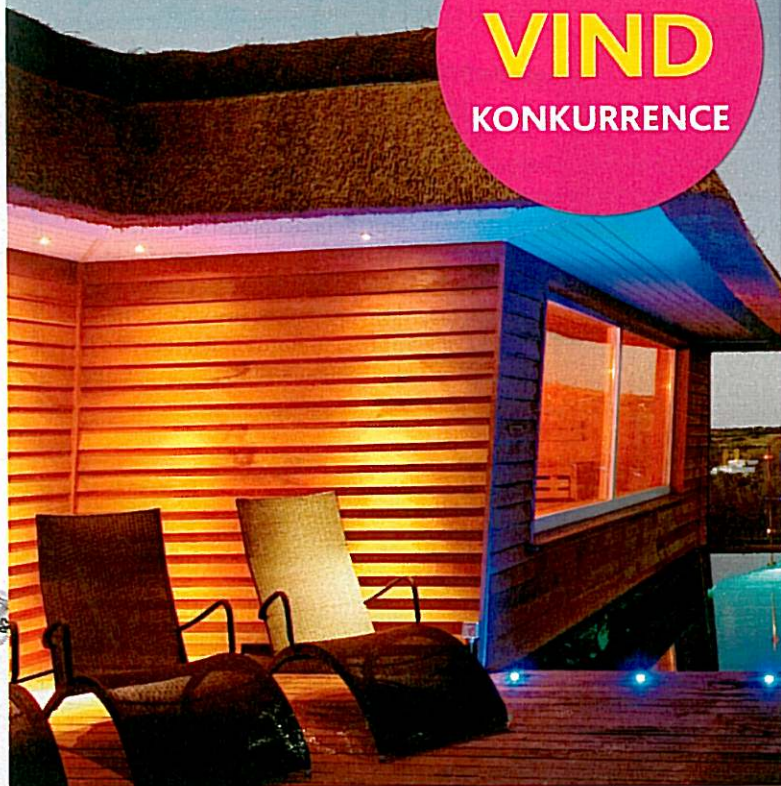


# VIND KONKURRENCE



## Besøg i Blåvand Kurbad

Den 5-stjernede campingplads *Hvidbjerg Strand Feriepark* åbnede i 2009 *Blåvand Kurbad & Wellness* som et tilbud til ferieparkens gæster, men også til andre, som trænger til forkælelse og velvære. Jeg var forbi i sommerferien, og det er det lækreste kurbad, jeg har set i Danmark – her er simpelthen alt: Infrarød- og ildsauna, isbrønd, forskellige slags dampbade med bl.a. urte- og mineralterapi, varmtvands- og saltvandsbassiner – også udendørs, hvor man kan sidde med udsigt over Vesterhavet. Selvfølgelig kan man også få skønne wellnessbehandlinger. Og så giver det ekstra point, at kurbadet er miljøvenligt bygget med jord- og solvarme. Et helt igennem fantastisk sted, som jeg drømmer om at få lov til at tilbringe et par dage på – og jeg fylder jo rundt lige før jul, så jeg vil give min mand et par tydelige vink med en vognstang om en kombineret fødselsdags- og julegave...

Du, kære læser, kan deltage i konkurrencen om et **week-endophold i hytte på Hvidbjerg Strand Feriepark for 2 personer samt 2 wellnessbehandlinger i Blåvand Kurbad & Wellness** til en værdi af 2.700 kr. Læs mere om konkurrencen på [www.hendesverden.dk](http://www.hendesverden.dk), og deltag der eller på kupon side 98.

## En bog om mit nye liv?

Min runde fødselsdag er som sagt lige om hjørnet, og lægen Søs Wollesen har skrevet en bog om, hvor skønt det er at fylde 40 – især hvis man kender opskriften på, hvordan man holder sig stærk, sund og vital og undgår den værste aldersstivhed fysisk og mentalt. Bogen viser vejen til at gøre 40'erne – og 50'erne for den sags skyld – til de bedste år i mit liv. Så den må jeg da læse!

Søs Wollesen: *Sund på halvvejen – Energi til hele livet*, Gads Forlag, 249 kr.



CARINA STILLING LINDKVIST  
SUNDHEDSREDAKTØR

## Pukka-produkter

Faktisk elsker jeg alle pukka-teerne, og den grønne har jeg altid i skabet i en af de mange udgaver (37 kr.).



Nu har Pukkas ayurvediske urteekspert Sebastian Pole også lavet en hudplejeserie, *Pukka Ayurveda*, og jeg er især vild med ansigtsolien *Radiance Serum* med Aloe vera og Manuka honning (50 ml, 329 kr.). Så et gavekort til webbutikken *Naturesource*, [www.naturesource.dk](http://www.naturesource.dk) vil falde i god jord.



## Trøje til vinterløb

Efter 3 år som seriøs løber har jeg efterhånden det meste løbetøj og udstyr, men jeg mangler en varm trøje til mine vinterløb. Balladen er, at jeg ikke kan have noget på, der kradsler, men nu har jeg fået det tip, at en trøje i merinould er løsningen, så jeg ønsker mig en langærmet *Icebreaker Pace Zip trøje* i 97 % merinould, 3 % lycra. Fordi fibrene i merinoulden er tyndere end andre uldtyper, kradsler den ikke, og skulle den blive fugtig, vil ulden stadig isolere. Trøjen har en superflot pasform og ingen irriterende sømme. Og det er et ekstra plus, at den har høj hals, for der fryser jeg altid.

749 kr. hos *Friluftslad*, tlf. 33 1451 50.

## Sko, der træner mig

Jeg giver MBT sko en stor del af æren for, at jeg har haft to graviditeter uden ondt i ryggen og vand i benene, og jeg er stadig glad for gå i skoene, som med deres unikke buede såler retter op på min kropsholdning og aktiverer mine muskler. MBT har lavet nogle flotte vintermodeller i læder, så jeg kan fortsætte vinteren over med at træne ben, baller og balance bare ved at gå eller stå – og så skulle de forbrænde ekstra kalorier, hvilket der bliver god brug for efter jul. Pris 1.995 kr., find forhandler på [www.mbt.com](http://www.mbt.com) eller tlf. 97 35 45 62.

