

COSMOPOLITAN

VÄRLDENS STÖRSTA MAGASIN FÖR UNGA KVINOR
 PRIS 45 KRONOR NR 8 2007 • NOK 44 EURO 6.55

69 SANNINGAR

SEX- NYTT!

Nummer 15 kommer att
 få hela hans kropp att pirra

SÄTTEN ATT KELA
 SOM STÄRKER
 ERT BAND

400 TIPS Fixa ditt livs sommar!

- Läckraste stilen
- Smartaste råden
- Skönaste attityden

SNYGGT
 HÄR I
 HETTAN

”Sluta jaga,
 börja njuta”

Blogg-singlarna ger
 dig sina bästa tips

Känn dig
 sexig på
 stranden

Cosmo boostar
 dig kungligt

PSST! VISSTE
 DU VAD SOM
 FÅR MÄN ATT
 TÄNKA PÅ SEX?
 Svar på sidan 94

TRENDRAPPORT
 HÖSTMODET 2007



cosmopolitan.se

form **TOPP**

REDAKTÖR MAJA PERSSON

Din guide till en starkare, friskare och snyggare kropp.

Uppåtrumpa

Gör din baksida stålstark med dessa lyftande övningar. De tränar hela området runt rumpan, och om du gör dem regelbundet gör de den fastare inom en månad.

TANJAS HÖRNA

"Njut av tystnaden"



Tanja Djelevic är kändistränare i Hollywood och krönikör i Cosmo.

■ Allting behöver vila för att utveckla sig och bli bättre. Muskelceller behöver vila för att bli starkare och hjärnan måste få "sova" för att kunna fungera bättre dagen efter. Larven vilar sig till fjärl.

För att upptäcka vad som pågår inombords är det viktigt att skära ned på bruset utifrån. Därför är all typ av meditation exceptionellt bra för att vila hjärnan, som ofta är på högvarv även på nätterna genom att drömma.

Våra dagar är så fyllda av surr, prat, telefoner och frågor, och det finns sällan tillfällen under dagen där stillsamhet får en naturlig plats. Hur är det ens möjligt att höra oss själva tänka och känna?

När man börjar stänga av o ljudet medvetet märker man en tydlig förändring i sin förmåga att tänka och känna, och framför allt börjar ett naturligt lugn infinna sig.

Gör ett försök att börja eliminera det onödiga surret. Stäng av teven och radion då de bara fungerar som bakgrunds-surr, och åt i tystnad några gånger. Det kan till och med ge dig ett helt annat förhållningssätt till maten du äter. Stäng av telefonen och låt telefonsvararen jobba åt dig ibland. Du behövs i din bästa och mest medvetna form, så skruva ned alla volymknappar och njut av tystnaden.



Bron

Ligg på rygg med armarna längs sidorna och handflatorna neråt. Ha det högra benet böjt med foten i golvet, och vänster ben sträckt rakt uppåt med hälen mot taket (a). Spänn rumpan och lyft den ungefär 15 centimeter från golvet (b). Sänk den sedan till ursprungsställningen. Upprepa övningen 20 gånger, och byt sedan sida.

MAXA EFFEKTEN Håll kvar det sista lyftet i 20 sekunder för att trötta ut muskeln helt.

Vågräta bensparkar

Ligg på höger sida med underarmen i golvet. Ha det högra benet böjt under dig och det vänstra böjt och lyft i höft höjd (a). Dra ihop rummuskeln och sträck ut det vänstra benet så att det blir parallellt med golvet (b). Upprepa övningen 20 gånger och byt sedan sida.

MAXA EFFEKTEN Ha en enkels ankelvikt på det benet som du lyfter.



Enkel stepup

Sätt den vänstra foten på ett trappsteg eller något liknande. Sätt ner den högra tån en bit bakom dig (a). Spänn rumpan och lyft ditt högra ben så att det är i samma höjd som det vänstra, och en liten bit bakom dig (b). Upprepa övningen 20 gånger och byt sedan sida.

MAXA EFFEKTEN Gå över till ställning (b) långsamt, så att benen och rumpan tvingas jobba hårdare.

➔ Efter fet fisk är valnötter den bästa källan för omega 3-fettsyror. Dessutom har de antiinflammatoriska egenskaper.