

NYA!

100% PEPP & INSPIRATION

topp HÄLSA

5

ENKLA VANOR SOM BROMSAR ÅLD RANDEN

Yogapasset
som alla klarar

Mindre stress & bättre balans

Ont i magen kan vara inflammerad tarm: KÄNN IGEN SYMPTOMEN!



Sanna Lundell om kärleken och medberoendet:

"Jag grät inte på tio år"

EXPERTERNA SVARAR:

"Hjälp, jag har fått åderbräck!"

"Hur tränar jag snabbt upp kondisen?"

+ "Min sambo är otrogen på nätet"

Snygga set & sneakers - 18 trendiga höstköp

Hej då corona-kilon! NJUT DIG NER I VIKT

- ✓ Ät gott och minska 1 kilo i veckan!
- ✓ Enkla & snabba drömrecept

Mer muskler!
Kasein eller vassle - hitta proteinet just för dig

SNIPP-HÄLSA - tips för torra slemhinnor och ont när du kissar

TIDSAM 4038-08

08

7 388403 806508

RETURVECKA 36

#8/2021
65 KR
(INKL. MOMS)
FIN 8.5 EUR

På din sida

Mejla
oss!

ÅSIKTER OCH INSIKTER, HISSAR OCH DISSAR
– VARMT VÄLKOMMEN ATT DELA DINA TANKAR HÄR!
VILL DU SKRIVA TILL OSS? [MEJLA TILL RED@TOPPHALSA.SE](mailto:MEJLA.TILL.RED@TOPPHALSA.SE).

Livet är så mycket roligare nu!

Efter många år med alltför lite tid över att lägga på mig själv har jag äntligen hittat en träningsrutin som funkar. Som en bonus kommer jag i mina gamla favoritkläder och jeans som jag tänkt slänga. Utan att ha behövt tänka på att räkna kalorier eller äta på ett visst sätt har jag gått ner 20 kilo! I flera år köpte jag ToppHälsa, alltid med intentionen att jag skulle göra en hälsosatsning – och jag blev så besviken när jag misslyckades gång efter gång. Men så, efter att ha läst ett nummer med hemmaträningstips, tog jag tag i saken. Nu styrketränar jag i grupp på ett gym och kör digitala danspass. Mitt liv känns så mycket roligare och lättare i dubbel bemärkelse. Tack, ToppHälsa! /Emelie

Svar: Hej Emelie! Så fint att höra. Vilken värdefull satsning du gjort – heja dig!
/ToppHälsa-redaktionen



Just nu gillar vi...

Nyttigt fika

Professorn och hälsoboksförfattaren **Mai-Lis Hellenius** bjuder på gott och nyttigt fika i nya boken *Ta en kaka till* (Tukan förlag).

Desinfektion utan alkohol, BIOpH+ disinfectant, 119 kr.

Alkoholfritt för händerna

Snällt men effektivt elimineras bakterier och virus med denna alkoholfria hand- och ytdesinfektion.

Avokadosmörj

Avokadons fina fettsyror passar utmärkt i hudvårdsprodukter, som till exempel i detta lena bodybutter från The Body shop.



60

procent av alla skiftarbetande har inte tid för tillräckligt med återhämtning – det visar en undersökning med 1 208 deltagare.

Källa: Quinyx

Body butter, The Body shop, 195 kr.

Inspo@instagram

Ta med dig barnen ut på ett lekfullt träningspass!



Löpardrottningen Petra Månström joggar med sonen @maratonpetra.

De allra flesta har kvar höga nivåer av antikroppar i ett år efter en corona-infektion och dessa skyddar även mot deltavarianten. Detta visar en stor studie från Danderyds sjukhus.

**topp
HÄLSA**
Hej, läsare!



**CORNELIA
GRUNDSTRÖM, 28**

Familj: Pojkvän.

Bor: I Spanien på vintern och i Västervik och Falkenberg på sommaren.

Gör: Är yogalärare, utbildare och konceptutvecklare för Cornelias Balance, med nybörjaryoga och semesterträning runt om på Sveriges campingar.

Varför läser du ToppHälsa?

– För att få inspiration och hälso- och träningstips för att bli den bästa versionen av mig själv.

Hur tränar du helst?

– Jag yogar mycket, men älskar att varva med löpning, gruppträning och ridning.

Vilket är ditt bästa hälsotips?

– Tillbringa mer tid i naturen för att varva ner och slippa stress. Och att skriva tack-samhetsdagbok varje dag.

Följ Cornelia på Instagram @corneliasbalance