

MAGASINET

Liv

FEBRUAR 2018

16
SIDER
OM DIN 40+
SUNDHED

ANNETTE HEICK (46)

“Jeg er blevet bedre til at gå på standby og måske også til at tage nuet ind”

SÅDAN
SLUKKER DU
DIN HUDS
VINTERTØRST

TRÆNGER DU OGSÅ TIL NOGET NYT!

DET GJORDE KARINA, ANNA KATRIN, TINA OG FABIANA
- OG SÅ GENOPFANDT DE DERES HVERDAG!

MERE ENERGI?

Værsgo: Øvelserne
og maden!

SKAL JEG VÆRE SA ØM?

Nej, du skal ej!

STOR GUIDE TIL DINE
(nogle gange lede) 40+ LED

VI BRYDER TABUET

*Du kan ikke se
det på mig, men ...*

“Jeg har mistet”
“Jeg er kronisk syg”
“Jeg tænker anderledes”

God morgen!

SÅDAN HAR DU
ALDRIG FÅET GRYN
OG GRØD FØR

LIGE I SKABET: HVERDAGSLOOKS TIL BÅDE DIN KROPSTYPER OG DIT HUMØR + FORNY DIN STUE MED 5 (NEMME) IDEER + DRØM DIG VÆK TIL ZANZIBAR + JENS JØRN SPOTTAG: “RYNKER VISER, AT DU HAR NOGET BREDDE!”



52

Trænger du også til noget nyt? Det gjorde Fabiana!



44

Cashmere og pasteller. Føles det ikke allerede godt?



60

Gyldne dråber til din hud.

30 Du kan ikke se det på mig

Men jeg vil gerne have, at du ved det. 3 kvinder fortæller deres usynlige historier.

52 Jamen, der skulle ske noget nyt!

Mød 4 kvinder, som turde dykke ned i posen efter et nyt postnummer, en ny hobby, et andet job og flere venner.

64 Leonora Christina Skov

"Da jeg sprang ud, gjorde mine forældre det klart, at mine kæresten ikke var velkomne."

90 Jens Jørn Spottag

"Jeg vil presse den sidste dråbe ud af livet, mens jeg er her."

92 Sanselige Zanzibar

Tag med til Det Indiske Oceans strand- og himmelsengespærs.

MODE

24 Nyt om mode

Shop nyt dansk til pynt, til natten og til skulderen.

25 Tag tiden tilbage!

10 armbåndsure, der giver dig et forspring.

36 Klæd dig efter din kropstype

For vores kroppe er jo ikke ens, så hvorfor skal vores tøj være det? Denne gang: Blæder vi hverdagen op!

44 Vinterhygge de luxe

Det blødeste tøj, der gør dig godt hjemme og på job.

SKØNHED

26 Nyt om skønhed

Msker før mere glæde og concealer er mere træthed.

28 God på bunden

9 produkter til din hovedbund. Fordi smukt hår skal bygges op fra bunden.

60 Sådan bruger du olie fra top til tå!

Til ansigtet, til håret, til bedet ... Fordi 40+ hud elsker olie.

SUNDHED

66 Nyt om sundhed

Snup en lur, og læs så om 'food prepping'.

68 Fra av til aaah ...

3 avvelser, der tanker dig op med energi.

70 Forsvar er det bedste angreb

Macen og drinken, der kickstarter dit immunforsvar.

72 De lede 40+ led

Få knæledene og øvelserne, der får dine led på gæd.



79

Tid til symmetri og geometri!

BOLIG

78 Nyt om bolig

Designer of the Year 2018? Hun er dansk og 45 år.

79 Art deco

Indret med lidt af 1920'erne.

80 Forny din stue

... med erkle greb. 5 ideer lige til at snuppe.

MAD

84 Nyt om mad

Stendød ost og kiks til.

85 Blåt et par bæer

Smer, teg og mel, og dine blåbærsmuffs er næsten klar.

86 Så er der morgenmad!

Gryn og grød på nye måder.

ALTID I LIV

4 Redaktøren skriver

For du kan ikke se det på hende, men ...

6 Skriv til Liv

Skriv til os, sig din mening om os. Vi hører, hvad du siger.

29 Konkurrence

Vind vokseværk til dit hår.

96 Læserservice

Find forhandlerne her.

97 Quiz-x

Vind silkeblød blush fra Sensai.

98 Klummen

Anne Hermansen har en plan! Og den er skidegod.

TENDENS

ART DECO

1920'ernes delikate, stramme formsprog er tilbage. Tænk et arkitektonisk look med fokus på geometri og symmetri, udført i luksuriøse materialer som velour, glas og metal.

Originalen
Kopier forgår, originaler består. Tag bare PH Lampen designet af Poul Henningsen i 1925. Fra **Louis Poulsen**, dia 33 cm, 7.495 kr.



Viftevase
Krystalvasen **Hørlø** fra **Reflections Copenhagen** er inspireret af New Yorks skyline. 2.950 kr.



Stilsikker
Pedestal til de små grønne planter. Fra **Lagerhaus**, 13 x 21 x 26,5 cm, 115 kr.



Lånte fjer
Påuglemønster, guld og mørk grøn. Så bliver det ikke mere art deco. **Pavane-tæppe** fra **Bolia**, 135 x 150 cm, 3.499 kr.

Pænt praktisk
Puffen **Grandma** er skøn at skue, lækker at sidde på og praktisk som afsætningsplads. Fra **Bloomingville**, 1.049 kr.



Vægge af guld
Gå all in på stilen, og tapetsér din stue eller en enkelt væg. **Gotsby** fra **Khrøma**, 598 kr. pr. rulle hos Tapetforum.dk

Naturlig deling
Smuk vildeformet runddel inspireret af naturen, lavet i højglanslakeret MDF. **Urfold** fra **Ferm Living**, 150 x 150 cm, 8.499 kr.



Kysserækken
Til cocktailhour og helafsningsfilm. Den fempersoners veloursofa **Grace** fra **Bolia** minder om biografens plyssæder. 314 x 95 x 78 cm, 21.105 kr.



Til små hemmeligheder
Kantet luksus i mangotræ og horn. **Æsker** fra **Lene Bjerre**, 10 x 10 cm, 145 kr. pr. stk.

