

100% pepp
& inspiration

topp HÄLSA

TOPPHÄLSA #11 2010 WWW.TOPPHÄLSA.SE

LCHF- MATEN

→ som gör dig smal
& håller dig mätt!

Bli en *Du kan också*
livsvinnare!
Nå dina mål med
SMART-metoden

KILONA RASAR MED BIGGEST LOSER-DIETEN • BLI EN LIVSVINNARE MED SMART-METODEN • SOCKERSANERA OCH BLI KVITT SÖTSUGET FÖR GOTT!

SOCKER- SANERA

SLIPP SÖTSUGET
- FÖR GOTT!

EMMA WIKLUND:
"Så blev
jag av med
ryggsmärtan"

**BIGGEST
LOSER-
DIETEN**

KILONA RASAR!

→ NER-I-VIKT-
COACHENS BÄSTA
TRÄNINGSPROGRAM
→ ENKLA RIVSTARTS-
RECEPT

GÖR
TV-SUCCÉ
HEMMA!

+ HÖSTENS TRÄNINGSMODE

TIDSNM4038-11
#11
2010
43,50 KR
Fin 6,95 EUR
Norge 69 NOK
(inkl moms)

WWW.TOPPHÄLSA.SE

Intervjun

Vilka är dina bästa entreprenörstips?

– För det första: Skaffa bra parterers att bolla med. Jag har min kompis Nora. Hon är en businessstj som hjälper mig vid sidan av och är delägare. Och sedan – skaffa rätt verktyg. För mig var det viktigt med utbildning. Lära mig att förstå siffror och bolag. Sedan är det förstås viktigt att tänka affärsid, att ha en bra affärsplan. Den får gärna ta lite tid. Vilka är konkurrenterna, var finns ett hål? Vad har jag att erbjuda? Fundera på vad du kan göra lite annorlunda. Nu har jag en stor fördel med ett namn som är känt sedan tidigare. I början när vi gick runt och pratade med diverse folk erbjöd sig jättemånga att ta fram allt, och att jag skulle låna ut mitt namn och få en kickback. Men nå. Det var inte riktigt så det skulle vara den här gången. Jag tror det var riktigt många som tänkte lite: "Men lilla gumman, ska du verkligen göra det här helt själv?"

Hur bemötte du de reaktionerna?

– Med att ha gjort min hemläxa. Och att när man pratar om sin affärsidé aldrig glömma det här med sekretessavtal. Då brukar folk skärpa till sig lite. Skulle din idé snos rätt av, så har du ett papper på exakt vad ni pratade om.

Fler bästa tips?

– Våga misslyckas. Man går ju in med mycket pengar och risk när man startar eget. Jag kanske är helt ute och cyklar, men då är ju den där hemläxan ganska trevlig att ha gjort. Och sedan se till att man har stöd från familjen. Skaffa ett bra team runt sig. Inse vad man är bra på och vad man är mindre bra på.

Just nu har Emma sitt kontor hemma men pratar om att flytta hemifrån. Hitta ett separat kontor. Så att inte hemmet svämmas över av påsleveranser, möten, papper och cremeförpackningar.

För hemma finns ju också det viktigaste av allt. Maken **Hans**, dottern **Tyra**, 8 år, och sonen **Elis**, 6 år.

– Jag är inte den som jobbar jämt, och barnen är verkligen det viktigaste i mitt liv. När de kommer hem vid halv fem kan man ju glömma att sitta och jobba. Då blir det att man kan jobba lite när de har gått och lagt sig. Sedan älskar jag iPhone, det har underlättat så, att man kan kolla mejlen snabbt var man än är. Utan att behöva krångla med datorn.

Hur påverkas familjelivet av allt nytt?

– Det är kul att ha familjen med när man ska starta företag. Barnen får vara

med och titta på bilder. De är så härliga. Jag vill att de ska få inspiration till att våga de med, våga entreprenörskap, få vara en förebild. Så länge de känner trygghet. Jag har börjat med att jobba tidiga morgonjobbpass, fem, halv sex på morgonen till halv åtta. Då får jag mycket gjort innan ungarna vaknat.

Vad gör du när du har svårt att sova?

– Jag försöker att läsa en bok. Eller ta några djupa yogaandetag. In genom näsan och långsamt ut. Det är så lätt att glömma att andas. Eller så tar jag ett glas mjölk och en macka. Mormorstips! I natt sov jag asgott på landet. Som en stock. Så tyst. Det kan man leva på i några dagar.

Och nog kan Emma behöva en natts extra god sömn. Hennes iPhone ringer ett par gånger under vår lunchdate denna sommar dag. En gång handlar det om påsar till Ählsbutikerna. Och en annan

"Det är kul att ha familjen med när man ska starta företag"

gång handlar det om försäkringsavtal för lastbilstransporter. Emma har färdats en lång väg på 20 år. Då klapprade hon omkring på stilettklackar på catwalkvisningar för Lanvin och Christian Lacroix. Och hon var firad internationell filmstjärna under *Taxi*-filmspelningarna med **Luc Besson**. Nu tycker hon på allvar att det är kul att lära sig om lastbilstransporter, avtal, och sätta sin in i alla detaljer i sitt nya företag.

Just lusten för att göra affärer är något Emma lite ärvt från pappa.

– Pappa har alltid varit en hårt arbetande businessgubbe, men har aldrig startat ett bolag från början med produkter.

Men nu är pappa delägare i Emma S. Emmas mamma har också varit en stor inspiration. Precis som Emma var hon modell i unga år, fick barn och började först efter barnen, plugga på universitet. Visade att det går och är kul att utveckla sig vidare, byta bana, våga ta steget att sätta sig vid skolbänken även om tonåren var för länge sedan.

Det är svårt att se att Emma åldrats en enda dag sedan den där gången för

20 år sedan vi först lärde känna henne. Men själv märker hon att kroppen börjat protestera, om hon inte sköter den. Räddningen kom i form av en ny man – som plötsligt dök upp i Emmas liv.

– Jag hade sådana problem med ryggen. Då hittade jag **Platini**, min PT som jag kört med sedan i våras – han har gjort under för min hälsa.

Vad var problemet?

– Jag fick så ont nere i ländryggen. Jag fick läsnings hela tiden. Det krampade i hela sätesmuskeln. Jag kunde inte springa – jag som älskar det. Min naprapat sa åt mig att jag måste börja med bälstärkträning. Så nu kör Platini kettlebells med mig – och funktionell träning överhuvudtaget. Det är så bra. Jag har inte ont i ryggen längre – men jag springer inte längre heller. Jag kör trappmaskiner i stället. Jag hoppade studs matta i går på landet, och det kändes inte bra. Men annars. Jag har blivit så stark!

– Bälsträning är så jobbigt och så kul. Efter en timme är jag så andfädd. Två gånger i veckan försöker jag köra. Man pushar ju sig själv så mycket mer med en PT. Jag kan nästan bli arg på honom för att det är så jobbigt. Jag tror att det är jätteviktigt att hitta en PT som fungerar med ens personlighet.

Märker du att träningen gjort skillnad?

– OM! När jag var hos naprapaten sa han efter bara tre månader – åh vilken skillnad! Otroligt att det kan göra sådan skillnad. Och så har jag ju en man som är vältränad och som har svart bälte i karate, så nu måste jag försöka hålla mig lite i form. Träning är ju viktigt. Man måste bara lägga in det i sitt schema. Och när man kör så där tokhårt måste man rensa skallen. Kroppen är svintrött efteråt, men hjärnan är jättepigg. Då jobbar jag mycket mer effektivt.

Du och maken Hans firar tio år tillsammans. Hur vårdar ni kärleken?

– Både Hans och jag har ju jättemycket att göra. Jag tror att det är jätteviktigt att man respekterar varandras karriärer. Det är sunt. Han är så delaktig i allting, annars hade det aldrig funkat. Det är barnen också. "Mamma har mycket nu." Vi går ut och äter någon gång i månaden. Sätter oss ner när barnen lagt sig, och varje söndag går vi igenom våra veckor med våra

Intervjun



kalendrar. Med hämt och lämn och här kanske vi får fråga farmor. Där ska Elis gå på capoeiran, den kompisens mamma kanske kan hämta där, i och med att det inte funkar för oss.

– Sedan kan man förstå att vi har olika perioder. Hans har ju spelat in *Lyckohjulet* i Göteborg hela våren, och oj vilken respekt jag har fått för alla ensamstående mödrar! Å andra sidan har det varit jättekul för honom. Och då får det inte vara sura miner. Det tror jag är det värsta. Om man säger okej, och sedan går omkring och småsurar och blir martyr. När man får ett nytt erbjudande

så får man prata ihop sig om hur den nya situationen kommer att bli. Göra sin hemläxa. Som nu i en månad måste vi ha en tjejkamrat som hjälper till ett tag hemma som vi får anställa i företaget. För det ska ju inte gå ut över barnen att vi har mycket en månad.

Men efter IHM-examensarbetet parallellt med Lindexjobbet förra våren känner Emma att hon klarar allt.

– Då var det galet. På helgerna satt jag med grupparbeten och i veckorna jobbade jag. Och så var det familjen. Då var min hy dålig kan jag säga, ha ha.

Vad gör du när du blir ledsen eller trött?

– Då är ofta Hans underbar. Som förstår och ibland säger en så enkel sak som: "Ska du inte gå och lägga dig?"

På novemberlov får Emma en skön vila – då åker hela familjen till Thailand.

– Det bokade jag redan i februari. Halva vitsen är att kunna se fram emot semestern i god tid.

Emma gör en konstpaus. Motorn därinne har slagit på. På väg framåt igen.

– Det får mig att tänka på att jag faktiskt borde boka påskveckan redan nu.

Det där stora leendet spricker fram igen. To do-listan har fått en ny punkt.

Emma blickar framåt. ■

MIN FORMKURVA

