

TORS DAG: Mode

FREDAG: Livsstil

LÖRDAG: Wendela & Böcker

SÖNDAG: Intervju

**6** så många kilometer blir det dagliga rekommenderade antalet steg, 10000.



Dags att fimpa.

Foto: COLOURBOX

## Kvinnohjärtan råkar mer illa ut av rökning

Kvinnor som röker har en 25 procent högre risk att drabbas av hjärtsjukdomar än rökande män. Det visar en amerikansk undersökning där man jämfört 86 rapporter och fyra miljoner rökare och icke-rökare. För varje år en kvinna röker ökar dessutom risken att drabbas av en

hjärtsjukdom med två procent - detta även om kvinnor generellt röker färre cigaretter än män.

Man tror därför att kvinnor lättare får i sig carcinogener och gifter, vilket kan förklara varför kvinnor i större utsträckning också drabbas av lungcancer.

Källa: THE SUN

# med råkost

## "Efter kuren sa folk att jag såg tio år yngre ut"

Genom att gå från vanlig kost till raw food har Sandra-Maria Pettersson, 32 fått mer energi, platt mage, blivit mer aktiv och är mer sällan sjuk.

För tre år sedan började Sandra-Maria söka efter något nytt och inspirerande sätt att komma i form på.

- Jag åt vanlig kost, tränade ibland, men ville söka efter något nytt och inspirerande sätt att komma i form på. Jag ville som många andra få mer energi, må bättre och få plattare mage, säger Sandra-Maria.

### "Trött på GI"

Till slut hittade hon en sajt om raw food som fängade hennes intresse. Hon läste allt som hon kunde komma över i ämnet.

- Det lät perfekt för mig, och så självklart att man skulle äta maten i så naturlig form som möjligt. Jag var trött på allt som stod om Atkins, GI och skönhetsoperationer. Jag ville på något sätt komma närmare naturen.

Hon började gradvis att lägga till mer och mer frukt och grönt

i sin kost. Sen ett år tillbaka, äter hon och hennes sambo cirka 70 procent raw food och resten tillagad mat.

### Svullen mage blev platt

- Jag äter fortfarande någon köttbit eller fisk ibland, liksom mörk choklad. Men jag mår så otroligt mycket bättre av raw food. Jag, som tidigare inte var särskilt aktiv, tränar nu regelbundet. Energin kom på köpet. Min tidigare lite svullna mage är helt platt och jag har fått finare hår, hud och naglar. Jag var en gottengris tidigare och det är helt borta nu. Även min sambo har gått över till raw food och mår mycket bättre. Han har gått ner tio kilo.

### Namn:

Sandra-Maria Pettersson.

Ålder: 32.

Familj:

Sambo.

Gör: Inköps-assistent på H&M.

Bor: Stockholm.

Blogg: sandrasrawfood.blogspot.com/



### Rejält med komplimanger

Sandra-Maria tipsar om att inte ta bort något i början, utan i stället lägga till något nytt i kosten. Börja gradvis.

- Efter vår första detoxkur fick vi så mycket komplimanger, som att vi till exempel såg tio år yngre ut.

Shirin Rågby Djavidi



Kroppens försvar, enligt förespråkarna.



### Mellanmål

#### DETOXSMOOTHIE (2 GLAS)

1 banan  
2 stänger selleri  
2 dl fryst spenat  
1 dl apelsinjuice  
1 dl vatten  
2 isbitar  
Gör såhär: Skala bananen och skiva sellerin. Mixa i en blender och servera direkt.

### Middag

#### SÖTPOTATISPÅJ MED GUACAMOLE OCH TOMATER (1 PÅJ)

Vill du inte göra pajen på raw food kan du höja ugnstemperaturen till 175°. Då är gräddningen klar på 45 minuter. Botten går att förbereda dagen innan.

#### Botten

1 sötpotatis  
2 morötter  
1 rött äpple  
3 dl saltade cashewnötter  
1/2 citron  
1/2 tsk salt

#### Guacamole (1 sats)

1/2 rödlök  
1 mogen tomat  
2 mogna avokador  
1/2-1 pressad vitlöksklyfta

1 msk citronsaft  
1-2 krm kajennpeppar  
Salt och svartpeppar  
Topping: Tomater, ruccola, skivad rödlök, bladpersilja, svarta oliver och rostade macadamianötter  
Gör såhär: Sätt ugnen på 45°. Skala och skiva sötpotatis, morötter och äpple och lägg bitarna i en matberedare till-sammans med nötter. Mixa till en grov smet och smaka av med citron och lite salt. Tryck ut smeten i en springform klädd med bak-

plåtsapper. Grädda i ugnen i sju timmar. Ta ut formen och låt svalna.

Skala och hacka lök och tomat. Dela avokadon och gröp ur köttet. Mixa avokado, tomat, lök och vitlök i en matberedare till en jämn röra och smaka av med citronsaft, kajennpeppar, salt och svartpeppar.

Bred ut ett lager med guacamole och lägg på tomater, ruccola, rödlök, persilja, oliver och macadamianötter.



Receptbilder: MALTE DANIELSSON



Foto: ANGELICA SÖDERBERG

Emma Wiklund är dubbelt aktuell just nu med en serie kroppsvårdsprodukter och en bok med skönhets tips.

## "Jag har en ansiktismist vid datorn"

Förra årets hudvårds-serie Emma S. blev en succé - och nu släpps kroppsvårds-serien lagom till den torra vintern.

För Aftonbladets läsare berättar Emma Wiklund hur man vårdar vinterhyn.

Hur sköter du om din hy på vintern?

- Vi har så otroligt torr vinterluft så jag ser till att återfukta inifrån och ut. Jag peelar både ansikte och kropp för att avlägsna döda hudceller och öka cellförnyelsen. Jag smörjer mig ofta och har en återfuktande ansiktismist till hands vid datorn. Det finns också mat som är bra för hyn, till exempel fiskleverolja och avokado, och så tror jag på träning eftersom det sätter igång cirkulationen.

Hur ser din ansiktsrutin ut?

- Jag avlägsnar all oljebaserad makeup på bomullstuss med ett 2 in 1-ansiktstvatten. Sen tvättar jag med ett ansiktstvatten eller tvål och avslutar med serum och natterème. På morgonen använder jag en ansiktstvål och avslutar

med ögoncrème, serum och dagcrème med solskydd - även på vintern.

Hur ofta peelar du?

- En gång i veckan använder jag en enzympeeling för ansiktet som innehåller AHA- och BAH-syra men inga korn. Kroppen peelar jag två, tre gånger i veckan med en peeling som innehåller polyetenkorn och fruktenzymer. Jag brukar massera upp cirkulationen med en duschhandske och så smörjer jag in mig varje dag.

Du släpper en bok i dagarna, berätta!

- I "Emmas skönhet" delar jag med mig av tips och råd och var och hur jag kommit över dem. Visst vet vi att vi ska äta bra och sova

mycket men man hinner inte alltid och då är det bra att veta hur man täcker ringarna under ögonen. Dessutom är skönhet roligt!

Vilket är det bästa skönhets tipset du fått?  
- Att hitta rätt foundation och lära mig hur jag lägger den. Vet du det så klarar du dig med några timmar färre sömn, haha.

Katarina Wendelin

katarina.wendelin@aftonbladet.se