

VI ÖKAR MEST +5 000 EX!

100% pepp
& inspiration

topp HÄLSA

DU SKÖNA SUCCÉKNEP:

Så hittar du
**VARDAGS-
GLÄDJEN**

& behåller super-
energi hela hösten

Kom i form!

116 sidor

NYSTARTS- SPECIAL

- Smart mat
- Effektiva & enkla
kom igång-knep
- **YES!** Nå dina mål!

**+ FORMA KROPPEN
PÅ 6 VECKOR!**

GI, ISO, BIGGEST LOSER,
VIKTVÅKTARNA, ITRIM

Nå målvikten och håll den



"Vi har testat
metoderna!"

**Emma
Wiklund:**

"Därför älskar
jag mina
kettlebells"

Bästa recepten

Fixa godaste
fredagsmyset

Quickfix- trenden

Botox och fillers
- okej eller ej?

TIDSAM 4038-11



7 388403 804405

###

2011

44 kr

Plus 6.9% moms

Harjo ED BOX

ca 1000000

WWW.TOPPHALSA.SE

EMMA WIKLUND:

"Modevärlden blir bara värre"

Härliga Emma Wiklund gör nu dubbel succé – med sitt eget skönhetsmärke Emma S. och sin nya skönhetsbok. Vi hängde med Emma under modeveckan i Stockholm – där hon mår dåligt över sjukligt smala modeller och mår bra av morgonträning, familjemys och dumplings.

TEXT: EMMA WIKLUND FOTO: KRISTIAN POHE STYLING: THERESIA PAKSEY HÅR & MAKE: ÅSA ELMGREN



NAMN: Emma Wiklund
FÖDD: 1968
YRKE: VD och grundare Emma S., skönhetsmärke
AKTUELL MED: Ny kroppslinje med Emma S. och nya bok om Emmas skönhets
FAMILJ: Maria, fyra 10 år och Erik 8 år
BOR: Stockholm

Måndag: Börjar veckan med morgonträning!

→ Känner mig lagom måndagstrött men har bestämt mig för att börja veckan med ett träningspass. Måste ha mitt morgonkaffe innan, annars vaknar inte min kropp. Tar mig till SATS Odenplan och springer 7 km på löpbandet och avslutar med två olika Tabataövningar. Det blev crunches på boll och armhävningar.

Kommer hem lagom till att familjen har vaknat och vi hinner äta frukost: vanliga K-special med mjölk, en banan och en spirulina drink som smakar fiskmat. Just den här veckan innan skolan börjar ska barnen gå på ett multisportläger där de får prova olika sporter. Det är tredje året de gör det, och det brukar vara en succé.

Sedan blev det en heldag på kontoret, och min kollega Jennie och jag äter kinesiska dumplings till lunch. Dumplings har här i Stockholm blivit den

nya sushin. Det ploppar upp ställen överallt. På kvällen går vi på modemingel för Stockholm Fashion Week och jag äter en köttbit med sallad innan. På minglet får vi champagne, vilket konstigt nog alltid passar bra på en måndag. Hemma redan kl 21 och nattar barnen. Sommar själv samtidigt, vilket är mycket vanligt.



Emma och kollegan Jennie på modemingel.



Jennie svingar under modeveckan.

Tisdag: Ryser åt smalhetsen

→ Två gånger i veckan tränar jag med min PT Platini på sats. Vi har tränat i över ett år, och jag är helt såld på att ha någon som pushar mig. Klockan 8 är jag på gymmet, och vi kör kettelbells med swings och lyft. Otroligt att det är så jobbigt att slänga med en järnkump. Känner mig alltid som starke Adolf.

Försöker oftast hinna med en rejäl frukost efteråt. Tyvärr hade jag bråttom efter passet till ett möte, så det blev en proteinshake och banan. Funkar.

Eftersom det är modevecka slinker jag ner till Berns på lunchen för att se The Local Firm-visningen. Konstaterar att modevärldens ideal tyvärr inte verkar bli bättre utan bara värre och värre.

Vissa av modellerna är så smala att man ser att de inte är friska. Jag förstår inte varför det måste se ut så här. Har svårt att titta för det ser så läskigt ut. Det var verkligen inte så magert på min tid. Alla modeller som jag jobbade med skulle i dag ha klassats som överviktiga. Skulle önska att de som har

ansvaret (modeskapare, modetidningar, stylist, fotografer och reklambyråer) började jobba mera aktivt för att ta fram lite sundare ideal. Jag tror aldrig att modellbranschen kommer att gå ifrån det smala, men någon måtta får det väl ändå vara på smalhetsen! Hinner snabbt hem och äter av barnens lasagnerester från gårdagen och åker sedan till flygplatsen. Flyger till Helsingborg för att jag i morgon ska hålla utbildning för Ählenssäljare om Emma S.-sortimentet.

Fyller på efter träningen...

Onsdag: Kryper ner med Jens Lapidus

→ Klockan ringer redan 06.00, och jag slänger mig in i duschen och gör mig i ordning. Är fortfarande inne i semesterdagar och ska ärligt erkänna att jag ser bra trött ut när jag vaknar. Ska hålla en frukostutbildning med säljarna från två Ählensvaruhus redan kl 8 och måste vara på plats och förbereda redan kl 7. Nyper mig själv i ansiktet för att få i gång cirkulationen och se lite mer vaken ut. Smörjer in mig, fixar håret och sminkar mig. Frukosten blev en helt vanlig fralla med ost och en köpp kaffe. Tänk när jag bodde i Frankrike. Då drack man en café creme och åt en croissant... Inte mycket fiber där inte. Efter utbildningen flyger jag hem till Stockholm igen och åker direkt till kontoret. Ringer Jennie i bilen och ber henne beställa en sushi från Sushi Devil på Tegnérgatan som jag hämtar upp på vägen. Äter på kontoret och dricker vatten. Sedan

kör det ihop sig totalt. Det är gale stressigt, telefonen ringer hela tiden och jag tar några djupa andetag för att hämta hem. Har laddat ner en mindfulness-app som jag tittar på utan att använda. Ska försöka ta tag i det där...

Kommer hem på kvällen och lagar spaghetti och köttfärsås till familjen. Kryper tidigt till sängs med Jens Lapidus senaste bok, som är väldigt, väldigt svår att lägga ifrån sig. Vid 23 går ögonen i kors och jag somnar.



forts.

100 ml, 100 kcal, 100 kcal
100 ml, 100 kcal, 100 kcal
100 ml, 100 kcal, 100 kcal
100 ml, 100 kcal, 100 kcal
100 ml, 100 kcal, 100 kcal
100 ml, 100 kcal, 100 kcal



Starke Adolf?!



Yasuo, Adidas, 300 kr.
Waterbottle, SoCatalan, 29 kr.

Torsdag: Morgondate med Platini

→ Vaknar klockan 7 och är på gymmet med Platini klockan 8. Vi kör ett hårt crossfitpass med upplägget: rodd 30 kalorier, hantellyft med 15 reps på varje sida, bröstpress med skivstång 25 st, situps med curl 20 st, kettbell swings med 16 kg, 15 st, och plankan med capoeira vridning 10 st. Allt detta i fyra omgångar. Svetten lackade och jag var bra slut i kroppen efteråt. Alltså det finns inget bättre sätt att bli riktigt pigg i huvudet än att trötta ut kroppen ordentligt. Man blir så klar och hela dagen blir bra. Hem och duschar snabbt och äter frukost på jobbet. En surdegsmacka från Dalarö Bageriet som

ligger i samma hus. De har också färligt goda hallongrottor som jag med stor möda lyckas låta bli att köpa i dag. Efter jobbet hämtar jag barnen från multisportläger som de har varit på hela veckan. Ett himla kul dagläger där de varje dag får prova på olika sorters sporter som klättring, fotboll, gymnastik eller tennis. Det är tredje året de deltar. Efter att ha utfodrat gänget här hemma byter jag snabbt om för att gå på visningar. Min kompis Nora och jag tittar på Odd Molly och Tiger och avslutar kvällen med ett glas vin på Zink Grill. Kommer hem vid 22, vilket känns bra.

Fredag: Plåtar omslag & partränar

→ Vaknar 7.30 och känner ingen stress. Hinner läsa tidningen och äta frukost innan jag åker till en fotostudio på Östermalm. Just det, vi plåtar det här omslaget till ToppHälsa och bilder till min dagbok. Svingar kettlebells och springer, och allt går smidigt och vi är färdiga redan klockan 12. Underbart! Åker förbi kontoret och jobbar ett par timmar, och när jag kommer hem går Hans och jag ner på gymmet och springer intervaller tillsammans. Hans håller annars mest på med brasiliansk brottning med en klubb som heter Prana, men vi gillar alltid att träna tillsammans. Efter träningen går vi tillsammans med barnen till vår favoritkvarterstrog Paname, som drivs av Michelle och hans vänner. Det är lite som att komma till Paris där. Barnen äter groddlår och jag tar en härlig bouillabaisse. Efteråt slänger vi oss i soffan och kollar på film.

L'ANAME

Michelle -
mellan,
mylan,
målningen



Lördag: Underbar sovrmorgon!

→ Ingen träning i dag. Skön sovrmorgon, tidningen och lång frukost med nybakat bröd, ost och marmelad. Åker sedan och handlar med Tyra. Städar, tvättar, tar en promenad och lagar middag. Hela familjen går och lägger sig tidigt. Älskar lugna lördagar när jag bara kan gå hemma och skrota, plocka lite, lyssna på radio och hämta energi. Det är nyttigt det där att ibland inte göra någonting alls. Att inte ha en massa planerat utan bara ta dagen som den kommer. Kolla vädret och anpassa sig efter det.



Cardigan, Zara, 199 kr, 100 kr.
Body, Calda, 39 kr.
Buxor, Filippa K, 800 kr.

EMMAS BÄSTA MÅ BRA-TIPS:

1. Boka in och planera träning i ditt schema. Det är det viktigaste!
2. Hoppa över för mycket. Du kommer dig mycket piggare och hälsare när du vaknar på morgonen.
3. Håll sovrummet kallt - du sover så mycket bättre då!

Söndag: Tar en vända i Hagaparken

→ Eftersom vi gick och la oss tidigt så vaknar jag tidigt. Innan familjen vaknar drar jag på mig springskorna och tar en vända i Hagaparken. Om ni inte har upptäckt denna vackra park här norr om stan så kan jag bara rekommendera en utflykt dit. Till och med kronprinsessan Victoria och hennes Daniel har ju valt att bo där. Springer alltid runt deras "hus". När resten av familjen har vaknat möter vi upp ett par kompisar och deras barn för en brunch på Grill. Det är alltid

trevligt, och vi sitter och pratar om sommaren som har gått. Vanligtvis brukar det på söndagar annars vara fotbollsmatcher, men när den här dagboken skrivs är det sista veckan på sommarlovet för barnen, och deras aktiviteter har inte kommit igång ännu. Det blev en bra träningsvecka den här veckan. Det är inte alltid jag hinner med alla dessa pass, framför allt inte när jag reser mycket. Är jag ute och reser har jag ändå alltid med mig mina träningskläder, för de flesta hotell har gym eller en park i närheten.



Lubba, lubba, luuubba...

Röd jacka, Reebok, 600 kr.
Gul t-shirt, Adidas, 300 kr.
Röd sport-bh, Casall, 399 kr.
Grå byxor, Adidas, 650 kr.
Sölgåsar, Sunpocket, 499 kr.
Skor, Nike/Starbuck, 999 kr.



