

Tanka vinterkraft!

träna

scrappa

tokdansa

ta vita veckor

choklad-
frossa

andas
medvetet

bada skumbad

Låt inte mörkret ta över. Det finns massor av recept för att orka ta sig igenom vintern. Vad som funkar för vem kan vara individuellt. Här får du 10 kvinnors huskurer. Vad passar dig? Vita kläder – eller kanske ett vitt kvartal?

Av Pia Lundgren Foto: Thinkstock

Cathrine Schück, 53, kostrådgivare, Stockholm.
Skriver om kost och vikt i Tara

– Vita kläder piggar upp mig

– Jag är noga med att ta vara på solljuset, alltså att få ljus i ögonen varje dag. Det piggar också upp mig att bära vita kläder vintertid. Jag har en jättefin vit dunjacka, vita stövlar, vit mössa och vita vantar. Det är bara på sommaren jag känner mig snyggare i svart. Kosten påverkar naturligtvis också, så här intill jag har svängt ihop ett recept på en piggelindrink till häglösa och vintertrötta.

SCHÜCKS DUNDER- GRÖNING:

- 2 dl morotsjuice
- 1 msk lime- eller citronjuice
- 1 stjälk finhackad blekselleri
- en bit finhackad fänkål
- en näve bladspenat
- 1 msk finriven ingefära
- 1 tsk spirulina
- 1 tsk vetegräspulver (dessa båda finns i hälsokosten)

Blanda i mixer eller matberedare. Kör en kort stund tillsammans med ett par iskuber! Drink direkt!

DÄRFÖR BLIR VI SÅ TRÖTTA

Majoriteten av alla som lever på våra breddgrader upplever något symptom av höstvintridepression. – Det beror på att dagsljuset på hösten minskar så snabbt att vår biologiska klocka inte hinner med, förklarar **Torbjörn Åkerstedt**, professor vid institutionen för klinisk neurovetenskap på Karolinska Institutet. Följden blir trötthet, brist på energi och nedstämdhet.



Kerstin Söderström, 55, informatör i Sigtuna kommun, Stockholm

– Jag tokdansar

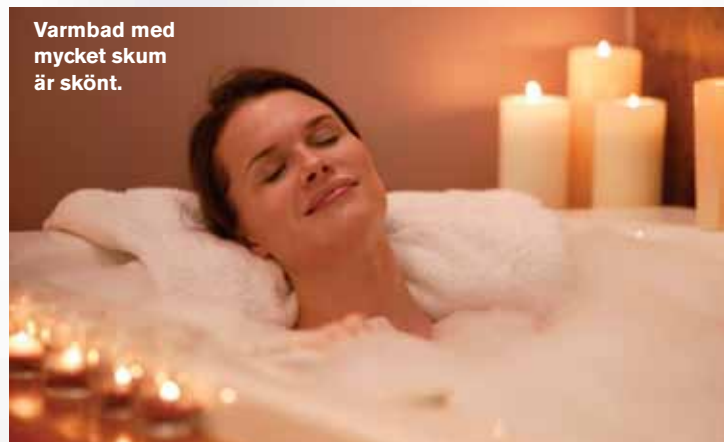
– Jag är inte novemberdeppig, däremot februarideppig – då känns det tröstlöst med mörkret och kylan. Allt känns enahanda och trådigt. Men jag älskar att sjunga och dansa. Jag sjunger i en klassisk kör och det ger en väldig endorfinkick, dessutom tycker jag mycket om att lyssna på musik – allt från det min 17-åriga dotter lyssnar på, mycket svenskt och indie-pop, till jazz, soul och klassisk musik. Jag kan tokdansa hemma i vardagsrummet eller om någon har fest.

vänd



Foto: Zara Daly/foodstudiomallorca.com

forts



Varmbad med mycket skum är skönt.

Åsa Rydgren, 49, publisher, Bonnier Tidskrifter, Stockholm

– Skumbad är avkoppling



– Jag kopplar av i badkaret. Jag började när barnen var små – det var bästa sättet att få en stund för mig själv och blev en vana. I början låg jag bara där och badade, senare kombinerade jag badet med att läsa, äta mellanmål, ligga och fundera eller lyssna på

bra musik. Jag har ett badkar där jag kan sträcka ut mig raklång och använder badskum. Man behöver inte krångla till det. Bredvid har jag ett glas och en bok. Ibland tänder jag levande ljus. Det är rofyllt och känns som om jag ligger och svävar i vattnet.

– Jag kopplar av i badkaret. Jag började när barnen var små – det var bästa sättet att få en stund för mig själv och blev en vana. I början låg jag bara där och badade, senare kombinerade jag badet med att läsa, äta mellanmål, ligga och fundera eller lyssna på



Modern syjunta: Annette Juhlin scrappar.

– Jag scrappar med väninnorna

– Mina väninnor och jag bjuder in varandra på en heldag med scrapping, mat, prat och skratt. Det är viktigt att planera in roliga saker under vinterhalvåret så att man har något att se fram emot. När vi scrappar har vi förstås med oss fotografier, album och alla möjliga andra tillbehör. Det är också ett sätt att lära känna varandras familjer och det blir alltid en mysig stämning när vi träffas.



Annelie Brandt hittar kraften i nia.



» Jag njuter av att tända massor av levande ljus och att mysa framför brasan »

Renée Thim, 43, restaurangchef, Stockholm

Annelie Brandt, 44, nia- och qi gong-instruktör, Stockholm

– Medveten andning och rörelse hjälper

– Jag pluggade i Luleå när jag var 20, men insåg att jag inte kunde bo kvar där eftersom mörkret påverkade mig så mycket och gjorde mig väldigt trött. Men det spelar egentligen

ingen roll var i Sverige man bor – mörkret påverkar alla. Vi behöver solljus och D-vitamin för att få energi.

– Självt jobbar jag också mycket med stärkande affirmationer och andningsövningar. Och jag är instruktör i qi gong och nia, bäge är tränings-

former som ger energi.

– Nia är influerad av dans, kampsport och yoga som även ger kondition och styrka. Jag leder också qi gong i ljusterapi- rum. Skillnaden jämfört med en vanlig gympass är att ljuset ger en behaglig värme som hjälper kroppen att slappna av och gör att man känner sig piggare.

vänd

förts

Susanne Johansson, 50, distriktssköterska, hälsokonsult och löpare, Halmstad

– Mina fyra ”L” leder mig rätt

– Jag tycker det är skönt med höst och vinter. Då kan jag med gott samvete gå in, tända ljus och läsa en bok. För att vi ska vara lyckliga och glada behöver vi någonting att göra, något att vara, något att älska och något att hoppas på. Acceptera den du är, även om du vet att du inte gillar mörker och kyla. Unna dig choklad, kärlek, sex.



MINA 4 ENERGIGIVANDE L:

L SOM I LJUS. Cykla, gå eller åk skidor.

L SOM I LUFT. Frisk luft och andning ger energi.

L SOM I LÖPNING, eller vilken motion som passar dig. Vi blir glada av rörelse och behöver det minst en halvtimme om dagen.

L SOM I NLP, en teknik som innebär att vi delvis kan skapa vår egen lycka och blir vad vi tänker eller förväntar oss.



Christina Neiglick, 50, redaktionschef på Tara, Nacka

– Vitt kvartal varje höst!



– Jag tar vitt kvartal varje höst och jag märker stor skillnad i hur pigg jag känner mig. Jag har hög energinivå och vill behålla den – året runt.

Det är något med mörkret som dränerar mig på kraft. Jag kan somna i soffan av ett glas rödvin när det är mörkt ute. Så jag dricker ingen alkohol alls från 1 oktober till efter jul. Jag tycker inte heller om glögg och annan ”julalkohol”, så då är det himla praktiskt.

Caroline Stillman, 45, skribent, amatörskådespelerska, Vendelsö

– Jag bjuder på afternoon tea!



– Jag vet att många lider av mörkret och kylan, men det går att hitta på saker som ger energi.

Jag brukar bjuda hem goda vänner på afternoon tea eftersom jag älskar att baka, dricka te och umgås.



Att bjuda vännerna på afternoon tea ger energi.



Olga Rönnberg, 39, personlig tränare och träningsexpert, Danderyd

– Jag tar ut mig – och får mer energi

– Jag vitaminboostar, ser till att få i mig fiskolja och dricker mycket grönt te. Ofta äter vi alldeles för ensidigt och får inte i oss alla vitaminer och mineraler som vi behöver. Det är också viktigt att styrketräna, gärna tre gånger i veckan för att få resultat – och det ska vara

pulshöjande träning. Jag är också övertygad om att det är bra att försöka slappna av och låta bli att stressa. Kan man ta en ledig dag eller kväll mitt i veckan och bara ägna sig åt sig själv är det bra. Hyr en bra film, ät lite choklad! ■



Olga Rönnberg styrketränar för att bli piggare.