

Energi *pift* i januar

Årets første måned behøver ikke være den mørkeste og mest kedelige af slagsen. Rom-spa, superæbler, blåt badevand, fodterapi med doktorfisk og det helt rigtige badehotel ved Vestkysten kan gøre vintermåneden både varm og sjov

AF ANETTE KRISTINE POULSEN

Gå i fisk

Indtil videre har det krævet en flybillet af få fodspa-oplevelser af den levende slags i selskab med fisk, hvor især London, New York og Bangkok excellerer i de fodkildrende fisk Garra Rufa – også kaldet doktorfisk. Nu kan oplevelsen fås i København. Ved at stikke fødderne ned til de små hurtigsvømmere bliver hård hud, døde hudceller og urenheder fjernet, ligesom de har enzymer i tungen, der har en masserende og blødgørende effekt. Snup oplevelsen med en ven eller ægtefælle, så der er en at holde i hånden, hvis du er kilden og ikke kan holde de store grin tilbage. Behandlingen kan bestilles sammen med sushi og champagne hos Aquarium Wellness i St. Kongensgade. Priser fra 360 kr. Aquariumwellness.com



Tag på badehotel om vinteren

Selvom Hjerting Badehotel tæt ved Esbjerg ikke gør meget væsen af sig, så er der noget at glæde sig til. Det originale badehotel er istandsat med luksuskomfort og har havet inden for 20 meters afstand. Spaen er værd at bruge tid på med sine italienske Gervasoni-møbler, gourmet-smoothier og en velovervejede behandlingsmenu fra henholdsvis Dermalogica og Ole Henriksen. Stedets fysiurgiske ryg- og nakke massage kan anbefales til alle skrivebordsnakker (og lyt til rådet om, at vejret skal trækkes helt ned i storetåen – bagefter er alt godt). Prisen på et dobbeltværelse med udsigt inkl. morgenmad begynder ved 1500 kr. Hjertingbadehotel.dk

Pift gemakkerne op

Uanset budget kan puder hurtigt opgradere et rum, så det bliver nyt og anderledes. »Puder er en genial måde at lave en hurtig »makeover« i stuen. Det er et af de steder, man virkelig kan give den gas med farver, uden det bliver for meget. Leg med overflader, størrelser og udtryk og skift ud efter humør og sæson,« siger personlig indretter Laura Scheuer Trøstrup fra homesweetspot.dk. Tendensen peger mod mættede, støvede farver kombineret med broderede og håndlavede detaljer, når eksperter anbefaler miks frem for match. Foto fra Day Birger et Mikkelsen med priser fra 199-799 kr.

Fitness-fut i trætte januarkroppe

Hvis den personlige tilstandsrapport halter grundet for meget af det gode og for lidt af det sunde, kan personlig træner Anne Bech være en løsning. Som et spændstigt forbillede, rap i replikken og sund fra a til å sørger hun for, at hendes kunder bliver det samme – og at de holdes i hånden hele vejen til målet. Ud over individuelt tilrettelagt træning og kostvejledning inkluderer et personligt forløb en døgnåben hotline direkte til trænerinden, som hun kalder sig – hvis pizzafælden lørdag aften bliver for fristende. En mulighed er også at følge Anne Bechs ambitiøse bikini-workoutkurser. Se mere på annebech.com

Superæblet

Det er ikke værd at lade sig narre af faconen, der til forveksling minder om en håndgranat. Hvad der dog er værd, er, at bevare roen, når et overvældende antal frø eksploderer i mundhulen og lader en bittersød smag tilbage. For der er sund mening med bombardementet og det gennemsigtige, rubinrøde frugtkød. Granatæblet er en skattet skønhedsanbefaling. Både som energigivende salat sammen med appelsinskiver, rødløg og kanel eller blandet i cremer, hvor bl.a. The Body Shop bruger frugtens beskyttende antioxidanter i serien Natrulift. Se mere på Thebodyshop.dk

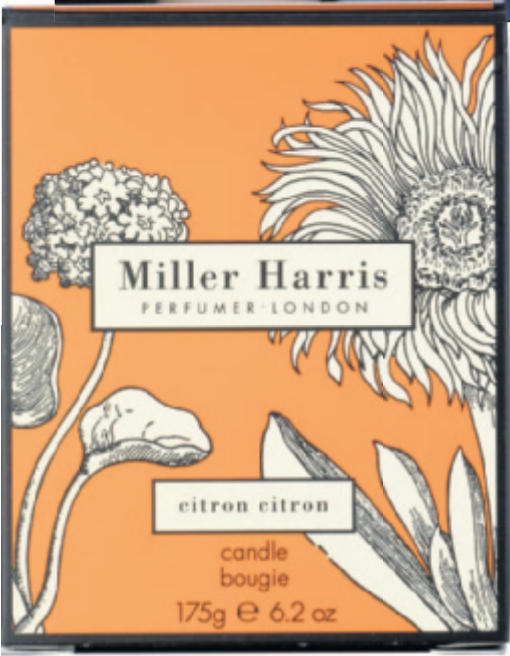


Klippekort til Maldiverne

Heldige Lotto-vindere kunne for nylig klippe sig af sted 10 gange i rap til et af verdens mest forunderlige steder, nemlig Maldiverne. Sandsynligheden for, at blot en enkelt tur kan fylde kroppens vintertrætte depoter op, er stor, for her er lunt, smukt og alskens muligheder for at bade sig i luksus – både på bling-bling-manér og den underspillede øko-facon. Der findes flere muligheder for pakketure, ligesom British Airways har en direkte rute mellem Gatwick og Malé med et prisniveau fra 7000 kr. for en returbillet.

Få makeupartisten for dig selv

Alt for ofte svinges makeuppenslerne i den samme trummerum. Mascara, lidt sort eyeliner og et par hurtige strøg med læbestiften. Tjept og naturligt. Men måske også en smule kedeligt? At få ny og personlig inspiration kræver en god time og et 350 kroner dybt dyk i lommen, da det er prisen for en solo-time med en professionel makeup-artist af slagsen, der er skolet efter alle MAC-kunsternes regler. På Magasins MAC-stande i Odense, Århus og København er det muligt at booke den tid, der sandsynligvis kan sætte ny kolorit på januar. Og skulle du være i London, gælder de samme principper dog tilsat krav om lidt ekstra mod. Maccosmetics.dk



Lys forude

»Lighten up« får ny betydning i selskab med britten Lyn Harris, som er duftåndværkeren bag de hypede Miller Harris dufte og lys, der netop er kommet til Danmark. Lugtesansen er blandt de stærkeste af vore sanser, så hvorfor ikke bruge den til at rejse mentalt væk? Duftlyset døbt Citron Citron er ingen sur citron, men en sød-frisk, saftig blanding af appelsin, citron, lime og basilikum, der vil kunne sende de fleste langt væk. 359 kr. Set hos Illum og Storm.

