Sara Beck

# Dit suveræne liv

Bedre form ★ mere sanselighed ★ dybere glæde

LINDHARDT OG RINGHOF

# Dit suveræne liv

L&R

forår

# Badesalt

Dette badesalt er velegnet til både fodbad og karbad, hvis du er så heldig at have sådan et. Epsom salt, mudder og duftolie fås i helsekostbutikker. Saltene renser, og sammen med det varme vand blødgør de din hud. Det mineralrige saltmiks efterlader din hud frisk og fornyet. *Have a go.*

- 325 gram havsalt, gerne meget groft.
- 175 gram Epsom salt.
- 60 gram pulveriseret grønt mudder.
- Dråber af duftolie; til denne portion har jeg brugt ca. 60 dråber vildrose-duftolie.

Bland det hele grundigt i en stor skål – mængden og arten af duftolie kan varieres efter, hvad du bedst kan lide. Put badesaltet i et flot glas med låg.

**Tip: Ønsker du en ekstra renseeffekt, kan jeg anbefale at tage halvdelen af havsaltet fra og erstatte med salt fra Det døde hav. Det kan dog godt svie lidt i huden, hvis du har en lille rift, men det betyder bare, at det renser.**

ligt. Et par dykkerbriller er også en god idé, specielt i saltvand, som godt kan svie i øjnene. Svømmer du til havs, bør du også af sikkerhedsårsager have en svømmehætte på i en pangfarve, så du er synlig på havet. Svøm derudaf som en fisk i vandet, og bliv fortrolig med det.

## På to hjul rundt og se

Cykler du til hverdag, ved du, hvilket fremragende transportmiddel en cykel er. Man kan på relativt kort tid komme ret langt. Derfor er en cykel-sightseeing fantastisk til ferier. Ud over at bevæge og bruge din krop, som jo sagtens kan være et formål i sig selv, kan du bruge cykelturen til at nå frem til et ønsket udflugtsmål.

For eksempel: der er 7 km til hindbærplantagen. De, der kan cykle, tager fluks af sted, resten tager bilen. Eller borgruinen ligger på klippefremspringet 5 km væk. Vejen derhen er gennem et smukt bjergområde. Vi lejer cykler til et par dages udflugter, for så kan vi i morgen tage den lokale vinplantage med vintapning, som ligger 10 km væk, smøre madpakker og lave en heldagstur ud af det.

For at cykle skal man jo i bund og grund bare have en cykel, en cykelhjelm og et par solbriller til at beskytte øjnene mod sol og vind og for at undgå at få alverdens insekter ind i øjnene, når du globetrotteragtigt suser af sted.

Er du typen, der er til gear og gadgets og nægter at gå ned på udstyr, vil cykling formentlig lige være noget for dig. Du kan købe dig fattig i toplækre cykler, smart specialdesignet cykeltøj og accessories som handsker, sko, rygsække, drikkedunke, hjelme, cykelcomputere og meget andet. Men inden du lader dig rive helt og aldeles med, må du minde dig selv om, hvad det i bund og grund handler om, nemlig at bevæge og bruge din krop og være ude i naturen. *Enjoy the ride*. Det er meget enkelt. Alt det gode udstyr kan du samle på, ønske dig i gave og forkæle dig selv med, når du virkelig fortjener det.

**Dit suveræne liv** er skrevet til dig, der har en travl hverdag, men som længes efter mere fysisk aktivitet. Som ønsker at holde kroppen sund og rask og brænder efter smidighed, energi og fysisk styrke, uden at træningen nødvendigvis skal foregå i et fitnesscenter.

- Letforståelig teori om, hvad træning gør ved din krop.
- Øvelser og træningsprogrammer til hjemmebrug.
- Ideer til lege, sanseøvelser og selvforkælelse.
- Kort om afspænding, kost, sex og søvn.
- Mentaltræning og motivation.

Med konkrete, enkle og sjove øvelser, som kan udføres både indendørs og udendørs, kan bevægelse og træning blive en helt naturlig og berigende del af din hverdag. Du kommer i bedre form og får samtidig større kropsbevidsthed og mere sanselighed og umiddelbar begejstring ind i dit liv.

Bogen er inddelt i de fire årstider, så du kan springe ind, hvor det passer dig, og følge bogen år efter år.

**Sara Beck** er uddannet afspændingspædagog og personlig træner. Har udviklet sit eget koncept for personlig træning, som hun med stor succes sælger til større og mindre virksomheder og private klienter. Læs mere på www.sarabeck.dk

**Sif Meincke** er uddannet pressefotograf. Arbejder freelance for magasiner og virksomheder, primært med portrætter og større projekter. Har fotograferet og været igangsætter på en række bøger. Læs mere på www.sifmeincke.dk

EGMONT

9 788711 384138