

NR 4  
APRIL 2010  
PRIS INKL  
MOMS 42:-  
NOK 61,  
€ 7,60

EXTRA! Kom i gång-  
tidning på köpet

# MåBra

SPECIALTIDNINGEN FÖR KROPP & SJÄL

32 sidor  
**Kom  
igång  
special!**

**Allergi?**  
Nytt  
vaccin  
botar

**29**  
smala  
recept

**Läckraste  
påskbuffén**  
... med kalorikoll



**Extra  
tidning**

**93** **Stor guide!**  
**bästa  
natur-  
medlen**

- Tipsen ● Prylarna ● Powermaten
- Motionsprogram för alla nivåer

**Så lätt orkar du springa**  
...2 km ...5 km ...1 mil ...2 mil

Hillevi, 44:  
Maten var min tröst  
och mitt fängelse

**DESSUTOM:** ● Maten som ger hormonbalans ● Gå till psykologen hemma  
● Råd för bullriga magar ● Vi testar tandblekning ● Min man vägrar städa



# MåBra tempen

## Glödhatt

### Morotsmobben anfaller!

Glöm arga köpbojkotter! Nu ska vi göra tvärtom och stötta de butiker som tänker ekologiskt och grönt, skriver Metro. En "morotsmobb" är ett gäng som invaderar en grön butik och shopper loss för att belöna den. Tanken är att vara en morot för företaget. Konsumentmakt när den är som bäst, tycker vi! Läs mer på [www.carrotmob.org](http://www.carrotmob.org)



FOTO: THINKSTOCK

# MÅBRA mix

Tuppen är toppen på täppan!

## Chicken-

# chict i city

Nu vill alla ha ett fjäderfå som husdjur. I USA har det blivit trendigt att ha en egen höna på sin bakgård – även om man bor i stan. Allt fler har också börjat med att föda upp egna kycklingar i liten skala och det ges även ut böcker om hur man ska ta hand om sitt nya husdjur, boken *The Joy of Keeping Chickens* är bara ett exempel. Tanken med trenden är att protestera mot stordriften inom kyckling- och äggindustrin. Hönsfantasterna menar också att ägg från deras frigaende city-höns innehåller mer omega-3 än andra ägg.

Källa: Natural Health Magazine

## Stabilt

### Våga vägra vax i vår!

Våren är här. Och lurvet ska bort. Det innebär skärsår på benen och knottor i ljumskarna. Lusten att göra en "Mo'Nique" är överhängande. Den amerikanska skådisen visade ogenerat upp sina ordentligt lurviga ben på självaste röda mattan i Hollywood.



FOTO: ALL OVER PRESS

## Iskallt

### Simma inte med delfiner!

Varje år slaktas tusentals delfiner i jakten på fina praktexemplar till djurparker och delfinarier. Filmen *The Cove* handlar om denna jakt på uppvissningsdelfiner i kuststaden Taiji, Japan. Förutom de fina exemplaren hamnar även andra delfiner i fångsten. Har de inte det rätta utseende slaktas de. Två sätt att protestera mot slakten är att inte simma med delfiner i fångenskap och inte besöka delfinarier. Läs mer på [www.thecovesverige.se](http://www.thecovesverige.se)



FOTO: THINKSTOCK

## Smygräna dig friskare

### Experterna är överens:

Vi är inte gjorda för att sitta. Inte ens den som tränar regelbundet mår bra av att sitta timme efter timme, visar ny forskning. Men det bästa av allt är att det behövs så lite för att få i gång kroppen och ämnesomsättningen – stå på bussen, rita en cirkel med foten när du sitter och jobbar eller sätt dig ner så sakta du kan i tv-soffan. Lätt som en plätt, eller hur? I boken *Smygräning för stillasittare* av sjukgymnasterna **Britta Balkfors** och **Jenny Kroon** finns massor av enkla rörelser för dig med sittflask.



**Vinn!**  
Se sid 91

## Låt musmattan coacha dig...

### Trött på din trista musmatta?

Skaffa en ny med inbyggd coach-funktion! Musmattecoachen är en personlig mental tränare som ger dig tankvärda budskap och uppgifter. Eftersom du själv får fylla i en del av budskapen bidrar de till din egen personliga utveckling. Priset är **89 kr/styck**. Info om köpställen finns på [www.musmattecoachen.se](http://www.musmattecoachen.se)

Din hjärna är världens största musbyrå.  
Den kan ta dig dit du vill.  
Men du måste själv boka resan.  
Kom ihåg att en resa inte nödvändigtvis behöver vara en färd till ett mål och tillbaka hem igen. En resa kan vara större än så.

Jag ska boka en resa med hjälp av min hjärna till:

Det kommer få mig att...

Om man siktar på ingenting, så träffar man nästan alltid.  
Därför är det bra att ställa in sikten på det man verkligen vill ha.  
Det kan vara en karriär, ett resmål, en kontakt eller ett avslut.  
Men principen är exakt densamma, du själv måste sikta på målet.

Det här är vad jag siktar på: