

HANNAH LETAR PRYLAR
FÖR DIG SOM TRÄNAR HÄRT



”Även inbitna byggare kan behöva festa till det ibland.”

Fredrik Paulin, vår välkände näringsfysiolog, har nu tillsammans med en grupp andra framstående nutritionister öppnat Paulins Näringscenter på Karlebergsvägen 25-27 i Stockholm. Här kan du titta in för att gå på en kostföreläsning, få personlig rådgivning gällande ditt kostintag, göra mätningar av ditt blodsocker eller kroppsfett och, ja, få hjälp med det mesta som rör din kost och hälsa av utbildade näringsfysiologer och nutritionister.
www.pnc.nu 08-440 90 80



BYGGARGODIS

Även inbitna byggare kan behöva festa till det ibland. Då ordinarie chips och ostbågar oftast är uteslutna i matsedeln - förutom på ätdagen - har nu Wieder framställt det ultimata substitutet Crunchy Protein Snack, innehållande 50% protein och mindre än ett gram fett per 50-gramsförpackning. Låt dig dock inte luras av munsbitarna som är läskigt lika ostbågar. Hälsoversionen har nämligen en lätt touch av lök. En påse kostar ca 25 kr i hälsokostfackhandeln.
08-564 408 80



SYRLIG GI-SÄNKARE

Som välkänt är vid det här laget, så strävar vi efter att hålla en så jämn blodsockerkurva som möjligt, och detta genom att inta kost med ett lågt GI med jämna mellanrum under dagen. Som ett hjälpmedel för att lyckas med detta startar nu Dr. Pers Food upp sitt hälsosortiment med GI-sänkande äppelcidervinäger i tre olika versioner - naturell, med honung samt ekologisk. Tillsätt vinägern i måltidsdrycken, frukostyoghurten eller som dressing till lunschalladen. En flaska innehållande 750 ml kostar ca 25 kr i matvarubutiken.
www.dr-persfood.com

FRÄSCHT, STILRENT OCH SVENSKT

Ok, dags att slipa på stilen, och den del av kroppen du troligtvis ändå exponerar mest i vardagen; ansiktet. Recipe for Men släpper nu sin i Sverige nyframställda hudvårdsserie för män i handeln. Recipe for Mens produkter är anpassade för den manliga hyn som vistas i det Nordiska klimatet, och är maximalt återfuktande. Serien innehåller det du behöver för den dagliga hudvården och kostar mellan 119-229 kr per produkt.
www.recipeformen.com

