



Välkommen!

VARFÖR INTE LITE FREDAGS-FYS?

Det är inte bara barn och unga som sitter still alldeles för mycket i vardagen, det gör även vi vuxna. Som bekant gör barn sällan som vuxna gör och barn riskerar därför att fastna i vuxnas dåliga vanor. Lösningen på det är att hitta på roliga och enkla aktiviteter tillsammans med sina barn. På samma sätt som man till exempel kan fredagsmysa tillsammans kan man också fredagsfysa. På dagens sida får vi tips på några enkla övningar för hela familjen som har inspirerats av träningsprofilen Mårten Nylén och hans dotter Juli. CAROLINA KLÜFT

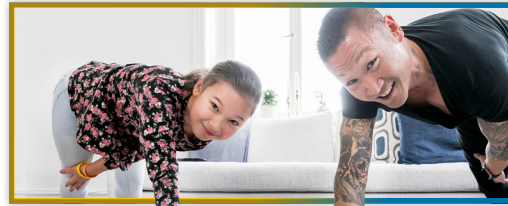
För mer instruktioner och inspiration: Se filmen på Metros facebookside

METRO HÄLSA GÖRS I SAMARBETE MED

GEN-PEP

Lekfull leende träning

GEN-PEP. Den här veckan gästas Carolina av Mårten och Juli Nylén. De visar fyra enkla och effektiva övningar som du kan göra när och var som helst. Kör 30 sekunder på varje övning och ta sedan upp till en minuts vila mellan rundorna. Gör tre varv och glöm inte leendet. **TEXT: CAROLINA KLÜFT FOTO: GUSTAV GRÄLL**



Utfall

Starta ståendes med en höftbred fotposition. Tag ett steg rakt fram och sjunk ner tills bakre knät nästan nuddar golvet. Håll överkroppen upprätt och bälten fixerad. I bottenpositionen trycker du ifrån med främre benet så du kommer tillbaka upp i startposition. Byt ben. För att göra denna enklare kan du använda en stol som stöd. Effektiv övning för ben och rumpa.

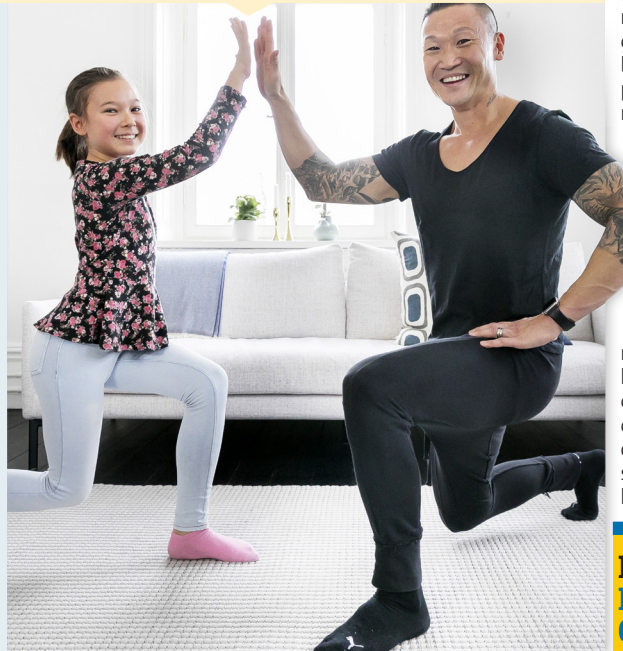
Mårten Nylén

"Hela Sveriges Ninja". Mårten Nylén tituleras idag som "Hela Sveriges Ninja" och har efter fyra säsonger som coach i tv-programmet "Biggest loser" och två säsonger med "Ninja warrior" fått hela Sverige att både le och röra på sig. Mårtens definition av hälsa är att må bra inifrån och ut och att kunna känna sig glad, och just rörelseglädje är ett av Mårtens ledord. Spana gärna in Mårtens Instagram för mer inspiration och tips: @marten-nylen



Snabba steg

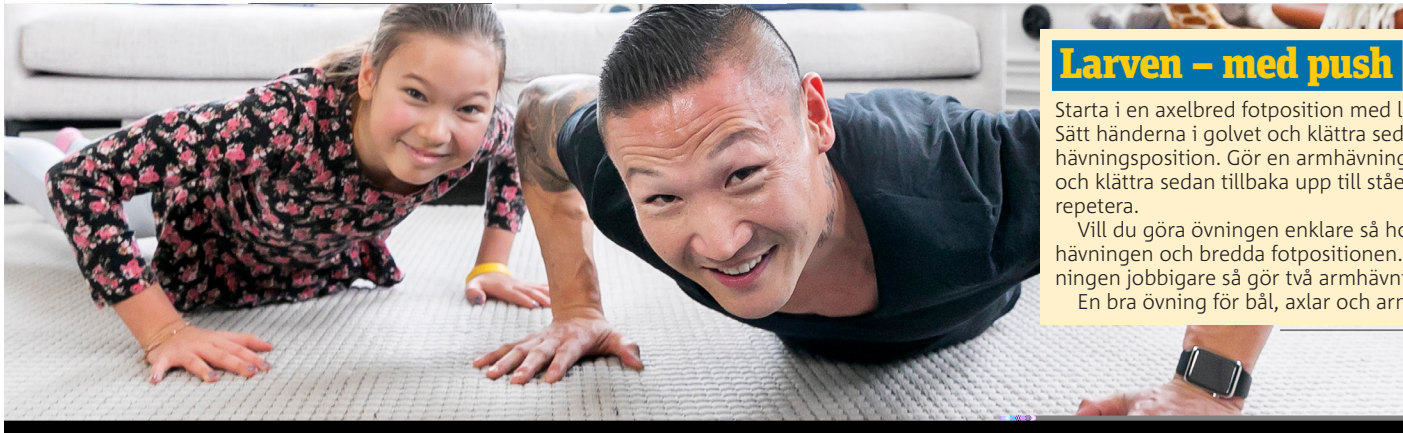
Trampa eller jogga på stället med höga knän. Ju snabbare och högre du lyfter knäna desto jobbigare blir övningen. Detta är en bra övning där pulsen prioriteras och glöm inte att andas.



Larven – med push

Starta i en axelbred fotposition med lä. Sätt händerna i golvet och klättra sedan i hävningssposition. Gör en armhävning och klättra sedan tillbaka upp till stående. Repetera.

Vill du göra övningen enklare så höj händerna i golvet och bredda fotpositionen. Övningen jobbigare så gör två armhävningar innan du klättrar upp. En bra övning för bål, axlar och armar.



GEN-PEP

• GEN-PEP är en icke vinstdrivande organisation som arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang kring barn och ungdomars

hälsa. Initiativtagare är Kronprinsessparet, bakom initiativet står ledande svenska företag, stiftelser och ideella organisationer.

• Rekommenderad fysisk aktivitet för barn och unga är minst 60 min om dagen, medel- till högintensivt. Väldigt få känner till denna

rekommendation och få barn kommer upp i så många minuter varje dag.

• Följ oss på Facebook och Instagram Webb: genpep.se

HVC HUDVÅRDSCENTER
Kunskap - Erfarenhet

FETTSUGNING MED LASER

- Lokalbedövning - ingen narkos
- Ingen övernattnings
- Kort återhämtningstid
- Hudåttstramning (Skintightening)

Välkommen att boka en gratis konsultation idag!
Vi erbjuder räntefri delbetalning!

PERMANENT HÅRBORTTAGNING

Light Sheer Duet diod laser!
Bästa lasermetoden på marknaden för permanent hårborttagning!
Vi har 10 års erfarenhet!

Light Sheer

GÖTGATAN 62 - 08-29 12 27 - www.hvc.se

	PRISEX.	Ord. pris.	NU!
Rygge.....		2 590 :-	1 600 :-
Ben+bikini + axill.....		3 890 :-	2 790 :-
Bröst + mage.....		2 590 :-	1 600 :-
Intimt.....		1 490 :-	990 :-

Copacabana
Kungsholmens klippotek

Ta med dig annonsen!
Mån-fre 09-19
Lördag boka tid

FADE 149:-

Gäller nya kunder

159:-
Pensionär & Barn
Ordinarie pris 149:-

129:-
Kungsgatan 75
6 Rådhuset
(Kungsholmen)
070-770 5897

Tandundersökning/ behandling till förmånliga priser

Tandundersökning inkl tandsten i fronten **399:-** för nya patienter (ev TVB tillfaller kliniken)

Folk tandvårdstaxa. Laga med laser **+300 kr/tand**

laser **billigast hos oss.**
Porslinsfasader **6500kr**, två års garanti

Ansluten till Försäkringskassan och Privattandläkarna.
Bokningar mån/ons 08-30 63 50

Birkastans Tandvård St Eriksplan/
Karlberg Station, 08-30 63 50,
Vikingagatan 15 tr,
www.dentalteam.se

Vill du delta i blodtrycksstudien?

Karolinska Institutet genomför en studie om grönsaker påverkar blodtryck. Studier visar att personer över 50 och 70 år som har eller misstänker att de har förhöjt blodtryck. Studien pågår under 8 veckor. Du äter som vanligt men får äta mer grönsaker.

KAROLINSKA INSTITUTET
Karolinska Institutet
Univorsitetsjukhuset