

LUXUS

A man and a woman are posing for a luxury advertisement. The man, on the left, is wearing a light grey suit and looking over his shoulder. The woman, on the right, is wearing a black sequined dress and has her arm around the man's shoulder. They are both looking towards the camera with serious expressions. The background is a solid grey.

Find din stil

*Den seneste trend
i herregarderoben*

Bliv inspireret

*Til de seneste nye
kjoler til kvinder*

8 Fristende
smoothies

Fitness – Kom godt i form

INDHOLD

Diamanter

Er kvindens bedste ven



s. 04

Solbriller

Til mænd



s. 08

Solbriller

Til kvinder



s. 10

Herreure

De nyeste mærker



s. 12

Festkjoler

I forskellige farver



s. 14

Jakkesæt

Til mænd



s. 16

Super sunde

Drikkevarer



s. 18

Fitness

Er altid godt



s. 22



Diamanter

Diamant er et gennemsigtigt mineral og den eneste sten som består udelukkende af et eneste stof, nemlig som er rent kulstof. Diamanten er den hårdeste af alle sten. Kulstof i sig selv er meget porøst.

Sådan er diamanter lavet

I over 150 km dybde under et enormt tryk og er gennem krater rør blevet ført op til jordoverfladen. En stor del af verdens diamanter kommer fra Sydafrika og Congo, men fra også Sibirien, Indien og Brasilien er store producenter.

– Diamanten er den mest eftertragtede og prestigefyldte af alle ædelsten. Derfor er den genstand for den grundigste klassificering. En diamants værdi bestemmes af fire faktorer, der på engelsk populært kaldes de 4 C'er, nemlig:

- Carat – vægt
- Color – farve
- Clarity – renhed
- Cut – slib

Udtrykket de 4 C'er stammer fra fælles begyndelsesbogstav på de fire faktorer.

Carat

Den første faktor er den letteste at bestemme, idet man vejer stenen. En carat svarer til 0,2 gram. Målet stammer oprindeligt fra kernen i frugten Johannesbrød. I gamle dage anvendtes disse kerner som lodder når man skulle måle hvor meget en diamant vejer, fordi kernerne næsten altid vejede det samme. Store diamantkrystaller er langt mere sjældne end små. Pris

niveauet for store slebne diamanter er derfor væsentligt højere og stærkt stigende med størrelse. En diamant på 1 Carat koster Eksempelvis mere end det dobbelte af en diamant på ½ Carat af tilsvarende kvalitet.

Color

Diamant sten findes i mange forskellige farver, men langt de fleste er svagt gullige eller brunlige. De helt klare diamanter er mere sjældne, og derfor også mere kostbare. Farvetonerne er dog ofte så svage, at kun et trænet øje er i stand til at skelne dem. De meget små nuancer fra hvid til gullig lader sig ikke beskrive ved hjælp af almindelige farvebetegnelser. Derfor er det nødvendigt at anvende forskellige udtryk.

Verdens dyreste diamant blev solgt på auktion til en værdi af 83 millioner dollaers

Det kan ikke komme bag på nogle af diamanter har en ekstrem stor værdi. Alene at forhandlere kan blive millionærer på deres forretning indikerer, at der handles med store summer.

Verdens dyreste diamant er blevet solgt på auktion til 83 millioner dollars og er blevet døbt Pink Star. Man kan så diskutere hvor pink den er, men værdien på ca. 462 danske kroner kan man ikke benægte.

Nr. 2 på listen blev „kun“ solgt for 30 millioner dollars og blev slået med flere længder.

Diamantsmykker og signalværdien

Diamanter er noget der får julelys i øjnene på de fleste af os. De fleste kvinder er vilde med diamanten, fordi den ikke bare er smuk og værdifuld, men den har en helt særlig stor signalværdi. Det er det ultimative for rigtig mange personer, når der kommer til rigdom og udsmykning. Det er niveauet over guldsmykker og signalerer en vis velstand.

Det var for specialt hundreder år siden, hvor smykkerne blev anvendt til at udvise velstand og rigdom, men en stor del af tendenserne findes endnu. Så selvom markedet er blevet lidt bredere, billigere og med flere muligheder, er der stadig en vis prestige i at bære diamantsmykker.



Helt rene diamanter kaldes Lup-ren, med undergraderne FL og IF.

Disse betegnelser er dannet udfra de engelske udtryk flawless og internally flawless

Værdien på smykkesten (ædelsten)

Smykkesten og ædelsten har næsten samme betegnelser, nemlig minerale stykker som er anvendes i smykkefremstillingen.

De kan varetage i forskellige former, størrelser og farver, hvilket kommer til udtryk i udvalget af smykker.

De findes nemlig i forskellige farver fra grønne, til blå, gule, lilla hvide og røde farver. Der er kort sagt smykker i alle tænkelige farver og former, alt efter hvordan produktionen gribes an.

Der findes ca. lidt over 3.500 mineraler, men det er kun under 100 af disse, der rent faktisk går ind under betegnelsen som smykkesten. Alle disse bliver så yderligere inddelt, alt efter deres oprindelse. Dels i ægte og uægte, dels efter hvad de er baseret på.

Diamant eller brillant

Folk bliver ofte spurgt om „Hvad er forskellen på en diamant og en brillant?“.

Det kan sagens være, at man tvivler og bliver forvirret – alle vil jo gerne købe det rigtige og det bedste!.

Når det kommer til ædelsten, så er der ingen tvivl om, at folk elsker at spørger om diamanter i stor stil. Som ordsprog siger man at, diamanter er kvindens bedste ven, at de altid er et sikkert hit, når man virkelig vil forkæle den man holder af.

Når folk skal besøge guldsmeden, enten fysisk eller på nettet, så leder mange efter diamanter, og ikke brillanter – alle vil jo have det bedste ikke?. Men lad os slå det fast en gang for alle at, en diamant er en ædelsten og brillant er en slibning. Mange taler oftest om, at en diamant brillant-slebet, hvilket vil sige, at den er blevet formet efter brillant-standard, og derfor har den fået den bestemte form. En diamant, der er blevet slebet på denne specielle måde, kaldes de for i folkemunde derfor oftest „en brillant“.

”
Diamanter
er en piges bedste ven”





Armani solbriller

til mænd



GIORGIO ARMANI:
Tortoisefarvet 502613 Kr. 3.440,-



GIORGIO ARMANI:
Guld 525s Kr. 3.120,-



GIORGIO ARMANI:
Black18808e Kr. 2.260,-



GIORGIO ARMANI:
Sort 5001r5 Kr. 1.990,-



GIORGIO ARMANI:
Black18808e Kr. 1.560,-



GIORGIO ARMANI:
Rød 301173 Kr. 9.680,-

Armani solbriller

til kvinder



GIORGIO ARMANI:
Tortoise farvet 502613 Kr. 3.840,-



GIORGIO ARMANI:
Guld d8721 Kr. 2.720,-



GIORGIO ARMANI:
Black 18808h Kr. 2.460,-



GIORGIO ARMANI:
Sort 5001R5 Kr. 1.590,-



GIORGIO ARMANI:
Black 18808e Kr. 1.260,-



GIORGIO ARMANI:
Pink 01173 Kr. 1.096,-





Herreure



CANDINO:
NL4535

Kr. 3.765,-



TOMMY HILFIGER:
17911HE

Kr. 1.459,-



MARC JACOBS:
MBM5059

Kr. 3.664,-



SKAGEN:
SKU 1245

Kr. 3.575,-



DIESEL:
DZ1370

Kr. 2.895,-



MARC JACOBS:
MBM5059

Kr. 2.300,-

Gallakjoler



LYSEBLÅ:
Gallakjole armeløs Kr. 3.665,-



LYSERØD:
Prinsessekjole Kr. 3.878,-



RØD:
Blondekjole Kr. 3.664,-



LYSERØD:
Kjole med stropper Kr. 3.875,-



HVID:
Lang chiffonkjole Kr. 2.395,-



LILLA:
Havfrue kjole Kr. 1.300,-





Jakkesæt



MØRKEGRÅ:

Med sort slips

Kr. 3.890,-



BLÅ:

Med stribet slips

Kr. 3.780,-



HVID:

Uden slips

Kr. 3.200,-



GRÅ:

Med lyserødt slips

Kr. 2.700,-



MAT BLÅ:

Uden slips

Kr. 2.000,-



MØRKEBLÅ:

Med stribet slips

Kr. 1.700,-

Drik dig sund

Med frugt & grønt



Super SUNDE drikke

Efter en dag på arbejdet er dit hoved godt proppet med tal, grammatik og fysiske formler. Derfor har vi fundet fem super-sunde opskrifter på drikke, der vil få dig på toppen igen, uanset om du skal hygge med veninderne, til sport eller lave lektier.

Genial grøn te

Lav en kande grøn te og tilsæt citronsaft, honning og en lille smule pebermynte ekstrakt.

Undersøgelser viser, at grøn te gør din hjerne mere skarp og pebermynten giver dig øget koncentration. Drikken kan også nydes kold – blend evt. med en masse isterninger. Kan du sige „lektier lavet i lynfart“?

Sund smoothie

Til start blend blåbær, honningmelon, æbler, yoghurt, is, mynte og lidt frisk ingefær.

Denne smoothie er vildt lækker og supersund. Blåbær indeholder et stof, der gør din hjerne skarpere. Honningmelon giver en lettere blodstrøm, det vil sige, at alle de sunde næringsstoffer kommer hurtigere ud i kroppen. Skrællen fra æblerne øger din muskelvækst, og kalken fra yoghurten styrker dine knogler, og ingefær hjælper mod ømhed i musklerne. Super god til veninde hygge, men ligeså god før og efter træning.

Vitaminbomben

Hæld 200 ml koldt vand i en blender. Tilsæt en hel håndfuld kål, fire broccoli buketter, en håndfuld babyspinat, en blodapelsin og 14 store hindbær. Blend i 15 sekunder, tilsæt så to isterninger og 250 ml vand, og blend i yderligere 10 sekunder.



Indrømmet kål, broccoli og babyspinat lyder ikke så lækkert i en drik, men denne opskrift er meget sund, at selv de kendte stjerner prøver den en gang imellem. Kål er super sundt for hjertet, broccoli øger fedt forbrænding, spinat gør dig bomstærk, blodappelsin hjælper mod stress og hindbær er fyldt med gode vitaminer og mineraler. Perfekt før træning og en super god måde at opnå seks stykker frugt og grønt om dagen. Den smager bedre, end den lyder.

Appelsin

Pres din egen appelsinjuice.
Frisk appelsinjuice er superlækkert og meget sundt. Frugten indeholder mange C-vitaminer, som styrker dit immunforsvar. Det vil sige, at der er mindre chance for, at man kan blive syg. Det er perfekt til alt!

Sour power

Kom iskoldt vand, med et par skiver citroner eller lime.
Du skal drikke rigeligt med vand i løbet af en dag, og det er allerbedst, når vandet er iskoldt. Sæt en flaske på køl om morgenen og drik den, når du kommer hjem. Koldt vand og citrusfrugt har en positiv effekt på dit basale stofskifte, det vil sige, at du øger din forbrænding.



8 FORFRISKENDE SMOOTHIES

1	En populær klassiker	Jordbær & banan	Græsk yoghurt
2	En lækker smoothies	Blåbær & appelsin	Yoghurt
3	Frisk smoothies	Blåbær & lime	6 Isterninger
4	Velsmagende smoothie	Mango & ananas	Græsk yoghurt
5	Farverige smoothies	Avokado, æble & mynte	Mælk
6	Super smoothies	Ananas, ingefær & hasselnød	8 Isterninger
7	Grøn smoothies	Spinat, avokado & kiwi	Mælk
8	Sommer smoothies	Jordbær, vandmelon & lime	5 Isterninger

Rigtig mange kender det alt for godt, når det gælder om at man skal genstarte træningen efter vinterpausen eller en kort periode. Det kan desværre være svært at finde motivationen og til at tage af sted, når man først er kommet ud af rytmen. Heldigvis er der masser, man kan gøre for at få gejsten tilbage. Fitness sætter fokus på starten, så man kan komme godt ind i rutinen igen.

Husker du, hvor god form du var i, og hvor disciplineret du var med din træning, inden det gik løs med julefrokoster, julemad og nytårsfest?. Og døjer du stadig med at komme rigtig ind i rytmen igen?. Her får du en række gode råd til en ordentlig og effektiv opstart.

Highlight fordelene ved at træne

Du kender dem jo godt. De er grunden til, at du før har trænet regelmæssigt. Og de hjælper dig stadig, når du skal i gang igen. Men det kan godt være, at du lige bliver nødt til at opfriske dem for dig selv en gang til, for at



Fitness er altid godt

få det sidste skub ud af døren. Du kan gøre det endnu mere håndgribeligt ved at skrive dem ned på papir. Vi har alle forskellige grunde til at træne og vægter de fysiske og mentale fordele forskelligt. Men her ridser vi lige de mest almindelige op.

Sæt dig et mål og gå efter det!

Det er ikke altid nok at sige til sig selv. „Nu skal jeg også se at komme i gang igen“.

Nogen gange kræver det et klart, defineret mål at sparke sig selv i gang efter en pause. Målet behøver ikke være ambitiøst, men det skal nok være seriøst, at du har lyst til at gå efter det. Og så skal det være realistisk.

Du skal tro på dit mål, og du kan selv opfylde det inden for en overskuelig fremtid. Husk på, et mål kun er en drøm, så længe

du ikke sætter dato på, hvornår målet skal være nået. Husk også, at det er helt okay, at målet er kortsigtet. Du kan jo bare sætte et nyt, når du når det første.

Man kan eventuelt godt lave en aftale med en af instruktør eller personlig træner en til to timer for at få diskuteret både kortsigtede og langsigtede mål igennem med en anden person. Tit hjælper det også på engagementet at dele sine mål med en anden. Hvis du tror på dit mål og virkelig går efter det, så kommer du naturligt ned i træningscenteret.

Men der er slet ikke gjort noget ved det. Selvom du tror det kun er dit første mål er at komme af sted – er opfyldt, så skal der meget mere brændstof på motivationsmaskinen, før den vil køre stabilt igen. Husk først og fremmest at rose dig selv for selv de små fremgange. Der sker en masse gode forandringer med din krop, når du begynder at træne igen. Men det er ikke altid, det som sker med det samme. Fokuser på de forandringer,

som du kan se eller mærke nu og her – f.eks. bedre samvittighed eller mere velvære. Og at ignorerer vægten. Det kan godt være, at det er det ekstra sul på sidebenene, som motiverer dig til at komme af sted. Men gør dig selv en tjeneste. At du ikke skal lade være med tjekke vægten de første par uger, hvor fristende det end måtte være. Så giv hellere kroppen en ærlig chance for rent faktisk at smide det overflødige. Det er meget mere motiverende at se forandringen end at vente på den.

Tænk på hvad det koster

En ting er sikkert, så længe du sidder der hjemme i stuen foran fjernsynet, får du ikke det mindste ud af de penge, du betaler kun for at kunne træne. 30 – 35% af alle, som er medlemmer af et fitnesscenter, kommer der kun sjældent eller slet ikke. Prøv



at regne ud, hvor meget hvert enkelt træningspas koster dig. Jo mere du bruger dit fitnesscenter, jo mere valuta får du for pengene. Og jo bedre resultater får du med din krop.

Start op med en makker

Hvis det er svært at komme ud af starthullerne, kan det være en god idé at teame op med en makker eller få hele familien med. Hvis I er to eller flere om at holde hinanden oppe på at I skal af sted, er det nemmere at holde sig i gang, indtil du er kommet ind i den gamle træningsrytme. I behøver ikke nødvendigvis at træne sammen, når I først er kommet derhen. Det vigtigste er, at I sørger for at få hinanden af sted. Men når du vælger makker, så sørg for det er en, du mener, der rent faktisk kan trække dig med og ikke ned.

Start roligt ud

Når du starter op igen, skal du ikke lægge for hårdt ud eller forsøge at indhente alt det forsømte på én gang. Hvis du presser dig selv for hårdt i starten, risikerer du at løbe sur i træningen og øger risikoen for skader, overbelastning og forstrækning.

Selvfølgelig vil du opleve en vis muskelømhed, når du starter op igen, da du arbejder med muskelgrupper, som ikke er blevet trænet i et stykke tid. Men husk Smerte må ikke forveksles med ømhed. Uanset om du styrke eller konditions træner, sker der desværre også efter en pause, at din fysiske form falder. Allerede efter 2 – 3 uger har du mistet en betydelig del af den fysik, du så møjsommeligt har bygget op i løbet af året. Men bare rolig, det hele skal nok komme igen. Det kræver dog en smule tålmodighed.

Og det kræver, at du skruer helt ned for ambitionerne. Du kan ikke forvente, at du altid kan løfte eller løbe med samme intensitet som før. En god tommelfinger regel, hvis du vægt træner, og uanset hvor meget du løftede før, så skær en tredjedel af vægten og halver antallet af repetitioner. Byg derefter din

gamle styrke og intensitet op over de næste tre uger. Hvis du planlægger at komme i gang, med din konditionstræningen igen, er det en god idé at starte ud med at svømme. Det er både en mild og effektiv måde at kredsløbs træne på. Hvis du hellere vil tilbage i din sædvanlige løbe- eller cykle rutine, kan du bruge din puls som et godt redskab til at lægge rigtig ud.

Uden mad og drikke

Når du først går i gang med at træne kroppen, skal den have alle de næringsstoffer og byggesten, den har brug for, for at kunne give dig de resultater, du drømmer om. Det får den kun, hvis du sørger for at spise sundt og varieret.

Husk maden, selv om det er nærliggende lige at holde lidt igen efter julemånedens sul og godter. Det gælder det samme med vandet. Du kan svede op til 2 liter vand på en rigtig hård træning. Og du skal også lige huske på at slappe af en gang imellem. Selv om du har holdt en god lang pause, har kroppen stadig brug for hvile for at kunne restituere.

Der skal gerne gå omkring 24 – 48 timer, inden du kommer til at belaste, bare den samme muskel igen. Det nytter ikke, at man bare kører derudad med 180 i timen 6 gange om ugen for at indhente det forsømte. Kroppen skal også lige have lov til at følge med.



