

PERMANENT HÅRBORTTAGNING till permanent lågt pris!



50% rabatt på alla våra IPL-behandlingar

Rygg..... (ord. 3900:-) **1950:-**

Underben + bikini + armhålor.. (ord. 4300:-) **2150:-**

Hela ben + bikini (ord.5700:-) **2850:-**



UPPSALA
SPA & SKÖNHETSVÅRD

S:t Olofsgatan 46 • 018-14 49 01 • www.upsalaspaspa.se

VÅRFIN utan att lida pin...

så bjuder vi dig på 1 st fettreducering för **100:-**
vid köp av 4-packs behandling för 3.990:- (ord 6.000:-)



- ✓ Fettreducering
- ✓ Rynkreducering
- ✓ Cellulitreducering
- ✓ Ärreducering
- ✓ Acnereducering
- ✓ Halsuppstämning
- ✓ Ansiktslyft
m m, m m

I samarbete med Hälsovården Eskilstuna/Strängnäs

Maria's Hälsovård 018-36 56 00, 070-365 66 07

Läs om hur du lever ett sundare liv

UTAN KEMIKALIER OCH TILLSATSER

i Uppsalatidningens

EKO BLOGG



Petra Marani är en 27-årig retromamma och mångsysslare som önskar hon levtt under jägarsam-laretiden. Hon lever så naturligt och ursprungligt det bara går i dagens samhälle, konsumerar uteslutande ekologiskt och miljövänligt och lever ett liv helt utan kemikalier och onödiga tillsatser.

Läs våra bloggar på
uppsalatidningen.se

UPPSALATIDNINGEN
www.uppsalatidningen.se

SKÖNHET & HÄLSA

HÄLSOKRÖNIKAN

Elsa Fries

”Underskatta inte huskurer”

Adventsmyset är förbi, julstressen är över och elljusstaken ligger åter nedpackad i sin låda på vinden. Ena dagen står vi upp över öronen i tomtar, glögg och sterinljus, men innan man vet ordet av så återstår bara ett sömnigt mörker och evigheter till vårens ljus och värme.

Vinterdepression har numera blivit ett vanligt uttryck och många av oss känner sig lite extra trötta så här under vinterns sista månader. Det är dock fullt normalt. Kroppen behöver solljus för sitt behov av D-vitamin och serotonin (en substans som förmedlar nervsignaler i hjärnan), vilka båda krävs för att vi ska känna oss pigga och fräscha.

Ett sätt att råda bot på vintertröttheten är att investera i ljusterapi för tusentals kronor.

Det finns dock betydligt billigare sätt att tjuvstarta våren på:

■ Ordentlig inomhusbelysning ger faktiskt nästan samma uppiggande effekt på kroppen som riktigt dagsljus. I synnerhet om du har ett skrivbordsarbete – investera i en ny och fräsch golv- eller skrivbordslampa. Lågenergilympor ger ett klarare sken och är dessutom miljövänliga!

■ Underskatta inte huskurer-nas effekt – ingefära, apelsin, havtorn, blåbär och lingon innehåller massor av vitaminer och antioxidanter som piggar upp vintertrötta ögon och glämgig hy både på utsidan och insidan.

■ Fet fisk är ett av få livs-medel som innehåller D-vitamin. Unna dig själv en extra portion lax, makrill, sill, tonfisk eller passa på att vidga dina vyer och testa en ny fisksort som till exempel ål, abborre eller öring.

■ Ta vara på dagsljuset! Trotsa vinterslasket och cykla till jobbet, passa på att ta en kort promenad under lunchrasten eller gå av bussen några hållplatser tidigare och promenera till jobbet. Bara 20–30 minuters utomhusaktivitet gör underverk för välbefinnandet.

... Och innan du vet ordet av så har solen kommit tillbaka, snön smält och du börjar spana efter tussilago i diket.

Kändisnamn - en hälsofälla

En australisk studie visar att barn med förnamn som associeras med kändisar, exempelvis Britney och Orlando, löper större risk att hamna på sjukhus än barn med ”vanliga” namn.

Forskaren Francis Willis spekulerar i om namnval kan höra samman med föräldrarnas socioekonomiska status, skriver Dagens Medicin.

Kunde inte skilja på tomat och potatis

Inspelningarna av Jamie Olivers senaste programserie blev en pärs för den brittiske kändiskocken. I amerikanska Huntington, West Virginia, där över hälften av stadens befolkning är överviktig, var kosthållningen så illa att ett skolbarn inte kunde skilja på tomat och potatisar. Detta fick till slut ”Den nakne kocken” att brista i gråt.

Serien ska sändas i amerikanska ABC och kommer troligtvis också till Sverige.

Sluta peppra med saltet - lev längre

Vårt saltintag har skjutit i höjden. På grund av en ökad konsumtion av färdigmat äter människor i västvärlden ungefär dubbelt så mycket salt som vi behöver.

Amerikansk forskning visar att en minskning av saltkonsumtionen på tre gram per dag hade räddat livet på mellan 44 000 och 92 000 amerikaner per år.

Inga snaskar som svenskar

Sju kilo godis sätter en genomsnittlig EU-medborgare i sig per år. Ynkligt, tycker svensken – som trycker i sig hela 17 kilo per invånare och år. Vi äter 50 kilo socker per år, vilket är mer än tre gånger så mycket som WHO rekommenderar.

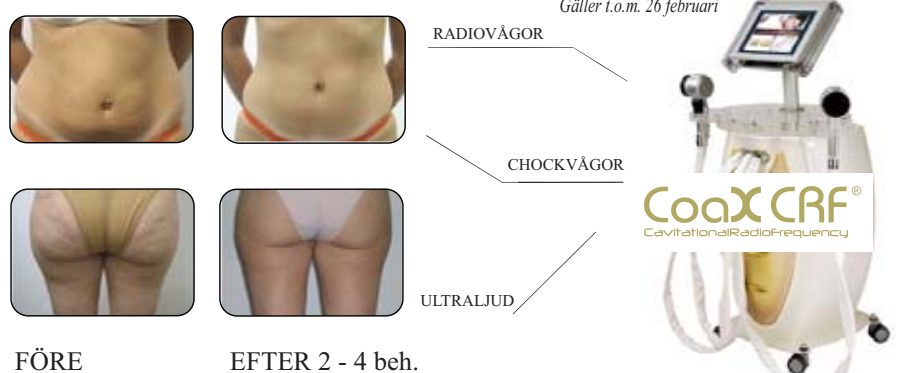


REVOLUTIONERANDE CELLULIT - OCH FETTREDUCERING MED COAX CRF

OBS ! COAX CRF BEHANDLINGAR SKA INTE JÄMFÖRAS MED LPG !

COAX CRF Generellt krävs 2 - 4 behandlingar. Garanterat resultat efter 1 behandling

FETTREDUCERING : BAKSIDA LÅR OCH BAK 3.900 :- (Ord. 5500)



FÖRE

EFTER 2 - 4 beh.

r-light **SNABBARE, SÄKRARE, EFFEKTIVARE MED SPL !**

**PERMANENT HÅRBORTTAGNING
MED LASER / IPL**

DEN BANBRYTANDE SPL TEKNIKEN FRÅN YPERION TECHNOLOGY ÄR DET SENASTE INOM LASER/ IPL

50 % RABATT Överläpp och haka : 700 :-
Haka : 599 :-
Bikini + armhålor : 950 :-

JUBILEUMS ERBJUDANDE Gäller t.o.m. 26 februari

Salong Dolce Vita Beauty Center | HUD OCH LASER KLINIK

VAKSALAGATAN 19 | www.salongdolcevita.com | 070 48 31 737

Drop-in klippning

från **340:-**

Hår-Duon

Kvarntorget 3, (bottenplan).
Telefon 018-21 96 30

Nomena

Personlig Utveckling

Gå ner i vikt med KBT "Stahremetoden"

Få bättre självkänsla, lär dig hantera stress och bli mer medveten om de bakomliggande orsakerna.

Nästa kursstart: Internat v 26.
Kvällskurs månd, start igen till hösten.
www.nomena.se/gnv
018/136060

Din Frisör i Boländerna

Boka tid!

Även Drop In i mån av tid

Fri parkering. Välkommen!

Malin, Mia, Linda och Anna

HÄRBOLAGET

Märstagatan 2
018-141200

Upplands Hud & Hälsovård

Har du Whiplash, olika längd på benen, muskelproblem/värk eller ont i kroppen etc?

Just nu! 20% rabatt på dessa behandlingar.



Whiplash och funktionell anisomelia (benlängdsskillnad)

Terapeut

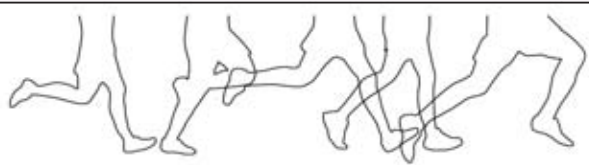
Gäller t o m 29 april 2010.

Tel 0700-46 38 30 • halsoakuten@halsoakuten.se



För fler behandlingar gå in på www.halsoakuten.se

Qi Gong



Lenio ortopedteknik

Tips från coachen!

Har du ont i foten?

Följ anvisningen nedan för ett bättre liv!



Dragarbrunnsgatan 66, Uppsala

018-10 42 11 Tidsbokning

www.lenio-ortopedteknik.se, info@lenio-ortopedteknik.se

Allt är möjligt!

Det omöjliga tar bara lite längre tid



Mia H Gustafsson

Samtalsterapeut - KPT

- Samtalsterapi
- Livs- och relationsfrågor
- Anhörigstöd

Kostnadsfria bedömningsamtal

www.lire.se

LiRe-Livs & Relations Center

Mia: 0703-97 12 71

Nagelför-längning

700 kr

Välkommen!

Sagokristallen
Tel 15 56 56

Det är aldrig försent att börja **MOTIONERA**

Kom med du också!

gymix
BRATRÄNING NÄRA DIG

Vi erbjuder Pilates, ChiBall, motionsgympa

Uppsala Gymnastikförening

Tel: 018/219383

www.uppsalagf.se

Prova-på-erbjudande

Endast under februari

Gäller nya kunder

40 min massage + 30 min akupunktur

350 kr

Specialiteter:

Nacke, rygg, axelbesvär, huvudvärk, nervsmärtor, reumatik, tarm & mage, allergi, stress, sömnlöshet m m.

Leg med erfarna kinesiska läkare.

UPPSALAS KINATERAPI

Tel 018-10 67 25 • 073-852 81 88

St Olofsgatan 9 A, 4 tr.

www.kinaterapi.se

Nu på Art Clinic!

Restylane
Natural beauty from within

Originalt sedan 1996

För mer information besök www.restylane.se

NeoStrata Medicinska hudvårdsprodukter som hjälper Din hud.
www.neostrata.nu

Art Clinic är den enda klinik i Uppsala som säljer NeoStratas produkter

Art Clinic
Portalgatan 2B
754 23 Uppsala
Tel.: 018-489 95 00

ART CLINIC

www.artclinic.se
info@artclinic.se

FEBRUARI/MARS-ERBJUDANDEN



CHIC CLINIC BY CLARION HOTEL GILLET



Vi bjuder alla som gör en Restylane behandling på en Restylane Vital 2.0 ml till ett värde av 3 500 kr. Erbjudandet gäller tom 31 mars.

IPL - permanent hårborttagning 50 % rabatt.

Kemisk peeling, TCA och Madonna behandlingar 25 % rabatt vid köp av 4 behandlingar.

Bli vän med oss och få specialerbjudanden varje vecka. www.facebook.com/Chic clinic

Tel. 018-13 20 50 www.chicclinic.se

CHIC CLINIC **Restylane**

För annonsering under **Skönhet/Hälsa**

Ring Lena Ranerson
tel 018-418 11 08



BLI FRI FRÅN DINA KOMPLEX!

LPG är den senaste teknologin och är världens mest kända metod inom skönhetsbranschen.

En revolutionerande metod för fettreducering och cellulitbehandling



Före

Efter



MIRANDAS
BEAUTY FASHION

St Olofsgatan 46 • www.mirandasbf.se • 018-10 22 28, 0704-95 99 28