

ADAPTOGENER – läkeväxterna som hjälper vid stress

Hälsa

100%
vego!

**Sov
gott!**
Sömn-
experternas
bästa tips

NR 3 2018 • PRIS 59:90 KR • NORGE 69:90 KR • FINLAND € 6,90

YOGA i fokus

- ✓ Möt yogaprofilen Jennie Liljefors
- ✓ 8 helande övningar
- ✓ Grön skön yogabrunch

Välgörande eteriska oljor

Lugnar, piggare upp
& vårdar huden

Möt sorgen

Så går du vidare

Hetaste mattrenderna från USA

Jennie Liljefors:

”Yoga hjälpte mig
läka efter det sexuella
övergreppet”

*Kocken Niklas Ekstedt
bjuder på 5 lyckorecept!*



ÄT DIG GLAD!

- Så påverkar maten ditt psyke
- Det här ska du äta!
- Lyckotjuvarna i skafferiet
- 5 recept på lycka!



Familjen Nash:

”Vi följer drömmen
att hjälpa andra”

TIDSAM 0880-03



03

RETURVECKA 13