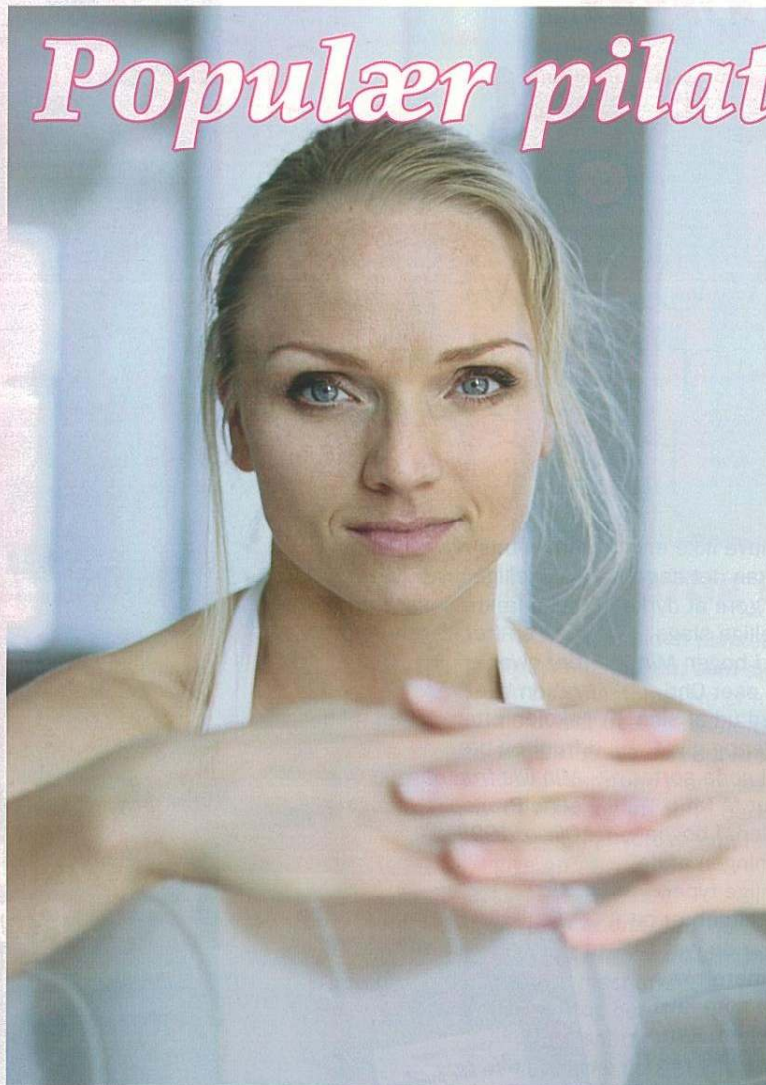


Dansk-færøske Hanna Dalsgard (f. 1977) er blandt Danmarks bedste pilates-instruktører. På dvd'en PilatesDK giver hun et nemt, inspirerende og fleksibelt værktøj til at komme i god form og holde den ved lige. **Du bliver professionelt guidet af Hanna fra A til Z i pilatesmetoden, og får mulighed for at variere din træning og forme dit eget program.**

Pilates har i de senere år gjort et markant indtog i Danmark. Træningsformens popularitet skyldes formodentlig, at den er skånsom og samtidig særdeles effektiv. Ud over at være en god metode til at komme i form, er pilates også anerkendt af såvel lægevidenskaben som fysioterapien for sin gavnlige effekt på en lang række problemer, såsom rygproblemer, migræne og spændingshovedpine.

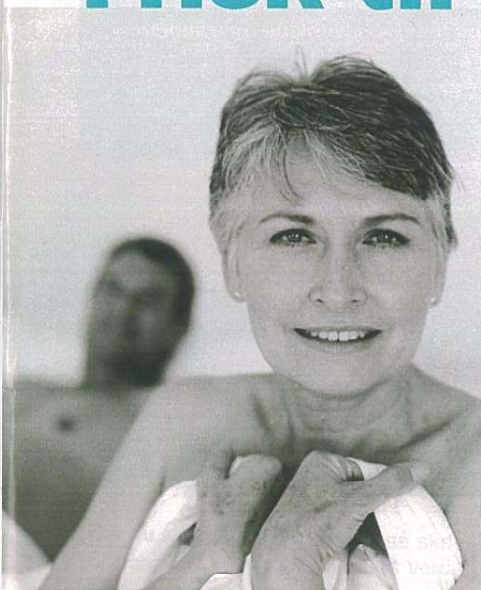
Dvd PilatesDK af Hanna Dalsgard, www.pilatesdk.com

Populær pilates



Vægttab

Frisk til elskov – trods overgangsalder



Vi har ingen problemer med at snakke om svedeture og humørsvingninger i forbindelse med overgangsalderen. Men når det kommer til vaginal tørhed, smerter i forbindelse med sex, utæthed og gentagne blærebetændelser, så lider vi i stilhed.

Vaginal tørhed er kvindernes svar på impotens – utrolig mange lider af det, men meget få taler om det, og endnu færre søger hjælp, siger gynækolog Christine Felding. Næsten halvdelen af alle kvinder over 50 år oplever gener på grund

Personer, der er på en fedtfattig diæt, og som regelmæssigt spiser fisk og skaldyr, taber sig hurtigere, end personer, der aldrig sætter fisk på menuen. Det viser ny forskning fra Islands Universitet udført under det EU-finansierede projekt Seafoodplus.

af tørre slimhinder i skede og nedre urinveje, fordi æggstokkenes produktion af det kvindelige kønshormon østrogen falder og til sidst forsvinder helt i forbindelse med overgangsalderen. Gener, som ifølge Christina Felding i langt de fleste tilfælde nemt kan behandles med lokal hormonbehandling enten i form af vaginaltabletter, vaginalcreme eller vagitorier (stikpiller).

Læs mere om overgangsalderen og vaginal tørhed på www.menopause-info.dk