

Spanning

E-LIVSSTIL FAMILJ HEMMA MODE KARRIÄR RELATIONER

REDAKTÖR: Christina Lundell. E-POST: christina.lundell@expressen.se

Poppis med alkoholfritt

■ Snart är det dags för den festligaste kvällen av dem alla – men kom ihåg att en god värd alltid serverar ett alkoholfritt alternativ.

På Systembolaget finns i dag elva olika mousserande drycker utan alkohol.

TINA HARR



Juice är ett alternativ.

Håller du vad du

De lovade sig själva ett bättre humör nästa år

Gå ner i vikt, börja träna eller sluta röka.

Det finns faktiskt sätt att lyckas hålla nyårsloftet.

– Vi lovade att sluta ödsla energi på negativa personer och saker och det funkade, säger Lisa Backman, 24, och Emma Pettersson, 24.

HEMMA 2010 var ett tufft år för vännerna och småbarnsmammorna Emma Pettersson och Lisa Backman. I mellandagarna i fjol satt de och drack kaffe vid Lisas köksbord i Malmö.

– Vi kände båda två att nu får det banne mig ske en förändring och den började med oss själva, berättar Lisa.

De bestämde sig för att nyårsloftet inför 2011 fick bli att rensa bort saker och personer som gjorde dem på dåligt humör.

– Givetvis lyssnar jag om en kompis mår dåligt och behöver prata, men jag umgås inte längre med personer som hela tiden gnäller och sprider misstämning, säger Emma.

Och i och med att vännerna gjorde detta tillsammans kunde

de peppa varandra att stå fast vid beslutet.

– Tidigare års nyårsloften om att börja träna har väl funkade så där, men den här gången var jag verkligen motiverad, säger Emma.

– Jag har lärt mig att strunta i saker som inte är så himla viktiga och så har jag blivit snällare mot mig själv, säger Lisa.

Men det är bara 20 procent av svenskarna som lyckas hålla sina nyårsloften, visar en undersökning från Sifo.

– Man ska inte hålla tyst om nyårsloften utan berätta för sin omgivning och peppa varandra. Då har man störst chans att lyckas, säger mentala coachen Stefan Pettersson.

Karin Sörbring
karin.sorbring@expressen.se

POPULÄRA NYÅRSLÖFTEN

1. Äta mer hälsosamt (48 procent).

2. Börja träna (42 procent).

3. Stressa mindre (19 procent).

4. Läs fler böcker (12 procent).

5. Få koll på min ekonomi (10 procent).

6. Dricka mindre alkohol (9 procent).

7. Tillbringa mer tid med familj och vänner (9 procent).

8. Sluta röka/snusa (8 procent).

9. Tänka mer på miljön (5 procent).

Källor: SIFO och METRO

Mentala coachen Stefan Petterssons tips om hur du lyckas hålla ditt nyårslofte:

■ Sätt ribban på en realistisk nivå.
■ Sätt upp delmål och sträck på dig när du lyckats hålla löftet ännu en dag.

■ Det tar tid innan nya vanor sätter sig.
■ Berätta för andra om ditt nyårslofte och be dem peppa dig.



Stefan Pettersson.

■ Sätt bollen i rullning. Du kanske måste tvinga dig själv i början, men sedan går mycket av sig själv.



Anna Feldreich.

Vilken träningspryl får dig till gymmet i vår?

Var ditt nyårslofte också att börja träna? Här är prylarna som får dig till gymmet.

– Jag tar med mig en god vän, annars kommer jag inte ut, säger Anna Feldreich, 29, från Stockholm.

Nytt år och nya träningsloften. Men trots att du har lovat dig själv ett gott nytt träningsår 2012 kan det vara

svårt att komma i väg till gymmet eller ut på löpundan.

Forskaren Anna Feldreich, 29, ser

till att klä sig ordentligt i en vindjacka när hon ger sig ut för att få upp flåset.

– Och ett par ordentliga skor så man inte blir blöt om fötterna. Det är inte skönt att vara ute i en timme med blöta skor, säger hon.

Maria Calleberg
maria.calleberg@expressen.se



Rosa löparjacka, Ellos. Ca 399 kr.



LYCKADES MED NYÅRSLÖFTET. Numera hushåller servitrisen Lisa Backman och stylisten Emma Pettersson med sin energi. "Vårt nyårslofte var att inte umgås med människor som hela tiden gnäller och sprider tråkig stämning", berättar kompisarna.

Foto: TOMAS LEPRINCE