

[TEST]



I FORMs Åsa Larsson testar fotbehandling med Garra rufa.

Mina fötter blev fina av fisken

Så fort jag för fötterna över det upplysta akvariet kommer ett jättestim med små ivriga fiskar simmande. De väntar förväntansfullt på att få sig ett skrovsmål från mina vinterfnasiga fötter.

På senare tid har den turkiska "hälsofisken" Garra rufa, eller doktorsfisk som den också kallas, gjort sitt intåg i Sverige. Fiskarna har sedan länge använts av lokalbefolkningen i Turkiet för att bota psoriasis, men på senare tid har de alltså börjat dyka upp på västerländska spa i fotbehandlingar.

Fiskarna arbetar snabbt och effektivt runt mina fötter. De saknar tänder och kommer bara åt de döda hudcellerna. Känslan är behaglig, lite pirrande, ungefär som om jag hade stuckit ner fötterna i kolsyrat vatten – eller champagne.

Efteråt får jag fötterna insmorda i en behaglig kräm och är redo att sticka ner mina "nya", mjuka fötter i sommarsandalerna. Behandlingen kostade 450 kr för 45 minuter, varav 30 minuter i fiskstimmet. Jag testade på Doctorfish Spa i Stockholm, www.doctorfish-spa.se

Åsa Larsson



Affärsnätverka och motionera samtidigt

Gillar du att vara ute i naturen, träffa nya människor och göra affärer, men samtidigt har svårt att få tiden att räcka till?

Entreprenören och affärsnätverksexperten Sophia Sundberg ville göra det roligare, mer motiverande och naturligare att få in motion i vardagen, så hon startade så kallade Walk and Talk-möten. Det är organiserade nätverkspromenader som när den här tidningen trycks finns på 10 platser runt om i Sverige.

– Men vi växer hela tiden, säger Sophia Sundberg.

På Walk and Talk-mötena pratar man affärer och utbyter erfarenheter. Var tionde minut byts det samtalspartner, för att få ut så mycket som möjligt av promenaderna.

– Det intressanta är att när man rör på sig föds nya kreativa idéer. Mötena har lett till nya affärsidéer och att massor av nya kontakter skapas. Alla är ju där av samma anledning, tillägger Sophia Sundberg.

Läs mer på www.ypsiilon.nu om du vill veta var det finns ett Walk and Talk-nätverk nära dig.

[maj–augusti]

Spring för blodgivning

Blodomloppet är en stor löpartävling som arrangeras på 14 platser runt om i Sverige för att öka uppmärksamheten kring blodgivning. Förra året sprang eller gick 75 000 deltagare runt den 5 eller 10 kilometer långa banan. Blodcentralerna står som medarrangörer. Läs mer på www.blodomloppet.se

[13/8]

Ny halvmaraton i Skåne

Lördagen den 13 augusti arrangeras ett halvmaraton i Malmö. Loppet är nytt för i år och arrangörerna spår att det blir "ett lopp att minnas". En halvmaraton är 2,1 mil, så loppet är för dig som har tränat lite löpning innan. Anmälan och mer information hittar du på www.malmohalvmarathon.se.