

Mine SUNDE favoritter:

”Man skal ikke komme noget i håret, som man ikke ville spise”

Anne-Sophie Villumsen, 42 år, har været frisør siden 1986 og er kvinden bag Danmarks første grønne frisørkæde, Zenz.

TRÆNING Når jeg oplærer nye frisører, gør jeg altid meget ud af at fortælle, hvor vigtigt det er at dyrke motion. Man kan ikke holde til at stå op så meget, som vi gør, hvis man ikke holder sin krop ved lige. Jeg skifter selv mellem løb, styrketræning, svømning og cykling, gerne på mountainbike ude i naturen. Jeg skal helst træne mindst hver anden dag, men jeg rejser og underviser meget, så somme tider kniber det. Men jeg er blevet afhængig af det, og der er heller ingen vej udenom, for jeg kan ikke stå ud af sengen om morgenen, hvis det er tre dage siden, jeg har trænet.

(1) Cascade mountainbike, Nishikibikes.dk, 6.299 kr.

ALLERGI Jeg døjede med astma og allergi i mange år, men siden jeg har indført ”rene” frisørsaloner, har jeg ikke haft nogen som helst helbredsproblemer. Vi er anerkendt af diverse styrelser for vores sunde arbejdsklima og har også udviklet vores egne hårprodukter, der er baseret på olier i stedet for kemikalier. Alt det, man kommer PÅ kroppen, kommer jo også kommer IND. Så man skal ikke komme noget i håret, som man ikke ville drømme om at spise – for eksempel silikone, som mange shampooer er fulde af.

(2) ZENZ shampoo, Zenz.dk, 199 kr.

KOST Jeg elsker mørk chokolade og et glas rødvin, men ellers lever jeg temmelig sundt. Min kost består primært af fisk og grøntsager, og jeg spiser grøn salat og broccoli hver dag. Jeg har læst meget om kemi i forbindelse med min frisørpraksis, og det har selvfølgelig også påvirket mit forhold til kost, så økologi er for eksempel en selvfølge. Jeg handler mest i Netto og Irma, men kød og ost køber jeg hos den gode slagter og ostehandler ved Kultortvet.

(3) Stor basiskasse, Aarstiderne.com, 267 kr.

OLIE Folk spørger altid, om jeg bruger botox, fordi jeg har så glat hud for min alder. Det er egentlig lidt frækt, men jeg må jo tage det som en kompliment og konkludere, at



det virker med al den olie, jeg indtager! Jeg bruger olie i stedet for bodylotion, olie i håret og får også meget olie gennem kosten.

(4) Olivenolie, 1 liter, Urtekram, 100 kr.

AFSLAPNING Den ypperste afslapning er, når jeg en gang om måneden tager fire-fem dage til Bornholm med min familie. Vi havde ingen tilknytning til øen i forvejen, og det var faktisk derfor, vi valgte at købe sommerhus der. Vi kan være os selv fuldstændigt og møder ingen, vi kender. Jeg arbejder 10-12 timer om dagen og er så meget ”på” i min hverdag, at det er en stor luksus at være helt privat. Desuden er Bornholm jo én stor naturlegeplads, som jeg kan udforske i timevis på min mountainbike.

(5) ”Turen går til Bornholm”, Politikens Forlag, 160 kr.

MIT BEDSTE TIP Spar ikke på søvnen! Det er ekstremt vigtigt at få sit søvnbehov opfyldt, især når man ikke er helt ung længere. Jeg sover gerne ni timer, hvis jeg kan.

➔ Få Anne-Sophies opskrift på det daglige olieshot, der giver glans til hår og hud, på ALTFordamerne.dk