



# SARA MARIA DYRBERG

Den 34-årige model er også indehaver af skønhedsklinikken Nui Copenhagen, som har specialiseret sig i at lave ansigtsløft uden kosmetiske indgreb. Hun holder sig i form ved at danse til høj musik med sine to børn og slapper bedst af, når hun står i køkkenet med et godt glas rødvin ved sin side.



## MIN TRÆNING

"Lige for tiden er jeg simpelthen så meget i tidsnød, at jeg ikke når at træne. Til gengæld har mine børn og jeg udviklet en halvskør aftenrutine, der består af at sætte øredøvende høj musik på og danse amok i nattøj. Vi hører alt fra Lady Gaga til Kim Larsen og Metallica – det er børnene, der bestemmer, og så gælder det bare om at gå amok. Vi ender altid med et godt grin. Børnene går ud som et lyn efter sådan en omgang, og jeg er altid helt færdig og forpustet. Jeg har dog lovet mig selv at gå i gang med pilates for at styrke ryg og mave, inden året er omme."



## MIN SKØNHED

"Det skal være enkelt og i god kvalitet. Jeg gider ikke lange ingredienslister og masser af kemi. Tromborgs Anti-Aging Molecular Messenger Cream er virkelig lækker og fuld af gode, naturlige ingredienser. Den er ren luksus og redder min hud hver morgen. Jeg er i det hele taget lidt en sucker for lækre ting på badeværelseshylden. Jeg bruger olier både i ansigtet og på kroppen. Sard's arganolie er virkelig god, og man kan bruge den til det hele. Af behandlinger foretrækker jeg kosmetisk akupunktur. Det er en superstærk behandling, som skræddersys ud fra behov – om det er mod rynker, bleghed eller trætte muskler. Jeg prøver at få en behandling en gang om måneden, men når jeg føler, at jeg trænger til lidt ekstra, og mine øjenlåg hænger, tager jeg et forløb med fire-fem behandlinger. Efter jeg åbnede klinikken, fik jeg pludselig travlt, og jeg har været heldig, for det er gået hurtigt. Jeg elsker at hjælpe folk med deres forskellige problemer."

1. Anti-Aging Molecular Messenger Cream fra Tromborg, 2.450 kr.
2. Arganolie fra Sard København, 229 kr.
3. Kosmetisk akupunktur hos Nui Copenhagen, 950 kr. Se mere på [Nuicph.dk](http://Nuicph.dk)

## MIN AFSLAPNING

"Jeg elsker at lave mad. Både helt almindelig aftensmad og den slags mad, man kan bruge timer på. Jeg finder virkelig god afslapning ved at stå i køkkenet. Der er ikke noget bedre end at have købt lækker ind og så bare få lov at stå og hygge sig med et godt glas vin, mens man laver noget rigtig lækker."



## MIN MAD

"Jeg elsker at spise sundt og foretrækker økologiske fødevarer. Jeg holder mig mest til fisk og grønt – så længe fødevarerne er af høj kvalitet. Hvis jeg skal give et godt sundhedstip, som er med til at holde figuren og huden pæn, er det den gode gamle med at drikke masser af vand og huske sine olier. Her tænker jeg især på Omega-3-fedtsyrer."

Omega 03 fra Purepharma, 239 kr.