

NR 3  
MARS 2011  
PRIS INKL  
MOMS 49:-  
NOK 65  
€ 7,90

# MåBra

**Du får extra tidning**

...med mat,  
motion &  
viktpepp!

8 vanor som gör dig

# Smal för alltid

- Ger snabb effekt!
- Håller i längden!

**Charlotte Perrelli:**  
Krisen har  
gjort mig mer  
mänsklig

**Är din  
trötthet  
ett fall för  
doktorn?**  
Stor check-  
lista!



**29  
recept**  
med kalorier  
& ProPoints

**Smygträna  
på jobbet!**

**Styr ditt humör**  
med rätt färger hemma

**Därför mår du bra av lakrits** *(och håller  
vikten lättare)*





Skapa stämning med

# känslofärg

Vilken känsla vill du uppleva hemma?

Lugn, glädje, åtrå? Det går att styra med färgerna.

Så här enkelt får ett stilrent hem en känslolik med

hjälp av färgstarka detaljer.

TEXT: ANKI SYDEGÅRD FOTO: MICHAEL FÖRSTER, SARAH HÄGG  
STYLING: TESA SPETZ

 Hemmet är en plats där man vill slappna av och skapa lugn. Men om man satsar på ett supervitt hem blir effekten tvärtom.

– Om man tänker trygghet, vad är det då för färger som dyker upp? Inte vitt – det signalerar snö och kyla. Det står för något farligt, säger färgexperten **Joanna Pierre Foucard**.

Hon är byggnadsantikvarie och arbetar som professionell färgsättare och inspiratör i sin firma Kulör. I sitt jobb slår hon ett slag för att vi ska inreda med färg eftersom det får oss att må bättre.

– Färg stimulerar alla sinnen. Om du inleder med färg är det ett sätt att skapa de känslor du vill känna i ett hem, säger hon.

Joannas råd är att låta det ta tid att bestämma färgsättningen. För att underlätta valet kan man tänka på två saker:

Vilka funktioner ska rummet ha?

Vilka känslor vill du känna i rummet?

Tänk också på att det inte är nödvändigt att gå ut stenhårt och färgbomba hemmet från golv till tak. Det går bra att smyga in färg lite försiktigt.

Enklast är att satsa på färgglada textilier. Här ger MåBra:s inredare **Tesa Spetz** en ljus och stilren stockholmslägenhet ett färglyft med hjälp av kuddar, täcken och handdukar. ●



**Ljuslyktor**  
i olika storlekar  
**69–99 kr**, Himla.



Översta **kudden 295 kr**  
och undre **kudden 595 kr**,  
Mimou/ NK Classic Home,  
pläd **299 kr**, Ähléns.

## Tips

● **Köp kuddar på öppet köp** och prova dig fram vad som passar hemma hos dig.





## Vardagsrummet



- **Känsla: energi, glädje**
- **Färgexperten Joanna:** Kulörta och klara färger som cerise signalerar pigga känslor som får oss att vilja umgås. Med varma jordfärger skapar du en känsla av glädjen i goda samtal, spel och lek.

Piggt och glatt med **överkast 5 445 kr**, Mimou/NK Classic home, **randig sidenkudde 399 kr**, Himla, **rosa sidenkuddar 250 kr/st** och **kudde med kvinnoporträtt 290 kr**, Mio. På bordet från Bolia står **cylindervaser 149 kr** respektive **199 kr** för 3-pack, Ikea. **Matta "Mix", 170x240 cm, 4 190 kr**, Mio. Soffa från Bolia, privat.



Sov & bada i färg ▶▶▶



# Kyliga kulörer

## signalerar kontroll



Ljusgrönt ger ett fräscht intryck –  
**duschdraperi 209 kr, randiga badlakan 199 kr och handdukar 79 kr**, Hemtex, **enfärgat badlakan 549 kr** och **badrumsmatta 349 kr**, Himla, **duschstång 159 kr**, Ikea.

### Badrummet

**Tandborsthållare 99 kr,**  
och **tvålflaska 199 kr** Cult Design.



### Tips

● **Släng inte** urtvättade handdukar – färga in dem i en snygg färg istället! Här nya, läckra från Åhléns: **handdukar 79/st** och **badlakan 199 kr, tvålar 39 kr/st**, Himla.



● **Känsla: fräschör, renhet**  
● **Färgexperten Joanna:** Klara kulörer i kalla färger, som ljusgrönt, signalerar renhet och kontroll. I länder kring Medelhavet används blå färger runt fönster och dörrar för att hålla flugor ute. För känslan av en strand med vågskvalp, satsa på turkosa och sandfärgade kulörer.



### Tips

● Svårt att hitta duschdraperi som passar? Sy ett av vanligt tyg och häng ett neutralt plastdraperi bakom det som skydd mot vätan. Mönstrat **tyg 59 kr/metern**, neutralt **duschdraperi till "foder" 129 kr, draperiringar 99 kr/12 st**, Ikea.







## Sovrummet

- **Känsla:** vila och ro
- **Färgexperten Joanna:**

I sovrummet vill man vila och komma till ro – vad innebär det, vilka känslor väcker det? När du kommit fram till det kan du sätta färg på känslorna. Mjuka jordfärger och ljusa grönblyanser ger en avslappnande känsla. Om du har dåligt sexliv kanske du ska ha rätt i sovrummet för att sätta fart på känslorna.

Vilsam färg ger det blå **överkastet** med tillhörande **kuddfodral 499 kr** och matchande **pläd 249 kr**, Ikea, blå **kuddar 379 kr** och **påslakan 998 kr/st**, Linum. Turkosa kuddar privata, liksom sängborden från Bolia och vikskärmen som utgör sänggavel.



### Tips

- Låt överkastet spraka av färg, men satsa på vita påslakan som håller stilen i många tvättar. **Påslakan 1 295 kr** (exklusive örngott), Mimou. **Matta 599 kr**, Linum.



### Tips

- Färgkoordinera mattan med överkastet – det blir lugnare än att matcha överkastet med gardinerna. Enfärgat respektive rutigt **överkast 1 599 kr/st**, Linum och **ullmatta 390 kr**, Mio.



Prydnadskuddar 169 kr, Åhléns.

## Gå tillbaka till ursprunget

Här är ursignalerna som färger sänder:

- Grön** Det spirande, liv och ungdom.
- Vitt** Is och snö, farligt och oskuld.
- Rött** Fest precis som i röda mattan, teaterridån och juldekorationerna, men också det sexuella, åtrå.
- Blå** Himmel, hav, kontemplation, intellekt, men också renhet.
- Gul** Solen, kraft, energi och värme – allt varmare ju mer nyansen går åt orange.