

Inte tid att åka bort?

Fyra produkter att skämma bort sig med hemma.

FIXA HEMMASPAT



SLÅT PÅ MINUTEN

Silkepil 7 från Braun har lång batteritid, tål vatten, fungerar snabbt och relativt smärtfritt samt har integrerade rakblad för de mest orubbliga stråna. **Braun, Silkepil 7, 1 900 kr**



ANSIKTS-BEHANDLING Å LA MINUTE

På vintern behöver huden extra fukt och energi. Bliss Triple Oxygen Instant Energizing Mask sätter fart på cirkulationen, och ger en brusande känsla (som bubblig champagne) medan den verkar. Resultat: mjukare och rosigare hy. **Bliss, Triple Oxygen Instant Energizing Mask, 495 kr**



NATURBAD

Att använda Björk & Berries nya Green & Clean spaserie är som att bada i en klar älv fylld av björkblad. Vi slår ett extra slag för sockerskrubben – applicera på torr hud innan bastubadet så kommer du ut len och mjuk.

Björk & Berries, Green & Clean sockerskrubb, 130 kr

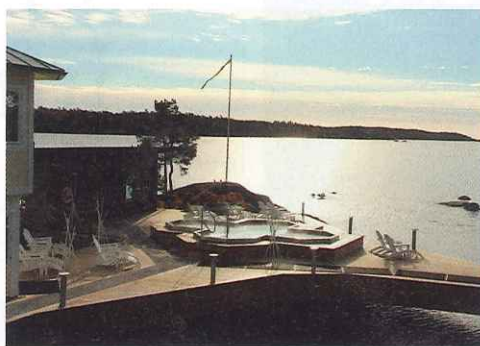


HEMMAMASSAGE

Decléor har ett stort urval av produkter för hemmamassage: på vintern, när huden är torr, passar Baume Relax som har en lugnande doft av gröna blad, tonkaböna och vanilj. Dessutom rekommenderas den närande sprayoljan Decléor Aromessence Slim Effect. **Decléor, Baume Relax, 495 kr**
Decléor, Aromessence Slim Effect, 560 kr

Svenska pärlor

Tre svenska span vi gärna återvänder till.



Nynäs Havsbad, Nynäshamn MED DET LILLA HOTELLETS CHARM

Ligger idylliskt och lugnt vid havet i ett gammalt kallbadhus med stort utedäck. Efter att ha kastat dig i havet tinar du kroppen i en varm jacuzzi. Massagebehandlingarna är att rekommendera, och vill du bo över finns ett klassiskt skärgårdshotell med enkla rum och en mysig restaurang med riktigt bra mat. Extra plus för den fräscha miljön (spat renoverades i somras), den serviceinriktade personalen – och den sköna havsluften. Trots att Nynäs Havsbad är så pass stort har man ändå lyckats bevara den personliga charmen.

Strandgårdsvägen 9, Nynäshamn, nynashavsbad.se



Skepparholmen

FRISK LUFT OCH HAV – ÅRET OM

Det bästa med Skepparholmens spa, 15 minuter från Stockholm, är utebadet. Att mitt i den kalla vintern insupa den krispiga havsluften medan man sitter i en varm pool och blickar ut över fjärden är riktig avkoppling. Skepparholmen har erfarna terapeuter, och här görs Sveriges bästa hot stone-massage, för dig som är frusen på vintern. Behandlingsmenyn är bred och under sommaren totalrenoverades och utökades spat – nu hittar man en stor utepool, rymliga omklädningsrum, flera bastusorter och upplevelseduschar. Alla behandlingarna utförs med Decléor-produkter och det nya svenska ekologiska märket c&o Gerd som rekommenderas för känslig hy. Vill du stanna över natten hittar du hotellet precis invid spat – här finns stora rum med havsutsikt, en stor restaurang och många konferensmöjligheter. Atmosfären är lugn och rogivande även på helgerna – och eftersom lokalerna är stora hittar du alltid en lugn vrå.

Franckes Väg, Nacka, skepparholmen.se



Nordic Spa & Fitness, Grand Hôtel

LUXUÖST OCH CITYCHICHT

I hjärtat av centrala Stockholm ligger ett av Sveriges (och kanske världens) bästa span – det lyxiga hotellspat Grand Hôtel Nordic Spa & Fitness. Här har man lyckats kombinera tre viktiga ingredienser för ett spa i toppklass: ett brett urval av både klassiska och trendiga ritualliknande behandlingar på avancerad nivå, badmiljöer av högsta internationella standard samt en välutbildad och serviceinriktad personal som aldrig missar minsta detalj. Enda nackdelen är att du aldrig vill checka ut. Vill du skämma bort dig med en riktigt lång och exklusiv behandling ska du välja Nordic Beauty – efteråt är du en ny människa. Först blir du skrubbad med en sockerskrubb av tranbär och rosmarin följt av ångdusch och aromamassage. Sedan fortsätter härligheterna med ansiktsrengöring och ansiktsmassage. Resultatet motsvarar en hel veckas detox på häslohem, fast med skillnaden att varje minut av behandlingen är en njutning. Passa på att njuta av hotellets afternoon tea när du är här: svår att slå – men dyr.

grandhotel.se/upplev/spa

SPATIPS – ATT TÄNKA PÅ INNAN BEHANDLINGEN

- Läs noga igenom behandlingsmenyn eller ring och rådgör, så att du väljer något som passar just dig. Bara en så enkel sak som för mjuk eller hård massage kan vara avgörande för din upplevelse.
- Boka hellre en lång behandling än två korta. Det lönar sig både kostnads- och resultatmässigt.
- Osäker på vad du ska boka? Fråga efter spats specialitet och vilka terapeuter som är populärast – och boka in dig hos dem!
Valet av terapeut är avgörande.
- Kom i tid så att du hinner varva ned och utnyttja spats faciliteter. Med andan i halsen blir det svårare att och njuta av behandlingen fullt ut.
 - Massage är den bästa spabehandlingen för kroppen, om du har svårt att välja. Genom massage rensas kroppen på gifter och löser upp muskelspänningar samtidigt som det är en fantastisk avkoppling. Riktigt bra ansiktsmassage fungerar som ett "mini-lyft" som gör huden fastare, mer spänstig och full av lyster.
- Atmosfär eller bra behandling? Många stora span, både i Sverige och internationellt, har tyvärr inte de bästa behandlingarna, men däremot fantastisk miljö. De bästa behandlingarna hittar du oftast hos ett litet spa med en driven ägare.