

SOS! LIVRÄDDARE
FÖR LÄPPARNA



EXTRA STORT
KÄRLEKSASTRO
Passion, sex & pengar

ALEXANDRA
RAPAPORT om
skilsmässofilmen
och att filma
osminkad

HITTA
DITT
FLOW!

Så får du
tillbaka
energin

AMELIA 15 2025 - STOR HÅRSPECIAL!

LYFT
DIN LOOK
– 6 enkla modeknep



TEST:
Behöver
din man bli
vuxen?
"Jag trodde
tvättkorgen
var dekor"

Din guide till Drömhår i höst

Inspireras: Trendiga frisyrrer för alla
Steg för steg: Så får du va-va-voom-volym

Gör om mig: Moa och Linda
vågade ny färg & klipp



NR 15/2025

75 KR

FINLAND 9 EUR
(INKL. MOMS)



ROSA BANDET-SPECIAL

Ursula, 45: "Min hund
nosade sig till tumören"

— = På omslaget



KOLL PÅ!

- 11** Kultur, snack & trender
- 14** Intervjun: Alexandra Rapaport

SEX, RELATIONER & LIVET

- 20** Rosa bandet-special: Med nål och nos mot cancer
- 28** Checklista för uppgivna: Behöver din man bli vuxen?
- 31** Ida levde med självhat i 26 år: "Det är aldrig kört"
- 80** Reportage: Den dolda sexhandeln
- 94** Stort sex- och kärleksastro: Vem matchar du med?

HÄLSA & TRÄNING

- 38** Dränerad? Hitta tillbaka till ditt flow!
- 42** Snackisen: Kan smarta ringar ersätta smartklockorna?
- 44** Stolyoga för latmaskar

PÅ OMSLAGET



ALEXANDRA
RAPAPORT

FOTO: MAGNUS
RAGNVID/
RAGNVID.COM/
VIAPLAY GROUP



64

Inspireras
av Moas
förvandling



71

MODE & SKÖNHET

- 48** Lyft din höstlook! Enkla knep som gör stor skillnad
- 55** Hår & skönhet
- 56** Nytt drömhår – 11 trender att haka på
- 64** Gör om mig: Moa och Linda älskar sin nya stil
- 68** amelia testar: Läppolja



20

– Min kropp
blev hel igen



80

– Jag började
sälja min kropp
som 14-åring

JOBBS & PENGAR

- 86** Nya trenden: Från girl boss till soft ceo

LEDIG LÄSNING

- 71** Äntligen oktoberfest!
- 76** Höstens inredningstrender – lyxigt och lekfullt

ALLTID I AMELIA

- 9** Du tycker
- 90** amelia coachar dig
- 98** Kultur, nöje & tv
- 100** Kryss
- 102** Astro
- 106** Nästa nummer



EXTRA STOR
HÅRSPECIAL!

HEJ NYTT HÖST- HÅR!

Från Paris till Partille är de flesta överens: Hösten är rätt tid för nya hårtag! Vi bad Dani Abunar, en av Sveriges mest prisbelönta frisörer, guida oss genom årets hetaste trender. Han gav också Moa, 38, och Linda, 49, var sin helt ny höstlook.

AV MADELEINE JOSTEDT ULRICI
FOTO: SHUTTERSTOCK, TT NYHETSBYRÅN/THE MEGA AGENCY

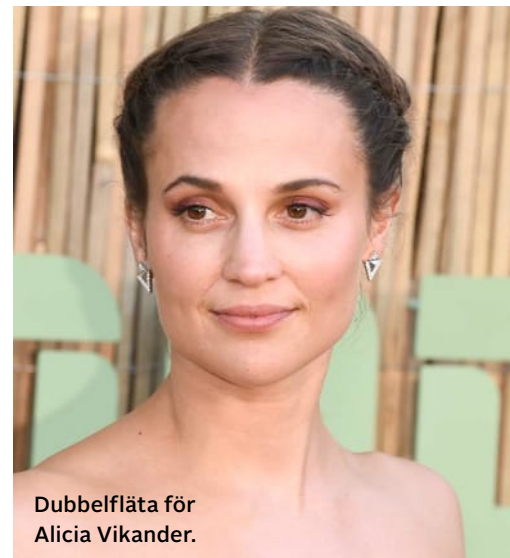
EXPERTEN:



FOTO: FRANCIS LÖFVENHOLM

Frisören Dani Abunar – world champion hair artist, Wella Nordic creative artist samt vd på Salong Victor noblesse.

Dakota Johnson är luggen personifierad.



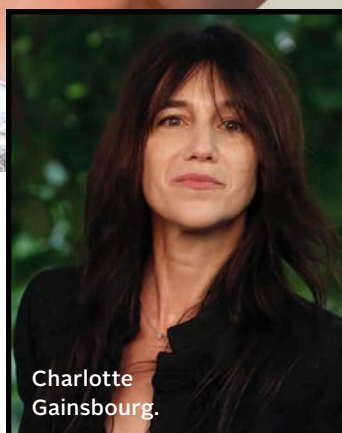
Dubbelfläta för Alicia Vikander.

TREND 1:

Läcker lugg

Om du har velat testa lugg ett tag är hösten den perfekta tiden att ta steget! I år ser vi flera spännande varianter, med en sak gemensamt: längden! I höst ska luggen helst smeka ögonpartiet. Franska stilikonen **Charlotte Gainsbourg** – vars mamma namngav looken – kör på klassiska Jane Birkin bangs medan **Dakota Johnson** går all in med en tätare variant som ramar in ansiktet mer, ett av säsongens hetaste val.

Danis tips: "Vi kammar ner håret över ögonen innan vi klipper. Då ser man hur håret vill lägga sig och får mer kontroll."



Charlotte Gainsbourg.



Taylor Swift väljer stram fläta.

1. Värmeskydd som förhindrar kluvna hårtoppar, ger glans och en silkeslen look. Professional style masters double or nothing lissaver, 221 kr/150 ml, Revlon.

2. Kultklassikern som var början till allt – nu med uppgraderad teknik och förbättrad design. Plattång Original hair styler, 2 199 kr, GHD.

3. Hårspray som ger den perfekt mjuka finishen, med UV-skydd, vete-protein för styrka, stöd och elasticitet. Passar alla hårtyper. Spray soft hold, 355 kr/300 ml, Lernberger Stafsing hair.



TREND 2: Flätat

Lika klassisk som glödhet – den traditionella flätan är ständigt aktuell och passar lika bra till träningspasset som galakvällen. Väljer du som **Taylor Swift** en stramare tofsvariant eller att som **Alicia Vikander** köra dubbelt? Inbakad och uppsatt klarar flätan både dansgolv och svettiga löpturer.

Danis tips: "Preppa med produkter som ger stadga!"

4. Oparfymrad hårmousse som tillför fyllighet och stadga, Hair mousse, 79 kr/150 ml, Apoliva.

5. Schampo som verkar färgbevarande och återfuktande, Sunflower + mountain tea shampoo, 159 kr/250 ml, Korres.

6. Tunna bruna hårsnoddar utan metall i två olika bruna nyanser, 26 kr/18-pack, Dazzling.

TREND 3:

Strama mittbenan

En evig hit – älskade, hatade mittbena. Den är här för att stanna och särskilt markerad i höst, snyggast matchad med rakt hår. Hos skandinaviska märken som Filippa K och Totême är looken en klar säsongsfavorit. Vare sig du väljer **Naomi Watts** strikta bob eller **prinsessan Sofias** flödande längder kan det bara bli rätt!

Danis tips: "Passar extra bra för lite högre pannor!"

7. Skydda alltid håret vid värmestyling! Detta **värmeskydd** eliminerar frissighet och ger håret en fin glans. Skydda värme heat protector, 289 kr/150 ml, Björk.

8. **Hårfön** och **plattång** som torkar och stylar med varm luft, Airstrait, 4 990 kr, Dyson.

9. Stärkande **schampo** med keratinprotein och avokadoolja, Keratin smooth shampoo, 112 kr/385 ml, OGX Brazilian.

TREND 4

Putsade uppsättningar

Eleganta uppsättningar är sällan fel, vare sig du kör en avancerad **Lana del Rey**-variant med sirliga vintagelockar eller en "Oj, jag ska visst på bio ikväll"-look à la **Evin Ahmad**. Här spred hon svensk glans på Paris Fashion Week, men visst hade den funkade lika bra på kvarterskrogen i Ånge? Preppa med kammar, nålar och spray – strama *updos*, här kommer vi!

Så gör du:

1. Preppa håret med torrschampo – det ska vara helt torrt när du börjar.

2. Samla svalet där du vill ha det, vi väljer att sätta det högt upp och håller det tajt på sidorna. Jobba nära huvudet med en borstbar spray – välj en spray som har som har 1 av 5 prickar i styrka. Om du har

mörkt hår är det extra viktigt med hög kvalitet på just spray, annars kan håret se lite mjälligt ut.

3. Gör en svans med två eller tre små gummiband. Dra igenom svansen halvt, så att den sitter dubbelvikt med en lång, lös bit kvar.

4. Vira den lösa svansbiten runt den dubbelvikta toppen. Se till att änden hamnar närmast hårbotten och kör in två hårnålar av klämvariant i kors för att låsa knuten. Dra i tofsen tills du är nöjd med looken.

5. Kör in sex nålar runt knuten och spraya ner småhåren – den här gången med hård spray för att låsa det hela. Klart!



En tjugig knut – helt rätt i höst.



Prinsessan Sofia är snygg i mittbena.



Naomi Watts kör bob + mittbena.



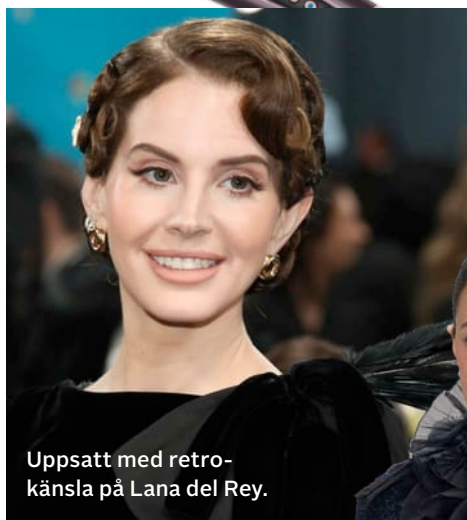
8.



7.



9.



Uppsatt med retro-känsla på Lana del Rey.

Danis tips: "Lek med form och detaljer – det finns inget rätt och fel!"

10. Få full kontroll över ditt hår hur komplicerad din frisy än är.

Borstbar spray Shaper zero gravity, 285 kr/300 ml, Sebastian professional.

11. **Hård spray** med superstadga i upp till 72 timmar, som inte klipper eller torkar ut håret. Got2b glued blasting freeze hairspray, 69 kr/300 ml, Schwarzkopf.



Samlat hos Evin Ahmad.



11.



10.



Marika Carlsson strålar på röda mattan.

Margot Robbie väljer lätt och ledigt.



Naturlig känsla hos Gizem Erdogan.



TREND 5: Enkelt och naturligt

I höst rockar vi gärna ett naturligt svall med lätt rufs. **Margot Robbie** fortsätter med 70-talsvibben efter sin mammaledighet, Dramaten-aktuella **Gizem Erdogan** låter manen falla fritt över axlarna och komikern **Marika Carlsson** tämjer lockarna precis lagom för en kväll på QX-galan. Men att åstadkomma tvådagarslooken är ibland lättare sagt än gjort – bra produkter är nyckeln!

Danis tips: "Även det naturliga behöver bra produkter."

12. Volymgivande mousse med lätt stadga som ger naturlig rörelse, Eimi Natural volume mousse, 291 kr/300 ml, Wella professionals.

13. Hårborste av toppklass som reder ut tovor och är snäll mot hårbotten. Detangling brush, 149 kr, Bobbys haircare.

14. Hårolja med solrosfrölja som ger glans och definition åt lockigt hår, A curl can dream lightweight oil, 319 kr/150 ml, Matrix.

15. Lugnande och reparerande inpackning med AHA och omega 9, Ultimate repair mask, 425 kr/150 ml, Wella professionals.



13.

14.

12.



16.



17.



TREND 6: Ultrakort slät bob

Den ultrakorta, släta bobben andas kontroll, medvetenhet och fokus. Dessutom är den praktisk och lätt att variera! Både **Gracie Abrams** och **Bianca Kronlöf** pendlar gärna mellan sned- och mittbena, volym och strama linjer. I den ultrakorta bobben för snedbenan tankarna till 1920- och 30-talet – kolla in serier som "Babylon Berlin" och "Boardwalk empire" (båda på HBO max) för inspo. Matcha med maffigt spänne eller kam för en perfekt kvällslook.

Danis tips: "Praktiska och lätta att variera!"

16. Multifunktionellt 3-i-1-serum som återfuktar och slätar ut, funkalar på alla hårtypen. Milk hair serum, 495 kr/100 ml, Roz.

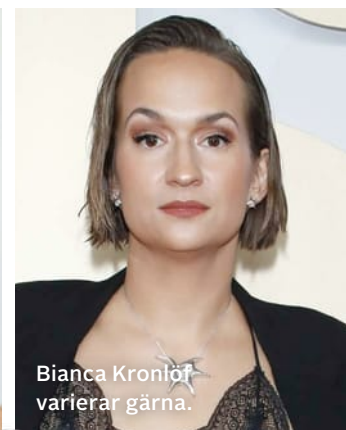
17. Djupvårdande hårolja som motverkar friss, ger silkeslen glans och skyddar mot UV-ljus. Berikad med squalane och omega-9. Ultimate smooth miracle oil serum, 425 kr/100 ml, Wella professionals.

18. Flörta med svunna tider! Hårsmykke i 18 K guld med odlad sötvattenspärla, 2 040 kr, Kaplans auktioner.

19. Skapa en glamorös känsla med en rosett! Soho Victoria rosett, 149 kr, Fashiongirls.se.



Gracie Abrams.



Bianca Kronlöf varierar gärna.



19.

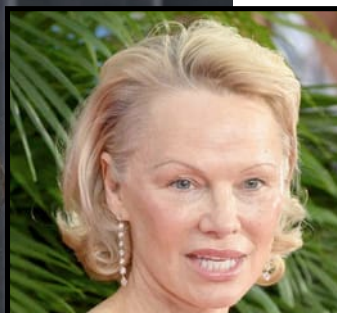
Smickrande volym
hos Tina
Nordström.



TREND 7: Busig page

En klassisk page med snedbena är aldrig fel och passar de flesta – men i år fluffar vi gärna till den och booster barret med 1950-talsinspirerade lockar och stuns. **Pamela Anderson** inspirerar med sin nya, chica Grace Kelly-look och vi spår att många kommer haka på i höst! **Tina Nordström** kör en busigare variant med luftiga vågor.

Danis tips: "Tidlöst som passar de flesta!"



Pamela Anderson
visar vägen.



21.



20.

20. Pinnkam, metall, 59 kr, Åhléns/Å beauty.

21. Stylingcrème för struktur och stadga, Grooming creme, 316 kr/150 ml, Bumble & bumble.

22. Lättviktig och frissdämpande hårspray, Foil frizz + static control spray, 395 kr/193 ml, R+co.

23. Vips så var galaloooken på plats. Soho Filana hårkam, 119 kr, Fashiongirls.se.



22.



23.



24.



25.



27.



26.

TREND 8: Etapper à la 90-tal

Hösten 2025 verkar betyda stor-comeback för 90-talets kanske mest ikoniska frisyr – "The Rachel", förevigad av **Jennifer Aniston** i kultserien "Vänner". Överallt syns de legendariska etapper-na, de solkyssta slingorna och den självklara superglansen – men gärna i olika längder och med mer eller mindre volym. Från **Jodies Fosters** sportiga version till Jennifers glammiga längder är en sak säker: Rachel is back.

Danis tips: "Rachel-looken ramar in ansiktet."

24. Värmeskydd som skapar en skyddande hinna på håret. Eimi thermal image, 149 kr/150 ml, Wella professionals.

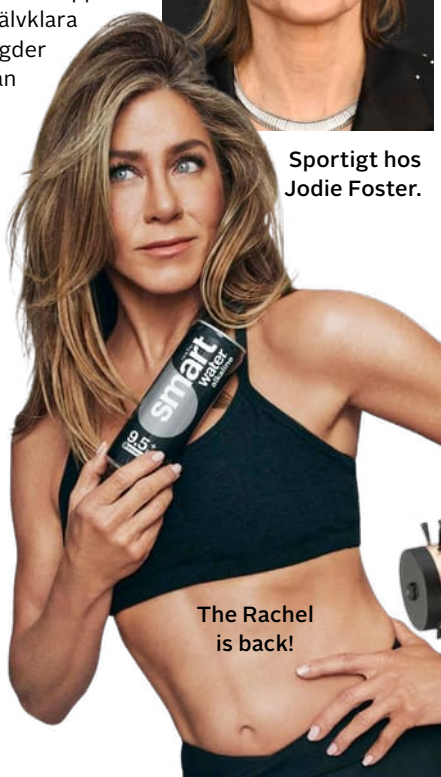
25. Fantastisk multi-spray som både rengör och ger fyllighet och volym. Drynamic dry shampoo, 275 kr/212 ml, Sebastian.

26. Roterande varmluftsborste som bygger volym, ger glans och dämpar friss. Big hair hot air styler, 849 kr, Babylliss.

27. Arbetsspray med värmeskydd med svag till medium stadga. Outer space flexible hairspray, 399 kr/315 ml, R+co.

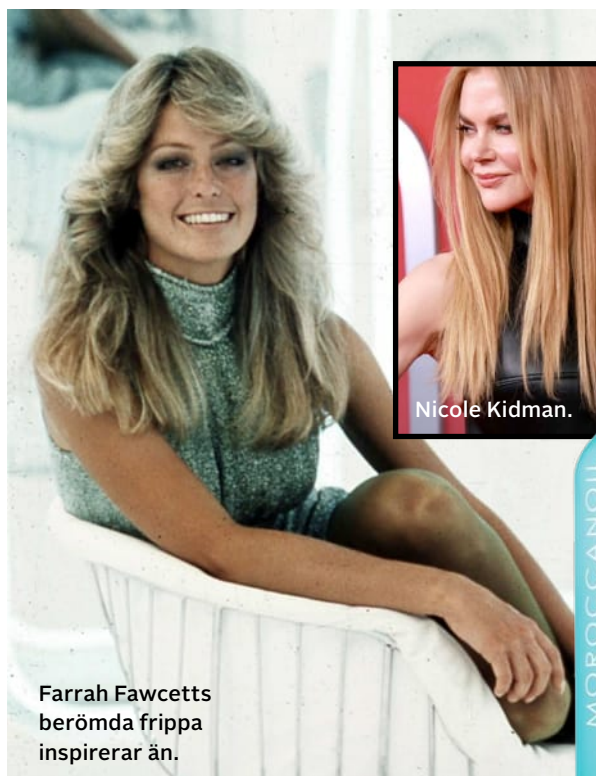


Sportigt hos
Jodie Foster.



The Rachel
is back!

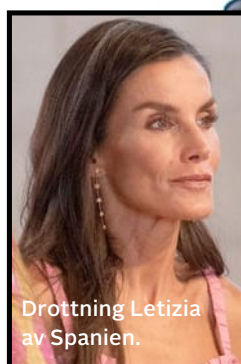
FOTO: COURTESY OF SMARWATER/MEGA



Farrah Fawcetts berömda frippa inspirerar än.



Nicole Kidman.



Drottning Letizia av Spanien.

24.



Små silverstråk hos Katie Holmes.



Evigt snygga Andie McDowell.



Prinsesshår, bokstavligt talat.



Långt och lyxigt hos prinsessan Catherine.

TREND 9: V-shape & upp- klippta längder

Trenden med lyxiga etapper och uppklippta längder som fortsätter nedför ryggen i V-formad glamvariant peakar när Catherine, världens kanske mest hårfagra prinsessa, rockar höstens hetaste svall. Även Nicole Kidman vågar sig på den nya trenden, som med inspiration av 1970-talsikonen Farrah Fawcett ger liv och form åt ett riktigt långt hår.

Danis tips: "Ger liv och form åt långt hår."

24. Volym spray som lyfter håret vid rötterna för att skapa volym och fyllighet. Root boost, 379 kr/250 ml, Moroccanoil.

25. Mousse med aloe vera som både ger glans och stadga, Beach club high shine texture foam, 389 kr/150 ml, IGK.

26. Färgbevarande och fuktgivande hårmist med inbyggt UV-skydd, Color complete protect & prevent spray, 329 kr/160 ml, Moroccanoil.

27. Inpackning med pigment och glansbehandling som bevarar och förstärker färgen, Color fresh mask, 189 kr/150 ml, Wella professionals.



26.



27.



30.



25.



29.



28.

TREND 10: 50 shades of Grey!

Grått är flott, så enkelt är det! I höst möter vi garderobens sobrare palett med fräscha silverstråk som letar sig ut precis där de vill. Undersköna Katie Holmes matchar både makeup och näsring med sina nyvunna silvertrådar, och drottning Letizia av Spaniens fantastiska stålslinga är ett smycke i sig. Mest magnifik av alla är kanske Andie McDowell med sitt sprakande yin & yang-svall. Saken är klar – istiden är här och vi gillar den!

Danis tips: "När vita strån blandas med en mörkare hårfärg blir effekten grå. Men de vita håren är känsligare och behöver extra mycket fukt och skydd."

28. Kosttillskott som innehåller biotin och keratin. Grey hair for her, 449 kr/60 st, Hårkontroll.

29. Glansgivande hårspray med inbyggt UV-skydd, Extra mist-ical shine spray, 383 kr/162 ml, Colorwow.

30. Vårdande hårmask med hög koncentration av violetta pigment som neutraliserar gula och varma toner i blont hår. Beauty silver hair mask, 152 kr/300 ml, Ida Warg.

TREND 11: Vintage-volym

Höstens modeshower världen över bjuder på glam-migt tuperade hår och fluff deluxe. Men medan **Margaret Qualley** väljer 1960-talets look med höjd blickar **Lena Olin** i stället mot **Cindy Crawford**s klassiska 90-talssvall. Och prinsessan Madeleine? Det här är hennes eviga go-to, oavsett längd eller årstid.

Så här gör du:

- 1. Preppa!** Starta med formspray i torrt hår. Det gör att lockarna håller bättre, lite som gammaldags läggväska. Och använd alltid värmeskydd – såvida du inte enbart använder spolar.
- 2. Bygg volym.** Spraya generöst med torrschampo, det ger fyllighet och cool volym.
- 3. Boosta med locktång.** Det gör det lättare för spolarna att göra sitt jobb. Kom ihåg att håret måste vara helt torrt! Sträck ut varje sektion så att den är slät, tvinna håret runt tången som är högst 185° varm – håret smälter faktiskt vid 190. När du känner att håret är varmt på utsidan av locken är det klart.
- 4. Rulla!** Fram med spolar, papiljotter eller quick roller set – kärt barn har många namn! Viktigt att de varken är för små eller för stora: prova hur många varv ditt hår går runt spolen. Ett varv runt rullen ger volym, två varv gör det vågigt och med tre eller fler varv blir det lockigt. Plocka ut en sektion hår som är lika bred och lika tjock som rullen, det ger en naturlig och luftig look.
- 5. Placera rätt.** Lägg rullarna rakt bakåt och nedåt vid sidorna. Det gör inget om det hänger ut lite yviga strån, det skapar en naturlig känsla. Låt sitta i 30–40 minuter, det är viktigt att håret svalnar i rätt form.
- 6. Soft eller stort?** Vill du köra en softare look är det bara att dra ur rullarna, spraya med bakåtlutat huvud, sedan är du klar. För riktig retrovolym à la Cindy Crawford krävs tupering och mycket spray när du är färdig – och kom ihåg att tupering sitter i botten, inte i topparna!

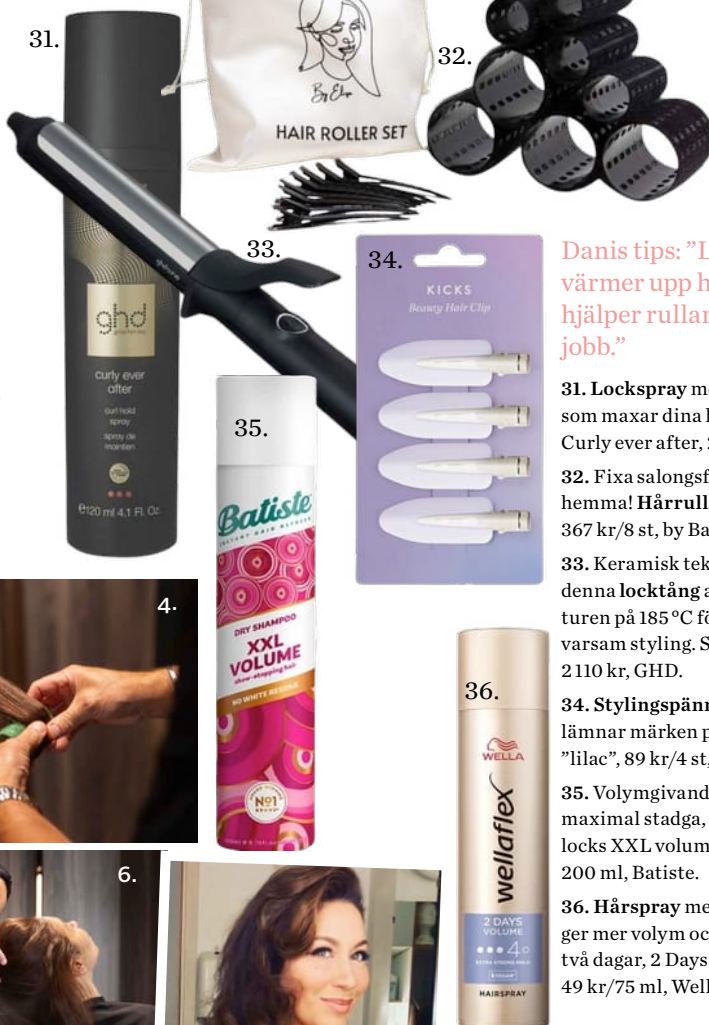
Cindy Crawford
90-talslook?
Ja, tack!



Glamiga
Lena Olin.

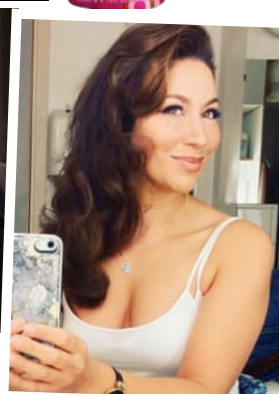


Margaret
Qualley.



Danis tips: "Locktången värmer upp håret och hjälper rullarna göra sitt jobb."

- 31. Lockspray** med värmeskydd som maxar dina lockar och vågor. Curly ever after, 279 kr, GHD.
- 32. Fixa salongsfönat hår och volym hemma! Hårrullar** med clips, 367 kr/8 st, by Barb x by Eliza.
- 33. Keramisk teknologi** hjälper denna **locktång** att hålla temperaturen på 185°C för en effektiv men varsam styling. Soft curl tong, 2110 kr, GHD.
- 34. Stylingspännen** som inte lämnar märken på håret, Hair clips "lilac", 89 kr/4 st, Kicks beauty.
- 35. Volymgivande torrschampo** för maximal stadga, Stylist oomph my locks XXL volume spray, 53 kr/200 ml, Batiste.
- 36. Hårspray** med extra stadga som ger mer volym och håller i upp till två dagar, 2 Days volume spray, 49 kr/75 ml, Wellaflex.



amelias reporter
Madeleine fick
va-va-voom-
volym!

MOAS OCH
LINDAS
MAKEOVERS

Gott nytt tjejni(h)år!

Hösten är här – klart vi trängtar efter förändring! Årets looker bjuder på både soft grunge och klassiska snitt i jordiga nyanser. Moa gick från ”tjock, varm pälsmössa” till Paris-chic och Linda hittade tillbaka till sitt vildare jag när **amelia** fixade höstlooken.

AV MADELEINE JOSTEDT ULRICI FOTO: FRANCIS LÖFVENHOLM FRISÖR: DANI ABUNAR PÅ SALONG VICTOR NOBLESSE MAKEUPARTIST: SIRLY ROBLES STYLIST: SARAH NORDSTRÖM/STILBRYÅN STHLM

Moa Olsson, 38: – Jag ser ut som Amélie från Montmartre!

● Vad har du för relation till ditt hår?

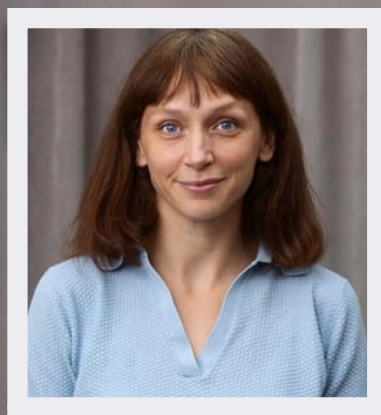
– Det känns mest som en tjock, varm pälsmössa som jag försöker parera på olika sätt, ofta med tofs eller keps. Att jag har lugg beror kanske på att jag tyckte att jag hade hög panna när jag var yngre. Sen har den hängt med.

Föredrar du att fixa håret på salong eller göra det själv hemma?

– Jag blev nekad en klippning på salong en gång när jag ville gå från långt till kort. Då gick jag hem och gjorde det själv, vilket jag har fortsatt med. Senast var det min sambo **Ivar** som klippte mig i trädgården – han är snickare. Mitt hår är lite som att beskära ett träd, säger han.

Hur tar du hand om hår och hud i vardagen?

– Eftersom mitt hår är grått har strategin varit att använda en täckande men inte alltför mörk färg. Jag färgar själv hemma, oftast L'Oréal Excellence i färgen ”Brun”. Jag använder Bepanthen där huden är torr, men inga andra krämer och inget smink. ●



FÖRE:

Moa har tjockt hår med grå utväxt som hon klipper och färgar själv.

MOA OLSSON

Ålder: 38.

Gör: Är casting director och ekologisk odlare.

Hårkvalitet: Mycket tjockt med grova strån och självfall.



Dani Abunar, frisör:

– En bob ramar in ansiktet

Håret

Moa har tjockt, lite frissigt hår som vi vill ge fler dimensioner, genom både klippning och färg. Vi kommer att köra på en fransk kort bob som ramar in ansiktet och får ögonen att poppa mer.

Klippet

Jag använder både textursax och en vanlig slicingsax och klipper väldigt organiskt – inga exakta tvära linjer förutom längst ner i nacken. Normalt använder jag mycket kniv, men med Moa vill jag undvika att hon får en frissig känsla.

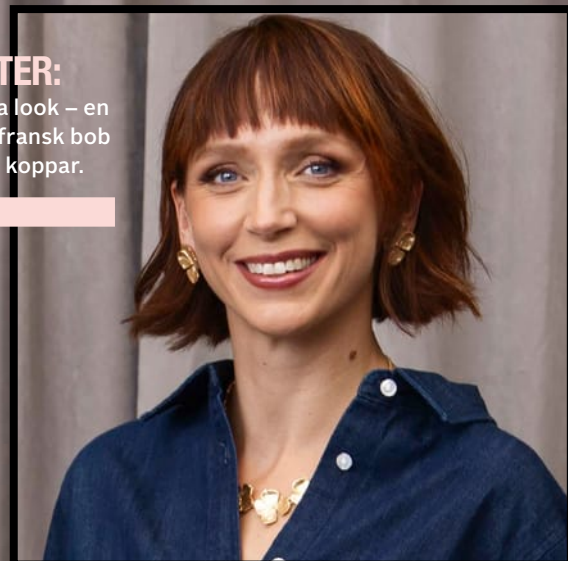
Färgen

Vi täcker vita strån med en mörk färg i botten som kontrast mot ljusa partier längre ut, det ger en härlig 3D-effekt. Vi valde en naturlig men varm basfärg, sen en guldig koppar med inslag av beige i topparna. Moa har färgat hår, så vi använder blondering på de ljusare partierna. Sen toppar vi med glaze, alltså en toning, över alltihop för en varmare känsla. För att underhålla färgen hemma rekommenderar jag en inpackning med pigment i varm färg – den blir som en minitoning varje gång, sitter i sex tvättar och ger både vård och glans.

KLÄDER: BRUN, JACKA: AMORA, STYL: XS-L, 999 KR, MQ/DOBBAR, BRUN: KJOL, AMORA, STYL: XS-L, 699 KR, MQ/DOBBAR, VIT T-SHIRT: MAIA, STYL: XS-L, 399 KR, MQ/STOCKHLM, SIDENSCAPE, SÄDE, ONE SIZE, 399 KR, MQ/STOCKHLM, HALSBAND: PENDENTS, GULD, 249 KR, INDISKA, ARMBAND OCH RING, PRIVAT.

EFTER:

Moas nya look – en klassisk fransk bob i varm koppar.



”Jag är glad att få veta vilka färger och former som passar mig bäst!”

Stylingen

Vi kör med rundborste och fön för en mer klassisk form och volym. Men i Moas fall räcker en femkrona curlbalm som man klappar i och låter självtorka – det ger naturlig lockighet med självfall som inte känns frissigt. Vill hon föna hemma är rundborsten ett bra val.

1. Hårstylingkräm som definierar lockarna och håller frissigheten under kontroll. Twisted curl magnifier cream, 413 kr/145 ml, Sebastian professional.
2. Vårdande och återfuktande pigmentinpackning som ger en intensiv färgförstärkning, Clean beauty color depositing treatment vanilla, 354 kr/150 ml, Paul Mitchell.
3. Permanent hårfärg med hyaluronsyra som täcker gråa hårstrån Excellence crème ”Brown”, 150 kr, L’Oréal Paris.
4. Rundborste för en luftig look. Hair couture professional ceramic round brush, 53 mm Black, 649 kr, Balmain.



LINDA FÅR EN HÅRDARE LOOK »

Linda Noreen, 49:

– Covid och stress gjorde håret tunt

● Vad har du för relation till ditt hår?

– Jag hade midjelångt hår tills jag var 19, sen råkade det bli en page på grund av ett språkligt missförstånd med en frisör. Numera vill jag ha lite hårdare frisyrier – jag känner mig trygg i det. Sen behöver det vara en gångbar frisyri, så jag ändå ser respektabel ut på jobbet.

Föredrar du att fixa håret på salong eller göra det själv hemma?

– Jag är lite rädd för hemmafäx eftersom jag brände hårbotten efter en helblondering för 15 år sen. Så jag går på salong och har aldrig färgat hemma. Men jag började klippa mig själv för tio år sen och fortsatte med det ett tag. Nu har jag dock börjat gå på salong igen och njuter av att bli professionellt klippt.

Hur tar du hand om hår och hy i vardagen?

– Jag rekommenderar skalpmassage och att äta selen som tillskott. Efter covid började jag tappa hår och det blev skört, sen har det också blivit tunnare i och med klimakteriet. Men håret har kommit tillbaka och blivit starkare nu. Jag är inte bra på styling, så min frisyri behöver vara lätt att sköta och styla. ●



LINDA NOREEN

Ålder: 49.

Gör: Är programsamordnare på Göteborgs konstmuseum.

Hårkvalitet: Naturligt och obehandlat. Kraftigt med självfall, fina hårstrån men många och tätt mellan stråna.

FÖRE:

Linda har en livlig wolf cut mullet i naturligt mellanblont med solblekta partier.



Dani Abunar, frisör:

– Jag tänker volym uppåt

Håret

Linda är lite av allt! Mjuk, hård, mild, stark, varm, kall – det kräver eftertanke för att verkligen hitta rätt frisyri.

Klippet:

Jag utgår från Lindas ansiktsform och tänker volym uppåt, inte nedåt sidorna. Vi vill ha en hårdare look men ändå en luftig form och behålla något av längden i nacken.

Färgen:

Jag tänker "color equation" här, alltså att kalla ögon + kall hud kräver varmt hår (och tvärtom) för att få det hela att poppa. Vi gör slingor två steg ljusare

med färgning och lägger en toning ovanpå i nyansen "Crystal vanilla". Luggen blir inte så lång men lite fyllig och flexibel – den ska kunna dela sig till sidbena, busas upp och bli lite lockig – man ska kunna leka med den lite.

Stylingen:

Vi använder ett fantastiskt sprayvax av Paul Mitchell för rätt stadga. Det här är en hårdare frisyri som kräver att håret håller sig på plats. Vi går in med plattång i luggen – en plattång som är lite mindre och speciellt anpassad för just luggar – och vrider den åt lite olika håll för att maximera effekten av slingorna. Resultatet är en kontrollerad rufseffekt.



5. Sprayvax som ger volym. Flexible style spray wax, 290 kr/125 ml, Paul Mitchell.

6. Värmeskyddande mist som ger långvarig volym och glans. Styling heat protect spray, 330 kr/200 ml, Lernberger Stafsing.

7. Hårvax mattar ner, Vieno sensitive styling wax strong, 289 kr/100 ml, Cutrin.

8. Plattång särskilt utvecklad för kortare frisyrier, Styler mini, 2 399 kr, GHD.

EFTER:

En hårdare look med mindre volym nedtill, blandade slingor och flexibel lugg.

”Vilken lyx! Håret blev lätt och ljust och looken känns som en upphöjd version av mig själv. Det här hade jag inte kunnat lösa själv!”

KLADER: GRÖN KAVA, ELISE, STL 34-44, 1799 KR; MQ STOCKHLM, GRÖN BYXA ELISE, STL 34-44, 999 KR; MQ STOCKHLM, BRUN T-SHIRT MAIA, XS-L, 399 KR; MQ STOCKHLM, SVART SKARP, 3700 KR; SUSAN SZATMÁRY, LOVFORWADE ÖRHÄNGEN GULD, 199 KR; INDISKA, ARMBAND OCH RING, PRIVAT.