



ANNA LITA

Height: 5'10" Bust: 32" C Waist: 29" Hip: 38" Dress: 4-6 US Shoe: 8 US Shoe: 8 Hair: Blonde Eyes: Blue



ANNA LITA

Height: 5'10" Bust: 32" C Waist: 29" Hip: 38" Dress: 4-6 US Shoe: 8 US Shoe: 8 Hair: Blonde Eyes: Blue



ANNA LITA

Height: 5'10" Bust: 32" C Waist: 29" Hip: 38" Dress: 4-6 US Shoe: 8 US Shoe: 8 Hair: Blonde Eyes: Blue



ANNA LITA

Height: 5'10" Bust: 32" C Waist: 29" Hip: 38" Dress: 4-6 US Shoe: 8 US Shoe: 8 Hair: Blonde Eyes: Blue



ANNA LITA

Height: 5'10" Bust: 32" C Waist: 29" Hip: 38" Dress: 4-6 US Shoe: 8 US Shoe: 8 Hair: Blonde Eyes: Blue



ANNA LITA

Height: 5'10" Bust: 32" C Waist: 29" Hip: 38" Dress: 4-6 US Shoe: 8 US Shoe: 8 Hair: Blonde Eyes: Blue



ANNA LITA

Height: 5'10" Bust: 32" C Waist: 29" Hip: 38" Dress: 4-6 US Shoe: 8 US Shoe: 8 Hair: Blonde Eyes: Blue



ANNA LITA

Height: 5'10" Bust: 32" C Waist: 29" Hip: 38" Dress: 4-6 US Shoe: 8 US Shoe: 8 Hair: Blonde Eyes: Blue



ANNA LITA

Height: 5'10" Bust: 32" C Waist: 29" Hip: 38" Dress: 4-6 US Shoe: 8 US Shoe: 8 Hair: Blonde Eyes: Blue



ANNA LITA

Height: 5'10" Bust: 32" C Waist: 29" Hip: 38" Dress: 4-6 US Shoe: 8 US Shoe: 8 Hair: Blonde Eyes: Blue



ANNA LITA

Height: 5'10" Bust: 32" C Waist: 29" Hip: 38" Dress: 4-6 US Shoe: 8 US Shoe: 8 Hair: Blonde Eyes: Blue



ANNA LITA

Height: 5'10" Bust: 32" C Waist: 29" Hip: 38" Dress: 4-6 US Shoe: 8 US Shoe: 8 Hair: Blonde Eyes: Blue



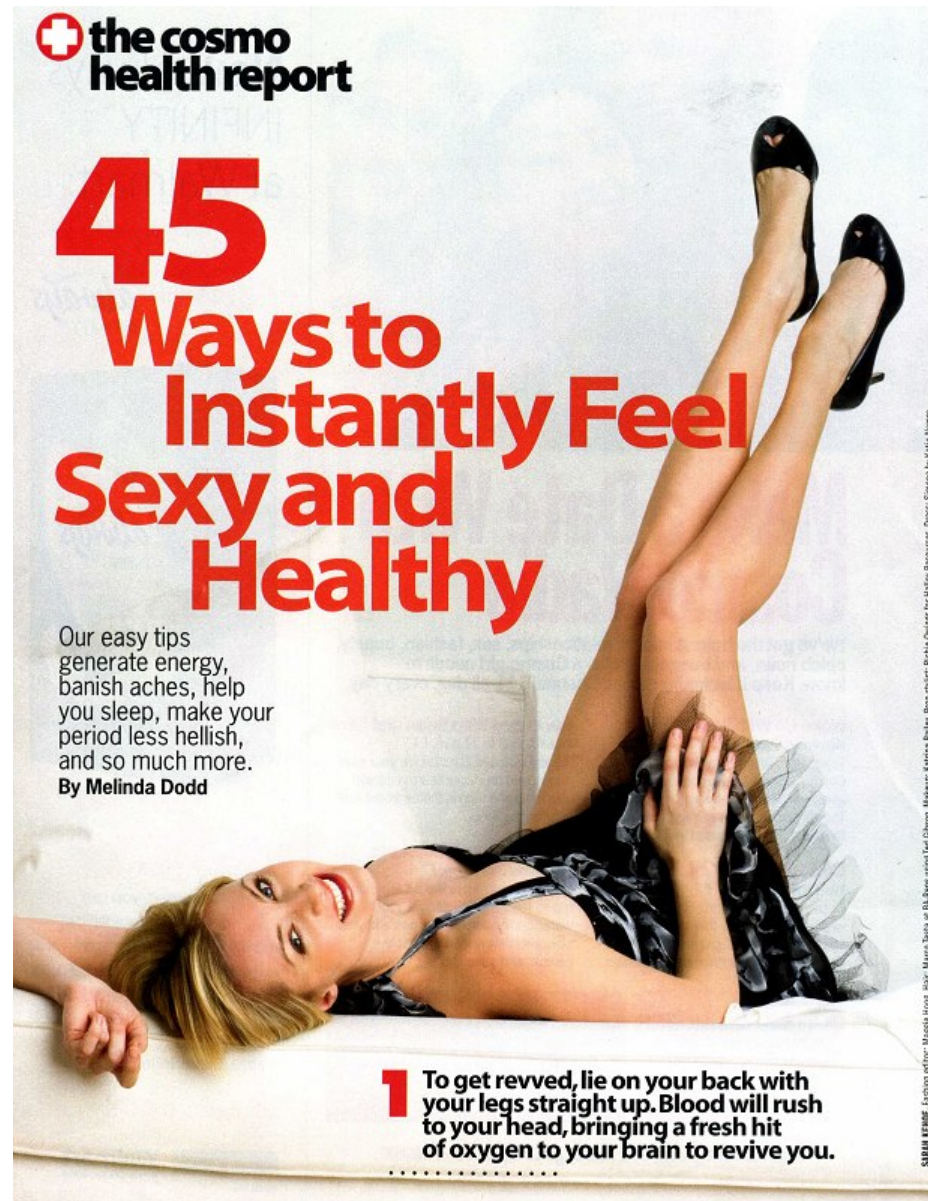
ANNA LITA

Height: 5'10" Bust: 32" C Waist: 29" Hip: 38" Dress: 4-6 US Shoe: 8 US Shoe: 8 Hair: Blonde Eyes: Blue



ANNA LITA

Height: 5'10" Bust: 32" C Waist: 29" Hip: 38" Dress: 4-6 US Shoe: 8 US Shoe: 8 Hair: Blonde Eyes: Blue



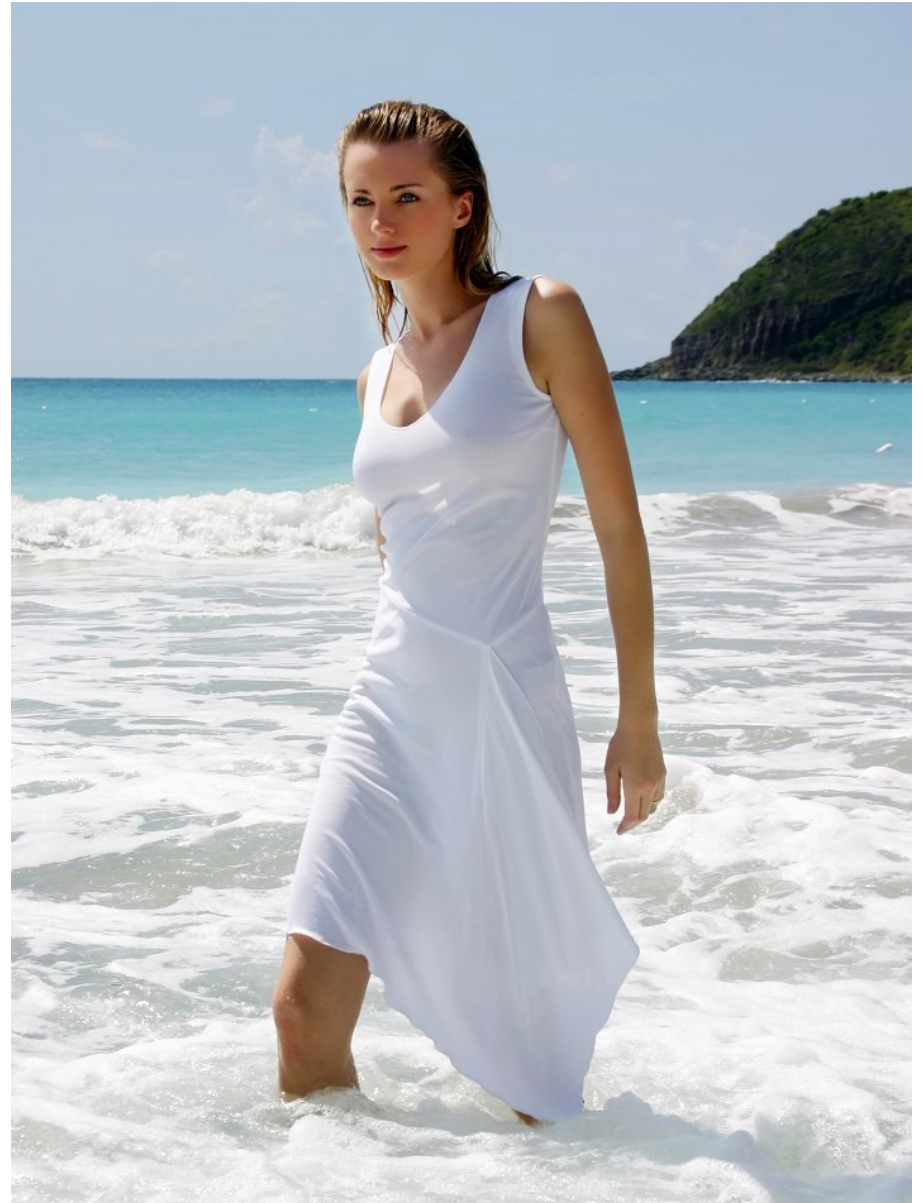
ANNA LITA

Height: 5'10" Bust: 32" C Waist: 29" Hip: 38" Dress: 4-6 US Shoe: 8 US Shoe: 8 Hair: Blonde Eyes: Blue



ANNA LITA

Height: 5'10" Bust: 32" C Waist: 29" Hip: 38" Dress: 4-6 US Shoe: 8 US Shoe: 8 Hair: Blonde Eyes: Blue



ANNA LITA

Height: 5'10" Bust: 32" C Waist: 29" Hip: 38" Dress: 4-6 US Shoe: 8 US Shoe: 8 Hair: Blonde Eyes: Blue



Height: 5'10" Bust: 32" C Waist: 29" Hip: 38" Dress: 4-6 US Shoe: 8 US Shoe: 8 Hair: Blonde Eyes: Blue

hälsa



FIXA BAMBUSTAV

Bambustavar för massage går inte att köpa. Det gör den desto mer exklusiv som present. Överraska din partner eller vänner på spa-kvällen – tillverka din egen.

SKITT. Köp grön bambu i kampsportbutik eller bygghandelsbutik. Har du svårt att hitta, såga av ett metspår eller köp rundstav av furu.

DIAMETER. Sätt ihop tummen och pekfingeret till en cirkel. För bästa massageeffekt ska diametern vara lite större än den inre cirkeln fingrarna bildar.

LÄNGD. Såga upp en 30 centimeter lång bit. Den masserar en stor yta av kroppen, utan att staven blir svårmanövrerad.

POLERING. Sandpappra bambun tills den är helt slät. Du får bort eventuella stickor och öppnar porerna så att bambun sedan kan suga upp oljan bättre och glida smidigare mot huden. Låt den sandpapprade bambun vila i ett dygn.

OLJA. Kontrollera att staven är helt slät. Sandpappra lite till om det behövs. Olja sedan in staven rikligt med massage- eller sötmandelolja. Blanda gärna i några droppar mandarinessens eller annan citrusdoft i oljan för en extra doftupplevelse.

VÄNTA. Låt oljan dra in ordentligt i en eller två dagar. Kom sedan ihåg att alltid applicera

Heta stenar, yogaliknande poser och en massör som trampar på dig. Det finns gott om avancerade massageterapier som inte funkar hemma. Bambumassage är ett undantag – ELLE lär dig den enkla och exotiska metoden.

Den rullande bambustaven sprider ett skönt pirr genom kroppen och får stela muskler smidiga igen. Och bäst av allt: den gör även massagen enkel och säker att lära sig.

– Masserar du med händerna och kommer åt en muskel tokigt kan du i värsta fall skada den. Men med den raka och breda bambustaven kan du inte göra fel om du bara kommer ihåg några enkla regler, säger Fabien Azoulay, 29, som driver Broadway spa i New York och har utvecklat massage-tekniken.

I dag är den en av stället mest bokade behandlingar.

– Bambun ger en helt ny känsla mot huden. Massagen passar dem som vill ha en djupt avslappnande massage, där de slipper samarbeta med terapeuten och bara kan ligga och njuta, säger Fabien.

Du tillverkar enkelt din egen stav. Men att utföra massagen kan vara fysiskt krävande innan du är van, så det gäller att inte ge upp.

– Tänk på hur skönt det är för personen som ligger där, säger Fabien.

Och förhoppningsvis får du en ljuvlig massage tillbaka som

ANNA LITA

Height: 5'10" Bust: 32" C Waist: 29" Hip: 38" Dress: 4-6 US Shoe: 8 US Shoe: 8 Hair: Blonde Eyes: Blue