



## Luring til høsten

■ Er det noe jeg aldri lærer, så er det å kle meg riktig i forhold til vær og vind. Jeg har nesten fryst i hjel utallige ganger, på fotballkamp, på fjellet, på byen, blir like overrasket av været hver gang. Denne vesten med hette i børstet fleece fra Colmar er en skikkelig luring å ha når høstvinden biter. Den har et belegg som gjør at vannet preller av som på gåsa og den kan til og med brukes på vranga.

Det er jo fint for kløner.

Pris: 3500 kroner.  
[www.head.no](http://www.head.no)



## De kule kulene

■ Før i tiden tok man seg en joggetur og noen pushups og situps og så var trimmen unnagjort. Nå om dagen fins det så mange treningsformer at du må være professor for å skjønne alle. For et par år siden kom kettlebells, fritt oversatt kulebjeller eller noe sånt. Det skal visstnok være en russisk patent og når du løfter på dem, blir det trening. Er de bra? Ja, for uansett om du løfter eller pendler med dem, vil du i tillegg til den aktuelle muskelen bruke den viktige, men ofte vanskjøttede indre kjernemuskulaturen for å stabilisere kroppen. Du får økt styrke, koordinasjon, stabilisering og utholdenhet på samme tid. Det er effektiv trening. Du kan gjøre et utall øvelser med kettlebells, men ikke slipp dem på tåa, da er økta over. Pris for kettlebells i støpejern med sort lakk.

Fra 249 til 1400 kroner.  
[www.abilica.no](http://www.abilica.no)



## Såpe for karer

■ Dette er dusjsåpen for mannfolk som liker å lukte skog og mark. Den heter Ungkar og er laget på norske ingredienser og lukter barsk sibiredelgran lang vei. Du trenger ikke å være ungkar for å vaske deg med den heller, det holder med at du er mann. Pris 250 ml: 150 kroner.

[www.disenkolonial.no](http://www.disenkolonial.no)



## Sjampo i håret

■ Det høres som en selvfølge, sjampo i håret, ja, hvor ellers? Men det er ikke alle som bruker sjampo i det hele tatt. Aftenposten hadde nylig fem sider i A-magasinet med folk som ikke brukte sjampo i håret, de brukte bakepulver, eddik, og gud vet hva. Jeg vet ikke, jeg leste ikke saken, for jeg syns den så helt teit ut. Sjampo og hår hører sammen, det vet alle. Disse to sjampoene, for eksempel, har egenskaper alle vil ha. Cleanreset inneholder sitrongress og har en formel som renser håret etter naturens egne prinsipper, ja, det ligger i navnet; tilbake-til-ren. Sjampoene Scalpsync, ja, den synkroniserer skalpen din, den er for deg som har irritabel hodebunn, og den bruker ekstrakter fra mintbladet for å lindre dette. Pris for begge: 220 kroner pr. stk. [www.loreal.com](http://www.loreal.com)



## Norsk pris-vinner

■ Norge har en lang tradisjon i å skape gode lydprodukter og den kjekke, lille portable Pinell GO føyer seg inn i rekken av suksesser. Nylig ble produktet tildelt designprisen Red Dot Awards i Essen i Tyskland. Pinell Go har både DAB og FM, batteriet har levetid på hele 24 timer og radioen er kjekk å ha med på tur. Pris: 1749 kroner. [www.pinell.no](http://www.pinell.no)



## Italiensk på topp

■ Nordmenn drikker helst italiensk rødvin. Denne italieneren heter Magnitudo Montepulciano d'Abruzzo DOC og har en barsk tegning av havguden Neptun på kartongen. Det er en anvendelig vin, den går så vel til pizza og pasta som til rødt kjøtt. Pris: 389,90 kroner.



## Og det ble lys

■ Nordmenn er et utendørs-folk. Når sola skinner, skal vi ut på terrassen, selv om det er ti kuldegrader. Og vi sitter gjerne ute med whiskyglasett eller ølflaska hele natta, særlig om sommeren. Da kan det noen ganger være greit å oppgradere hagen en smule. Gå fra telys til en noe mer permanent løsning for belysning, kanskje? Denne utendørslampa er det en italiener som heter Foscarini som har designet og den lyser så fint at alt i glasset smaker bedre. Det er helt sant. Pris fra 2867 kroner.



## Pizza fra bunnen av

■ I dag skal vi lage pizza til middag, sa mannen, med en Grandiosa under armen. Pizza er Norges nye nasjonalrett, men altfor ofte kommer den fra frysedisken. Nå har fire entusiaster reist til pizzaens to hjemland Italia og USA for å knekke pizzakoden, og resultatet er denne pizzabibelen som kanskje vil lure flere til å lage pizza fra bunnen av. Og apropos bunnen, den er det viktigste på pizzaen og skal ikke druknes i fyll, pizzafyll, altså. I tillegg til grundig innføring i elementær pizzabaking, byr boka på 60 oppskrifter. Når du har lest boka, klarer du sikkert å komponere pizzaer selv også. Pris: 499 kroner. [www.kagge.no](http://www.kagge.no)

