



**VAKRE:** Begge har vært supermodeller og kjenner miljøet fra innsiden. Lørdag skal Jan Thomas og Mona Grudt underholde seerne med Miss World-finalen på TVNorge.

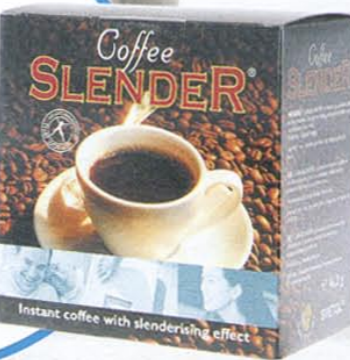
**Mona og Jan Thomas' skjønnhetstips**

- Beveg deg! All mosjon er god mosjon. De fleste av oss lever et allfor stillesittende liv.
- Spis riktig mat. Vi trenger minimum tre gode måltider om dagen. Kroppen trenger karbohydrater for å fungere. Hvis du ikke er overvektig, har du ikke vondt av å spise grovt brød og poteter.
- Sett deg realistiske mål hvis du vil gå ned i vekt. Ta tiden til hjelp. Det er ikke sunt å gå ned for mye for fort.
- Finn deg en treningskamerat. Da er det vanskeligere å droppe treningen.
- Drikk mye vann. Det renser kroppen og gjør huden din vakrere.
- Sørg for å få nok søvn. Minst syv timer per natt.
- Hold salt- og sukkerinntaket på et minimum.
- Bruk selvbruningskrem for å få en frisk hudfarge i vinterhalvåret. Dropp overdreven soling.
- Hud og hår blir tørt om vinteren. Bruk hårkur tilpasset håret ditt og en god bodylotion på kroppen.

**Grudt kurerer gruff**

**Dette er slankecaffe**

CoffeeSlender er et norsk-utviklet kosttilskudd som inneholder kaffe og ekstraktet Svetol, som er utvunnet fra grønne kaffebønner. Ifølge produsenten har Svetol den evnen at det hindrer karbohydrater (sukker, løff, kaker osv.) i å omdannes til fett – slik at det ikke lagres i kroppen.



**TOPP KROPP MED KAFFEKOPP:** Mona Grudt har funnet sitt hemmelige våpen mot kiloene. Hver dag drikker hun tre kopper slankecaffe. Den hindrer karbohydrater i å omdanne seg til fett.

**Mona Grudt har full kontroll over vekten – med slankecaffe! Lørdag gir hun deg Miss World-finalen på TV.**

Jeg er avhengig av kaffe, og etter at jeg erstattet forbruket med slankecaffe, har jeg beholdt matchvekten, sier tidligere miss Universe, Mona Grudt (33). Lørdag kommenterer hun Miss World-finalen sammen med Jan Thomas (37) fra Motepolitiet. Begge er nøye med utseendet sitt, og Mona er veldig opptatt av at hun er kommet i en alder der hun må være bevisst for å holde trivselsvekten. En av skjønnhetshemmelighetene er slankecaffen som hun



**NORGES HÅP:** Det er Stavangerjenta Hege Tørrsdal (20) som skal forsvare Norge i Miss World-finalen i Kina 4. desember.

**Mona Grudt avslører mørk hemmelighet:**

**SLANK OG FIN MED KOFFEIN**

første gang smakte da hun fikk den i julegave i fjor. Kaffen skal ha den egenskapen at den hindrer karbohydrater i å omdannes til fett, slik at dette ikke lagres i kroppen. – Det tok tid før jeg skjønnte at det var noe annet enn vanlig kaffe. Jeg blandet den som normalt, likte smaken, og tenkte ikke over at jeg ikke la på meg, sier Mona. Hun drikker sjelden mer enn to-tre kopper kaffe om dagen, og har ingen problemer med å bytte ut tradisjonell kaffe med den såkalte slankecaffen. – Nei, når jeg først skal drikke kaffe, kan jeg jo like godt bytte den ut med noe som i tillegg er sunt! Men kaffen har ikke all æren for Monas slanke ytre. – Jeg trener både yoga, styrke og løping. I tillegg er redaktørjobben i Ditt Bryllup krevende, og jeg er nøye med kostholdet mitt, sier hun. Hun får anerkjennende nikk fra Jan Thomas som har bodd 20 år i Los Angeles og vet «alt» om trening, skjønnhet og kosthold. – Bevegelse og sunne matvaner er alfa og omega, understreker han. Det er Hege Tørrsdal fra Stavanger som skal forsvare de norske fargene førstkommande

lørdag. 20-åringen skal konkurrere mot skjønnheter fra hele verden på øya Sanya i Kina. – Vi skulle gjerne vært i Kina på finaldagen, sier Jan Thomas. I stedet må paret nøye seg med en trang kommentatorboks her hjemme, uten at det legger noen demper på stemningen. – Vi skal ha med flere flasker champagne og lage masse liv og røre, forsikrer Mona. Hverken hun eller Jan Thomas tør spå hvor Hege Tørrsdal vil havne på resultatlisten, men ifølge Jan Thomas kan alt skje. – Det kommer helt an på dagsformen til dommerne. Det er umulig å spå noe på forhånd. Men vi skal i alle fall gjøre vårt beste for at stemningen er god for dere som sitter hjemme og titter på konkurransen!

TEKST: ELISABETH LARSEN-VONSTETT  
FOTO: WERNER JUVIK.  
STYLING: INGER LISE ABRAHAMSEN/  
LANCÔME  
KLÆR FRA VOGA OG FLOYD  
SMYKKER FRA PANORAMA



**Velkommen i familien – Sindre**



**SVIGERMORS DRØM:** Ellen Horn tok med seg datteren Emilie Christensen og hennes kjæreste Sindre Horsey på teaterpremiere.



**◀ EKTE KJÆRLIGHET:** Arlene Wilkes og kjæresten Patan Solberg møttes for 18 år siden og er fortsatt like forelsket.



**I KULISSENE:** – Disse flysetene har vi fått låne fra SAS. Skulle vi ha kjøpt dem, ville det kostet over 80 000 kroner, avslørte skuespillerne etter premieren. Foran fra venstre: Ingar Helge Gimle, Kai Remlov, Laila Goody. Bak: Lasse Lindtner og Anders T. Andersen.

Forelsket!  
– Dette er Sindre, kjæresten til datteren min, smilte tidligere kulturminister ELLEN HORN (53) til Se og Hør under premieren på Nationaltheatrets nye stykke «Terrorisme». Sammen med datteren EMILIE CHRISTENSEN (20) og hennes nye kjæreste SINDRE HORSEBY (20) kom hun for å se oppsetningen som

handler om hverdagsterrorisme. – Jeg gleder meg veldig til å se alle de dyktige skuespillerne, fortsatte Ellen. Og mens skuespillerne terroriserte hverandre til vanvidd på scenen, hersket det fullkommen familieidyll i salen...  
TEKST: CAMILLA BJØRN  
FOTO: MORTEN KROGH