



**Meital Shai**

IKÄ: 31  
 AMMATTI: tutkija  
 ASUU: Tel Avivissa.



Kuolleenmeren suola kuorii vartalon ihosta pehmeän. Ahavan Deadsea Salt Softening Butter Salt Scrub 29 e/350 g.



**KUULUISAT ISRAELILAISKAUNOTTARET**

1. Näyttelijä Natalie Portman
2. Malli Bar Refaeli
3. Malli Esti Ginzburg
4. Näyttelijä Ayelet Zurer
5. Näyttelijä Hadas Yaron



Israelissa valmistetaan kosmetiikkaa Kuolleenmeren suolasta. Ahavan Natural Dead Sea -kylpy-suola 7 e/250 g.

# Jumppaa joka aamu

Israelilainen Meital sai armeijasta hyvinvointivinkkejä. Häntä kaunistavat pilates, mehu, tahini ja tavoitteiden saavuttaminen.

PINJA ROSENBERG KUVAT PINJA ROSENBERG, ANTTI SEPPONEN, KRHO JA SHUTTERSTOCK

**K**otimaassani Israelissa myös naiset suorittavat asepalveluksen. Kahden vuoden aikana opin paitsi kokoamaan kiväärin myös ymmärtämään, että terveyden hyväksi on nähtävä vaivaa. On tärkeää säilyttää tasapaino eli syödä, nukkua ja liikua riittävästi.

## NAISELLINEN ARMEIJASSAKIN

Vaikka kaikilla on armeijassa samanlainen oliivinvihreä univormu, naisten persoonallisuus saa näkyä ulkonäössä. Moni vei vaatteet heti räätätille, joka teki niistä tyköistuvat ja laski vyötärölinjaa muodin mukaiseksi. Nappipuseron alta sai näkymään kaistaleen kaunista alustoppia.

Tukan piti olla kiinni, joten värjäsin sitä. Ulkonäköä sai muutettua myös koruilla ja meikillä.

Haluan aina olla huoliteltu ja tuntea itseni puhtaaksi. En siedä hikeä enkä yllilyöntejä ulkonäössä. Kroppani olisi edukseen minihameessa ja syvään uurretussa puserossa, mutten halua paljastaa kaikkia korttejani kerralla. En halua olla huomion keskipiste mutta jään mielelläni mieleen.

## HEDELMÄMEHU PUHDISTAA

Haluan valmistautua päivään hitaasti: jumpata, syödä ja meikata aamulla kiirettömästi. Aloitan päivän C-vitamiinilla. Us-

kon, että vastapuristettu appelsiini-sitruunamehu vahvistaa vastustuskykyä ja puhdistaa elimistöä. Juon myös kupin vihreää teetä. Sitten teen varttitunnin televisiosta opittuja pilatesliikkeitä.

Perheeni ei ole sporttinen, mutta olemme terveystoimilijoita. Vihanneksia tarjotaan joka aterialla ja yrtejä ostetaan isoina ruukkuina.

Vältän leikkeleitä ja turhia hiilihydraatteja. Ruokavalio ei ole minulle laihdutuskuuri vaan elämäntapa.

## LEIVONTA ON TERAPIAA

En vertaa itseäni muihin. En halua tietää tarkkaan, kuinka paljon painan tai kuinka pitkä olen. Näen ihostani, hiuksistani, kynsistäni ja vireystasostani, kohtelenko itseäni hyvin. Tunnen itseni kauniiksi ja elinvoimaiseksi, kun onnistun saavuttamaan itseleni asettamani tavoitteet.

Rentoudun leipomalla. Aloin harrastaa sitä opiskellessani italiaa. Kartutin sanavarastoani kääntämällä reseptejä. Leivonta on täydellistä vastapainoa ajattelutyölle ja helppo tapa ilahduttaa muita. Ja kyllä minullekin palanen lopputulosta maistuu.

Leivonnaisissa käytän paljon siemeniä. Esimerkiksi murskatuista seesaminsiemienistä tehdyssä tahini-tahnassa on paljon kalsiumia. Sokerin ja hunajan sijaan maikutan herkut taateliisirapilla. •

*”Armeijassa ulkonäköä sai muutettua koruilla ja meikillä.”*