



Och här är fler pristagare!

AV EVA GUSSARSSON

ÅRETS TOPP-INSPIRATÖR tilldelas ANDERS HANSEN

Hej Anders Hansen, och grattis till att bli utnämnd till Årets Topplinpirator! Hur känns det?

– Otroligt hedrande!

Din bok är en riktig tankeväckare – hur har reaktionerna varit?

– Över all förväntan. Boken har fått massor av uppmärksamhet i media, sålt fantastiskt – dessutom till fler länder, bland annat lanseras den i USA senare under 2017. Men det absolut roligaste har varit reaktionerna från läsare. Under hösten har det nästan dagligen kommit fram personer på stan som tackat för boken och berättat att den förändrat deras liv och det har känts otroligt.

Lite kort, varför är det så viktigt för hjärnan att röra på sig?

– Hjärnan är det organ som verkar stärkas allra mest av att vi rör oss. Förmodligen hänger det ihop med att vi människor som art alltid behövt röra på oss för att överleva. I dagens samhälle behöver vi ju inte längre det, men trots att vi kan beställa hem vår mat på internet har vi fortfarande en hjärna, och en kropp, som är utvecklad för rörelse och som fungerar bättre om vi lever på det sättet.

– Det här evolutionära perspektivet har jag försökt lyfta fram i boken. Och då blir det plötsligt självklart att fysisk aktivitet inte handlar om att vara sportig, utan om att huvudet ska fungera så bra som möjligt. Det blir också självklart att man genom att träna blir mer kreativ, tål stress bättre, stärker sitt minne och koncentration och kanske till och med ökar sin intelligens lite.



Läkaren
Anders
Hansen
får pris.

FOTO: HELENE KARLSSON

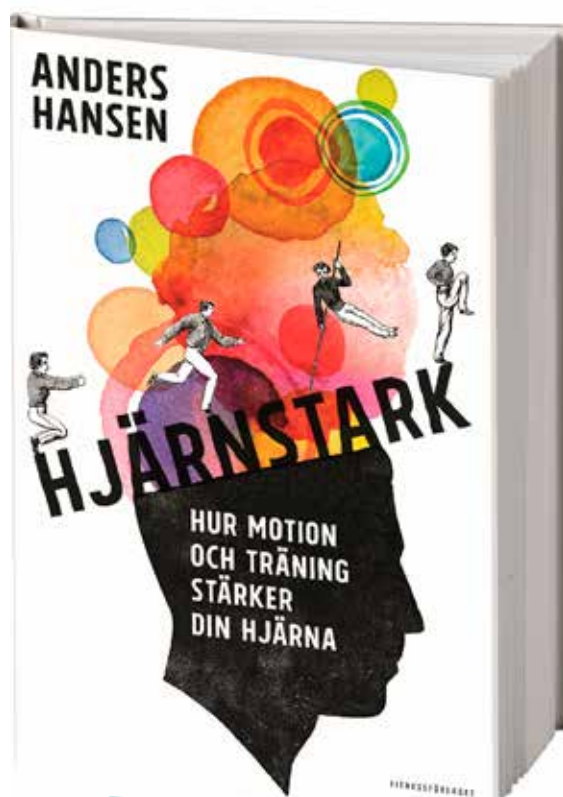
Stämmer det att man kan lägga upp sin träning lite olika, beroende på vilken "hjärn-effekt" man vill ha?

– Delvis. Den bästa träningen ur hjärnsynpunkt är tveklöst konditionsträning. Styrketräning har också effekt på hjärnan, men inte lika stor. Om man vill ha maximal effekt för huvudet ska man springa eller vara motsvarande aktiv på annat sätt, det viktiga är att få upp pulsen. Och ska man ha full effekt på hjärnan ska man hålla på i 45 minuter, tre gånger i veckan.

– Med det sagt så är all rörelse bättre än ingen för hjärnan. Att promenera fem minuter ger mer än att sitta i soffan, och att springa 20 minuter ger mer än att promenera. Den som rör sig ännu mer än 45 minuter tycks dock inte få någon ytterligare effekt.

TIDIGARE PRISTAGARE:

- 2015 PT-Fia Sjöström
- 2014 Yoga Girl Rachel Bråthén
- 2013 Cecilia Hedström
- 2012 Jenny Strömstedt



Motivering:

Vi blir inte bara starkare av att träna – vi blir också smartare! Boken *Hjärnstark – hur motion och träning stärker din hjärna* har slagit ner som en bomb. Äntligen förstår vi att det på riktigt är viktigt att röra sig. Läkaren Anders Hansen berättar lättillgängligt, initierat – och revolutionerande klokt. Vi blir motiverade!

ÅRETS TOPPMAT

tilldelas
**BUJJO DRICKBULJONG,
SCANDINAVIAN ORGANICS**



Buljong när du är
på språng. Bujjo
är smart och god.

TIDIGARE VINNARE:

- 2015 Paulúns supergröt med
lingon, äpple & kanel
- 2014 Bönepasta, Risenta
- 2013 Paleo Crunch
- 2012 Färdigkokta ägg

Motivering:

Som vi har längtat efter ett riktigt bra (och gott) mellanmål som går att köpa när vi är på språng! Nu behöver vi inte längta mer! Bujjos drickbuljonger har allt vi önskar oss. De är gjorda på naturliga och ekologiska ingredienser, har ett grymt näringsinnehåll (en deciliter av hönsbuljongen innehåller lika mycket protein som ett ägg!) och smakar underbart. Att buljong dessutom är hetaste trenden gör inte saken sämre. Finns i tre varianter; ox, höna och vego med rödbeta och pepparrot.

ÅRETS TOPPSKÖNHET

tilldelas
**IDUN EIR MASCARA &
EIR WATERPROOF**



Idun Eir mascara
funkar lika bra på
träningen som på
festen!

Grattis till priset, Caroline Thunstedt, produktutvecklare och produktansvarig på Idun.

– Tack, snälla Topphälsa. Vi är oerhört glada och lyckliga för detta. Vi arbetar ständigt med att utveckla produkter som ska passa just känslig hud och känsliga ögon, och att få detta bekräftat genom ett pris känns helt fantastiskt!

Varför har ni lyckats så bra med mascaran, tror du?

– I produktutvecklingen har vi alltid två mål – det första är att få fram en bra produkt med hög kvalitet. Det andra är att produkterna alltid ska fungera med känsliga ögon. Vi gör därför alltid noggranna val av ingredienser och testar produkterna ordentligt för att de både

ska hålla hög kvalitet och passa personer med känslig hy.

– Den vattenfasta mascaran måste sitta en hel dag, genom såväl träning som arbete och fest. Annars är det inte en tillräckligt bra produkt. Vi ville verkligen ta fram en all-in-one-produkt som skulle hålla för det mesta. Vanliga Eir ska ge fin volym hela dagen men samtidigt vara lätt att tvätta bort på kvällen.

TIDIGARE VINNARE:

- 2015 Weleda Arnica Sports Shower Gel
- 2014 Infallible Nail Polish, L'Oréal Paris
- 2013 Optical Blur 5 sec/Maybellines Ögonbryns-
mascara
- 2012 Dermalogica Skin Smoothing Cream / Sensai
Mascara 38°C Volumising

Motivering:

Äntligen en riktigt bra mascara för känsliga ögon. Borsten formar dina fransar och definierar varje litet strå – vi får nästan lite lösfranseffekt! Den vattenfasta tål den svettigaste träningen. Den vattenlösliga är perfekt för den som vill ha något riktigt snällt. En favoritmascara att leva med!



ÅRETS TOPPFÖRFATTARE

tilldelas
ELAINE EKSVÄRD
"MEDAN HAN LEVER"

TIDIGARE VINNARE:
2015 Giulia Enders
2014 Anders Hansen
/Carl Johan Sundberg
2013 Michael Mosley
2012 Christopher
McDougall

Motivering:

Hon har lärt oss att tala så att folk lyssnar. Och hon skriver böcker som vi vill läsa. Elaine Eksvärd's bok *Medan han lever* är en känslomässig käftsmäll. Ärligt och öppet skriver hon om hur hennes pappa utsatte henne för sexuella övergrepp när hon var barn. Den ger stöd åt dem som är drabbade och får oss andra att vakna till. Årets viktigaste bok!

Elaine Eksvärd
har skrivit årets
viktigaste bok.



Grattis Elaine Eksvärd – du är Årets toppförfattare!

– Åh, vad kul, vad glad jag blir! Tack!

Hur har reaktionerna på boken påverkat dig personligen?

– Det är fantastiskt: folk ser mig som överlevaren, barnrättskampen. Och så är det. Retoriken är mitt jobb, barns rättigheter är min kamp. Jag förväntade mig aldrig att folk var beredda att göra så stor skillnad i sina liv! Jag får samtal och mejl från överlevare som för första gången vågar berätta.

Är alla reaktioner positiva?

– Ja, nästan. Någon hakade upp sig på om ordet "förövare" eller sexförbrytare" är mest rätt. Konstruktiv kritik är helt okej, men då vill man inte se vad det egentligen handlar om.

Har du pratat med din pappa om boken?

– Nej, inte på elva år. Men han ringde förlaget och sa att jag skrev den för att tjäna pengar. Varför skulle jag det? Jag var redan etablerad och hade inget att vinna – snarare satte jag allt på spel genom att lämna ut mig så. Boken har jag skrivit för att de tre i varje klass som blir utsatta för övergrepp ska bli noll.

AV BIRGITTA WESTERBERG

ÅRETS TOPP-PRYL

tilldelas
**SLADDLÖSA HÖRLURAR AL3+
FREEDOM, MIEGO**

Lyssna utan
trassel med
smarta lurar!



TIDIGARE VINNARE:

2015 Flip Belt
2014 Nike Fuel Band
2013 Casall Hit
2012 TRX Suspension
Trainer Pro Pack

Motivering:

Som vi har svurit över att trassla in oss i sladdar på löpturen. Men det var då! Nu älskar vi alla de här sladdlösa hörlurarna. Finns till och med en modell "female fit" – anpassad för kvinnors huvuden! (Och skulle det ringa medan du springer så har de en inbyggd mikrofon.) Ger en ny känsla av frihet!

ÅRETS TOPP-PLAGG

tilldelas
HÖGA TIGHTS FRÅN
UNDER THE SAME SUN



Prisade
tights från
Under the
same sun.

Anna Engellau och Emelie Lindgren träffades på en yogaklass och bestämde att de ville göra schysta, bekväma, snygga träningskläder med starkt miljöfokus. Resultatet blev företaget Under the same sun – som nu får pris för årets ToppPlagg. **Grattis!**

– Det är fantastiskt roligt och vi är stolta! säger Emelie Lindgren.

Hur har ni tänkt kring tightsen?

– Vi saknade träningsbyxor med hög modegrad kombinerat med en hållbarhetstanke. Den höga midjan tycker vi passar lika bra på ett träningspass som en dag på stan.

Ni har ett miljötank kring era produkter – var kommer det ifrån?

– Miljöaspekten har varit med oss från dag ett och det var ett villkor för att vi skulle starta företaget. Det är viktigt för både oss och våra kunder.

TIDIGARE VINNARE:

2015 Träningsights från Power Woman
2014 Kompressionsstrumpor, Gococo. Ny tävlingskategori.

Motivering:

De håller in, håller ihop och gör helt enkelt att livet känns så mycket skönare. Både på träningen och som mys. Och det enda vi undrar är: varför har ingen kommit på höga tights förrän nu?! De här fantastiska träningsightsen är ovanligt miljövänliga (tillverkade av återanvända plastflaskor) och finns i flera "vill ha"-varianter!



Emelie (t v) och Anna har ett klädmärke ihop.

ÅRETS TOPPSTÄLLE

tilldelas
EXTREMFABRIKEN

TIDIGARE VINNARE:

2015 Ystad Saltsjöbad
2014 Sturebadet Haga, utespa
2013 Rosa Skrot, Stockholm
2012 S:t Jörgen Park, Göteborg

Motivering:

Nu vill vi alla klänga runt i en hinderbana. Det klättras, hängs och utmanas. Extremfabriken har inte bara Sveriges längsta sammanhängande inomhus-hinderbana – här finns också en tuff ninja lounge och funktionell träning med traktordäck på konstgräs. Och det bästa av allt – alla är välkomna! Ta med ungarna eller kompisarna för en härligt, svettig upplevelse!



Extremfabriken erbjuder tuff träning i hinderbana.

