



# SPEGEL REFLEKT

Dåliga hårdagar, kärlekshandtag och svarta ringar – ibland är det svårt att känna sig på topp. **hennes** samlade en musikalstjärna, en modell och en programledare – ett gäng där pressen att vara snygg ingår i jobbet och bad dem dela med sig av sina bästa tips för ökat självförtroende.

av Hanna Mellin foto: Lina Eidenberg makeup: Linda Gradin och Johanna Person

ANN SÖDERLUND, PROGRAMLEDARE:

# Jag är som Madonna – jag blir snyggare med åren

**T**efavoriten Ann är Sveriges Bridget Jones, något som bekräftas under det vänliga kaos som uppstår under hennes fotografering. Men trots för små klänningar, olydigt hår och glömda bh:ar så tappar Ann aldrig den berömda glimten i ögat.

## Man ser bra ut när man omger sig med positiva människor

**Hur har ditt förhållande till ditt utseende påverkats av att vara i strålkastarljuset?**

– Övántat lite faktiskt, jag inledde ju min tevekariär med mammateve och ett gäng killar bakom kameran. Jag brukade säga till dem att varna mig om magen hängde ut eller ett bröst smet ut på bild, men de gjorde aldrig det och på det byggde jag mig en karriär. **Känner du en press att vara snygg för att du är känd?**

– Jag har tänkt mycket på det där faktiskt, hade jag fått så mycket kärlek från folket om jag sett ut som Carolina Gynning? Ingen vet, men jag brukar säga att jag är lagom tjock i mina bästa år. Som Karlsson på taket.

**Har du alltid känt dig nöjd med ditt utseende?**

– Nej, det där går upp och ner, jag har aldrig känt mig så oattraktiv som när jag var tillsammans med en kille som inte var bra för mig, Daniel. Det var en riktig törn för självförtroendet att vara i det förhållandet, han var en otrolig perfektionist som bara klagade på mig. Man ser bra ut när man omger sig med positiva människor.

**Några knep till hennes läsare för att få ökat självförtroende?**

– Ta dig en funderare på hur du själv

vill ha det, man kan inte jämföra sig med en supermodell. Det är allas ansvar att få varandra att må bra och det där med utseende är inte så viktigt för killarna som man tror.

**Har du några skönhets tips?**

– Var rädd om fejet och håll dig undan solen, det kan jag inte alltid säga att jag själv har gjort men ändå. Jag tycker att barn gör en vacker, då har man något att leva för, sen är det aldrig fel att basta! **När har du känt dig som snyggast i ditt liv?**

– När jag var nykär i min man Nanok, men jag är som Madonna tycker jag. Jag blir snyggare med åren. ■

**Namn:** Ann Söderlund

**Ålder:** 36 år

**Yrke:** Programledare, krönikör och författare

**På meritlistan:** Synts i Söderlund & Bie till Världens härligaste män

**Skulle jobbat med i annat liv:** Utrikeskorrespondent.





ÅSA ENGMAN, DANSARE:

# Ja, man vet ju hur man ser ut i alla vinklar...

**D**et är nästan så man får träningsvärk bara av att se på ekorrhägg Åsa Engman när hon värmer upp inför fotoograferingen. Med samma smittsamma energi som på musikalscenen lyser hon upp hela rummet och hoppar glatt ner i spagat när fotografen ber om en ny pose.

rörelse. Den ytliga aspekten av mitt yrke, att bli bedömd på grund av sitt utseende balanserar jag med mitt intresse för sjukgymnastik och alternativmedicin. Det ger mig inre balans. **När har du känt dig som allra snyggast?**  
– Efter att jag fött barn blev jag så imponerad av kroppens kraft och vad

vara farlig, mörk och temperamentsfull. **Och det gillar du, va?**

– Det älskar jag, ha,ha!

**Kan du bjuda på några tips för ökat självförtroende till hennes läsare?**

– Jag tränar yoga minst 2 gånger i veckan, det rensar känslkanalerna. Jag har börjat med det nu som uppvärmning innan föreställningen. Mitt mål är att få Claes Malmberg att vara med, jag har gett upp hoppet om Magnus Härenstam, han säger att han blir uppiggad av att bara titta på. ■

## Visst har mitt utseende hjälpt mig, det förstår jag ju

**Vad är hemligheten Åsa?**

– Spirulinadrinkar på morgonen, ha, ha! Nej, men förutom det så är det viktigt att vara ute i ljuset så mycket man bara kan under vinterhalvåret för att hålla sig pigg.

**Du är ju omgiven av speglar dagarna i ända, hur påverkar det hur du ser på ditt utseende?**

– Ja, man vet ju hur man ser ut i alla vinklar, men min kropp är gjord för

den klarar av, när jag hade hämtat mig lite från att ha blivit mamma så kände jag mig som allra snyggast faktiskt. Jag dansade tre månader efter att min son föddes, tänk att kroppen är så stark! **Hur avgörande tror du ditt utseende har varit för din karriär?**

– För min del hänger utseendet ihop med utstrålning. Visst har mitt utseende hjälpt mig, det förstår jag ju. Det verkar alltid finnas en roll där man ska

**Namn:** Åsa Engman

**Ålder:** 33 år

**Yrke:** Dansare, koreograf och sjukgymnast

**På meritlistan:** Medverkat i succéer som Cabaret och ses just nu i The Producers på Chinateatern i Stockholm

**Skulle jobbat med i annat liv:** Arkitekt.

NANNA MARTORELL, MODELL:

# Jag har aldrig uppfattat mig själv som särskilt snygg

**N**anna är snygg, smart och rolig och har tre framgångsrika karriärer på gång samtidigt, ändå vill man bli hennes kompis efter fem minuter. *Går det att vara både snällast och snyggast i klassen?*

– Hela min uppväxt fram till högsta-

lättare att acceptera det man ser, det var som sagt jobbigare när man var yngre och jobbade som modell. MIKAS, den modellagentur jag tillhörde var bra på att peppa mig, det var de som föreslog att jag skulle söka som hallåa på Tv4. Jag skriver ju även musik och har i samband med det rest mycket och arbetat utom-

*om hur man kan känna sig snygg?*

– Man måste våga göra det man gillar, gillar du att skriva kärleksdikter så ska du göra det. Min morfar sa alltid till mig "Vill du vara unik så ska du vara dig själv" och det försöker jag leva efter. *Har du något mer konkret att bjuda på?*

– Det skulle vara det gamla vanliga, drick mycket vatten och sov ordentligt. Ät vad du vill, det syns direkt i ögonen om man inte får äta god mat – det är viktigt. ■

## Ät vad du vill, det syns direkt i ögonen om man inte får äta god mat

diet kände jag mig hur ful som helst. Jag såg ett foto från gamla handbollslag på Facebook häromdagen och tyckte nästan lite synd om mig själv på bilden. Det var en jobbig tid för mig, man ville ju så gärna passa in. Sen blev jag äldre och kaxigare som tur var.

*Ditt utseende bedöms som modell och hallåa, hur påverkar det dig?*

– Jag tycker att det blir lättare och

lands, det har gett mig självförtroende och bekräftelse på andra sätt.

*Och hur är det att bli bedömd som hallåa?*

– Jag får höra kommentarer om mitt utseende hela tiden, Jag trodde folk skulle kommentera vad man sa i teve men de flesta reaktionerna jag får handlar om vad jag har på mig.

*Har du några tips till hennes läsare*

**Namn:** Nanna Martorell

**Ålder:** 26 år

**Yrke:** Hallåa, Modell och låtskrivare

**På meritlistan:** framgångsrik låtskrivare med internationella framgångar

**Skulle jobbat med i annat liv:** Upptäcktsresande.

