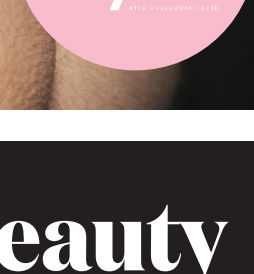


# Hyné Beauty

INSPIRATION OCH TIPS OM SKÖNHET OCH HÄLSA

## Tre tips om hälsa Artisten, föreläsaren och artisen Therése Neaimé

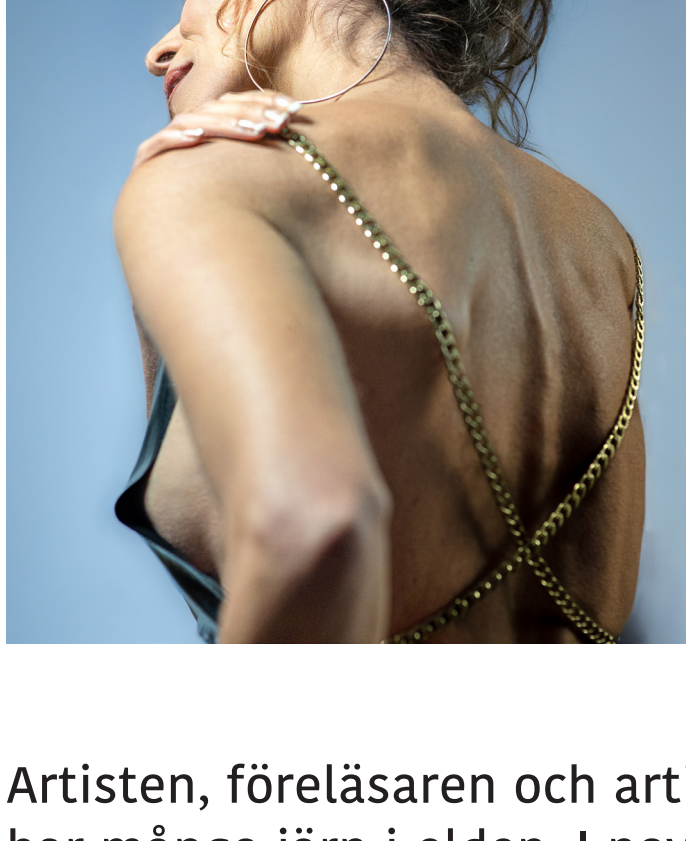


### Må bättre med Hyné Beauty

#### Vi på Hyné har en mission – att göra det lustfyllt och enkelt för fler att må bra!

Att kroppen behöver fukt vet vi. Men vi människor behöver mycket mer för att må bra – att umgås med varandra, träning, uppleva nya platser, kultur, mat och dryck. Med jämna mellanrum kommer vi på Hyné därför att dela med oss av inspiration. Det blir en blandning av tips från oss själva, men vi kommer också att dela andras. Hör gärna av dig med dina egna tips om hur vi kan må bättre!

## 3 Tre frågor om hälsa



### Sömnen i centrum för musikaktuella Therése

Artisten, föreläsaren och artisen Therése Neaimé har många järn i elden. I november släpper hon ny musik och i mars nästa år är det premiär för hennes egen show i Las Vegas. Hur tar hon hand om sig själv? Vi ställde några frågor.

#### När det gäller hälsa och kropp – hur tar du hand om dig själv?

Jag tänker att det allra viktigaste för att må bra är sömnen. Den bästa återhämtningen för kropp och själ. Låter det tråkigt? Kanske. Men som ensamstående med tre barn och samtidigt mitt i karriären, är det helt avgörande. Jag lägger mig ofta tillsammans med barnen runt klockan 22, upp går jag vid 07.00. Dessutom kommer jag från en idrottsbakgrund. Friidrotten var en prioritet ända upp till 26 års ålder då jag låg 5:a i Sverige som längdhoppare. Under mina år i Los Angeles arbetade jag som personlig tränare på gym så idrotten har alltid spelat en stor roll. Än idag skulle jag säga att just joggingturen eller de många promenaderna fungerar som en slags meditation för att rensa huvudet och samtidigt ge plats för ny energi.

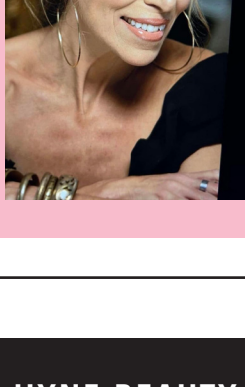
#### Har du något tips du vill dela med dig av?

Jag tänker att en annan viktig sak för att må bra i livet är vikten av att följa sina drömmar. Att inte backa när saker verkar svåra utan i stället lita på och lyssna till sitt eget hjärta. I mina föreläsningar är just detta levnadssätt något jag ofta förespråkar. Jag brukar säga att det skrämmar mig mer att INTE våga för ”dagarna går ändå”! Om jag kan inspirera fler till att just våga ”hoppa” i livet så är jag lycklig.

#### Hyné är en ansiktskräm från Gotland.

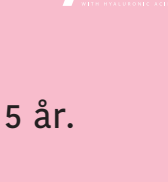
#### Vad är din anknytning till Gotland?

Jag kommer aldrig att glömma min barndoms många vistelser på denna vackra ö. Jag minns att det var en av sommarens höjdpunkter.



#### Fakta om Therése:

Artist, föreläsare samt skådespelare.  
53 år, tre barn - Lucas 13 år, Nikki 11 år, Lennox 5 år.  
Pappa kommer från Libanon, mamman svensk.  
Född och uppvuxen i Gamla Enskede söder om Stockholm.  
Mer om Therése: <https://thereseneaime.com/>



HYNE BEAUTY

### Hyaluronsyra – hjälper mer än huden

Hyaluronsyran är på många sätt magisk. Att den fuktar huden vet vi, men visste du att den också bidrar till bättre sårhäkning, stärker benen och motverkar såväl torra ögon som artros. Här kan du läsa mer:

<https://www.hynebeauty.com/hyaluron-syra/>



### Min gömda gotländska pärla

Hyné är ett gotländskt företag. Från vårt kontor ser vi ut över de pittoreska kullerstengatorna. Alla gotlänningar har egna pärlor att besöka som man gärna håller för sig själva. Men nu delar vi med oss av våra. Först ut är...



#### Fridhem

I Västerhejde, bara 4 km söder om Visby ligger denna underbara stenstrand dit vi gärna tar med en kaffekorg och kopplar av. Därifrån ser man Höglint åt söder och Visby på lite avstånd åt norr. Att bara sitta och njuta av vågskvalpet en stund eller läsa en bok i en strandstol. - det ger ett sånt lugn. Vandrar längs stranden och lyssna på vattenfallet, leta kattguld eller titta på fossiler, stranden är full. Ovanför på klintkanten ligger prinsessan Eugenis vackra sommarresidens, och under högsången ligger ett café i anslutning till detta. Längst söder på stranden ligger ett litet fint fiskeläge och rundar ni udden så kan ni gå på en upptäcksfärd mot Höglint. En pärla - alla säsonger.

Hälsningar från Gotland - Hyné

### Beställ produkter från Hyné

Testa Hyné. Provbark 95:-

<https://www.hynebeauty.com/test-bark/>

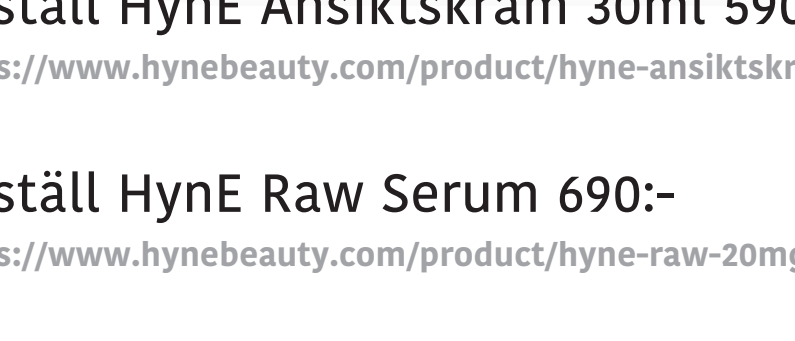


Beställ Hyné Ansiktskräm 30ml 590:-

<https://www.hynebeauty.com/product/hyne-ansiktskräm/>

Beställ Hyné Raw Serum 690:-

<https://www.hynebeauty.com/product/hyne-raw-20mg/>



BEAUTY PRODUCTS  
**hyné**

Hyné Beauty AB | Södra Kyrkogatan 1 | SE 621 56 Visby  
[www.hynebeauty.com](http://www.hynebeauty.com) | [info@hynebeauty.com](mailto:info@hynebeauty.com)