

TRIANGELN MAGASIN

www.triangeln.com

Äntligen nystart!

ORGANISERA MED STIL. SATSA PÅ
ÅTERHÄMTNING - OCH VAD SÄGER
PLANETERNA EGTENLIGEN OM 2025?

TRIANGELN MAGASIN #1 2025

#1

NÅGRA ORD FRÅN MARKNADSANSVARIG

Stå ut!

Välkommen till "Triangeln magasin"! Magasinet där stil möter funktion och inspiration vävs samman med vardagslivet.



Vinterns mörker kan ibland kännas lite tungt, och precis då behöver vi påminna oss själv om att ljuset och våren faktiskt är på väg.

Det handlar också om att hålla fast vid de små sakerna som gör skillnad – en stunds träning som får energin att flöda, hitta en look som ger självförtroende, eller ta en kopp kaffe i gott sällskap.

I detta magasin vill vi ge dig verktyg och idéer för hur du orkar "Stå ut" och samtidigt hitta sätt att boosta dig själv, oavsett om det handlar om välbefinnande, träning eller vardagslyx.

På Triangeln är vi med dig genom hela resan – från vintermörkret till vårens första strålar. Så låt oss "Stå ut" tillsammans och göra det bästa av den här tiden. Vi ser fram emot att få inspirera dig!

Maria Rengfjord

Maria Rengfjord
Marknadsansvarig

Innehåll

#1 2025



s.5 Årets trender 2025

Pasteller, ormmönster och höga trosor – 2025 bjuder på sprakande trender! Hör vad våra medarbetare säger om vårens trender.

s.7 Årets horoskop

Vad säger planeterna om 2025? Här är horoskoperna för varje stjärntecken.

s.9 POV: Platschef på SATS

Häng med Maya under en vanlig arbetsdag som platschef på Sats här på Triangeln.

s.10 Kom igång med träningen

Maya visar 10 enkla övningar vi kan göra för att komma igång med träningen.

s.13 Skapa stilen

Har du sett vår senaste kampanj? Så enkelt skapar du stilen.

s.15 Gut Health - vad är det?

Vad innebär tarmhälsa egentligen? Marie från Life reder ut begreppet och tipsar om bra livsmedel och komplement till din kost.

s.21 Quiz - Vad behöver du?

Här tar du enkelt reda på vilken återhämtningstyp du är och vad som ger just dig mer energi i vår.

s.24 Äntligen nystart!

Vi har samlat allt du behöver för att starta året på rätt sätt. Här hittar du våra favoriter för kontoret.

s.26 I köket med Matilda

Här får du tips på enkla och goda matlådor. Matilda bjuder även på hennes favoritrecept Tacolåda!

s.31 Bakom kampanjbilden

Följ med bakom kulisserna på Triangelns första kampanj för året - "stå ut!"

s.34 Tävling - vinn en juicemaskin

Nu har du chans att vinna en Severin Premium råsaftcentrifug, läs hur du gör här.

s.35 Vårt älskade Malmö

Vi listar något av det som som händer i vårt älskade Malmö City under säsongen.

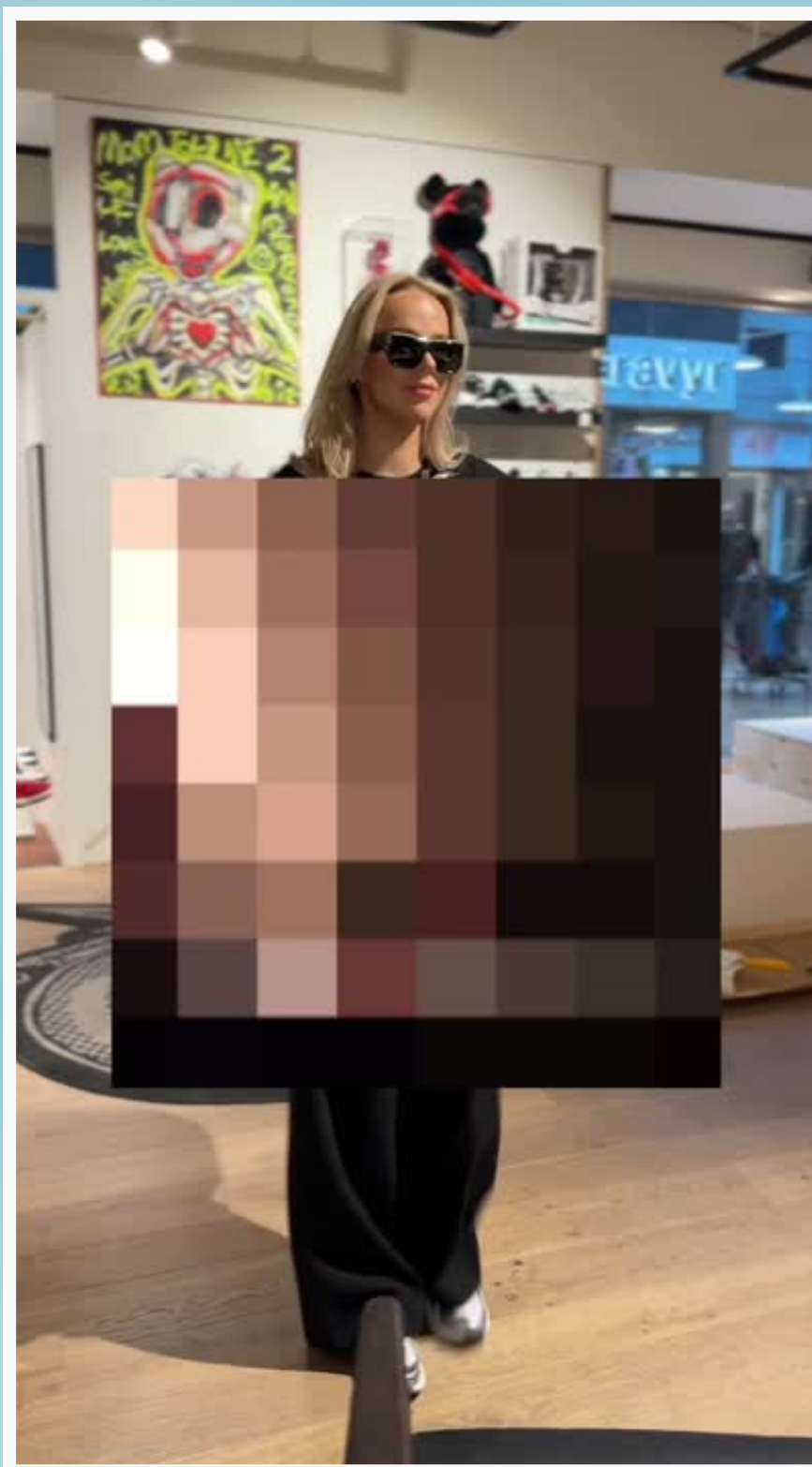




**NYTT ÅR, NYTT JAG.
EN TID AV FÖRÄNDRING,
DRÖMMAR OCH
FÖRHOPPNINGAR,
SAMTIDIGT SOM BÖRJAN
AV ÅRET KÄNNAS
GANSKA SEG.
LÅT OSS HJÄLPA DIG ATT
HITTA INSPIRATION OCH
PEPP FÖR ATT STÅ UT
FRAM TILL VÅREN.**

VAD TROR VÅRA MEDARBETARE?

Årets kommande trender 2025



Sprakande trender

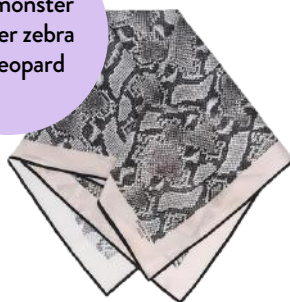
Pasteller, ormmönster och höga trosor – 2025 bjuder på sprakande trender!

Årets snackisar inkluderar även skimrande spray, ansiktsmassage och Netflix-serien baserad på boken "Halva Malmö består av killar som dumpat mig". Är du redo att omfamna det nya året?



WATER-SOLUBLE OIL PASTELS
Søstrene Grene 149 kr

Ormmönster
ersätter zebra
och leopard



STINE SILK SCARF
MQ 399 kr



SILLA DRESS
Indiska 899 kr



BLÅ OXFORDSKJORTA SLIM FIT
Dressmann 499 kr



FRANKA BLAZER
MQ Market 1299 kr

FRANKA WAISTCOAT
MQ Market 799 kr

Burgundy är här
för att stanna!



**BOAT NECK MODAL CASHMERE
ULTRALIGHT JUMPER**
Intimissimi 459 kr



**"HALVA MALMÖ BESTÅR AV
KILLAR SOM DUMPAT MIG"**
Akademibokhandeln 110 kr



**VT COSMETICS
REEDLE SHOT 300**
Yeppo & Soonsoo 537 kr

High-waist är
tillbaka!



**BRAZILIAN TROSOR
PRETTY FLOWERS**
Intimissimi 249 kr

WIDE HIGH JEANS
H&M 299 kr

Vilken vinner?
Matt eller Glow



POWERMATE LIP PIGMENT
Kicks 390 kr



SHIMMERING BODY SPRAY
Rituals 209 kr



**SHEER EFFECT
THERMAL TIGHTS**
Calzedonia 299 kr

SÅ BLIR DITT 2025

Vad säger planeterna?

HÄR ÄR HOROSKOPEN FÖR VARJE STJÄRNTECKEN 2025!

ENERGIN FÖR ÅRET KOMMER ATT VARA PRÄGLAD AV FÖRÄNDRINGAR OCH MÖJLIGHETER. 2025 BLIR ETT ÅR FYLLT AV PERSONLIG UTVECKLING OCH NYSKAPANDE. FÖR MÅNGA STJÄRNTECKEN KAN DET BLI ETT ÅR FÖR INRE TRANSFORMATION, MED FOKUS PÅ ATT STÄRKA RELATIONER, BYGGA STABILITET OCH FÖLJA PASSIONER.

Väduren ♈

21 MARS - 19 APRIL

2025 kommer att ge dig möjlighet att släppa taget om gamla mönster och skapa nya vägar framåt. Det är fokus på personligt mod och förnyelse, särskilt inom karriären. Du känner en starkare inre drivkraft att nå dina mål, och chanserna att nå framgång är många. Var öppen för att ta risker men tänk samtidigt långsiktigt.

Oxen ♉

20 APRIL - 21 MAJ

För Oxen blir 2025 ett år för att fokusera på egna värderingar och relationer. Det är ett ypperligt tillfälle att etablera stabila och hållbara band, både personliga och professionella. Du kan känna ett behov av att omvärdera vad som verkligen är viktigt för dig och göra förändringar för att skapa mer balans och trygghet i ditt liv.

Tvillingarna ♊

22 MAJ - 20 JUNI

2025 ger Tvillingarna möjlighet att fokusera på hälsa och välmående. Nu är det rätt läge att skapa hållbara vanor och stärka både kropp och själ. Din arbetslivsbalans kan också genomgå förändringar, och du kan känna att det är dags att börja prioritera det som verkligen ger dig energi och tillfredsställelse på ett personligt plan.

Kräftan ♋

21 JUNI - 22 JULI

2025 handlar för Kräftan om självuttryck och kreativitet. Det är ett år att följa din passion och göra det du älskar. Du kan också känna ett större behov av att visa världen vem du verkligen är, både i relationer och i karriären. Håll utkik efter chanser som låter dig använda din kreativitet på nya och spännande sätt!

Lejonet ♌

23 JULI - 22 AUGUSTI

För Lejonet är 2025 ett år för inre transformation och för att skapa ett starkare fundament för framtiden. Du kommer att känna ett starkt behov av att omvärdera ditt hem och dina rötter, vilket kan leda till förändringar i familjelivet eller boende-situationen. Du har möjlighet att skapa större stabilitet och trygghet.

Vågen ♎

23 SEPTEMBER - 22 OKTOBER

För Vågen handlar 2025 om att ta kontroll över din ekonomi och dina resurser. Det är läge att göra kloka investeringar och kanske omvärdera dina ekonomiska mål. Du kan också känna ett behov av att skapa mer balans mellan arbete och privatliv för att få bättre harmoni i din vardag. Du tänker på framtiden och skapar en stark grund.

Skytten ♐

23 NOVEMBER - 21 DECEMBER

2025 kommer för Skytten att vara ett år för att fokusera på inre hälsa och återhämtning. Du kan känna att det är dags att dra dig tillbaka för att bearbeta gamla känslomässiga frågor och ge dig själv tid att läka. Det är också ett bra år för att hitta nya spirituella eller filosofiska perspektiv som kan ge dig inre ro och balans.

Vattumannen ♒

20 JANUARI - 18 FEBRUARI

För Vattumannen kommer 2025 att handla om karriär och ambitioner. Du kan känna en stark dragning mot att sätta högre mål och arbeta för att uppnå dem. Det är ett bra år för att ta nästa steg i din professionella utveckling, och du kommer att få större erkännande för dina insatser. Om du tidigare har känt att dina ansträngningar har gått obemärkt förbi, kommer det att bli ett uppsving nu.

Jungfrun ♍

23 AUGUSTI - 22 SEPTEMBER

2025 är ett år då Jungfrun får möjlighet att fördjupa sina kommunikationsförmågor och nätverka på ett mer autentiskt sätt. Det kan vara ett bra år för att lära dig nya saker och utvidga din horisont, både intellektuellt och socialt. Var öppen för att ta in nya idéer och perspektiv som kan hjälpa dig att växa.

Skorpionen ♏

23 OKTOBER - 22 NOVEMBER

Skorpionen kommer att uppleva ett år av personlig utveckling och självförverkligande under 2025. Du kan känna att det är dags att släppa gamla sår och börja en ny fas i ditt liv. Det är ett år för att göra förändringar på ett djupare plan och för att bli den bästa versionen av dig själv. Var inte rädd för att släppa taget om det som inte längre tjänar dig.

Stenbocken ♑

22 DECEMBER - 19 JANUARI

2025 är ett år där Stenbocken får chansen att omvärdera sina sociala kretsar och vänskapsrelationer. Du kan känna att det är dags att knyta starkare band med människor som delar dina värderingar och mål. Det är också ett år då du kan få större uppmärksamhet och uppskattning för ditt arbete, vilket kan leda till nya möjligheter.

Fiskarna ♓

19 FEBRUARI - 20 MARS

För Fiskarna handlar 2025 om att fördjupa din förståelse för världen och din plats i den. Det kan vara ett år då du känner ett större behov av att resa, studera eller utveckla din filosofi och andliga synsätt. Du kan uppleva en större känsla av syfte och inre tillfredsställelse om du följer din intuition och öppnar upp för nya lärdomar. Tänk expansion och meningsfullt sökande!

POV: En dag som platschef på SATS



HÄNG MED MAYA UNDER EN VANLIG ARBETSDAG SOM PLATSCHEF PÅ SATS, HÄR PÅ TRIANGELN.

 **08:00**

Strax innan åtta rullar jag in i garaget här på Triangeln och går upp till gymmet. Min dag brukar alltid börja med två timmars administrativt arbete, oftast på plats i receptionen.

 **10:00**

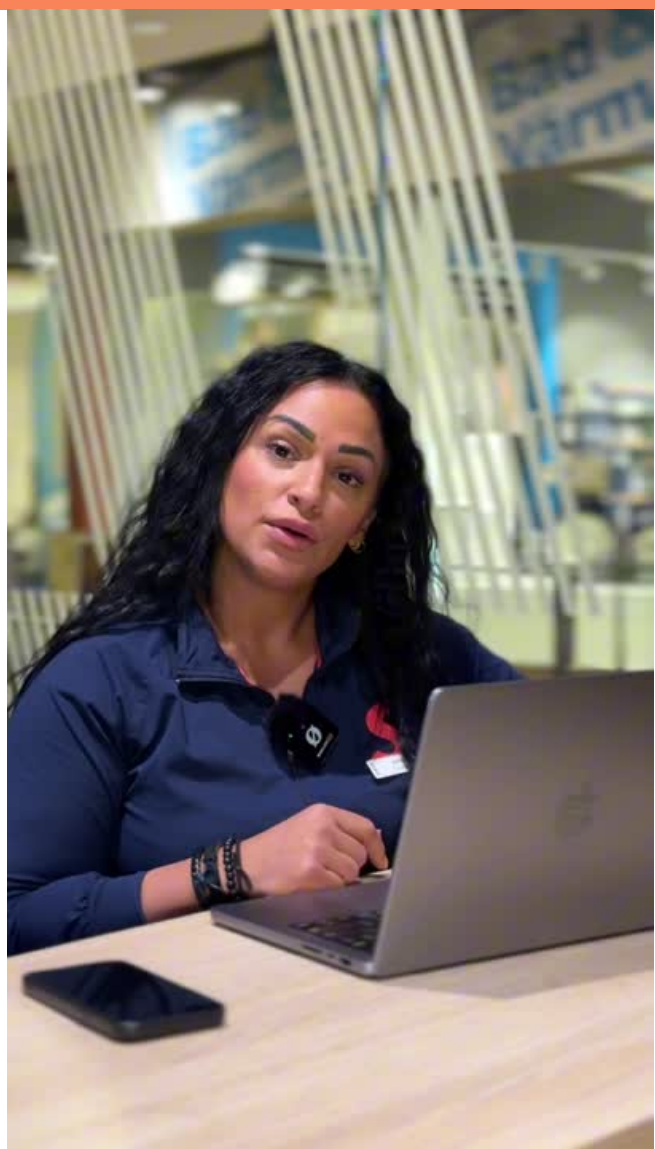
Dags för en första runda runt gymmet (det blir några stycken under dagen). Runt 10 på förmiddagen brukar det vara en del att plocka undan och ställa tillbaka eftersom gymmet varit obemannat fram tills nu. Om något behöver felanmälas gör jag enkelt det i vår app.

 **12:00**

Nu börjar magen vanligtvis kurra så jag beger mig bort till ICA Nära för en sallad. Jag tränar en del så jag ser till att ladda på med mycket protein.

 **14:00**

Det blir som sagt ett par varv runt gymmet under dagen, men oftast hittar du mig i receptionen där jag tar emot kunder, löser olika ärenden och fixar med medlemskap.



 **16:30**

Innan det är dags för hemgång ser jag till att det är påfyllt överallt och kör en snabb överlämning med min kollega inför kvällens arbetspass. Tack för idag!



Tips för att komma igång!

KOM IVÄG

Stirra dig inte blind på tiden du lägger ner på varje övning på gymmet. Det är inte det som är det viktiga. Det viktigaste är att du faktiskt kommer till gymmet.

LAGOM ÄR BRA

Ett helkroppspass 2-3 gånger i veckan funkar bra för dig som nybörjare. Stegvis rör du dig antagligen sedan vidare mot att fokusera på specifika muskelgrupper.

MUSCLE MIND CONNECTION

Tänk på att aktivera och fokusera på den muskel som du arbetar med. Successivt lär du dig hur övningen bör kännas.



FÅ UPP PULSEN

Lika viktigt som det är med uppvärmning och stretching efter ett pass, så behöver du få upp pulsen även under ditt pass. Testa super sets med två övningar direkt efter varandra, intervaller eller varför inte en ny konditionsmaskin på gymmet.

VARIERA DIG

Ta hjälp av maskiner på gymmet men varva gärna med övningar som bara innefattar din kroppsvikt: ett bra sätt att få in snabb träning även de dagar som du kanske har lite ont om tid.

FIRA FRAMSTEG

Låt känslan i kroppen och utvecklingen som du märker av bli din morot.



“Låt känslan i kroppen och utvecklingen du märker av bli din morot.”

Det sitter i detaljerna

SNYGGA KLÄDER OCH REDSKAP ÄR HALVA GREJEN NÄR DET GÄLLER TRÄNING OCH HJÄLPER DIG KOMMA IGÅNG!

HÄR HITTAR DU ETT PAR AV VÅRA FAVORITER JUST NU.



BORG ESSENTIAL
T-SHIRT
XXL 249 kr



SOC M WOVEN
ACTIVE SHORTS
Stadium 299 kr



TRÄNINGSBAND
MED HANDTAG
Flying Tiger Copenhagen 60 kr



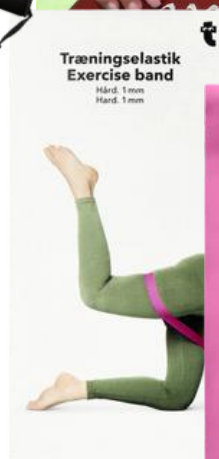
HANDTRÄNARE
Flying Tiger Copenhagen 30 kr



NIKE U AIR MONARCH IV
Stadium 949 kr



DRICKFLASKA
Flying Tiger Copenhagen 90 kr



TRÄNINGSBAND
Flying Tiger Copenhagen 25 kr



HOKA W BOND 8
Stadium 1299 kr

SOC W FAVOURITE
FULLZIP
Stadium 399 kr



CASALL EXERCISE
MAT BALANCE
Stadium 399 kr

Bli medlem i SATS
från 499 kr/mån

Motivera dig själv
med en fräsch
outfit!

Välj en matta med
bra grepp!

TRIANGELN



Stå ut!

HITTA ENERGIN FRAM
TILL VÅREN.

Skapa stilen

MED INSPIRATION FRÅN SENASTE TRIANGELKAMPANJEN

BADSKUM
Rituals 189 kr



KEVIN.MURPHY
SILVERSHAMPO
Lyko 329 kr



KEVIN.MURPHY
BALSAM
Lyko 389 kr



HITTA ENERGIN FRAM
TILL VÅREN.

ÖGONSKUGGA
Lindex 79.50 kr



SIMGLASÖGON
Stadium 299 kr



FLYTDJUR
Lekia 249 kr



HANDDUKSKROK
Bad & Värme 229 kr



TOALETTPAPPERSHÅLLARE
Bad & Värme 149 kr



DOFTLJUS
Hemtex 199.90 kr



BOK - NOT IN LOVE
Akademibokhandeln 229 kr

FRÅN INSPIRATION TILL INSTALLATION!

Nu är det enklare än någonsin att förverkliga ditt badrum. Du får allt till ett fast pris och vi tar hand om det gamla innan vi monterar det nya. Och givetvis ingår 6 års trygghetsförsäkring.



Konsultation



Service



3D Ritning



Pris garanti

VÄLKOMMEN TILL OSS!

Vi är världens första VVS-butik i ett köpcentrum som erbjuder både produkter och installation till fasta priser. Hos oss hittar du allt från VVS-lösningar till inredningsdetaljer för hela hemmet. Vårt erfarna team av badrumsdesigners och värmespecialister ger personlig rådgivning och skräddarsydda lösningar för att möta dina unika behov.

Helt kostnads fritt! Välkommna in!



Hemmet,
en viktig plats
för fixaren Ferry





Gut Health

Låt magen visa vägen! Men vad innebär tarmhälsa egentligen?

MARIE PÅ LIFE HÄLSOKOSTBUTIK HJÄLPER OSS REDA UT OLIKA BEGREPP OCH TIPSAR OM BRA LIVSMEDEL OCH KOMPLEMENT TILL DIN KOST.



PÅ LIFE HÄLSOKOSTBUTIK TRÄFFAR VI MARIE, BUTIKSCHEF OCH SÄLJANDE WELLBEING-EXPERT.

HÄR DELAR MARIE, SOM VARIT EN DEL AV LIFE-FAMILJEN I 22 ÅR, MED SIG AV SIN PASSION FÖR HÄLSA OCH SITT SPECIALINTRESSE: TARMHÄLSA.

Marie, kan du berätta lite om dig själv och din roll på Life Hälsokostbutik här på Triangeln?

Jag jobbar som butikschef och "well-being-expert" och jag började min resa som säljare och hälsovägledare i Sundsvall och har nu arbetat inom Life i över två decennier. Mitt intresse för hälsa har växt fram successivt under mina år inom handel och främst tack vare den kunskap som krävs för att hålla sig uppdaterad inom vårt specifika område.



“Tarmhälsan är kopplad till allt i kroppen. Den påverkar inte bara matsmältningen utan också leder, huden, immunförsvaret och vårt allmänna välmående.”

Varför är tarmhälsa så viktigt för vårt välmående?

Tarmhälsan styr hur vi tar upp näring och olika vitaminer, hur magen mår och den påverkar även hudens hälsa. Om tarmfloran inte är i balans kan det leda till problem som förstoppning, diarré, uppblåsthet och till och med dålig andedräkt.

Vad är det som gör tarmhälsa så intressant för dig?

Tarmhälsan är kopplad till allt i kroppen. Den påverkar inte bara matsmältningen utan också våra leder, huden, immunförsvaret och vårt allmänna välmående. Det är fascinerande hur mycket en balanserad tarmflora kan göra för vår hälsa.

Hur kan vi stärka vår tarmhälsa genom kosten?

Syrade livsmedel som surkål, kimchi och yoghurt är fantastiska för tarmhälsan. De innehåller naturliga probiotika som hjälper till att balansera tarmfloran.

Finns det specifika kosttillskott du rekommenderar?

Absolut, probiotika är en viktig grund. Det finns i många olika former och hjälper till att balansera pH-värdet i kroppen, vilket ofta är försurat på grund av dålig kost och sömnbrist. För bästa effekt bör probiotika kombineras med prebiotika, som är fibrer som fungerar som "mat" för probiotikan.



Vad är skillnaden mellan probiotika och prebiotika?

Probiotika är levande mikroorganismer, medan prebiotika är fibrer som hjälper probiotikan att trivas. Ofta finns båda i samma tillskott, men vid behov kan man komplettera med rena prebiotiska produkter.

Tarmhälsa, eller gut health, är ett populärt begrepp idag. Vad innebär det?

Gut health är helt enkelt det engelska ordet för mag- och tarmhälsa. Det har blivit allt vanligare att använda engelska termer inom hälsa, men oavsett språk är det grundläggande för vårt välmående – lika viktigt som en multivitamin för kroppen.

Något du vill skicka med läsaren, Marie?

Att ta hand om tarmhälsan är en investering i hela kroppens välmående. Genom rätt kost, bra kosttillskott och medvetna val kan vi alla ta stora steg mot en friskare vardag.



GUT HEALTH

Kom i balans med
Kombuchadrank



SPOREBIOTIC
Life 399 kr



PURENESS
KOMBUCHA
Life 35 kr



MIXER
WILFA SMOOTH BLENDER
BL6B-P1000
Clas Ohlson 799 kr



NÄROKÄLLAN
RENBULJONG
Life 399 kr

Använd som bas i
soppor och
grytor!

GUT HEALTH

Din mage, din Mood Manager

Vi vet att det mesta av kroppens immunförsvar bor i magen men visste du att hur din mage mår faktiskt sätter tonen för hela din kropp och mående!? En balanserad tarmflora bidrar alltså inte bara till att du håller dig frisk, den motverkar även uppblåst mage och främjar en renare hy utan akne. När magen mår bra, mår alltså hela du bra. Och det är enklare än du tror att ge magen det den behöver!

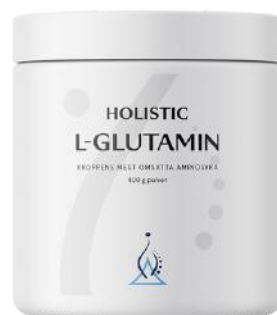


NILLAS KITCHEN, KOKBOK
Akademibokhandeln 199 kr

Bli inspirerad!



NORDBO, PURE CLEANSE
RENINGSKUR
Life 429 kr



HOLISTIC, L-GLUTAMIN
Life 389 kr

NORDBO, LACTI TOTAL
MJÖLSYRABAKTERIER
Life 369 kr



NORDBO, LACTI KVINNA
MJÖLSYRABAKTERIER
Life 369 kr

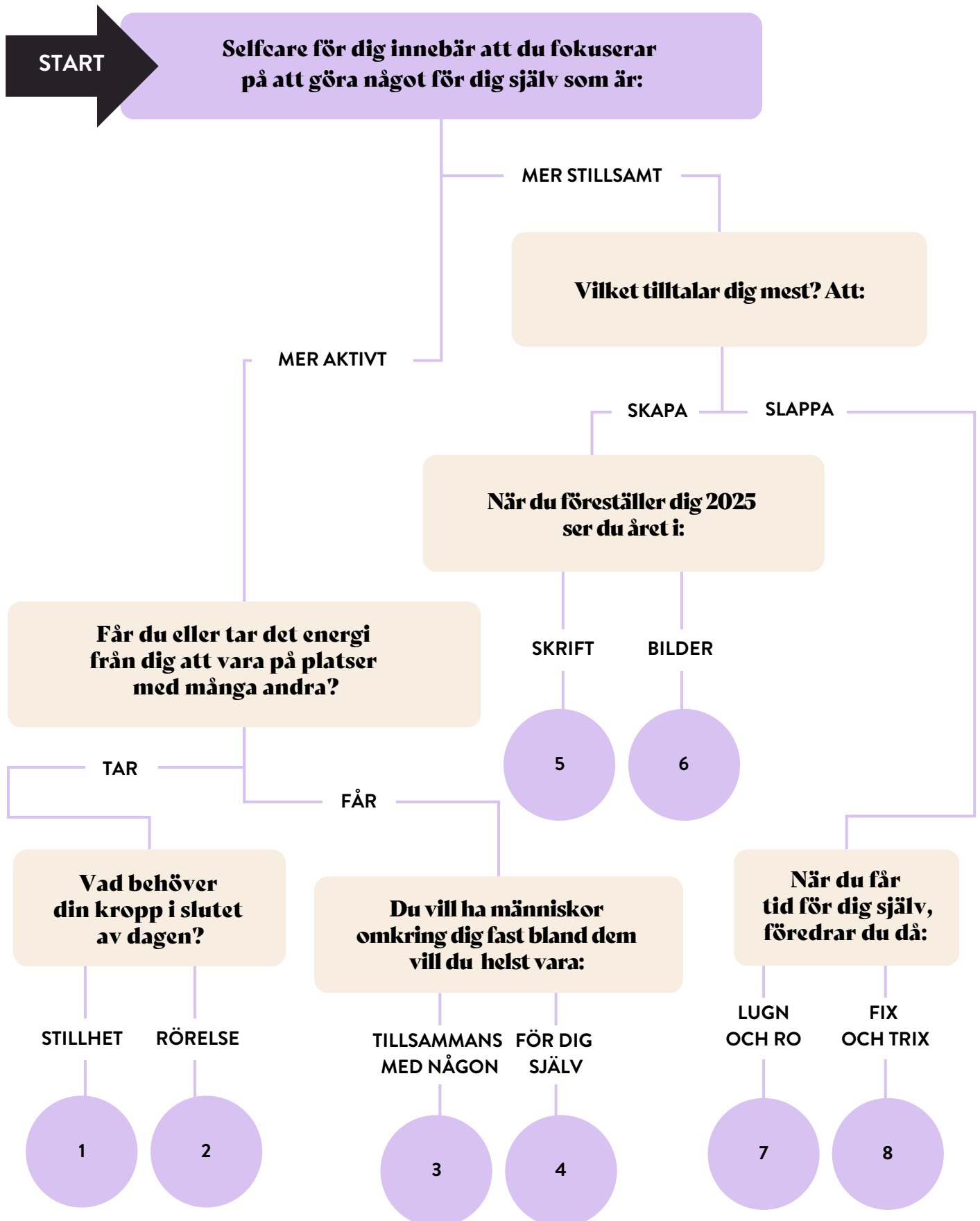


Återhämtning

DET ÄR ÅRETS KANSKE BRANTASTE UPPFÖRSBACKE. JA, RENT ENERGIMÄSSIGT ALLTSÅ. DET ÄR GRÅTT, DET BLÅSER OCH DU ÖVERÖSES MED UPPMANINGAR OM ATT "KOMMA IGÅNG" SAMTIDIGT SOM EN DRÄNERANDE KÄNSLA HAR SMUGIT SIG PÅ. DU BEHÖVER ONEKLIGEN PÅFYLNING... MEN VAD FUNKAR FÖR DIG?

LUGN! VI HJÄLPER DIG!
SVARA PÅ VÅRA ENKLA FRÅGOR OCH HITTA DEN OPTIMALA KÄLLAN FÖR ÅTERHÄMTNING FÖR JUST DIG.

Quiz: Vad behöver du?



1

DOFTSPRIDARE Rituals 1169 kr
Patron till doftspredare Rituals 459 kr



Ett mjukt avslut på dagen

Avsluta dagen med en stund på yogamattan, en snäll rutin både för kropp och själ. Låt eteriska oljor och lugn musik sätta tonen och börja med lite lätt stretching innan du slutligen unnar dig en stunds meditation och vila.

Låt detta bli det sista steget du gör innan du kryper ner i sängen. Det kommer att göra underverk för din ork.

2

Dansa som om ingen tittar

Hitta eller sätt ihop spellistan som får din själ att sjunga och, kanske framför allt; som gör det omöjligt för dig att sitta still. Så hög volymen. Få saker känns bättre i kroppen eller bidrar med ett större leende på läpparna än just fuldans i vardagsrummet.

Vi lovar.

Behöver du inspiration till spellistan kan du kolla in vår spellista här.



HÖRLURAR Tre 795 kr

3

KOPP Casa Home 105 kr
KAFFE Kahl's Kaffe 115 kr



Träffa en vän

För många innebär en snabb kaffe med en vän ultimat återhämtning, och det verkar som att du är en av dem. Djupa samtal, skratt och flams och du är påfylld av härlig, bubblande energi igen. Ovärderligt.

4

Bli ompysslad

Lägg ditt välbefinnande i andras händer och tillåt dig att bli omhändertagen för en stund. Kanske bokar du en tid för att fixa naglarna, eller så sjunker du ner i frisörstolen.

Unna dig lite egentid(!), samtidigt som någon annan pysslar om dig. Omedelbar boost, alla gånger.



5

MY JOURNAL Lagerhaus 169 kr
ANTECKNINGSBOK
Flying Tiger Copenhagen 55 kr



Sätt intentioner

För många innebär ett nytt år en del oro inför vad som komma skall. Genom att sätta intentioner för vad du hoppas uppleva eller åstadkomma under året så tar du istället lite kontroll över framtiden. Skriv utifrån ett snällt mindset, dröm stort och skicka ut det i universum. Bra saker kommer att hända.

6

Klipp och Klistra

För dig som ser livet lite mer visuellt föreslår vi att du skapar en snygg visionboard inför 2025. Men hoppa Pinterest! Det här ska göras med hjälp av papper och penna, sax och lim. I sysselsättningen finns återhämtningen och endast fantasin sätter eventuella gränser. Vad inspirerar dig?



SAX Sestrene Grene 52,90 kr
DEKORATIONSTEJP Sestrene Grene 15,70 kr
FOAMBOARD Slöjd-Detaljer 55,90 kr

7

BOOK Akademibokhandeln 119 kr styck



Skippa skärmen

Släck ner (och ja, det gäller mobilen också!), av med obehärliga underkläder, stela jeans och sätt på dig det allra mjukaste du har i klädväg. Tänd ett par ljus och kryp upp i ditt favorithörn i soffan med en riktigt bra bok. Balsam för själen.

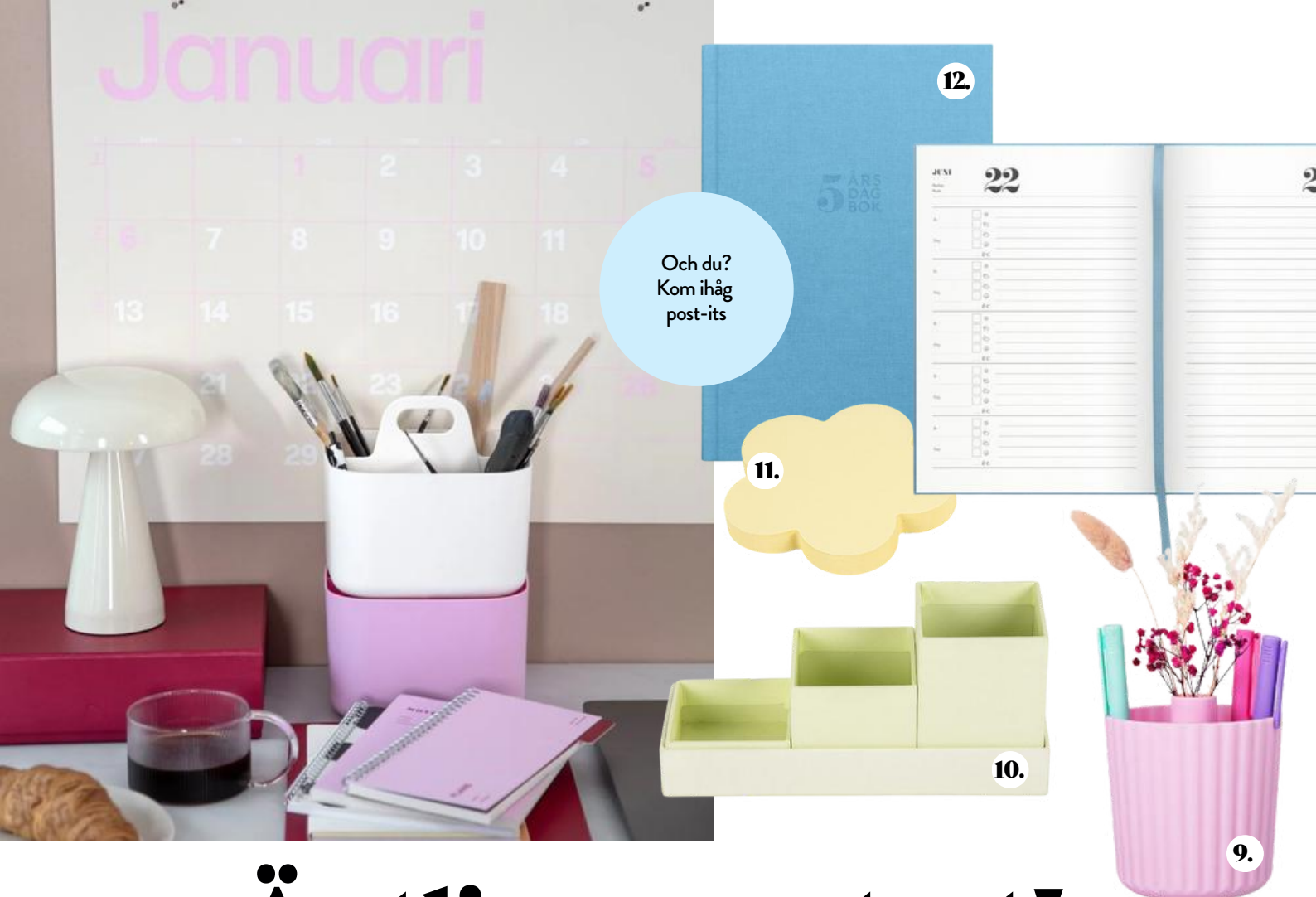
8

Ta hand om din hud

Det skandinaviska vädret tar hårt på vår hud såhär i vintertid så vad kan passa bättre än att lägga lite tid på just den? Vi föreslår att du köper ett par av dina favoritprodukter och ockuperar badrummet. Ge din hud den återfuktande vård som den suktar efter.



MASK Kicks 100 kr
FACE SCRUB Kicks 285 kr
BODYLOTION Kicks 300 kr



Äntligen nystart!

VI HAR SAMLAT ALLT DU BEHÖVER FÖR ATT SKAPA STRUKTUR I VARDAGEN. MED INSPIRERANDE KALENDRAR, STILRENA PENNOR OCH PRAKTISKA PENNHÅLLARE BLIR DET ENKELT, MOTIVERANDE MEN FRAMFÖRALLT ROLIGT ATT PLANERA FÖR DET NYA ÅRET.



1. WEEKLY PLANNER Flying Tiger Copenhagen 50 kr 2. WEEKLY PLANNER Flying Tiger Copenhagen 60 kr
 3. PRODUCTIVITY PLANNER Flying Tiger Copenhagen 70 kr 4. SAX Hemtex 79.90 kr
 5. FÖRVARINGSBOX Clas Ohlson 179.90 kr 6. ANTECKNINGSBLOCK Lagerhaus 39 kr
 7. DAILY PLANNER Flying Tiger Copenhagen 40 kr 8. KRISTALLPENNOR Flying Tiger Copenhagen 70 kr
 9. BLOM- OCH PENNHÅLLARE Flying Tiger Copenhagen 40 kr 10. SKRIVBORDSFÖRVARING Lagerhaus 79 kr
 11. NOTISER Lagerhaus 29 kr 12. DAGBOK Akademibokhandeln 329 kr

GÖR NÅGON GLAD!



Malmö City Presentkort

Köp på alla Pressbyrån i Malmö eller
i automaterna på Triangeln.



MALMÖ CITY



Allt du behöver
för en snabb, enkel
och billig matlåda!

I KÖKET MED Matilda på ICA Nära

ETT NYTT ÅR INNEBÄR OFTA EN TANKE
OCH ÖNSKAN OM LÄTTLAGAD OCH MER
PLÅNBOKSVÄNLIG MAT.

VI HÄNGDE MED MATILDA PÅ ICA NÄRA
HÄR PÅ TRIANGELN NÄR HON LAGADE
EN AV SINA FAVORITER JUST NU - MED
RECEPT FRÅN ICA SÅKLART.

Hej Matilda, vad ska vi laga idag?

Idag blir det "en take" på tacogratäng som mer blir som en tacolasagne eftersom man varvar färsen med små tortillabröd.

Varför valde du just den här maträtten?

Förutom att den är väldigt god så är det ett stort plus att den kan tillagas direkt i matlådan. Enkelt, billigt, snabbt - och gott som sagt!

Och om man vill laga det här själv?

Receptet på den här matlådan och en mängd andra hittar man på ICAs hemsida.

Känner man att tiden ändå kniper så kan man alltid komma in till oss på ICA Nära Triangeln och handla sin mat från vår fräscha matbuffé istället.



“DET BÄSTA MED ATT JOBBA PÅ
ICA NÄRA ÄR KOLLEGORNA.
OCH NÄR KUNDERNA SÄGER
ATT DE UPPSKATTAR MATEN VI
LAGAR. DET ÄR VÄLDIGT KUL”



Vad gillar du annars att laga?

All form av pasta egentligen. Jag älskar pasta.

Har du någon Go-To ingrediens, förutom pasta då?

Kyckling, helt klart. Mycket protein, enkelt att tillaga och det funkar till det mesta.

Favoritdessert?

Tiramisu. Alla gånger.

Vad har du alltid hemma?

Vitlök och Cayennepeppar. Det gör allting bättre.

Var får du Din matinspiration från?

Tiktok 100% alltså. Jag får typ all min matinspiration därifrån så det är verkligen en räddare än i nöden.

Vad är ditt bästa tips för att laga billiga matlådor?

Planera dina inköp. Handla på kampanj så långt det går och laga mycket mat, alltså stora mängder. Det sparar tid och pengar.

Vill du också prova Matilda- och hennes kollegors goda mat? ICA Nära har lunchbuffé varje dag!



Enkel TACOLÅDA

Tacolåda är tacos som görs direkt i matlådan - enkelt och perfekt upplägg när du vill preppa riktigt smarriga, smidiga matlådor. Bygg alla lager som en liten tårta i matlådan och strö riven ost uppe på toppen.

**Hela receptet
på ica.se**

INGREDIENSER

500 G FÄRS
1 MSK OLJA
1 RÖD PAPRIKA
1 FÖRP MAJSKORN (Å 150 G)
1 TACO KRYDDMIX (ORIGINAL, Å 28 G)
1 FÖRP PASSERADE TOMATER (Å 390 G)
2 DL CRÈME FRAICHE PAPRIKA & CHILI
4 MATLÅDOR (SOM TÅL UGN)
8 TORTILLABRÖD, SMALL
1 1/2 DL RIVEN OST

GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 225°C.

Stek färsen i oljan i en stekpanna i några minuter.

Ansa och skär paprikan i bitar. Häll av majsen. Tillsätt grönsakerna till färsen och stek tills färsen är klar.

Tillsätt tacokrydda och passerade tomater. Rör ner crème fraiche och låt koka upp.

Ta en tredjedel av färssåsen och lägg i fyra matlådor av glas (för 4 port, eller i en ugnform). Lägg i 1 tortillabröd i varje låda. Fördela nästa tredjedel av såsen i lådorna och upprepa med bröd och den sista såsen. Avsluta med att strö över osten. Sätt in högst upp i ugnen 10-15 minuter.

Till servering: Servera matlådorna med sallad.

TRIANGELN



Stå ut!

HITTA ENERGIN FRAM
TILL VÅREN.

Bakom kampanjen

FÖLJ MED BAKOM KULISSENA PÅ TRIANGELNS FÖRSTA KAMPANJ FÖR ÅRET - "STÅ UT!"

Vi vet. Det kan kännas lite tungt nu. Plånboken väger fortfarande oroväckande lätt och det där ljuset vi alla längtar efter och så väl förtjänar, ja det lyser med sin frånvaro. Så nu gäller det att hitta energin som gör att vi orkar hela vägen till våren. Kanske hittar du energi genom att drömma dig bort i universums största skumbad? Eller om du är mer praktiskt lagd: med hjälp av vitaminer? Det viktiga är inte vad du gör, så länge det får dig att stå ut. Just detta handlar Triangelns första kampanj för 2025 om.

Vi pratar med stylisten Susanna Stankiewicz

**Vad är din favoritgrej att göra när du jobbar?
Är det sminket eller själva stylingen?**

Min favoritgrej är helt klart stylingen! Jag älskar att få tänka igenom helheten, hur håret ska se ut, hur stylingen ska matcha, och till och med hur rekvisitan och produkterna placeras. Men tiden räcker inte alltid till för allt, så jag brukar låta en makeupartist fokusera på sminket medan jag fixar miljön och kläderna.

Vad är den största utmaningen när du stylar för en kampanj som denna?

Utmaningen är att skapa något som fungerar i alla olika format – från stora skyltar på stan till sociala medier och hemsidor. Man måste verkligen tänka till kring hur produkterna placeras och hur modellen poserar för att det ska bli rätt överallt.

Hur har du matchat stylingen med kampanjens budskap och tema?

Kampanjens tema handlar om att peppa sig själv inför våren, så jag valde en lekfull och glad look. Det handlar om att sprida energi och optimism – att våren är på väg! Vi har inkluderat roliga detaljer som citronformade örhängen och en lätt, fräsch känsla i stylingen.



Blir det mycket DIY i dina kampanjer?

Absolut! Speciellt för Triangeln, eftersom de har butiker som Slöjd-Detaljer där man kan skapa nästan vad som helst. Vi vill verkligen inspirera människor att bli kreativa och våga testa egna idéer. Med en mix av kreativitet och noggrann planering lyckas stylisten fånga både kampanjens budskap och känslan av vårens energi.

Vissa kampanj-
fotograferingar är
vildare än andra...



Skapa stilen

MED INSPIRATION FRÅN SENASTE TRIANGELKAMPANJEN



STICKAD TOPP
Lindex 399 kr

ESSIE,
NAGELLACK
Kicks 139 kr



TULPANVAS
Lagerhaus 199 kr

SUGRÖR 4-PACK
Lagerhaus 79 kr

DRINKPARAPLY
Lagerhaus 29 kr



APELSINPRESS
Önska 189 kr

BRUN UTAN SOL-HANDSKE
Kicks 69 kr



MAC, ÖGONSKUGGA
Kicks 265 kr



LYKO, ANSIKTMASK
Lyko 49 kr



JUICEMASKIN
Clas Ohlson 149.90 kr

HITTA ENERGI FRAM TILL VÅREN

Vinn en juicemaskin!



Värde
899 kr

NU HAR DU CHANS ATT VINNA EN SEVERIN PREMIUM RÅSAFTCENTRIFUG ES 3570, 1,1 LITER VÄRDE 899 KR!

GÅ IN PÅ VÅR INSTAGRAM ELLER FACEBOOKSIDA, DÄR HAR VI FÄST ETT INLÄGG OM TÄVLINGEN. FÖR ATT VARA MED OCH TÄVLA BEHÖVER DU FÖLJA OSS PÅ MINST EN AV KANALERNA OCH GILLA INLÄGGET, SPARA INLÄGGET OCH KOMMENTERA ATT DU HAR FÖLJT STEGEN.

VINNARE PRESENTERAS DEN 28 FEBRUARI.

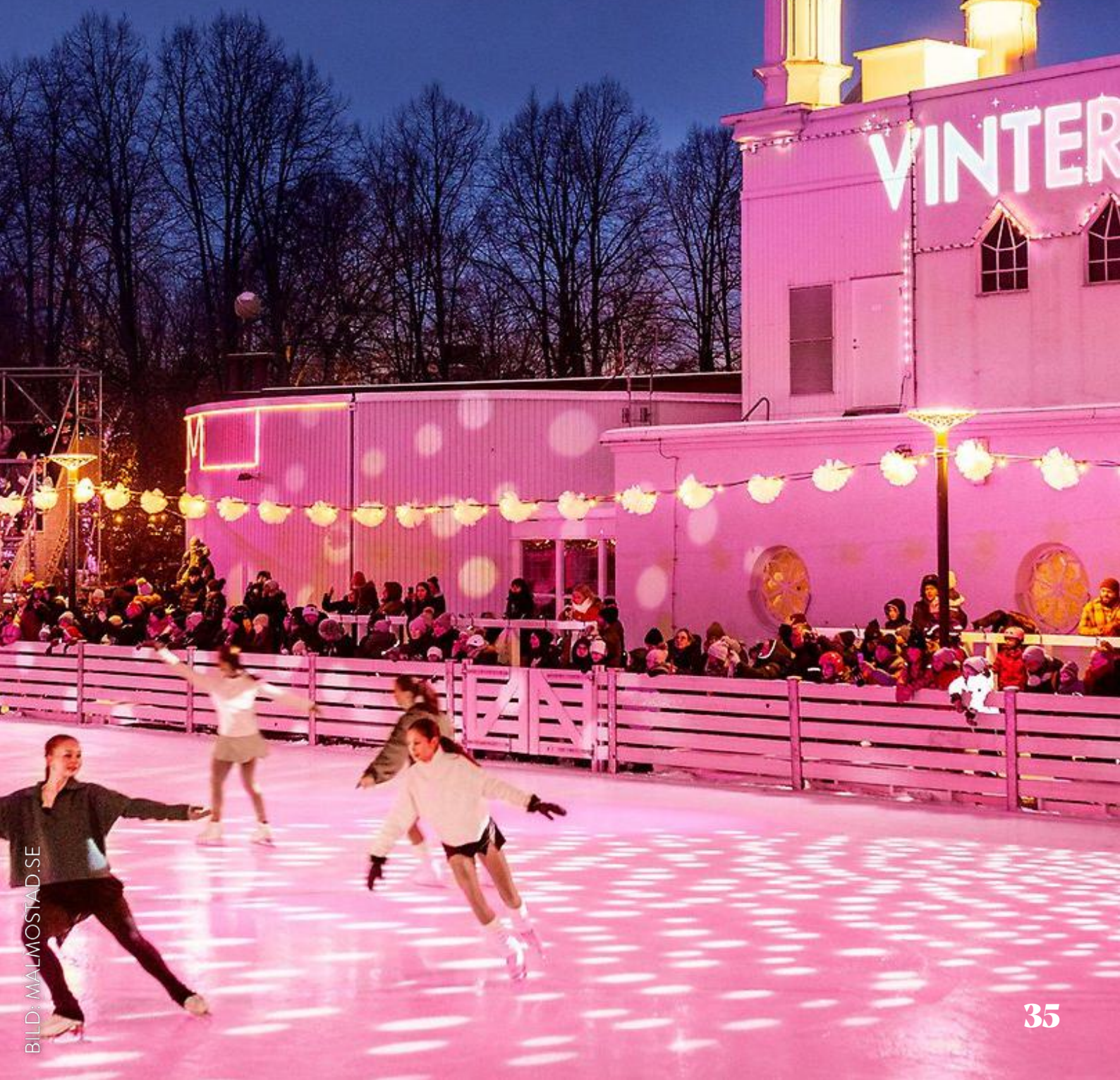
Vinsten hämtas på Triangeln, vi skickar inte den. Tävlade måste vara 18 år. Eventuell vinstskatt betalas av vinnaren.



VÅRT ÄLSKADE

Malmö

MALMÖ, EN MÅNGFALDENS STAD, MED SPÄNNANDE AKTIVITETER OCH EVENEMANG SOM SPEGLAR DESS PULSERANDE ATMOSFÄR. VI LISTAR NÅGOT AV DET SOM SOM HÄNDER I VÅRT ÄLSKADE MALMÖ CITY UNDER SÄSONGEN.





DATUM:

14 februari

TID:

17:00-
20:00

SKRIDSKODISCO

Malmö Pride bjuder in till en afton full av singalong-heartbreak-classics, toppat med en raffig konferencier (La Sosi) och en DJ med hjärtat fullt till bredden av känslor (Viktor Flarkell) i full fart på rullskridskor! Förvänta er disco av den gamla sorten, drama och en väldig massa kärlek!

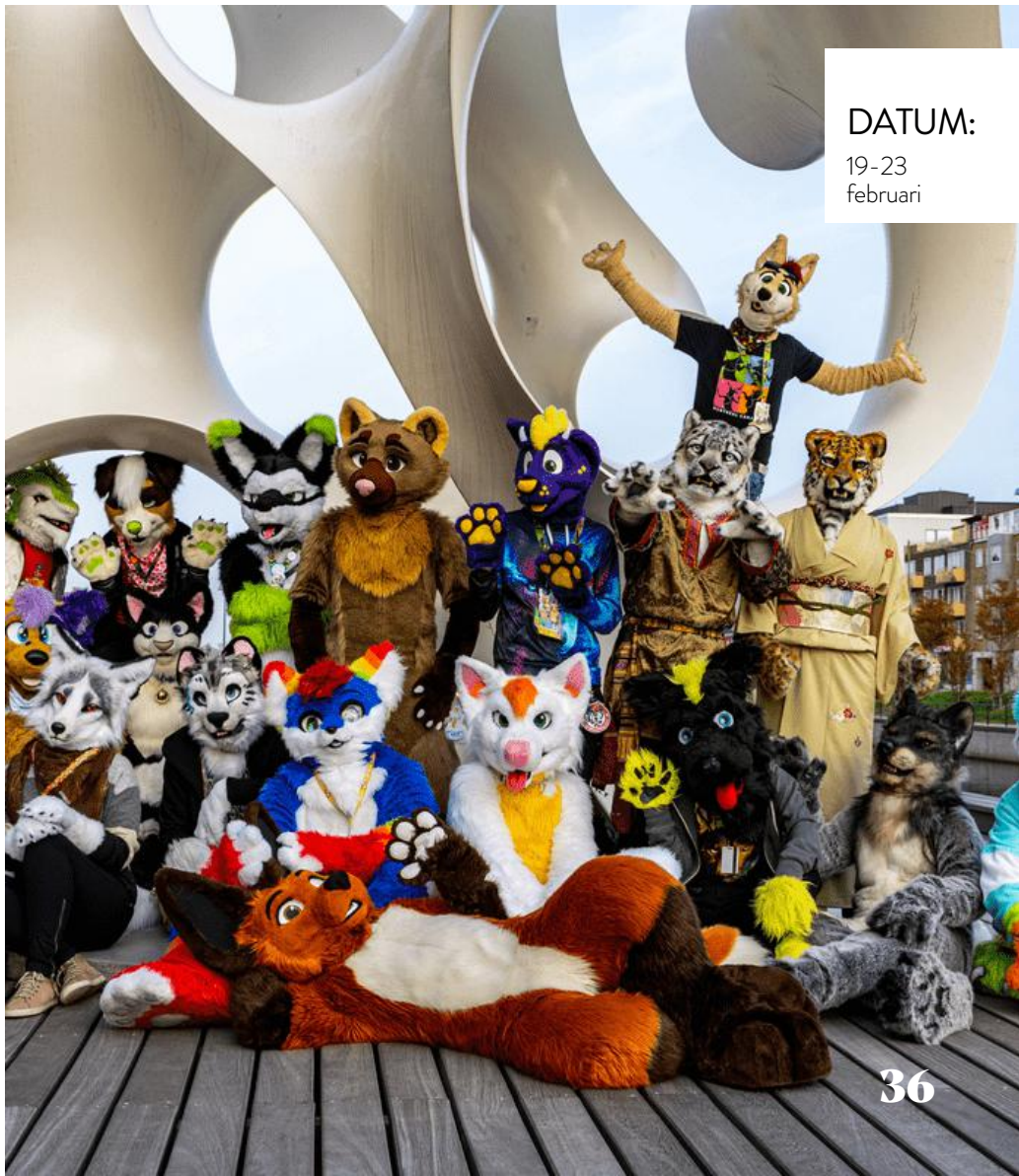
[LÄS MER PÅ MALMO.SE](https://malmo.se)

->

NORDICFUZZCON 2025

Den 19 – 23 februari flyttar NordicFuzzCon in på Malmö Live. Under dessa dagar är det stor chans att du springer på rävar, fåglar, vargar, hundar, katter eller apor på din tur i Malmö.

[LÄS MER OM
EVENTET ->](#)



DATUM:

19-23
februari

Vi ses på Triangeln!



TRIANGELN

**Vi frångår oss ansvar för eventuella felaktigheter gällande prisuppgifter i detta magasin.*