

HELGIN

LAUGARDAGUR 5. ÁGÚST 2017

Helgin



Þegar Katrín Sif var 22 ára gömul ákvað hún að ferðast til 200 landa fyrir þritugt. Í dag er hún rúmlega þritug og 208 lönd eru komin á listann.

[helgin →4](#)

SUMARLEIÐIN

11 GB

ENDALAUST TAL OG SMS

FYRIR AÐEINS

2.590 KR.

Á mánuði

SKRÁÐU ÞIG
Á 365.IS

365



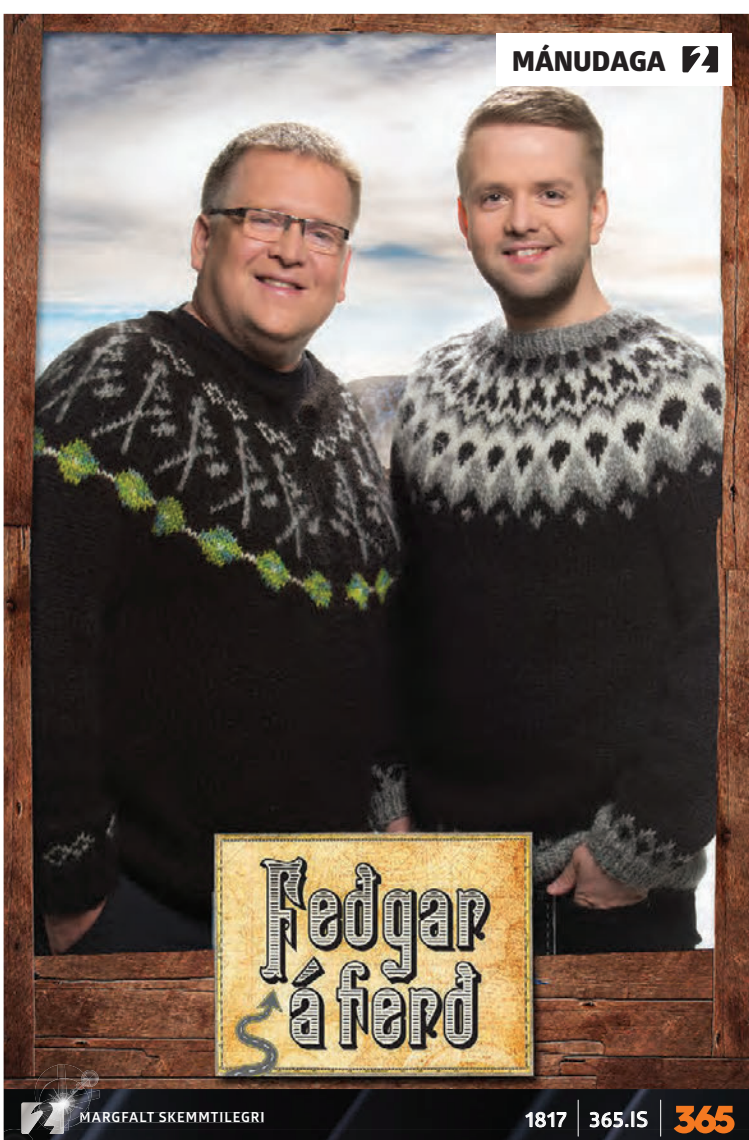
Hafðís Huld hefur fundið leið til að sameina fjölskyldulíf í sveitinni tónlistarferli í útlöndum.

Leyfðu þér litla drauma

Hafðís Huld Þrastardóttir söngkona er nýkomin heim úr tónleikaferð til Kína og nýbúin að gefa út plötu. Hún leikur efni af nýju plötunni á Picnic tónleikum í Norræna húsinu klukkan þrjú á sunnudaginn. →2



Nýja platan heitir Dare to Dream Small, eða Leyfðu þér litla drauma, en titillinn vísar í að vera sátt við lífið eins og það er hverju sinni.



Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@365.is



Framhald af forsiðu →

Fjórða platan mín, Dare to Dream Small, sem á íslensku gæti útlagst Leyfðu þér litla drauma, kom út núna á föstudaginn og ég fór í tónleikaferð um Bretland í apríl til að kynna hana," segir Hafðis Huld. „Fyrir mig er að koma til Bretlands eins og að koma heim því ég bjó þar svo lengi og á trygga fylgjendur sem þekka mig og húmorinn minn. Við spiludum í gömlum kirkjum og menningarhúsum, mest lög af nýju plötunni og það var bara æðislegt. Síðan lá leiðin til Kína þar sem ég var að kynna efni af þremur fyrstu plötunum mínum því nýja platan kemur ekki út þar fyrr en á næsta ári. Það gekk mjög vel og ég reikna með að fara meira til Asíu á næstunni.“

Hafðis Huld flutti til Íslands fyrir sjö árum og býr nú í Mosfellsdal ásamt manni sínum Alisdair Wright, dóttur þeirra, hundi, ketti, kanínu og varphænum. Við tók það krefjandi verkefni að samræma fjölskyldulíf á Íslandi tónlistarferli í útlöndum. „Ég eignaðist dóttur mína 2012 og þá breyttist (auðvitað) ótrúlega margt. Ég var áður að halda allt að 200 tónleika á ári um allan heim en það gengur auðvitað ekki þegar þú



Í gróðurhúsinu í Mosfellsdal má hlúa að bæði grænmeti og draumum.

ert með barn. Stelpan mín var mjög óvær fyrstu árin og ég var mest í því að afboða tónleika og ekki viss hvort ég gæti haldið áfram í tónlistinni. Titill nýju plötunnar, Dare to Dream Small, vísar í það að fagna litlu hlutunum og ekki vera að biða eftir því að aðstæður verði fullkomnar, finna lausnir þegar lífið breytist. Með aukinni notkun samfélagsmiðla er eins og það sé vaxandi pressa í samfélaginu að vera alltaf að toppa sjálfan sig, að hlaupa lengra, elda flottari mat og vinna meira, þannig að á þessari plötu ákvað ég að vinna út frá hugmyndinni að vera sáttur við sitt. Þetta er allt spurning um hvernig maður ákveður að sjá hlutina, á erfiðu tímabili sá ég ekki fram á að geta látið tónlistarferilinn og móðurhlutverkið ganga upp saman, en í dag er ég orðin mjög æfð í að forgangsraða, velja og hafna. Tónleikaferðirnar eru bara aðeins meira

batteri núna, maðurinn minn spilar með mér og við förum þess vegna alltaf öll saman, með eina ömmu á hliðarlínunni. Það er auðvitað allt þyngra í vöfum og kallar á mun meira skipulag en ég búin að aðlaga tónlistarferilinn lífi mínu í dag. Lífið breytist og þá breytist maður sjálfur og þá breytist tónlistin líka.“

Hafðis hefur ekki spilað hérna heima í langan tíma en er að undirbúa tónleikaferð um Ísland í haust. „Og svo bauðst mér að halda tónleika í Picnic tónleikaferð Norræna hússins á sunnudaginn klukkan þrjú sem er fyrirtaks upphitun fyrir tónleikaferðina. Tónleikarnir verða haldnir í gróðurhúsi fyrir utan Norræna húsið og þar getur fólk bara fengið sér kaffi og köku og slappað af og hlustað. Þar langar mig að spila sem mest af nýju plötunni en svo fær auðvitað eitt og eitt af þessum eldri lögum að fljóta með.“

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnar-efni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Svanur Valgeirsson

Sölumenn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433

LÍFIÐ TÓK MIKLUM BREYTINGUM

Bio Kult Candéa hylkin veita öfluga vörn gegn candida sveppnum í meltingarvegi. Unnur Gunnlaugsdóttir segir notkun hylkjanna það eina sem hafi virkað í baráttu hennar við síendurtekin meltingarópægindi.

Unnur Gunnlaugsdóttir fékk fyrst sveppasykingu fyrir fjórtán árum og fékk í kjölfarið síendurtekin óþægindi. „Ég hef prófað allt til að losna við candida sveppinn, allt frá grasa-lækningum til lyfseðilskyldra lyfja til að losna við þennan öfögnuð en ekkert hefur virkað. Ég minnkaði líka mjög neyslu á einföldum kolvetnum en það hafði ekkert að segja. Tímabilið í kringum blæðingar var algjör hryllingur, stanslaus sviði og vanlíðan, ég var orðin mjög þunglynd,“ segir Unnur.

Hún segir líf sitt hafa tekið miklum breytingum eftir að hún fór að taka inn Bio Kult Candéa hylkin. „Ég er algjörlega laus við sviða og kláða og önnur óþægindi sem fylgja candida sveppnum. Að

auki get ég loksins farið í sund og nýt þess að fara í sund reglulega með börnunum mínum, þvilíkur munur.

Ég mun hiklaust halda áfram að

nota Bio Kult Candéa og mæli með Bio Kult Candéa hylkjunum.“

Bio Kult Candéa hylkin henta vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Þau fást í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

Bio Kult Candéa er öflug blanda af vinveittum gerlum, hvítlauk og grape seed extract. Það virkar sem öflug vörn gegn candida sveppnum í meltingarvegi kvenna og karla. Candida í meltingarvegi getur lýst sér á mismunandi hátt og komið fram með ólíkum hætti. Einkenni candida sveppsins geta meðal annars verið munnangur, fæðuþol, pírringur, skapsveiflur, þreyta, meltingartruflanir, brjóstsviði, verkir í liðum, migreni og alls kyns húðvandamál.

Bio Kult Candéa er öflug vörn gegn candida sveppnum á viðkvæðum svæðum hjá konum.

Bio Kult Candéa hylkin fást í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.



Unnur segir notkun á Bio Kult Candéa hylkjunum hafa breytt lífi sínu. Hún er laus við síendurtekin óþægindi af candida sem hrjáðu hana áður í mörg ár.

Heilbrigð melting með Active Liver

Þegar lífinu er lifað til fulls er auðvelt að finna fyrir því og það sést á fólki. Dagsdaglega leiðir fólk almennt ekki hugann að lifrinni. Hún gegnir þó mikilvægu hlutverki varðandi efnaskipti og niðurbrot á fitu. Of mikið af kolvetnum, of mikið áfengi og feitur matur veldur miklu álagi á starfsemi lifrarinnar og gallsins. Matur, sem neytt er nú á dögum, inniheldur meira af kolvetnum en matur sem forfeður okkar neyttu. „Við erum ekki von þeim. Of stór skammtur af kolvetnum miðað við prótein gerir lifrinni erfitt að viðhalda eðlilegum efnaskiptum og niðurbroti á fitu. Sem betur fer eru það ekki einungis prótein sem geta örvað lifrarsarfsemina,“ útskýrir Ólöf Rún Tryggvadóttir, framkvæmdastjóri.

Active Liver inniheldur náttúrulegu jurtirnar túrmerik og svartan pípar. Einnig ætíðistil og mjólkurþistil sem eru þekktir fyrir að stuðla að eðlilegri starfsemi lifrarinnar og gallsins. Einnig inniheldur Active Liver kólín sem stuðlar að eðlilegum fituefnaskiptum, viðheldur eðlilegri starfsemi lifrarinnar og stuðlar að eðlilegum efnaskiptum að því er varðar aminósýruna hómósysteín.

Góður árangur

Jóna Hjálmarasdóttir hefur notað Active Liver í nokkra mánuði með góðum árangri. „Ég ákvað að prófa Active Liver eftir að ég sá að það er úr náttúrulegum efnum og ég hef fulla trú á að náttúruvefni í vörnunni stuðli að eðlilegri lifrarsarfsemi. Ég er



Active Liver virkar vel fyrir Jónu.



sjúkraliði að mennt og er meðvituð um líkamsstarfsemina og veit að fita getur safnast á lifrina, þess vegna vildi ég prófa.“

Hún segist fljótt hafa fundið mun á sér. „Ég fékk fljótlega aukna orku og mér finnst auðveldara að halda mér í réttri þyngd, enda inniheldur Active Liver kólín sem stuðlar að eðlilegum fituefnaskiptum. Ég er í vinnu þar sem ég þarf að vera mikið á ferðinni, ég er í góðu formi, og hef trú á að Active Liver virki fyrir mig. Einnig finn ég mikinn mun á húðinni, hún ljómar meira og er mýkri. Ég er mjög ánægð með árangurinn og mæli með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um að halda meltingunni góðri,“ segir Jóna. Starfsemi lifrarinnar hefur mikið að segja um líkamlegt heilbrigði og hefur lifrin mikla þýðingu fyrir efnaskiptin.

Morgundagurinn verður betri með After Party

Náttúruleg lausn við timburmönnum



Aminósýrur, Rósepli, Cactus extract, öflug blanda af B-vítamínunum og Magnesium.

Virkar vel gegn þynnku

2 töflur fyrir fyrsta drykk
2 töflur fyrir svefn

Fæst í apótekum og heilsuhillum verslana

Sér hamingjuna í litlu hlutunum

Þegar Katrín Sif var 22 ára gömul ákvað hún að ferðast til 200 landa fyrir þrítugt. Í dag er hún rúmlega þrítug og 208 lönd eru komin á listann. Fram undan eru heimsóknir til fáfarinna eyja í Kyrrahafi og til Mið-Asíu og Mið-Afríku.

Starri Freyr
Jónsson
starri@365.is



Það eru sjálfsagt fáir, ef einhverjir, Íslendingar sem hafa ferðast jafnviða og Katrín Sif Einarsdóttir. Aðeins 22 ára gömul setti hún sér það markmið að ferðast til 200 landa áður en hún yrði þrítug. Í dag er hún orðin þrítug og löndin orðin 208 samkvæmt

talningu hennar en hún telur einnig lönd sem ekki eru skilgreind sem sjálfstæð ríki, t.d. Grænland, Skotland, Færeyjar og Taívan.

Katrín Sif fæddist á Íslandi en ólst upp í Kanada. „Ég byrjaði að ferðast ein þegar ég var 18 ára en stundaði þó mikla útveru sem barn og unglíngur. Til 21 árs aldurs ferðaðist ég mest til Suður-Ameríku og Asíu. Sem dæmi má nefna að þegar ég var 19 ára bjó ég um fjögurra mánaða skeið á skipi sem sigldi kringum heiminn.

Ferðin hófst í Mexíkó og þaðan sigldum við yfir Kyrrahafið gegnum Asíu og Afríku, þaðan til Evrópu og svo yfir Atlantshafið til Flórída.“

Þrátt fyrir mikil ferðalög hefur Katrín Sif lokið tveimur BA-gráðum, í heimspeki og frönsku, og hefur lokið tveimur meistara-gráðum, í umhverfis- og auðlindafræði og í íslensku. „Þess á milli hef ég unnið á veitingastöðum, bæði heima og erlendis, og starfað við skriftir milli ferðalaga. Ég sé mig



HÓTELREKSTUR

— ALLT Á EINUM STAÐ —



SÆNGURVERASETT



HANDKLÆÐI



LÖK



HLÍFÐARDÝNUR



RÚMÁBREIÐUR



BORÐDÚKAR



SÁPUR



HÓTELVÖRUR



SLOPPAR OG INNISKÓR

SÍÐUMÚLI 1 | 108 REYKJAVÍK | SÍMI 788-2070 & 787-2070 | HOTELREKSTUR@HOTELREKSTUR.IS



Katrín Sif í God's Window, sem er einn af hápunktum Suður-Afríku. Útsýnið þar er stórkostlegt.



Á hestbaki á fallegri strönd á Antígvaeyju, sem liggur á mörkum Karíbahafs og Atlantshafsins.

samt mest sem hestakonu og starfa sem fararstjóri yfir sumartímann á hálendi Íslands auk þess starfa ég stundum sem smalakona á haustin fyrir austan og norðan.“

Þakklát fyrir öryggið heima

Í sumar fór hún til Kirgistan og Kasakstan og fór m.a. í átta daga hestaferð í Kirgistan. „Í haust langar mig að ferðast um Evrópu og læra um vínframleiðslu. Seinna í vetur stefni ég á nokkrar eyjar í Kyrrahafinu sem afar erfitt er að ferðast til, t.d. Wallis og Futuna auk Tokelau. Á næsta ári langar mig hins vegar til að eyða nokkrum mánuðum í Mið-Afríku og læra smá arabísku. Einnig stefni ég á ferðalög til Mið-Asíu og nokkurra lýðveldi sem áður tilheyrðu Sovétríkjunum og læra smá rússnesku.“

Eftir öll árin og fjölda landa er erfitt fyrir hana að benda á einhverja áfangastaði sem standa upp úr. „Árið 2016 heimsótti ég þó Norður-Kóreu og Afganistan sem komu bæði mjög á óvart. Það var mjög öruggt að ferðast um í Norður-Kóreu, landið var hreint og bauð upp á miklu fleiri spennandi staði en ég átti von á. Auðvitað leið mér alltaf eins og það væri verið að fylgjast með mér þannig að ég var aldrei viss um hvort ég væri að upplifa raunverulega Norður-Kóreu eða eitthvert leikrit. Afganistan er mjög fallegt land þar sem landsmenn eru mjög vingjarnlegir og gestrisnir. Líkt og með nágretta þeirra í Pakistan hafa hryðjuverk og stríð gert það að

verkum að það er mjög stressandi að ferðast á þessum slóðum. Við slíkar aðstæður verð ég svo þakklát fyrir þann frið og öryggi sem ríkir heima á Íslandi.“

Lært mikið á flakkinu

Eftir að hafa ferðast um heiminn rúmlega helming ævi sinnar segist Katrín Sif hafa lært mikið um hvernig fólk hagar sér og á í samskiptum sín á milli. „Ég hef lært að vera mjög umburðarlynd, þolinmód og skilningsrík eftir því sem ég kynnist öðrum tungumálum, trúarbrögðum og ólíkum menningarheimum. Einnig hef ég lært að sjá hamingjuna í litlu hlutunum og að lifa einföldu lífi með átta kílóa bakpoka á bakinu stóran hluta árs. Þessi lífsstíll hefur kennt mér að vera ánægð með það sem ég hef hverju sinni. Þó er það þannig að sama hversu mikið ég ferðast, alltaf finn ég nýja og nýja spennandi áfangastaði.“

Þrátt fyrir að njóta þess að vera á ferðalagi fær hún stundum heimþrá. „Ég elska Ísland alltaf meira í hvert skipti sem ég kem til baka og út af ólíkum ástæðum. Samt tekst mér alltaf að kvarta yfir veðrinu! Ef það væri aðeins heitara hér, minni vindur og bjartari vetur myndi ég örugglega dvelja lengur hér á hverju ári.“

Fylgjast má með ferðalögum Katrínar Sifjar á bloggi hennar, nomadic-cosmopolitan.com, og á Instagram (nomadic_cosmopolitan).



Í heimsókn á eyjunni Mayotte sem er í Kómoreyjaklasanum í Indlandshafi, á milli Madagaskar og Mósambík.