



FÖSTUDAGUR 25. MAÍ 2018

Lífsstíll

Við erum öll svo falleg

Margrét Erla Maack er burlesque-drottning Íslands. Hún ver laugar-
dögum í hópi kátra og
berbrjósta kvenna og er
á leið í stífan Evróputúr
með dragdrottningunni
Gógó Starr í sumar. ➔2



MYND/LILJA DRAUMLAND

Aðeins

á starfsmann
á viku

Ávextir í áskrift kosta um 550 kr.
á mann á viku og fyrirhöfn
fyrirtækisins er engin.

**AVAXTA-
BILLINN**

©Avaxtaú betur
www.avaxtabillinn.is
avaxtabillinn@avaxtabillinn.is • 517 0110

SVEFNSÓFAR

frá Innovation Living Denmark



RONIA
kr. 184.900



CUBED
kr. 189.900

LÍNAN

BÆJARLIND 14-16 KÖPVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Ég er með rassinn og appelsínuhúðina hennar mömmu. Hún er sú kona sem ég elska mest í heiminum. Af hverju ætti mér þá að finnast hann ljótur? Mér finnst það þvert á móti yndisleg gjöf,“ segir Margrét Erla Maack, burlesque-drottning Íslands. Hún lærði þetta heilbrigða viðhorf í burlesque-heiminum og segist hafa þurft á því að halda.

„Maður fæðist ekki með sjálfsöruggi í farteskinu heldur er það stöðug æfing. Fullt af fólki og fyrir-tækjum græða á því að okkur líði illa með sjálf okkur og oftar en ekki er reynt að selja mér eitthvað vegna þess að ég er ekki nógu góð. Það fær mann til að efast um manneskjuna í speglinum, þessa einu sem fylgir manni ævina út, en maður græðir ekkert á því að þykja ekki vænt um hana, alveg sama hvernig hún kemur og er.“

Margrét er fagureygð og málur augun til að draga fram fegurð þeirra.

„En það er sitt hvað að gera eitthvað til að draga fram góða eiginleika og að laga sig og fela, eins og með því að fara í aðhaldsbuxur til að minnka á sér rassinn. Mig langar alveg að kaupa mér tiskufatnað í búðum en fötin passa bara ekki á mig. Þá getur verið niúrdrepandi að fara í mátnarklefann, en í stað þess að bugast hugsá ég. „Takk fyrir og bless! Ég ætla ekki að gefa þessari búð peningana mína. Þessir verslunareigendur eru ekki nógu klárir í viðskiptum til að skilja að konur eins og ég eiga mun meira fé en þær sem yngri eru og grenni.“ Á hverjum degi þarf ég að pæla í þessu og halda mér við því ég vil miðla þessu viðhorfi til dansnemenda minna sem eru stundum uppfyllir af afsökunum um sjálfa sig, að þær séu of feitar, bakveikir eða gamlar, en þá spyr ég: „Hvenær er síðasti söludagur að geta lært eitthvað nýtt, svo ég geti nú örugglega gert það á meðan tími gefst til.““

Brjóstadúskarnir vinsælir

Margrét kennir burlesque-dans í Kramhúsinu og er stofnandi hins geysivinsæla Reykjavík Kabarett.

„Í níu af hverjum tíu gæsapartíum sem ég kenni er beðið um burlesque og flestar þrjú þær að læra brjóstadúskatakni. Ég ver þvi laugardögum í hópi kvenna sem allar eru á túttunum að sveifla brjóstadúskum í hláturskasti. Konur elska burlesque, að finna sinn eigin þokka og að máta sig ekki í fyrirfram gefnu

formi. Þær eru farnar að gefa skít í komplexana sína, sem er dásamlegt að verða vitni að, og fyrir vikið verða þær enn þokkafyllri fyrir sjálfar sig, þótt öðrum sé velkomið að baða sig í ljóma þeirra líka.“

Viðurnefnið Burlesque-drottning Íslands festist við Margréti þegar hún var kynnt á svið sem slík á skemmtistaðnum Slipper Room í New York.

„Ég datt alveg óvart inn í þessa senu þegar ég sótti masterclass í magadansi í New York. Þegar heim kom aftur saknaði ég hennar mikið og sá gat í skemmtanasenu Reykjavíkur. Því gerði ég nokkrar full-orðinssýningar með Sirkus Íslands fyrstu árin en kúplaði mig út fyrir tveimur árum til að stofna Reykjavík Kabarett,“ útskýrir Margrét en uppselt hefur verið á allar sýningar kabarettins hingað til. „Við verðum í Tjarnarbíói í sumar og gætum hæglega farið yfir í enn stærra rými vegna eftirspurnar en þá missum við mikilvæga nánd við áhorfendur því sjarminn felst líka í því að spila á salinn.“

Kabarettssýningar eru bannaðar börnum enda umfjöllunarefnið fullorðins.

„Burlesque-sýningar eru þokkafullar ásýndum og snúast um sjálfsöruggi því ekkert er eins þokkafullt og fólk sem er öruggt í eigin skinni, sama hvernig holdafari er. Líkaminn er enda dásamlegt sköpunarverk og fallegur í öllum sínum myndum. Því þykir áhorfendum hressandi upplifun að horfa á kvenlíkamann fyndinn og sniðugan en ekki bara viðkvæman og sexi fyrir aðra en manneskjuna sem sýnir hann. Í burlesque er mikið um yfirlýsingar og einn af mínum uppáhalds skemmti-kröftum er Hjössá, sterkur og brussulegur karakter Ragnheiðar Maisólar, í sexi hlebarðabikini og slær sér á magann og urrar. Það er kannski sjokkerandi fyrir margna en í senn bæði fyndið og fallet.“

Dans hefur fylgt Margréti frá blautu barnsbeini. Hún æfði ballett frá sex ára aldri þar til hún varð átján ára, lengst af í Listdansskóla Íslands.

„Þar var miklu oftast sagt við mig að ég yrði aldrei dansari út af holda-fari mínu og trúðu mér, ég var ekki svona þá. Ég hugsa reglulega um hvað þessir kennarar segðu í dag ef þeir vissu að dansinn væri mitt aðalstarf, því nú hef ég verið starfandi danskennari til fjórtán ára, er með vinsælar kabarettssýningar og dansa í Rocky Horror í Borgarleikhúsinu. Pressan á að vera grónn var mikil í ballettskólanum en sem betur fer hefur þetta breyst.“

Aldrei þótt erfitt að bera sig

Sem burlesque-dansari fækkar Margrét fötum á sviði.



Hér má sjá Margréti Erlu fara á kostum í frækinni sýningu Reykjavík Kabarettis á Akureyri. MYND/AUÐUNN NIELSSON

„Mér hefur aldrei þótt það erfitt en er löngu hætt að vera í korsiletti því það er ómögulegt að dansa í því. Ég hef sannarlega verið mjög fálkædd á sviði þótt ég hafi séð léttklæddara fólk á Stóra sviði Þjóðleikhússins,“ segir Margrét sem í upphafi hafði áhyggjur af því að trekkja að dónakalla á kabarettssýningarnar.

„Það hafa tveir dónakallar komið en þeir bökkudu út þegar þeir sáu fullan sal af kellingum á mínum aldri. Meirihluti áhorfenda eru konur sem vilja sjá aðrar konur njóta sín. Allir líkamar eru sýnilegir í burlesque, ekki bara mjóa, hvíta stelpa,“ útskýrir Margrét sem eftir sýningar fær oft að heyra að hún sé hugrökk vegna þess að hún þori að fækka fötum í sínum holdum.

„Auðvitað er það meint sem hrós, og ég tek allt hrós og set inn í hjartað, en þetta á til að fara öfugt ofan í mig. Er ég með svona óæskilegan líkama og mikla appelsínuhúð að ég ætti ekki að sjást? Ég svara því oftast að ég sé langt í frá hugrökk því úti sé fullt af hetjum að gera merki-legrí hluti, en miklu fremur vildi ég fá hrós fyrir hversu atriðin mín voru falleg eða skemmtileg.“

Margréti liggur margt á hjarta þegar kemur að því að styrkja konur í gegnum burlesque.

„Það kom mér á óvart hversu breið flóra kvenna sótti í dansinn til mín og af mismunandi ástæðum. Sumar sögðust ekki hafa fallegan líkama og vildu læra að finna eigin þokka, aðrar sögðust ekki þekkja líkama sinn eftir barnsburð eða höfðu lent í erfiðum sambandsslitum og þurftu að klappa sér á bakið. Staðreyndin er

sú að það er ekki til nein ein tegund af fegurð en það eru til margar leiðir að fegurðinni eins og sést berum augum þegar fólk býr til atriðin sín sem eru uppfyll af frjósemi, hugmyndaauði og íslenskum húmor, sem er svo mikilvægt krydd,“ segir Margrét um unga og frjóva burlesque-senuna hér á landi.

„Íslenskt burlesque er á himinháu plani í samanburði við París og Berlín þar sem meirihlutinn snýst um hvítar, mjóar stelpur sem fara allar eins úr hönskunum. Við erum líkari New York-burlesque-i þar sem alls konar líkamar eru vegsamaðir og umfjöllunarefnið eru feminísk eins og líkamshár og blæðingar, stórar konur og fatlaðar, sem vilja auðvitað líka fá að vera sexi.“

Fann ástina á Tinder

Í kabarettssýningum heimsins er algengast að konur sjái um skemmtiatriðin og fari úr fötum á meðan karlkyns kynnis fer ekki úr neinni spjör.

„Þessu langaði mig að breyta og fékk til liðs við mig Lalla töframann sem er sá besti og alltaf til í að fara úr fötum. Við höfðum bæði unnið lengi í bransanum en gátum ekki alltaf gert allt sem við vildum því ég var alltaf ráðin á settlegar árshátíðir og hann í barnaafmæli. Nú getur Lalli farið úr buxunum til að sýna bestu spilinn og prumpblaðra fær annan og meiri sess í boylesque-inu hjá Lalla,“ segir Margrét.

Það eru ekki bara konur sem stunda burlesque – karlmenn stunda boylesque og í sumar koma meðal annarra fram kærasti Mar-

grétar, Tómas Steindórsson, sem bjó til atriði fyrir sína heittelskuðu þegar þau Gógó Starr náðu markmiðum sínum fyrir fyrirhugaðan Evróputúr.

„Atriðið er mjög fallett en þar stúderar Tómas karlmennsku og uppvas. Það verður sýnt 22. júní en þegar hann prófaði atriðið á sýningu ætlaði allt um koll að keyra,“ segir Margrét um aðráttarafi Tómasar sem á sviði kallar sig listamanns-nafninu Kjöhöllinn.

„Það er mikið kjöt á Kjöhöllinni og loks fann ég þann eina rétta. Ég hef lent í því áður að menn falli fyrir mér af því ég sé svo sniðug og skemmtileg en það hefur einmitt drepið samböndin þegar þeir þöldu ekki að ég væri sniðug og skemmtileg við aðra en þá. Tómas hefur gaman af þessu öllu og er minn helsti gagnrýnandi. Hann er oft spurður hvort honum þyki erfitt að ég dansi fálkædd á sviði en það þykir honum ekki frekar en mér þykir ekki erfitt að hann sé léttklæddur, sveittur og sexi að spila körfubolta. Ég á mig. Hann fær að vera með í því partíi.“

Þau Tómas fundu hvort annað á stefnumótaforritinu Tinder.

„Það fyrsta sem hann Tómas sagði var: „Guð minn góður! Ég trúi þessu ekki! Þú ert að „matcha“ við helsta aðaandann þinn í Útsvari!“ Um leið var hann búinn að vinna mig og á fyrsta stefnumótinu horfðum við saman á Útsvar yfir risastóru blandi í poka og hann hefur ekki farið heim síðan,“ segir Margrét sæl.

Lengri útgáfa af viðtalinu er á frettabladid.is. Sjá úrval sýninga sumarsins á reykjavikkabarett.is.

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

Útgefandi: 365 miðlar
Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgrímsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5338

Sólumenn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433

Menntaskólinn í Kópavogi - #mklífið

Bekking - Þoski - Þóun - Þátttaka

STÚDENTSNAM:

- Alþjóðabraut
- Félagsgreinabraut
- Raungreinabraut
- Viðskiptabraut
- Opin braut
- Framhaldsskólabraut

GRUNNDEILD MATVÆLA OG FERÐAGREINA:

- Bakari
- Framreiðslumaður (þjónn)
- Kjötíðnaðarmaður
- Matreiðslumaður (kokkur) eða starfa í ferðafljónustu

➤ KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ Á WWW.MK.IS OG Á FACEBOOK SÍÐU SKÓLANS

INNTRITUN STENDUR YFIR TIL 8. JÚNÍ

Menntaskólinn í Kópavogi
Sími: 594 4000

#mklífið



MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI
HÓTEL- OG MATVÆLASKÓLINN Í FERÐAMÁLASKÓLINN Í LEIÐSÖGUSKÓLINN



NÝJAR VÖRUR FYRIR SÓLINA OG RIGNINGUNA

Mikið úrval af fatnaði í stærðum 14-28 eða 42-56
Vertu velkomin í verslun okkar að Fákafeni 9
eða pantaðu í vefverslun www.curvy.is



14.990 KR
ST. 14-28



6.490 KR
ST. 16-24



7.990 KR
ST. 14-28



6.990 KR
ST. 16-28



13.990 KR
ST. 18-26



6.990 KR
ST. 14-20



2.990 KR
ST. 14-26



6.990 KR
ST. 14-20

AFGREIÐSLU TÍMAR Í VERSLUN CURVY - FÁKAFENI 9

Alla virka daga frá kl. 11-18

Laugardaga frá kl. 11-16

Bjóðum uppá fría
sendingu hvert
á land sem er

Curvy.is

- Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

Netflix framleiðir af krafti

Streymisveitan Netflix ætlar að eyða átta milljörðum dollara í nýtt efni á árinu og gefa út hundruð titla. Um 85% af eyðslu fyrirtækisins fer í framleiðslu á eigin efni, sem mesta áherslan er lögð á.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Um 85% af nýrri eyðslu Netflix fer nú í að framleiða nýtt efni fyrir streymisveituna, segir yfirumsjónarmaður efnis á Netflix, Ted Sarandos.

Á þessu ári stendur til að setja alls átta milljarða dollara í nýtt efni. Ekki var gefið upp hvernig sá kostnaður skiptist á milli efnis sem Netflix kaupir sýningarrétt að og þess sem veitan framleiðir sjálf, en meirihlutinn fer í eigin framleiðslu.

Í lok ársins verður Netflix með um eitt þúsund titla sem koma frá veitunni sjálfri, en tæpur helmingur af þeim titlum verður frumsýndur fram að áramótum, samkvæmt Sarandos. Hann sagði líka að meira en 90 prósent viðskiptavina Netflix horfi reglulega á efni sem veitan framleiðir sjálf.

Margt spennandi á leiðinni

Netflix hefur tilkynnt ýmislegt spennandi upp á síðkastið. Nýlega var gerður samningur við Óskarsverðlaunahafann Guillermo del Toro sem ætlar að búa til hryllingsþáttaröð, Barack og Michelle Obama, fyrrverandi forsetahjón Bandaríkjanna, eru að framleiða efni fyrir veituna, Matt Groening, höfundur The Simpsons og Futurama, er að fara að byrja með nýjan þátt á Netflix og Michael Bay, Ryan Reynolds og handritshöfundar Deadpool eru að gera kvikmynd saman fyrir Netflix, svo fátt eitt sé nefnt. Þannig að það eru mörg spennandi verkefni fram undan, bæði stór og lítil, sem áskrifendur geta hlakkað til.

„Höfundarnir sem við erum að tala við horfa á Netflix og vilja vera á stöðinni okkar,“ segir Sarandos.

„Við tryggjum okkur þetta efni með því að hafa gott orðspor meðal listamanna, vera með vörumerki sem fólk vill vera tengt við og skila reglulega góðu efni.“

Netflix hefur gert stóra samninga við afkastamikla höfunda sjónvarpsþátta, eins og Ryan Murphy, sem er á bak við American Crime Story, American Horror Story og Nip/Tuck og Shona Rhimes, sem er á bak við Grey's Anatomy og Scandal. Það sem dregur slíka höfunda að Netflix er að þeir geta prófað sig áfram í ólíkum verkefnum án þess að þurfa að hafa áhyggjur af áhorfstólum.

Sarandos segir að fleiri slíkir höfundar gætu gengið til liðs við veituna og fyrirtækið sé að leita að fólki sem vill búa til hágæða efni sem hefur menningarlega skírskotun.

Alls ætlar Netflix að gefa út 80 kvikmyndir í ár, af mismunandi stærðargræðum. Þó sumar þeirri fái kannski takmarkaða athygli horfa samt sem áður milljónir á þær, þannig að lítil verkefni finna stóran áhorfendahóp inni á Netflix.

Græða mest á eigin efni

Netflix leggur mesta áherslu á að framleiða sitt eigið efni því það skilar meiri gróða en að kaupa sýningarrétt á efni frá sjónvarpsstöðvum og kvikmyndaframtækjum og af því að það er gert ráð fyrir að önnur stór fjölmiðlafyrirtæki setji á endanum aukinn kraft í sínar eigin streymisveitur.

Sarandos sagði einmitt að hann væri hissa á hvað það hefur tekið Disney langan tíma að koma sinni eigin streymisveitu í gang, en hún fer í gang á næsta ári og þá hætta Disney kvikmyndir að fara inn á Netflix.



Ted Sarandos með aðalleikurum í The Crown, Claire Foy og Matt Smith. Netflix framleiðir The Crown, sem eru mjög vinsælir þættir.

NORDICPHOTOS/GETTY



Matt Groening skapaði The Simpsons og Futurama og er að gera nýjan þátt, Disenchantment, fyrir Netflix.

NORDICPHOTOS/GETTY



Barack og Michelle Obama eru að gera efni fyrir Netflix.

NORDICPHOTOS/GETTY

NÝTT Í TÍSKUNNI

Mikið úrval af vönduðum bómullar skyrtum



TÍSKAN

Skipholti 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

WEEKEND

ETERNAL

MaxMara

Ráð gegn svefnleysi

Sumir glíma við þann vanda að geta ekki sofið, bæði í skemmri og lengri tíma. Hér eru nokkur ráð sem gætu hjálpað.

- Svefnherbergið þarf að vera hljóðlætt, þægilega svalt og dimmt og rúmið ætti bara að vera notað til að sofa í (eða stunda kynlíf). Ekki fara í bólið fyrr en syfjan kemur og geymdu tölur og snjallsíma í öðru herbergi.
- Ef þú liggur andvaka í hálf tíma geturðu prófað að standa upp og gera eitthvað rólegt sem þarf ekki sterka birtu í 40 mínútur. Þá skaltu aftur reyna að sofna og ef það virkar ekki endurtekurðu leikinn. Farðu á fætur á venjulegum tíma og endurtaktu þetta næstu nótt. Flestir finna svefnninn skána á 7 til 10 dögum.
- Reyndu að halda þig frá koffíni, níkótíni og áfengi á kvöldin. Þetta truflar svefnninn og minnkar gæði hans.
- Magnesium getur hjálpað, því það vinnur gegn streituhormönnum, hjálpar við vöðvaslökun og binst við boðefnið GABA, rétt eins og svefnlyf.
- Um það bil tvær og hálf klukkustund af hreyfingu á viku ætti að bæta svefnninn, en gefðu líkamnanum 3-4 klukkustundir til að jafna sig eftir æfingu áður en þú reynir að sofna.



Svefnleysi getur skert lífsgæði verulega og valdið ýmsum kvillum. En það eru til ráð sem geta hjálpað.

NORDICPHOTOS/GETTY

- Svefnlyf geta svo gagnast þeim sem glíma við langvarandi svefnleysi, en þau geta verið ávanabindandi og valdið aukaverkunum, svo það ætti að nota þau varlega.

» Svefnherbergið þarf að vera hljóðlætt, þægilega svalt og dimmt.



Hollur og góður grænkálsbotn

Hvernig væri að hvíla hveitið og búa til pitsubotn úr grænkáli? Grænkálið er hitaeningasnautt og afar góð uppspretta A-, B- og C-vítamina auk þess sem slíkur pitsubotn fer betur í maga flestra en hveitibotninn.

Um 9 tommu pitsa

- 110 g grænkál, skolið og skerið stilk frá**
- 2 egg**
- 2/3 bolli gott brauðrasp**
- 1 bolli rifinn ostur**
- Salt og pipar**

Hitið ofninn á 180 gráður. Setjið grænkálið í matvinnsluvél í smá stund. Bætið út í eggjum, osti brauðraspi og salti og pipar. Vinnið þar til þetta líkist pitsudeigi. Setið deigið á bökunarpappir og notið lófa og fingur til að fletja út deigið þar til það er um 20 cm breitt. Bakið í 15-20 mín. eða þar til botninn er stökkur. Takið út og setjið pitsusósu, pitsuost og það álegg sem hver vill. Setjið aftur í ofn og bakið þar til pitsan er tilbúin. Berið fram heita með t.d. grænu salati, parmesan-osti og hvítlauksolíu.



Dökkt súkkulaði er enn betra fyrir mannfólk en áður var talið.

Dökkt súkkulaði allra meina bót

Hver vill ekki afsökun til að borða meira af dökku súkkulaði? Nýjustu rannsóknir benda til þess að það sé enn meiri heilsufarslegur ávinningur af því að innbyrða kakó en áður var talið. Rannsóknir sem kynntar voru á ráðstefnunni Experimental Biology 2018 í San Diego á dögnum sýna að súkkulaði með að lágmarki 70% kakóinnihaldi hefur jákvæð áhrif á streitu, bólgu, skapsveiflu, minni og ónæmiskerfið. Þetta er fyrsta rannsókn sinnar tegundar sem gerð er á mönnum til að athuga áhrif kakós á vitsmunalega líðan, hjartaheilsu og hormónabúskap en fram að þessu hafa rannsóknir einkum beinst að áhrifum sykurnihalds súkkulaðis á þessa þætti.

Rannsóknirnar sýna að því meira kakó sem er í súkkulaðinu því jákvæðari eru áhrifin á þætti eins og skilning, minni og andlega líðan. Fleiri rannsóknir eru í bígerð til að kanna áhrif kakós á andlega og líkamlega vellíðan og velferð en ljóst má þykja að rannsóknir þessar styðja mjög við þá eindregnu ákvörðun sumra að innbyrða dökkt súkkulaði að minnsta kosti daglega.

Appelsínusalat með hnetum

Þetta er ferskt og sumarlegt salat sem er ótrúlega gott með kjúklingaréttum. Það er sólskin í þessu salati og fullt af hollum og góðum vítaminum.

- 3 appelsínur**
- 2 blóðappelsínur**
- 1 grape**
- 1 granatepli**
- Fersk mintu**
- Klettasalat**

- 2 msk. pistasiur, smátt skornar**
- 2 msk. valhnetur, smátt skornar**
- 2 msk. hunang**

Takið börkinn af appelsínunum og grape-ávextinum. Skerið í sneiðar og raðið fallega á stóran disk. Bætið klettasalat og mintu yfir. Dreifið hnetunum og granateplakjörnum yfir salatið. Setjið hunang yfir ef þið viljið en má sleppa.



Frábært salat með kjúklingi.



MÁDARA®
organic skincare

MADARA

DEEPER THAN SKIN - HÚDVÖRUR SEM NÁ LENGRA!



Madara húðvörurnar eru margverðlaunaðar og einstakar í sinni röð!
Þær ná enn lengra en húðlögin, láta okkur líta betur út að innan sem utan.

SVARIÐ BÝR Í NÁTTÚRUNNI

 **Heilsuhúsið**
1979

Langar þig út að hlaupa?

Það erfiðasta við að byrja hlaup er að koma sér upp úr sófanum og reima á sig hlaupaskóna. Margir drífa sig ekki út vegna þess að þeir nenna ekki í æfingagallann. En það eru til einfaldar ráðleggningar til að koma fólki í hlaupagírinn.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Med ákveðnu markmiði og skipulagi er auðveldara að setja á sig hlaupaskóna. Hér eru nokkur góð ráð. Byrjið á því að setja ykkur markmið til að fara eftir. Ágætt er að gera æfingaplan. Samt þarf að byrja hægt og hlaupa rólega í fyrstu.

Takið til æfingafötin sem væntanlega liggja inni í skáp þegar þið ákveðið að hefja hlaup. Leggið fötin á stól þar sem þau eru tilbúin þegar þið komið heim úr vinnu eða skóla. Útrýmið neikvæðum afsökunum úr huganum eins og að

maður sé of þreyttur til að hlaupa eða eitthvað þess háttar. Ef þú ætlar að hlaupa á bretti í líkamsræktarsal farðu beint þangað eftir vinnu. Það er mun hentugra en að fara fyrst heim enda er þá meiri hætta á að festast í einhverju öðru.

Gott að hafa hlaupafélaga

Ef þú ætlar út að hlaupa þegar þú kemur heim úr vinnunni farðu þá strax í hlaupafötin. Samviskan leyfir ekki annað en að svitna svölitið þegar þú ert kominn í gallann. Fyrir marga er gott að eiga félag sem hleypur með manni jafnvel þótt ekki sé mikið talað á hlaupunum. Það er hvetjandi að hafa einhvern með sér og rekur á eftir því að fólk hreyfi sig.

Ef þú ert að fara að hlaupa í fyrsta skipti skaltu fyrst taka einn tíma hjá sjúkraþjálfara til að læra ýmsar reglur sem nauðsynlegt er að kunna og sömuleiðis eitt og annað sem þarf að forðast. Það getur nefnilega verið auðvelt að meiða sig á hlaupum ef maður ber sig ekki rétt að. Auk þess ætti að huga að líkamsástandi áður en hlaupið er af stað. Fyrst í stað á einungis að hlaupa stuttar vegalengdir en lengja þær smátt og smátt eftir því sem hlauparinn nær betri árangri.

Það er ekki gott að taka of löng skref á hlaupum né heldur að halda öxlunum uppi eins og sumir gera. Þess vegna er nauðsynlegt að fá góð ráð með eigin hlaupastíl. Meðal annars þarf maður að vita hvernig á að hafa höfuðið á hlaupum og sömuleiðis hendur. Ekki hentar öllum það sama.

Ganga og hlaup

Hlaupið getur tekið á fyrst og þess vegna er ágæt regla að hlaupa og ganga til skiptis meðan þolið er byggt upp. Það minnkar hættuna á meiðslum. Því betur sem þú þjálfar fæturna í hlaupum þeim mun betri



Það verður enginn góður hlaupari nema byggja sig upp og æfa. Það þarf samt að fara rólega fyrst til að forðast meiðsli. NORDICPHOTO/GETTY

árangri nærðu. Margir reyndir hlauparar ganga og hlaupa á víxl.

Ef þér líður ekki vel á hlaupinu skaltu fara heim eftir tíu mínútur. Ef þér tekst ekki að hita upp í tíu mínútur ættir þú að huga að annarri líkamsrækt. Kannski hentar þér ekki að hlaupa. Mundu að lítil hreyfing er þó betri en engin.

Hafa skal í huga að mikill þungi

hvilir á fótum, hæl, hné, mjöðmum og baki þegar fólk hleypur. Þess vegna er afar mikilvægt að vera í góðum hlaupaskóm með höggdeygingu. Best er að fá leiðsögn í sérverslunum með hlaupaskó. Réttir skór gera þig að betri hlaupara. Þeir sem eru að byrja í hlaupi ættu að æfa annan hvern dag, gefa líkamanum frí á milli. Öfþjálfun

fer illa með líkamann. Athugið að nauðsynlegt er að teygja vel eftir hlaup. Þegar fólk er orðið þokkalega gott í hlaupi og ætlar að taka þátt í keppni eða maraþoni þarf að æfa í hvernig veðri sem er.

Hlaup eru ódýr íþrótt, einungis þarf að fjárfesta í skóm og íþróttafötum en það kostar ekkert að fara út að hlaupa.

Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins



Probi Mage LP299V® inniheldur *Lactobacillus plantarum 299v* (LP299V®)

Finndu muninn með Probi Mage LP299V®

Fæst í apótekum og heilsuverslunum, Hagkaup, Melabúðinni Fræinu, Fjarðarkaupum auk valdra útsöluastaða um land allt.

Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti gefur Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlum sína allra bestu einkunn.

Prófessor Bengt Jeppsson hefur starfað hjá Probi AB í Svíþjóð í yfir 25 ár, eða frá því að hann og kollegar hans uppgötvuðu mjólkursýrugerilinn *Lactobacillus plantarum 299v* (LP299V®).

abel heilsuvörur



Góð og holl fæða er nauðsynleg fyrir hlaupara.

Mataræði hlaupara

Þeir sem gera hlaup að lífsstílsvenju þurfa að huga að mataræðinu. Til að halda orkunni í jafnvægi er mikilvægt að velja góð hráefni því líkaminn brennir miklu á hlaupum. Þótt margir vilji forðast kolvetni þá eru þau engu að síður mikilvæg fyrir hlaupara. Rótargrænmeti er mjög gott, hafrar og kínóa.

Nauðsynlegt er að auka inn-töku á prótíni í máltíðum en það gefur vítamín, steinefni og aðra næringu sem er nauðsynleg. Eitt soðið egg er góður kostur fyrir hlaup. Borða skal tveimur klukkustundum áður en hlaupið hefst. Máltíðar ætti að neyta stuttu eftir hlaupið.

- Morgunmat ætti að samanstanda af hafragraut með mjólk og bláberjum. Eitt soðið egg.
- Á milli mála er gott að fá sér kotasælu með epli og kanil.
- Hádegismatur gæti verið kjúklinga-bringa, wok-grænmeti og hnetur.
- Ávexti eins og mangó er gott að borða á milli mála.
- Kvöldmaturinn gæti þá verið lax, soðnar kartöflur, spergillkál og smá olía.

Hlauparar ættu alltaf að hafa vatn við höndina, að minnsta kosti ef hlaupið er í klukkustund eða lengur.

Þjálfunin verður að vera samsetning æfingar, hvíldar og góðs mataræðis svo hægt sé að byggja líkamann upp til frambúðar.

Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar Nettir, léttir, sparneytnir, hjóðlátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
suzuki.is / suzukisport.is

STÓRA BÍLASALAN



NÝIR BÍLAR
TOYOTA Yaris HYBRID. Árgæðir 2018, sjálfskiptur. Eigum bíla á staðnum. Verð 2.590.000.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
<http://www.stora.is>



SÝNING

á rafmagnshjólum í Súðavogi 44. Rvk.

Laugardaginn 26. maí.
Frá kl 12:00 til 18:00
Verð frá 295.000 kr.



ASKJA

NOTAÐIR BÍLAR



VOLVO S40 se 2,4 140hó. Árgæð 2008, ekinn 140 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.650.000. Rnr.992595. Tilboð nú kr: 1.350.000,-



HYUNDAI I20 classic. Árgæð 2013, ekinn 52 P.KM, dísel, 6 girar. Verð 1.450.000. Rnr.992656. Tilboð nú kr: 1.190.000,-



SKODA Octavia limo ambiente 140hp. Árgæð 2012, ekinn 72 P.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar. Verð 1.950.000. Rnr.320939. Tilboð nú kr: 1.590.000,-



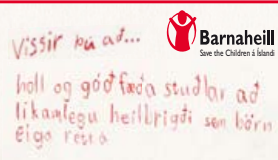
KIA Sportage. Árgæð 2005, ekinn 105 P.KM, bensín, sjálfskiptur 4 girar. Verð 990.000. Rnr.340215. Tilboð nú kr: 750.000,-

ASKJA notaðir bílar
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 590 2160
www.notadir.is



Renault Kangoo Maxi (Langur) ekinn aðeins 31.000 km. Hægt að leggja niður framsæti til að koma fyrir lengri hlutum. Frábær vinnubíll á aðeins 1.790.000 án vsk.

Sparibíll ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is



Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 100-200þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Þjónusta

Pípulagnir

Pípuþjónustumeistarar getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Miklaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn.is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu á görðum. Uppl. í s. 616 1569.

Almenn garðvinna, sláttur og klippingar ofl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.

Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

HúsaViðhald

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Skemmtanir

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

BOLTINN Í BEINNI

LEIKIR HELGARINNAR

LAUGARDAGUR 5. MAÍ
16:00 Fulham – Aston Villa
18:45 Real Madrid – Liverpool

SUNNUDAGUR 6. MAÍ
15:45 Keflavík – ÍBV
19:45 Valur – Breiðablik

Boltatilboð

LIFANDI TÓNLIST

TRAP

Spilar fyrir dansi

FÖSTUDAG & LAUGARDAG

FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HLJÓMSVEITIN

HAPPY HOUR

ALLA DAGA FRÁ 16-19

HEITUR MATUR

ALLA DAGA 11-21

SÍMI 554 2166

HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

Ef þú ert með rétta starfið — erum við með réttu manneskjuna

Rafvirkjun

**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.**

Þjóðum hagstætt verð í töfluskípti.
Straumblik ehf. Löggiltur
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt
& Selt

Til sölu



**LOK Á HEITA POTTA OG
HITAVEITUSKELJAR.**

Stærðir í cm: 200x200, 210x210,
220x220, 235x235, 235x217,
217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola
1000 kg jafnarðarþunga af snjó.
Vel einangruð og koma með
10 cm svuntu. Sterkustu lokin á
markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt.
Opnara til þess að auðvelda opnun
á loki. www.Heitirpotta.is Sími 777
2000 Haffi og 777 2001 Grétar



**LAGERSALA 30-70%
AFSLÁTTUR!**

Úrval af girðingaefni til sölu.
Ísbú Síðumúla 29, inngangur að
neðanverðu. S. 5629018

Óskast keypt

**KAUPUM GULL -
JÓN & ÓSKAR**

Alla virka daga í verslun okkar
Laugavegi 61 Jón & Óskar
jonogoskar.is s.552-4910

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra
með Tantra nuddi. Einstæð upplifun
fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301
www.tantratemple.is

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

Þjart snyrtilegt 350 m2
iðnaðarhúsn. til leigu í Grundarfirði.
Stór vinnusalur, stórt eldhús,
kaffistofa, og gott herbergi. Allt á
210 þ. á mán. Laust 20 maí. S: 696-
7254 + 660-1060

Geymsluhúsnæði

**WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR**

á minna en 7 m2. Ódyrt eftir það. S:
564-6500

Atvinna

Atvinna í boði

Vantar starfsmann í málningarvinnu
í sumar. Annað hvort lærðan málara
eða sem hefur unnið eitthvað í
húsamálun. Upplýsingar í síma
697-9000 Kristján eða litbrigdi@
litbrigdi.is

Atvinna óskast

**VANTAR ÞIG SMÍÐI,
MÚRARA, MÁLARA EÐA
AÐRA STARFSMENN?**

Höfum á skrá menn sem geta
hafið störf með skömmum
fyrirvara.

Proventus starfsmannaþjónusta
- proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

**SMÍÐIR - VERKAMENN
- MÚRARAR-
LAGERSTARFSMENN**

Erum með vana smíði, verkamenn,
múrara, pípara og
lagerstarfsmenn sem eru klárir í
mikla vinnu.

HANDAFL STARFSMANNAVEITA s.
780 1444

Þú ert ráðin/n!

Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

www.fastradningar.is

FAST Ráðningar

Tilkynningar



Mat á umhverfisáhrifum

Athugun Skipulagsstofnunar

**Allt að 520 þúsund rúmmetra efnistaka við Eyri
í Reyðarfirði**

Fjarðabyggð hefur tilkynnt til athugunar Skipulagsstofnunar frummatsskýrslu um allt að 520.000 m³ efnistöku á hafsbotni við Eyri í Reyðarfirði.

Kynning á frummatsskýrslu: Tillaga að ofangreindri framkvæmd og skýrsla um mat á umhverfisáhrifum hennar liggur frammi til kynningar frá 26. maí til 9. júlí 2018 á eftirtöldum stöðum: Á bæjarskrifstofu Fjarðabyggðar, í Þjóðarþóklöðunni og hjá Skipulagsstofnun. Frummatsskýrslan er aðgengileg á vef Skipulagsstofnunar www.skiplag.is.

Athugasemdafrestur: Allir geta kynnt sér frummatsskýrsluna og lagt fram athugasemdir. Athugasemdir skulu vera skriflegar og berast eigi síðar en 9. júlí 2018 til Skipulagsstofnunar, Borgartúni 7b, 105 Reykjavík eða með tölvupósti á skiplag@skiplag.is.

**Ertu að leita
að talent?**

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

[Umsækjendur, skráið ykkur á](mailto:umsækjendur@talentrading.is)

www.talentrading.is

talent@talentrading.is
bryndis@talentrading.is
Sími: 552-1600



Bryndis
GSM: 773 7400

TALENT
RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF

**Þarftu að ráða
starfsmann?**

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770
www.radum.is • radum@radum.is