

FRÉTTABLAÐIÐ

FIMMTUDAGUR 2. MAÍ 2019

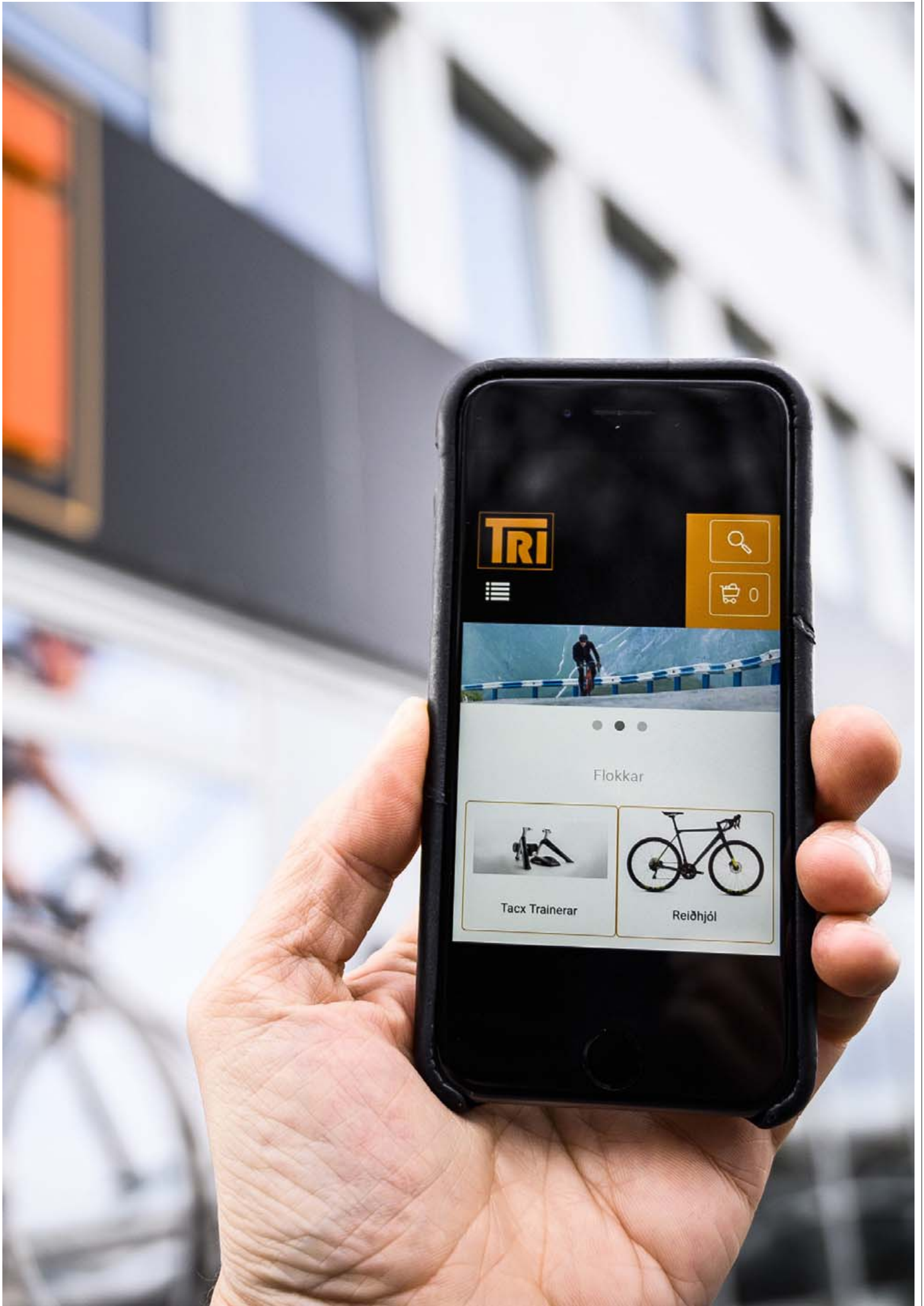
Tíska



Birgitta Björt Björnsdóttir stundar nám í fatahönnun við Listaháskóla Íslands. Skóhönnun hefur lengi heillað hana en hún stefnir á framhaldsnám erlendis, helst í London. ➔6

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

Frettabladid.is færir þér nýjustu fréttir dagsins og ítarlega umfjöllun um málefni líðandi stundar.



Nú er hægt að kaupa reiðhjól og alla aukahluti í gegnum símann í vefverslun TRI. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Öflug vefverslun hjá TRI VERSLUN

TRI VERSLUN hefur sett upp flotta vefverslun, www.tri.is, þar sem hægt er að kaupa allt sem reiðhjólafólk þarf á að halda. Glæsilegt úrval er á síðunni og boðið upp á heimsendingu um allt land. ➔2



Cube reiðhjólin henta vel fyrir íslenskar aðstæður og þú færð mikið fyrir peninginn. Stundaðu líkamsrækt og útvist á sama tíma á hjóli frá Cube.

Framhald af forsiðu →

TRI verslun er þekkt fyrir frábært úrval Cube hjóla fyrir allan aldur. Þetta eru þýsk gæðahjól en þau eru fáanleg í öllum verðflokkum, með eða án rafmagnsbúnaðar. Valur Rafn, markaðsstjóri TRI, segir að verslunin geti boðið sambærileg verð og tíðkast í nágrannalöndum okkar. „Við erum stolt af því að vera loksins komin með vefverslun og nýtt útlit á vefsvæðið okkar sem á eftir að þjóna okkur vel næstu árin. TRI ætlar að vera leiðandi í sölu á öllu sem tengist reiðhjólum á netinu fyrir íslenskan markað. Við komum til með að bjóða upp á vandaða þjónustu og öflugt samstarf við viðskiptavini,“ segir Valur Rafn.

„Heimasíðunni er skipt upp í nokkra vöruflokka en við erum stöðugt að uppfæra, taka út vörur og setja inn nýjar. Síðan er aðgengileg og einföld í notkun en útlitið á að haldast nokkuð vel á milli tækja. Fyrir utan glæsilegt úrval af reiðhjólum er gríðarlega mikið af alls kyns aukahlutum, fatnaði og skóm. Allar vörurnar eru sérhannaðar fyrir reiðhjólafólk,“ segir hann.

Þrjár einingar

„Það er stutt síðan við opnuðum nýju heimasíðuna www.tri.is. Núna bjóðum við upp á þessar þrjár þjónustuleiðir sem hefur tekist mjög vel hjá okkur, TRI-verslun, TRI-vefverslun og TRI-verkstæði. Við stefnum á að selja allar vörur sem eru í versluninni okkar á netinu, hvort sem fólk þarf reiðhjól, dekk, slöngur eða fatnað svo eitthvað sé nefnt,“ segir Valur Rafn enn fremur. „Okkur hefur tekist að bjóða vörur á frábæru verði í gegnum vefverslunina og nokkrar vörur höfum við boðið eingöngu í gegnum vefverslunina sem er skemmtilegt og spennandi.“

Valur Rafn segir að Cube barnahjólín séu sérstaklega vönduð og góð. „Við höfum aldrei boðið meira



Cube reiðhjól eru í miklu úrvali hjá TRI verslun og TRI vefverslun.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

vilja. Með því að fara í bike fitting finnum við bestu mögulegu stillingu fyrir viðskiptavininn en við förum nákvæmlega eftir líkamsbyggingu, þá er bæði hnakkur og stýri sett í þægilega stöðu fyrir viðkomandi. Við erum með mjög flott kerfi fyrir stillingar, frá Shimano en búnaðurinn þykir afar vandaður,“ upplýsir hann. Þá er einnig fjölbreytt úrval af Tacx Trainer fyrir þá sem vilja æfa sig staðbundið heima með appi. „Með því er hægt að stunda líkamsrækt þó svo að það sé ekki hjólaveður utandyra. Nú geta allir farið inn á vefsíðuna hjá okkur og pantað sér Tacx Trainer og aukahluti sem er frábært.“

TRI-verkstæði

„Verkstæðið okkar tekur á móti öllum gerðum reiðhjóla til viðgerða. Um þessar mundir eru margir að skipta úr vetrardekkjum yfir í sumardekkinn en verkstæðið okkar býður upp á dekkjaskipti. Við höfum lagt mikla vinnu í að skipuleggja verkstæðið og gera það aðlaðandi og flott en það er mjög vel búið tækjum. Gott er að panta tíma fyrirfram,“ segir Valur Rafn og bætir við að TRI sé að bjóða frábærar vörur á mjög góðu verði og alltaf einhver tilboð í boði.

Lögd er áhersla á góða þjónustu hjá TRI-verslun, TRI-vefverslun & TRI-verkstæði.

„Við mælum líka með því að senda okkur fyrirspurnir í gegnum nýju síðuna okkar www.tri.is eða að fylgja okkur á samfélagsmiðlum.“

Facebook: www.facebook.com/triverlun Instagram: www.instagram.com/triverlun og www.twitter.com/triverlun

TRI verslun og verkstæði er að Suðurlandsbraut 32, sími 571 8111 eða info@tri.is og heimasíðan er www.tri.is þar sem hægt er að skoða vöruúrval. Opnunartími verslunar er 10-18 alla virka daga og 10-16 á laugardögum.

“Núna bjóðum við upp á þessar þrjár þjónustuleiðir sem hefur tekist mjög vel hjá okkur, TRI-verslun, TRI-vefverslun og TRI-verkstæði.

Valur Rafn, markaðsstjóri TRI

úrval af barnahjólum. Einnig eru rafmagnshjólín orðin mjög vinsæl og sá markaður er alltaf að stækka. Rafmagnshjólín auðvelda fólk að komast til og frá vinnu án þess að svitna mikið. Á heimleiðinni er síðan hægt að minnka hjálpina og fá góða líkamsrækt. Öll rafmagnshjólín okkar eru bundin við 25 km hraða sem er löglegur á hjólastígum. Við mælum svo auðvitað með að allir fái sér góðan hjálm



Hjá TRI-verslun er mikið úrval af alls kyns reiðhjólum fyrir allan aldur.

Vönduð þýsk Cube reiðhjól sem hafa verið mjög vinsæl. MYND/SIGTRYGGUR ARI

og við höfum breitt úrval af þeim í TRI-vefverslun.“

Varan send heim

Þeir sem versla á heimasíðunni tri.is fyrir meira en tíu þúsund krónur

fá vöruna senda heim frítt. „Fólk úti á landi getur pantað sér hjól og aukahluti á mjög einfaldan hátt með því að nota síðuna okkar. Við erum einnig með svokallað bike fitting í versluninni fyrir þá sem



Vorfrakkar í úrvali

Stærðir 36-52
Verð 22.980



hjá
Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is





VOR
TILBOÐ
PARKET · FLÍSAM · HURÐIR
TIL **50**
% AFSLÁTTUR
AF LAGERVÖRU

Birgisson®

Náttúran og pönkið hafa áhrif

Birgitta Björt Björnsdóttir stundar nám í fatahönnun við Listaháskóla Íslands. Skóhönnun hefur lengi heillað hana en hún stefnir á framhaldsnám erlendis eftir útskrift, helst í London.

Starri Freyr
Jónsson
starri@frettabladid.is



Íslensk náttúra veitir Birgittu Björt Björnsdóttur mikinn innblástur en hún er að ljúka öðru ári í fatahönnun við Listaháskóla Íslands (LHÍ). „Mér finnst alltaf mjög skemmtilegt að nota náttúruna sem innblástur í fyrstu skrefunum. Eftir það kvikna yfirleitt stærri hugmyndir. Ég er líka heilluð af pönkinu þar sem fólk var að tjá sig og skoðanir sínar gegnum fatnað og fylgihluti sem það bjó jafnvel til sjálft í höndunum. Fyrir vikið var það enn stoltara

af viðkomandi flik sem jók svo um leið sjálfstraust þeirra. Annars er ég með bakgrunn úr málm- og tréhönnun og langar að leika mér með þau hræfni í framtíðinni.“

Áhuginn kviknaði snemma

Áhugi Birgittu á fatahönnun byrjaði snemma en hún var ung þegar hún hóf að hafa skoðun á klæðaburði sínum. „Ég á margar æskuminningar tengdar fatnaði en það voru þó móðir mín og eldri systir sem kveiktu virkilega áhuga minn á tisku og hönnun. Þegar ég byrjaði að kaupa eigin fót varð ég forvitin um hvernig flikurnar voru saumaðar og um leið hvaða efni



„Ég á margar æskuminningar tengdar fatnaði en það voru þó móðir mín og eldri systir sem kveiktu virkilega áhuga minn á tisku og hönnun,” segir Birgitta Björt Björnsdóttir, nemandi í fatahönnun. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



SMART FÖT, FYRIR SMART KONUR

NETVERSLUN WWW.TISKUHUS.IS

My Style tiskuhús

mystyle f

Holtasmára 1
201 Kópavogur
(Hjartaverndarhúsið)
Sími 571 5464

ROBELL

buxur

Síðar, kvart, 7/8 lengd • Str. 36-52 • Margir litir



Kr. 6.900.-

Kr. 7.900.-

Kr. 7.900.-

Ríta



Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030



Fyrsta karlmannslínan sem Birgitta Björt hefur komið að. Innblásturinn kemur frá Cholitum í Suður-Ameríku sem hún hafði þá heimsótt nýlega.

og litir voru notaðir. Um leið hafa undanfarin tvö ár í náminu haft mikil áhrif á mig, sérstaklega þegar við höfum lært um tengsl náttúrunnar og fataíðnaðarins en þar þurfa hönnuðir heldur betur að taka sig á þegar kemur að betri og sjálfbærari efnum og aðferðum.“

Námið kom á óvart

Eftir útskrift stefnir hún til útlanda í mastersnám, helst til London. „Skóhönnun hefur lengi heillað mig og mig langar að taka þann áhuga lengra. Ég fór í skiptinámið í eina önn til Leeds í Bretlandi og lærði þar munsturgetu og aðferðir í kringum hana sem gaf mér góðan grunn á því sviði. Áhuginn minn á samspili náttúrunnar og fataíðnaðarins er líka eitthvað sem ég vil halda áfram að skoða og fræðast um.“

Námið í LHÍ hefur að mörgu leyti komið henni á óvart. „Ég gerði mér t.d. ekki grein fyrir því hvað við eigum mikið af snilldar hönnuðum á Íslandi en allir kennararnir mínir eru virkir hönnuðir. Það sem kom mér líka á óvart er öll þessi vinna sem fer í eina flik auk þess sem það hefur verið mjög gagnlegt og fróðlegt að læra um allar hlíðar

“Skóhönnun hefur lengi heillað mig og mig langar að taka þann áhuga lengra. Ég fór í skiptinámið í eina önn til Leeds í Bretlandi og lærði þar munsturgetu og aðferðir í kringum hana sem gaf mér góðan grunn á því sviði.

á hönnunarferlinu, allt frá skissunni til lokaútkomunnar.“

Nóg að gera í sumar

Meðfram námi hefur Birgitta starfað á Hrafnistu í Hafnarfirði undanfarin fjögur ár og verður þar áfram í sumar. „Auk þess er ég að aðstoða hönnuð sem er að framleiða stjórnumerkjaplatta. Svo er ég búin að lofa sjálfri mér að sauma mikið í sumar, gera upp gömul fót og fá æfingu fyrir lokasýninguna á næsta ári.“



Dæmi um hönnun Birgittu Bjartar. MYNDIR/KÁRI SVERRISSON



Fótaóeirðin horfin og ég fæ aftur góðan nætursvefn

Melissa Dream er vísindalega samsett náttúruylf, hannað til að stuðla að djúpri slökun og værum svefni. Blandan inniheldur jurtir, aminosýrur, vítamín og steinefni sem hafa ekki sljógandi áhrif.

Svefninn er okkur gríðarlega mikilvægur til þess að við getum tekist á við eril dagsins og staðist þá streitu sem fylgir daglega lífinu. Svefninn er að stærstum hluta eins uppbyggður og á sama formi hjá öllum sem sofa eðlilega og ótrúflað. Álitid er að REM-svefn og djúpsvefn séu mikilvægustu svefnstigin en þau ættu að ná yfir u.þ.b. 45-50% af öllum nætursvefni. Fullorðinn einstaklingur þarf að meðaltali 7-8 klst. svefn og ef það gengur ekki eftir getur það haft neikvæð áhrif á almenna líðan, fjölskyldu-, félags- og atvinnulíf.

Orsakir svefnleysis

Af hverju sofnum við ekki, erum andvaka eða vöknum upp um miðjar nætur og getum ekki sofnað aftur? Það eru fjölmargar ástæður fyrir því að við getum ekki sofnað eða sofið þannig að við hvílumst og vöknum endurnærð. Vakta- vinna, ferðalög, kvíði og áhyggjur er algeng orsök svefnleysis en ýmsir sjúkdómar geta einnig haft mikil áhrif á svefninn. Streita er mjög algeng orsök en það er allt of algengt að fólk vinni of mikið, sé með fjárhagsáhyggjur, vanti hreyfingu og/eða eigi í erfiðum samböndum, hvort sem er við maka, vini eða aðra. Mataræði, upptaka næringarefna og venjur geta líka átt stóran þátt í svefnleysi.

Einbeitingarskortur og offita

Langvarandi röskun á svefni og svefnmynstri getur haft mjög alvarlegar heilsufarslegar afleiðingar. Einkenni svefnleysis eru m.a. þreyta yfir daginn, skapsveiflur og jafnvel þunglyndi og kvíði. Einbeiting minnkar, slyshætta eykst og ýmis andleg og líkamleg vandamál, eins og t.d. offita, verða algengari. Sum einkenni geta líka dregið þann dilk á eftir sér að þau ýti undir frekara svefnleysi sem þýðir að við erum komin í vitahring sem þarf einhvern veginn að rjúfa.

Loksins góður nætursvefn

Soffia Káradóttir þekkir Melissa Dream og ber því vel söguna: „Ég hef lengi verið með fótaóeirð



“Ég tek tvær töflur fyrir svefninn og innan hálf tíma er öll fótaóeirð farin og ég fæ góðan nætursvefn.”

Soffia Káradóttir

sem hefur aukist með árunum og mér hefur reynst erfitt að sofa nógu vel vegna þess. Eftir að ég byrjaði að taka Melissa Dream hefur þetta algjörlega breyst. Ég tek tvær töflur fyrir svefninn og innan hálf tíma er öll óeirð farin og ég fæ góðan nætursvefn. Að mínu mati eru þetta töfratöflur sem ég gæti ekki verið án og hef ég nú tekið Melissa Dream reglulega í þrjú ár.“

Vilt þú sofa betur?

Það er ýmislegt sem hægt er að gera til að vinna bug á svefnleysi



og gott að byrja á því að breyta einföldum hlutum í nærumhverfi okkar ef það á við. Við eigum ekki að borða á kvöldin og passa okkur á því að drekka ekki of mikið, bæði til að gefa meltingarfærunum pásu og að losna við klósettferðir. Ekki taka tölvur eða síma með í rúmið og lágmarka alla notkun rafmagnstækja í svefnherberginu sem á að vera vel loftað, myrkvað og hljóðlætt. Náttúruleg bætiefni reynast mörgum vel og hefur Melissa Dream alveg slegið í gegn. Þetta bætiefni fékk um daginn viðurkenningu frá National Nutri-

tion í Kanada í flokki bestu fæðubótarefna gegn streitu.

Aminosýra sem stuðlar að slökun

Melissa Dream inniheldur sitrónumelissu sem hefur verið notuð í aldaradur m.a. til að bæta svefn og draga úr kvíða. Þar er einnig að finna L-theanine, aminosýru sem finnst í svörtu og grænu tei og hafa rannsóknir sýnt að hún hefur bein áhrif á heilann þar sem hún stuðlar að slökun án þess að hafa sljógandi áhrif. Að lokum inniheldur Melissa Dream B-víta-

mín sem er gott fyrir taugakerfið og nægilegt magn af magnesíum sem er vöðvaslakandi og getur dregið úr óþægindum í hand- og fótleggjum.

HAM

Svefnleysi getur þó verið alvarlegra vandamál en svo að einföld ráð dugi. Þá er best að ráðfæra sig við lækni. Þess ber þó einnig að geta að rannsóknir hafa sýnt að bestur árangur næst með hugrænni atferlismeðferð (HAM) sem er nokkurra vikna námskeið sem fólk getur sótt.

Eplaedik

– lífsins elxír

Eplaedik hefur verið notað sem heilsubótarefni í aldaradur, bæði sem forvörn sem og vegna læknaðnaðs eiginleika.

Auk eplaediks inniheldur Apple Cider ætjipistil, túnfífil og kólín sem getur elft meltinguna, haft góð áhrif á lifrina og leitt til eðlilegs niðurbrots á fitu. Svo er króm sem er gott fyrir blóðsykursjafnvægið og slær þannig á sykurlöngun.

Aðeins ein tafla á dag og ekkert bragð!



- Hreinsandi
- Vatnslosandi
- Gott fyrir meltinguna
- Getur lækkað blóðsykur
- Getur dregið úr slímmyndun
- Gott fyrir þvagblöðru, lifur og nýru



NEW NORDIC



FLOTT FÖT, FYRIR FLOTTAR KONUR

NETVERSLUN WWW.BELLADONNA.IS

Verzlunin Belladonna



belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

Gleðilegt
sumar



LauRie blússa á
11.900 kr.
Stærð 34 - 48

Klíkið á myndir og verð á Facebook

black pepper
FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516

Opið: Virkir dagar 11-18 | Laugardagar 11-15



Smóking og slaufa fer okkar manni vel. Og grái liturinn í skegginu setur punktinn yfir i-ið.

Tískufyrirmynd fyrir alla karlmenn

David Beckham á afmæli í dag. Kappinn er orðinn 44 ára og geta flestir verið sammála um að fáir ef einhverjir eru jafn töff og Beckham. Hann gerir einfaldlega ekki mistök þegar kemur að fatavali, húðflúri eða fasi og framkomu.

Benedikt Bóas
Hinriksson
benediktboas@frettabladid.is



David Beckham er fæddur á þessum degi árið 1975. Hann er trúlega einn frægasti maður heims enda búinn að vera í sviðsljósi fjölmiðla í tugi ára. Hann er sagður vera metinn á um 300 milljónir punda, sem eru ansi margir milljarðar af íslenskum nýkrónum. Fyrirtækið í kringum hann, DB Ventures Limited, þénaði 40 þúsund pund á dag árið 2016 og 2017 eða 300 þúsund pund á viku. Hann er sem sagt með hærri laun á viku en flestir fótbolta-menn í dag.

Beckham hefur verið viðloðandi tisku frá því að hann tók saman við Victoriu, eiginkonu sína. Saman hafa þau ekki gert mörg mistök í gegnum árin. Hann hefur birst á forsiðum fjölmargra tisku-tímarita og var gerður að forseta British Fashion Council á síðasta ári.

Á þessu ári hefur Beckham verið á þeytingi um víða veröld og ekki að sjá að kappinn sé mikið að slaka á. Hann hefur birst víða og alls staðar hefur hann fengið hrós fyrir að vera töff. Hann einfaldlega gerir ekki mistök þegar kemur að tisku.

Jakkafötin eru orðin hans helsta aðalsmerki. Hér er hann að koma á frumsýningu myndarinnar Class of '92.



Í Kína birtist hann í mars iklæddur Adidas fötum. Eitursvalur og sjálflysandi nánast. Samt töff.



Léttur á hafnabolta-leik. Stuttermabolur og derhúfa svinlúkkar. Ekki margir sem geta litið svona vel út í þessu dressi.



Í þá gömlu góðu daga. Tiskan sem hefur ekki elst alveg nógu vel en þetta þótti töff í þá daga.



Meira að segja eftir London maraþonið þar sem hann var með svarta húfu og í grænum jakka var Beckham töff.

LÍFIÐ ER Á
FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Lífið á frettabladid.is fjallar um fólk, menningu, tisku, heilsu og margt fleira.



Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook

