

# FÓLK

MÁNUDAGUR 6. MAÍ 2019

Lífsstíll



## Montar sig af að vera íslensk

Söngkonan Glowie er einfari sem lætur engan stjórna því hvað hún gerir né hvernig hún lítur út. Hún er með 50 manna starfslið í Lundúnum, syngur lög eftir helstu lagasmiði heims og hlakkar til að fá kærastann til sín í sumar. ➔2



Þórdís Lilja  
Gunnarsdóttir  
thordisg@frettabladid.is



Mér finnst ég hálfpartinn önnur manneskja en ég var fyrir ári. Ég hef þroskast og lært svo mikið síðan ég flutti út," segir söngkonan Glowie þar sem hún teygir úr sér í morgunsól Lundúna klukkustundum áður en hún stigur á svið í Royal Albert Hall til að hita upp fyrir velsku söngkonuna Marinu síðastliðið föstudagskvöld.

„Lífið er bara yndislegt hér í London. Mér líður ofboðslega vel enda að vinna með frábæru fólki. Dagarnir eru mismunandi en það er alltaf nóg að gera og það þykir mér gaman. Mér finnst best að byrja daginn á því að skokka í garðinum eldsnemma morguns og verja svo tímanum í stúdíóinu með Cameron, félagi mínum. Hann er svo vinalegur og skemmtilegur að vinna með. Þegar kvöldar þykir mér ljúft að elda eitthvað gott heima og lesa ljóð áður en ég fer í háttinn.“

### Hlakkar til að fá kærastann

Glowie eyddi dágóðum tíma í heimsborginni Lundúnum áður en hún flutti þangað í byrjun sumars 2018.

„Ég var því nokkurn veginn búin að venjast borginni áður en flutningurinn átti sér stað. Þetta var að sjálfsögðu mikil breyting en á sama tíma rosalega spennandi. Ég sakna fjölskyldu og vina vitaskuld mjög mikið, kem í heimsókn til Íslands þegar tími gefst og hlakka til þegar kærastinn minn, Guðlaugur Andri Eypórsson, flytur út til mín í sumar. Ég sakna þess líka að sjá hafið og íslensku fjöllin, drekka hreina vatnið og anda að mér fersku og köldu loftinu heima," segir Glowie sem leitaði oft í einveru í friðsæld íslenskrar náttúru þegar hún óx úr grasi.

„Ég hef komist að því að ég er svolitill einfari í mér. Þess vegna hef ég dálæti á morgnunum hér úti því þá get ég farið út í garð til að eiga náðarstund með sjálfri mér áður en dagurinn og stórborgarsinn hefst. Ég held að það sé nauðsynlegt fyrir alla að geta notið þess að eiga stund með sjálfum sér, hugsa vel um sig og byggja upp sjálfstraust.“

### Erfitt að bæta á sig kílóum

Í ársbyrjun 2018 setti Glowie sér markmið um að vera ætíð hún sjálf, hamingjusöm og tilfinningarík. Hún afneitaði kröfum samfélagsins að þurfa að vera lýta- og gallalaus til þess eins að öðrum líkaði við hana.

„Nú er rúmt ár liðið og þetta er nákvæmlega sú sem ég er og hvernig ég lifi lífi mínu í dag. Ég hef



Glowie er á góðum stað í lífinu og segist aldrei hafa verið jafn hamingjusöm og nú. MYND/GUÐLAUGUR ANDRI EYÞÓRSSON

aldrei fyrr verið jafn hamingjusöm og ég er á ofboðslega góðum stað í lífinu," segir Glowie sem lætur engan stjórna því hvernig hún litur út.

„Þvert á móti klæði ég mig og mála eins og mig langar. Mér finnst heldur alls ekki ætlast til þess af mér að ég líti út eða hagi mér

„Mér finnst hálf asnalegt þegar tónlistarmenn fara í samkeppni. Það tekur frá manni óþarflega mikla orku; orku sem má frekar nýta í góða list.“

Glowie

á ákveðinn hátt til að öðrum þóknist í tónlistarbransanum," segir Glowie sem fékk ídulega athugasemdir annarra um að hún væri of grónn á uppvaxtarárunum.

„Frá náttúrunnar hendi hef ég alltaf verið ofboðslega grónn og afar hröð brennsla gerir mér erfitt fyrir að bæta á mig kílóum. Ég einbeiti mér því að því að borða hollt og hreyfa mig reglulega því heilsan skiptir mig mestu, en ekki hvernig ég lit út.“

### Er að upplifa draum sinn

Glowie er nýorðin 22 ára. Hún vakti fyrst athygli þegar hún sigraði í Söngvakeppni framhaldsskólanna árið 2014, þá sautján ára

gömul. Í kjölfarið buðust mýmörg tækifæri en Glowie bað um frest til að þroska og þróa rödd sína. Árin 2015 og 2016 kom hún lögnum No More, Party, One Day og No Lie á íslenska vinsældalista og í mars 2017 var tilkynnt að Glowie hefði skrifað undir samning við alþjóðlega útgáfurisann Columbia Records og RCA Records, sem sagður er stærsti útgáfusamningur sem íslenskur listamaður hefur gert. Fyrsta lag Glowie fyrir Columbia var Body, sem kom út í nóvember, og nýlega bættist við smellurinn Cruel sem heyrst nú oft á öldum ljósvakans.

„Samningurinn við Columbia var draumur sem rættist og ég er algjörlega að upplifa drauminn. Það fylgir eflaust öllum störfum að þurfa að klífa háa tinda en ég hef svo mikla ástríðu fyrir því sem ég er að fast við að ég nýt mín í öllu sem fylgir starfinu, hvort sem það eru góðu eða erfiðu hlutirnir," segir Glowie sem var útnefnd heitasta útflutningsafurð Íslands í tónlist af gagnrýnendum Vice, Vogue og i-D.

Hún upplifir enga streitu í hörku tónlistarheimsins.

„Ég lit ekki á tónlistarbransann sem keppni og finnst hálf asnalegt

„Í tónlist minni fjalla ég mikið um mismunandi tilfinningar og andlega heilsu, og því geta bæði kynin samsamað sig.“

Glowie

þegar tónlistarmenn fara í samkeppni. Mér finnst frekar að við ættum að standa saman og styðja hvort annað. Að vera í endalausri samkeppni tekur frá manni óþarflega mikla orku; orku sem maður getur í staðinn notað til að búa til góða list. Þess vegna á maður að njóta þess að gera það sem manni þykir skemmtilegt og það er einmitt það sem ég einbeiti mér að.“

### Góðir hlutir gerast hægt

Nýju lögin hennar Glowie eru samin af þungavigtarfólki í tónlistarheiminum. Lagið Body var samið af Juliu Michaels sem hefur til dæmis samið smelli fyrir Justin Bieber, Demi Lovato, Britney Spears og Selenu Gomez, og lagið Cruel samdi Tayla Parx sem hefur meðal annars unnið með Ariönu Grande, Jennifer Lopez, Rihönnu og Mariuh Carey.

„Bæði Body og Cruel innihalda skilaboð sem standa nærri hjarta mínu en þeim er ekki eingöngu beint til kvenna heldur líka karla. Ég reyni að gefa út lög sem ná til allra og í tónlist minni fjalla ég mikið um mismunandi tilfinningar og andlega heilsu, og því geta bæði kynin samsamað sig," útskýrir Glowie um textasmíðarnar sem eru þrúgnar merkingu um andlega heilsu, líkamsvirðingu og mannlegar tilfinningar.

Hún segir gaman að vinna með svo hæfileikaríku fólki en allt að fimmtíu manns vinna eingöngu í kringum Glowie hjá Columbia Records.

„Það er ansi mikið af fólki og getur stundum orðið yfirþyrmandi að hugsa út í það, en allt er þetta yndislegir einstaklingar og einstaklega gaman að vinna með þeim. Við Tayla Parx erum orðnar góðar vinkonur. Hún er ofboðslega indæl og algjör stuðbolti. Við höfum átt skemmtilegar samræður um alls konar hluti og það er gott að geta talað við einhvern sem hefur verið lengi í bransanum og getur gefið góð ráð þegar maður þarf á að halda.“

Í smíðum er ný plata sem Glowie vonast til að komi út í ár eða á næsta ári.

„Við tókum eitt skref í einu því að góðir hlutir gerast hægt. Þessa dagana vinnum við að því að gefa út nýja smáskífu í sumar og það eru komin svo mörg góð lög í sigtið að það er um að gera að leyfa öðrum að heyra hvað við höfum verið að bralla á bak við tjöldin. Það er alltaf nóg að gera og næst á dagskrá er að koma fram á tónlistarhátíðinni The Great Escape sem fer fram í Brighton í vikunni," segir Glowie sem vekur jafnan mikla athygli fyrir þjóðerni sitt.

„Þegar ég hitti nýtt fólk tek ég yfirleitt alltaf fram að ég sé íslensk. Það þykir bæði merkilegt og gaman, og ég er mjög stolt af því að vera frá Íslandi. Það er því um að gera að monta sig aðeins af því," segir hún og hlær.

Fylgstu með ævintýrum Glowie á glowiemusic.com og á Instagram undir itsglowie.

## NUTRILENK

### öflugur liðstyrkur



Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umjónarmenn efnis: | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Benedikt Bóas Hinriksson benediktboas@frettabladid.is, s. 550 5725 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 550 5763 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: | Ábyrgðarmaður: | Sölumenn: Amar Magnússon, amarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@Torg ehf | Kristín Þorsteinsdóttir@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,



# Aukin lífsgæði á 16 vikum

Rannsóknir hafa sýnt fram á að inntaka á Bio-Kult Original dregur verulega úr einkennum iðrabólgu og tíðni verkjakasta lækkar um rúmlega 70%. Góðgerlar hafa góð áhrif á meltinguna.

Þarmaflóran samanstendur af meira en 1.000 tegundum örvera sem veiga hátt í 2 kíló. Hún gegnir gríðarlega mikilvægu hlutverki þegar kemur að heilsufari okkar og eins og nafnið gefur til kynna er hún að stórum hluta staðsett í þörmunum og meltingarveginum. Meltingarvegurinn nær frá munni og til endaparms og gegnir þarmaflóran sama hlutverki hjá okkur öllum. Þar sem hún verður fyrir áhrifum frá ytra umhverfi í formi fæðu og lyfja upplifa flestir ýmiss konar óþægindi einhvern tímann á lífsleiðinni.

## Ristilkrampar og iðrabólga (IBS)

Þegar þarmaflóran (örveruflóran) í meltingarveginum verður fyrir hnjaski og það kemst ójafnvægi þar á koma fram óþægindi sem geta verið af ýmsum toga.

### Þetta er t.d.:

- Uppþemba
- Brjóstsviði
- Harðlífi/niðurgangur
- Sveppasýkingar
- Blöðrubólga
- Ristilkrampar
- Iðrabólga (IBS)

## Mataræði, lyf og streita

Það er ýmislegt sem getur valdið ójafnvægi á þarmaflórinni þannig að við finnum fyrir fyrir því. Slæmt mataræði hefur mikil áhrif og eins og alltaf eru unnin matvæli og sykur þar fremst í flokki. Lyf eins og sýklalyf, sýrubindandi lyf og gigtarlyf eru slæm fyrir þarmaflóruna og svo getur streita einnig haft alvarlegar afleiðingar í þörmunum, eins og víða annars staðar í líkamanum.

## Bio-Kult minnkar einkenni iðrabólgu

„Vísindalegum rannsóknum á þarmaflóru okkar manna



Fjölmargar rannsóknir sýna fram á kosti þess að taka inn Bio-Kult Original gegn hinum ýmsu kvillum.



## Einkenni iðrabólgu (IBS) minnka verulega með Bio-Kult Original.

fleygir hratt fram og þurfum við sífellt að vera að endurskoða viðhorf okkar og sjónarmið því skilningur okkar á hlutverki hennar í líkama okkar er sífellt að aukast. Framleiðendur Bio-Kult gerlanna hafa látið gera mikið af tvíblindum, klínískum rannsóknum sem sýna fram á ótrúlega jákvæða virkni gerlanna þegar kemur að

því að draga úr þeim einkennum sem nefnd voru hér áður. Nýlega voru birtar niðurstöður rannsóknar sem gerð var á hópi fólks sem þjáðist af iðrabólgu og voru þær afar áhugaverðar,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsuráðgjafi hjá Artasan.

### 70% minni verkir

Í rannsókninni var 360 manna hóp skipt til helminga og fékk annar hópurinn Bio-Kult original sem inniheldur 14 mismunandi gerlastofna á meðan hinir fengu lyfleysu (placebo). Tekin voru 4 hylki á dag í 16 vikur áður en árangurinn var metinn. Marktækur munur var á hópnum en iðraverkir þeirra sem tóku inn Bio-Kult Original höfðu minnkað um nærri 70% (samanborið við 47% í samanburðarhópnum). Einnig hafði tíðni verkjakasta hjá Bio-Kult hópnum dregist saman um rúm 70%. Í lok rannsóknar voru 34% þeirra sem höfðu fengið Bio-Kult Original einkennalausir á meðan það voru einungis 13% í samanburðarhópnum.



Hrönn Hjálmarsdóttir heilsuráðgjafi.

### Mismunandi tegundir

Fjölmargar rannsóknir eru til sem hafa sýnt fram á kosti þess að taka inn Bio-Kult gegn hinum ýmsu kvillum. Til dæmis hefur verið hægt að draga úr einkennum barnaexems, laga hægðir, hvort sem um harðlífi eða niðurgang er að ræða, minnka ristilkrampa og bæta lifrarstarfsemi sjúklinga með (non-alcoholic) fitulífur. Bio-Kult vörurnar hafa verið framleiddar með tilliti til þessara einkenna

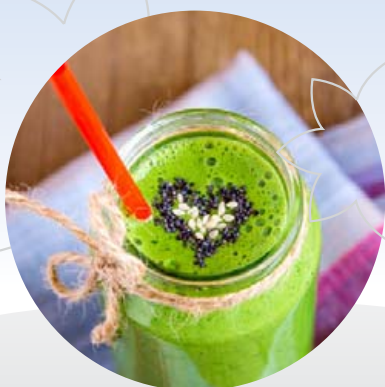
m.a. og hefur hver vara sitt sérkenni.

### Við erum öll einstök

Uppruni, búseta, mataræði, lífferni, hreyfing og svefn eru allt þættir sem móta okkur sem einstaklinga og hafa þeir líka áhrif á þarmaflóruna. Þarmaflóran hefur ekki bara líkamleg áhrif á okkur því rannsóknir hafa sýnt að hún hefur einnig áhrif á andlegu hliðina.

Talið er að hátt í 90% af serótóníninu (gleðihormóninu) séu framleidd í þörmunum og getur því ójafnvægi aukið líkur á kvíða og þunglyndi. Heilbrigð þarmaflóra er grunnurinn að góðri heilsu og verður hver og einn að reyna að finna sitt jafnægi. „Ég er mikill talsmaður þess að allir taki inn góðgerla til að hjálpa til við að halda jafnvægi í þörmunum. Fjöldi örvera í meltingarveginum er gríðarlega mikill og ekki er hægt að greina hvert tilfelli fyrir sig nákvæmlega. Sem betur fer eru góðgerlar til inntöku hættulausir með öllu og mega allir aldursþóp- ar taka þá inn,“ segir Hrönn.

## Hin fullkomna þrenna fyrir öflugri meltingu



**Grænn og vænn smoothie daglega!**  
Vel samsett boost getur verið uppfyllt af næringarefnum sem auka orkuna, jafna blóðsykurinn og örvar meltinguna.



### ENZYMEDICA

**Digest - gegn þrálátum meltingarvandamálum**

- Fullkomin ensímblanda sem styður meltinguna.
- Eykur orku.
- Lítil hylki sem auðveldar inntöku.
- 1 tafla með mat



### Bio-Kult

**Öflugir gerlar sem styrkja meltinguna**

7 gerlastofnar sem hjálpa við að byggja upp og koma jafnvægi á þarmaflóruna, bakteríudrepani hvítlaukur sem er einnig öflugur fyrir ónæmiskerfið og þykki úr fræjum greipaldins sem vinnur gegn fjölmörgum bakteríutegundum, veirum og sveppum.



# Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opin allan virka daga frá 9-16  
Netfang: smaar@frettabladid.is

## Bílar & Farartæki



EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert próf, engin skráning, BARA GAMAN. Vespurnar eru til í fjórum flottum litum. Verð frá 152.000.- kr.

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

## Hjólbarðar



**TECHKING VINNUVÉLADEKK**  
Vorur að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Techking Búkolludekk-hjólaskófludekk Ofi. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspares@simnet.is

## Varahlutir



ljósboðinn@ljósboðinn.is  
s. 553-1244

## Viðgerðir



Sími: 567 6700 | vakahf.is



gjofsemgefur.is  
907 2003  
Hjálparstarf kirkjunnar

## Þjónusta

### Pípulagnir

**PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA**  
Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.  
Upplýsingar í síma 868-2055

### 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

Almenn garðvinna, ódýr þjónusta. Halldór garðyrkjumaður. S. 698 1215

Tek að mér trjáklippingar og garðvinnu. Uppl. í s. 616 1569.

### Bókhald

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

### Málarar

#### MÁLARAR.

Faglærðir Málarar. Tökum að okkur alla almenna málingarvinnu. Sanngarnt verð. S. 696 2748 / loggildurmalari@gmail.com

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., planófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

### Húsaviðhald

#### HÚSASMÍÐI:

getum bætt við okkur verkefnum, nýsmíði, viðgerðir og viðhald.  
Uppl. í s. 858 3300



Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

### Nudd

#### NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

### Spádómar

#### SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnuþá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

## Rafvirkjun

**RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025**  
Tilboð dyrasímaferfi, mynddyrasímar, töfluskripti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

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

Bjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

## Keypt & Selt

### Til sölu



Humar, Ferskur Lax, Risarækjur og fleira göðgæti úr hafinu. Humarsalan SERFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677

### Óskast keypt

**STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!**

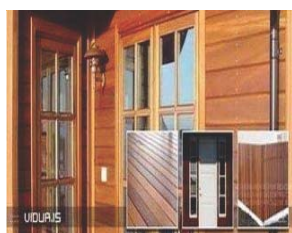
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fæðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Opið mán - fös 11-16,  
Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

### Til bygginga



**HARÐVIÐUR TIL HÚSBÝGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS**

Vatnasklæðning, panill, pallaefni, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolia. Indus ehf, Öseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í sínum 660 0230 og 561 1122.

## Heimilið

### Barnavörur



**VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA**

Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

## Húsnæði

### Húsnæði í boði

**TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM**

165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

### Atvinnuhúsnæði

#### ATVINNUHÚSNÆÐI

TIL LEIGU 50 m2 Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús Facebook: steinhella 14. S: 661-6800

## Geymsluhúsnæði

**GEYMSLUR.IS**  
SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

### WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500



gjofsemgefur.is  
907 2002  
Hjálparstarf kirkjunnar

## Atvinna

### Atvinna í boði

**BÍLVOGUR BIFREIÐAVERKSTÆÐI**  
Óskar eftir bifvélavirkja eða nema í sumarstarf.

Uppl. í s. 564 1180 eða senda mail með uppl. á bilvogurmot@simnet.is

**KAFFI MILANO FAXAFENI 11**  
Starfsfólk óskast í hlutastarf, 25 ára og eldri. Íslenskukunnátta skilyrði. Uppl. á staðnum eða senda á netfangið milano@simnet.is

## Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Indverskt höfuð og andlitsnudd, litun og plokkun á augabrúnir  
Verð 7.000,-

**Munið gjafabréfin okkar.**

Tímabantanir í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com eða á facebook síðu: Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

## Þú finnur draumastarfið á Job.is



Lönaðarmenn



Heilbrigðisþjónusta



Kennsla



Veitingastaðir

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU



Job.is