


Lífið

FÖSTUDAGUR
14. JÚNÍ 2013

Flugliðar hjá
flugfélaginu WOW
ÆTLA AÐ HJÓLA
HRINGINN
Á 72 TÍMUM 2

Tíska og
nauðsynjar í sumar
STÍGVÉL OG
REGNKÁPA
NAUÐSYNLEG 4

Helgi Ómarsson
ljósmyndari
ASNALEGA
ÓPINN OG
ÓFEIMINN 10



Heppin
að vera á lífi

FRÉTTABLAÐIÐ

› visir.is/lifid

HVERJIR
HVAR?

Grímuvörðlaunin voru afhent á miðvikudaginn í Þjóðleikhúsinu og margt var um manninn. **Saga Garðarsdóttir** skemmtir gestum í hléi. Margir gerðu sér leið á Grímu en enn fleiri í partíð sem



haldið var í Þjóðleikhúskjallaranum eftir vörðlaunaafhendinguna. Þar voru meðal annars Halldóra Geirharðsdóttir leikkona og **Tyrfingur Tyrfingsson** leikskáld. Í Þjóðleikhúskjallar-



anum voru einnig **Brynhildur Guðjónsdóttir**, Snorri Engibertsson og kærasta hans, Harpa Einarsdóttir listakona, ásamt fjölda annarra.



Lífið

Hamingja, fólk og annað frábært

Umsjón blaðsins
Kolbrún Pálína Helgadóttir
kolbrunp@365.is

Útgáfufélag
365 miðlar ehf.

Forsíðumynd
Stefán Karlsson

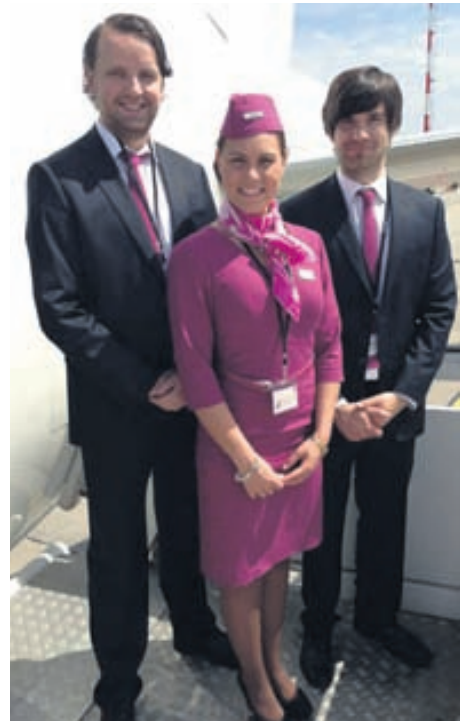
Auglýsingar
Atli Bergmann
atlib@365.is

Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is

Lífið
Skaftahlíð 24,
105 Reykjavík,
sími 512 5000
www.visir.is/lifid



Góður liðsandi einkennir þennan glæsilega hóp. Var hópnum að berast góður styrkur frá Flugfélagi Íslands og er hann afar þakklátur fyrir. Hópurinn vinnur nú hörðum höndum að því að safna.



FÓLK BRANDARINN VATT HRATT UPP Á SIG

Glæsilegur hópur flugliða WOW stefnir á að hjóla hringinn í kringum landið í WOW Cyclothon í lok mánaðarins. Flugliðarnir segja málefnið skipta mestu máli.

Purple Panthers er lið flugliða sem tekur þátt í WOW Cyclothon til styrktar Barnaheillum þann 19.-22. júní næstkomandi. „Við munum hjóla hringinn í kringum landið ásamt fjölda annarra frábærra liða á innan við 72 klukkutímum,“ segir Andrea Sóleyjar- og Björgvinsdóttir, flugfreyja hjá WOW og fyrirliði Purple Panthers-hópsins.

Hópurinn samanstendur af tíu kraftmiklum hjólreiðamönnum, til að mynda Ingu Þóru Inga-dóttur, sem hefur meðal annars tekið þátt í Evrópumótinu í Cross-

fit. „Að auki erum við svo áhugasöm og jákvæð og skemmtileg að aðrir fimmtán flugverjar munu fylgja hópnum og skiptast á að taka vaktir við að hrósa, hvetja, peppa, nudda, gefa vatn og mat, laga hjólin, gefa andlegan stuðning, segja brandara, taka myndir og allt það sem þarf til að standa við bakið á hjólurunum rosalegu.“

Andrea segir hugmyndina hafa komið upp hjá sér í hálfgerðu gríni, en þar sem þessi flugliða-hópur sé einn sá magnaðasti og jákvæðasti starfsmannahópur í heimi hafi brandarinn undið hratt

upp á sig. „Núna er staðan orðin þannig að fólk er farið að rífast um það hver á að hjóla og sumir hafa meira að segja gerst svo djarfir og sagst ætla að hjóla allan tímann.“

Spurð út í undirbúninginn segir hún hann helst hafa snúist um söfnun á styrkjum til að getað tekið þátt. „Núna er hins vegar að myndast gríðarlegur keppnisandi og fólk farið að mæta af fullum krafti í spinningtíma, tímatökur og peppfundi sem standa yfir tvisvar í viku fram að keppninni.

Markmið okkar númer eitt er að safna formúu til styrktar Barna-

heillum. Það er gert með því að heita á okkur, Purple Panthers, inni á heimasíðu WOW Cyclothon www.wowcyclothon.is. Margt smátt gerir eitt stórt og málefnið er auðvitað gríðarlega mikilvægt. Að öðru leyti erum við að taka þátt til að hafa virkilega gaman af þessu. Metnaður okkar er gríðarlegur, við ætlum að vera stundvís, fersk, skemmtileg og hjóla með breitt brosið allan hringinn. Það verður virkilega gaman að fylgjast með okkur, það er okkar loford,“ segir fyrirliðinn hress að lokum.

INGROW GO

20% afsláttur
31. maí - 7. júlí

- Fjarlægir inngróin hár sem myndast við rakstur eða vaxmeðferð
- Virkar á innan við sólahring
- Má nota á bikiní línu, undir hendur og á fætur
- Fjarlægir rakstursbólur

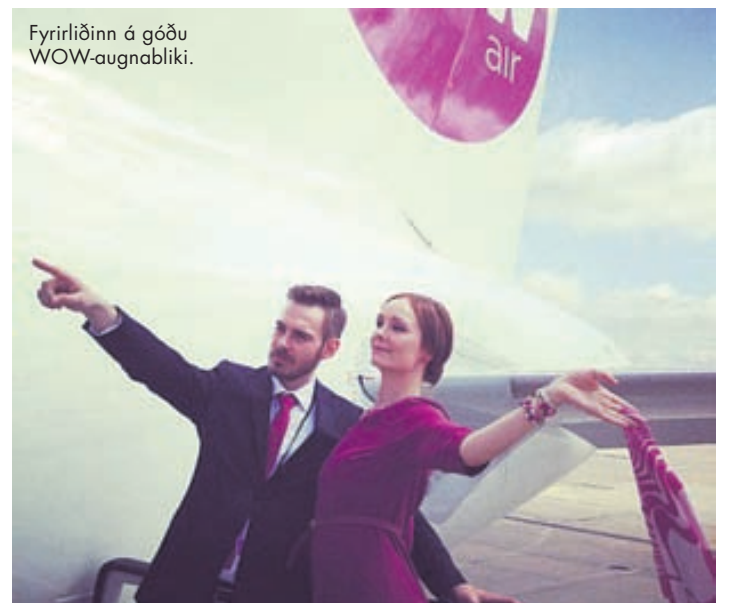


SKIN DOCTORS™
PRÓÐ AF LÝTALÆKNUM

Lyf & heilsa
Við hlustum!



Hópurinn æfir stíft um þessar mundir.



Fyrirliðinn á góðu WOW-augnabliki.



Inga Þóra er í góðu formi.

NINGS

SUMARTILBOÐ

Djúpsteiktar rækjur



Eggjanúðlur



Svínakjöt „appelsínu“



Kjúklingur „Kung Pao“



1995 á mann
verð fyrir tvo 3990
gildir aðeins fyrir tvo eða fleiri
Yasmin hrísgrjón, Soyasósa
ásamt 2l Coke fylgir með

Veitingahús Nings eru opin alla daga frá 11:30 til 22:00

Suðurlandsbraut | Hlíðarsmári | Stórhöfði

www.nings.is | Sími: 5889899





Björgvin ásamt öllum glæsilegu konunum í lífi hans.

HEIMSÓKNIN TEIKNADI HÚSIÐ SJÁLFUR OF FÁ BAÐHERBERGI FYRIR FJÓRAR DÆTUR

Húsið er eitt það glæsilegasta í Kópavoginum en eigandinn, sem teiknaði það sjálfur, segir þó að baðherbergin mættu vera fleiri þar sem dæturnar, sem eru fjórar, eru farnar að vilja meira speglapláss. Í næsta þætti af Heimsókn bankar Sindri upp á hjá Björgvini Snæbjörnssyni arkitekt og fjöl-skyldu en Heimsókn er í opinni dagskrá, alla laugar-daga, strax að loknum fréttum.



Græni liturinn gerir mikið fyrir heildarrýmið.



Einstaklega flott og skemmtileg lausn á baðinu.



Glæsilegt píanó stendur á stofugólfinu.



Flott list prýðir veggina.



Vel skipulögð skrifstofa.

Steypugljái á stéttina í sumar



1 gallon og 5 gallon

Butterfield Clear Guard „Sealer“ frá Marshalltown.

Steypugljáinn sem endist!

Reykjavík
Reykjanesbæ
Akureyri
Vestmannaeyjum



MURBÚÐIN

Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

LÝSINGIN MIKILVÆG

Fylgihlutir og lýsing eru lykill þess að fullkomna útlitið á baðherberginu.

LED-lýsing hefur verið að ryðja sér til rúms upp á síðkastið á heimilum, en vinsælt hefur verið að nota hana sem lýsingu undir skápum. Þannig fæst ákveðin stemning með lýsingunni en sömu-leiðis er hægt að nota LED-lampa í almenna lýsingu sem hægt er að nota með dimmara. Fjölbreyttir notkunarmöguleikar fylgja þessum lömpum og þeir endast einnig margfalt lengur.

Inni á gestabaðherbergjunum er ekki þörf á miklu skáaplássi og er því tilvalið að setja spegil sem nær frá gólfi upp í loft ef pláss leyfir. Við þetta virðist herbergið vera öllu stærra en það er í raun. Mikilvægt er þó að vanda allan frágang á lögnum ef spegill er settur undir borð.

Algengt er að nota plássið sem myndast fyrir ofan innbyggða klósett-kassann á baðherbergjum sem hillu undir skrautmuni. Til þess að nýta plássið sem best er tilvalið að setja upp grunna skápa sem geta þó geymt töluvert af snyrtivörum, salernispappír og fleira í þeim dúr.

Fylgihlutir eru mikilvægir fyrir heildarútlit rýmisins. Því mæli ég með að hafa þau krem og ilmvötn sem eru í fallegum flöskum til sýnis en geyma þá frekar önnur inni í skáp. Einnig kemur það vel út að hafa handklæði í samstæðum



Lítið dúlleri getur gert mikið.



Kertaljós gera kraftaverk.



Dæmi um skemmtilega LED-lýsingu.

litum og hafa fallega kertastjaka inni á baðherberginu. Það getur svo skapað notalega stemningu að kveikja á kerti þegar farið er í bað eða þegar gestir koma í heimsókn.

Sniðugt er að fá sér borðplötu með smá hreyfingu í þannig að leifar af farða sjáist ekki í hvert skipti sem snyrtivörurnar eru notaðar.

Ef ekki er ætlunin að nota bað-

kar að neinu ráði er alveg eins gott að sleppa því þar sem það er plássfrekt. Hafðu frekar rúmgóða sturtu og fjárfestu í góðum sturtuhaus.

Sandra Dís Sigurðardóttir
innanhusarkitekt

www.facebook.com/dis.honnun
www.sandradis.com

Nýtt frá Hawaiiana Tropic

- **Silk Hydration** sólarvörn
- rakakrem og sólarvörn
- létt og silkimjúkt
- kókosilmur



HAWAIIAN
Tropic™
EST. 1969

SPJALLIÐ

HEPPIN AÐ VERA Á LÍFI

Hin brosmilda og hlátur glaða Bryndís Ásmundsdóttir hefur svo sannarlega slegið í gegn bæði með söng sínum og leik hér á landi enda óhætt að segja að hún búi yfir vandfundnum krafti og ótrúlegri útgeislun. Bak við gleðina reynast þó þungar þrautir sem Bryndís hefur þurft að takast á við.

FULLT NAFN?

Bryndís Ásmundsdóttir

ALDUR? 38**HJÚSKAPARSTAÐA?**

Í sambúð.

BÖRN? Þrjú börn og

tveir fóstursynir

STARF? Söng- og leikkona.

Bryndís er leikkona að mennt og hefur lengi verið áberandi í samfélaginu enda tekið þátt í mörgum og miklum sýningum, svo ekki sé talað um sönginn en hún hélt heiðri Janis Joplin lengi á lofti með glæsilegri sýningu með lögum söngkonunnar heitinnar.

Líf Bryndísar komst þó í fjölmiðla fyrir aðrar sakir en vinnu fyrir tveimur árum þegar hún og Fjöltnir Þorgeirsson rugluðu saman reytum enda vakti þetta skemmtilega par athygli hvar sem það kom.

Fann ástina í heita pottinum
Hvar kynntust þið? „Við Fjöltnir höfðum verið kunnug í mörg ár og ég hafði verið þínu laumuskotin í honum í um 17 ár. En hjórtu okkar mættust fyrst í heita pottinum í Laugardalslauginni. Ég hafði verið að æfa í World Class, en aldrei niðri í Laugum. Þennan dag keyrði ég hins vegar án þess að hugsa niður í Laugar

og endaði í pottinum með Fjöltni og pabba hans. Hló þar mikið og skemmti mér vel enda varla hægt að spjalla við meiri gleðigjafa en Fjöltni. Þarna gerði ég mér virkilega grein fyrir því hvað hann var góður og spennandi maður.“

Fóru strax til ráðgjafa

Nú tveimur árum síðar hefur ást ykkar borið ávöxt og þið eignast fallegan son og búið saman í Hveragerði.

Smá u-beygja í lífinu ekki satt? „Jú svo sannarlega en við erum skynsam og duglegt fólk þrátt fyrir að vera svolítið hvatvís bæði tvö. Við eigum auðvitað tvö börn hvort úr fyrri samböndum og því mikilvægt að vanda sig við að setja saman fjölskyldurnar. Við vissum bara strax að við vildum vera saman svo að við fórum til ráðgjafa og fengum einfaldlega leiðbeiningar um hvernig væri best að fara að. Ég setti svolítið miklar kröfur á sjálfa mig í byrjun en góðir hlutir gerast hægt. Það veit ég í dag. Við erum svakalega heppin með börnin okkar og þeim kemur vel saman og vanda sig öll eins og þau geta.“

Þið eruð búsett í Hveragerði, hvernig kom það til? „Fjöltnir var búinn að skjóta þar rótum og stundar þar sína vinnu og sinnir hrossunum sínum og þar sem fjarbúð var ekki til umræðu þá ákvað ég að flytja í sveitina.“ ▶

Ég er bara svo heppin að eiga góða að sem börðust fyrir mig og hugsuðu um mig. Fjöltnir hefur verið kletturinn í mínu lífi, hann grípur mig þegar ég dett og hefur vit fyrir mér þegar ég æði fram úr mér eins og ég á til. Hann færði fjöll fyrir mig á þessum tíma.



Úrval sumarkjóla

Samuji



MÝRIN

Mýrin Kringlunni • Mýrin Hafnarbúðum Geirsgötu

*Uppáhalds***MATUR?** Hrossa- og folaldalund.**DRYKKUR?** Vatn, kaffi, bjór og eðalrauðvín.**VEITINGAHÚS?** Grillmarkaðurinn.**TÍMARIT?** Hús og híbýli.**VEFSÍÐA?** Hestafréttir.is**VERSLUN?** Volcano Design og Ígló.**HÖNNUÐUR?** Snillingurinn hún Katla Volcano.**HREYFING?** Sund, hjól og hestbak.**DEKUR?** Að vera í góðum félagsskap.

DEBENHAMS

Sérfræðingur frá **Bourjois** veitir ráðgjöf í **Debenhams** og kynnr nýjungar dagana 14. – 19. júní. Gjöf fylgir þegar keyptar eru tvær eða fleiri vörur.

BOURJOIS síðan 1863

BOURJOIS
PARIS

FOND DE TEINT

**BB
CREAM**

maquillage et soin en 1 seul geste

BB kremfarði

1. Með 16 tíma ending á húð
2. Mýkir
3. Hnitmiðuð hyljun
4. Dregur úr þreytu í húð
5. Fullkomin möttun
6. Langvarandi raki
7. Parabenfrír
8. Spf 20

L'ÉQUILIBRE
PARFAIT !

Effet seconde peau lisse et unifiée instantanément

www.bourjois.com

Finndu okkur á facebook

Gerðu
lífið
skemmtilegra

DEBENHAMS SMÁRALIND
KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR



Hefði komið heim í líkkistu

Bryndís varð fljótt ólétt og ekki reyndist sú meðganga, sem var hennar þriðja, nein draumameðganga.

Viltu segja okkur nánar frá raunum þínum? „Ég var í frá-bæru formi þegar ég varð ólétt og átti því von á að þetta yrði auðvelt fyrir mig. Á þriðja mánuði byrja ég hins vegar að verða andstutt. Við fórum strax að gera smá grín að ástandinu, aldrinum og svo fór ég auðvitað að efast um góða formið. Ég fór reglulega í mínar skoðanir þangað til að ég var nánast hætt að ná andanum, þá fór ég í frekari rannsóknir. Fyrsta skrefið var að at-huga skjaldkirtlinn sem á það til að stríða konum í kringum meðgöngur.“

Ekkert var að skjaldkirtli Bryndísar og var hún því send í frekari rannsóknir niður á hjartagátt. „Þar var ég greind með lungnabólgu og fékk skrifað upp á sýklalyf. Ég var svo heppin að hitta góða vinkonu mína sem starfaði þarna sem hjúkrunarkona. Henni leist svo illa á ástandið á mér að hún lét í sér heyra. Eftir nánari skoðun á myndum og frekari rannsóknir kom í ljós að ég var með blóð-tappa.“

Fjölnir og Bryndís höfðu verið að leggja á ráðin um Spánarferð með öll börnin á þessum tíma en Bryndís segir einhverja skynsemi hafa komið yfir þau bæði og þau hætt við ferðina. „Ég hefði komið heim úr þeirri ferð í líkkistu.“ Við tók spítalalega, blóðþynnandi lyf og erfiður tími fyrir Bryndísi sem óttaðist eðlilega um heilsu barnsins sem hún gekk með. Í kjölfarið fékk hún alvarlegt kvíðakast.

Sálin jafn mikilvæg og líkaminn

„Ég var látin taka þetta klassíska þunglyndispróf sem var ekkert sérstaklega mér í hag og fékk því lyf í kjölfarið sem tekur líkamann og hugann nokkra daga að aðlagast. Á þessum aðlögunartíma fékk ég viðtal við geðlækni sem ákvað eftir örstutt spjall að senda mig inn á geðdeild undir lok meðgöngunnar. Ég taldi mig að sjálf-sögðu vera að tala við öruggan og traustan fagaðila og ákvað því að hlýða en ég hef aldrei séð manninn minn jafn reiðan yfir lélegri þjónustu. Ég vildi fylgja kerfinu og mætti því samviskusamlega upp á geðdeild.“ Bryndís segist hafa upplifað geðdeildina eins og að hafa verið send til Sarajevo.

„Ég fékk taugaáfall við að sjá að-stæður á þessum stað sem á að hjálpa fólki að ná geðheilsu. Sálin er jafn mikilvæg og líkaminn og þarna getur bara ekki nokkur maður náð bata. Það er einfaldlega ekkert sem gleður skynfærin á þessari geðdeild. Það skal enginn segja mér að það sé ekki hægt að gera geðdeild fallega. Ég gat ekki hugsað mér að staldra þarna við og var útskrifuð sama dag, mér og minni fjölskyldu til mikils léttis.“

Kemur að skuldadögum

Bryndís segist hafa barist við kvíða í fortíðinni enda átt það til að brosa bara í gegnum tárin. Hún segir alla þurfa að rækta sálina því það komi alltaf að skuldadögum. Bryndís komst í réttar hendur og fékk pláss á Heilsustofnun í Hveragerði. „Þangað á hvert mannsbarn að fara einu sinni á ári, því-líkur staður. Ég gekk inn með pillubox og kvíða og kom út pillulaus og slök. Þarna er dásamlegt starfsfólk, hollur og góður matur og mikið uppbyggilegt um að vera. Ég vil ekki gera lítið úr starfsfólki heilbrigðisstofnana hér á landi en eftir að hafa verið greind vitlaust á líkama og sál og upplifað kerfið þá er augljóst að þetta fólk er úrvinda og að flýta sér allt of mikið. Þetta er ekki fólk þjóðandi, hvorki þeim né okkur sem sækjum þjónustuna.“

Bryndís vill ekki vera í felum með þessi mál heldur segist þvert á móti vilja vera öðrum víti til varnaðar. „Ég er bara svo heppin að eiga góða að sem börðust fyrir mig og hugsuðu um mig. Fjölnir hefur verið kletturinn í mínu lífi, hann grípur mig þegar ég dett og hefur vit fyrir mér þegar ég æði fram úr mér eins og ég á til. Hann færði fjöll fyrir mig á þessum tíma.“

Hvernig líður þér í dag? „Í dag líður mér vel, ég er þakklát og ég er hamingjusöm. Ég á yndislega fjölskyldu og dásamleg börn.“

Er framtíðin í Hveragerði? „Það er ómögulegt að segja, við erum opin fyrir breytingum enda kannski óhentugt fyrir minn feril að vera hér. Eins og staðan er núna nýt ég þess að vera heima í fæðingarorlofi þó svo að ég þurfi nú alltaf að taka eitt og eitt verkefni inn á milli bara svona til að halda mér við. Annars erum við bara að rækta vináttuna, ástina og sambandið,“ segir Bryndís Ásmundsdóttir glöð að lokum.



MYND/ÁSBERG



Lestu meira hér

UNDRAEFNIÐ MATRIXYL

Ótrúleg virkni – Magnaður árangur!



Er lausnin komin í yngingarmedferðum og er bótox úr sögunni?

Nýleg rannsókn sem gerð var við Reading Háskólann í Bretlandi hefur leitt í ljós að efnið **Matrixyl** hefur mikil áhrif á kollagenframleiðslu húðarinnar því efnið dregur sjáanlega úr hrukkum og hrukkumyndun. „Klínísk gögn sýna fram á að þetta undraefni getur tvöfaldað kollagenframleiðslu húðarinnar sem er náttúrulega fyllingarefnið okkar“ segir Chris Griffiths, prófessor í húðlækningum við Háskólann í Manchester.

En er þetta of gott til að vera satt?

Fyrsta vísindalega sönnunin fyrir virkni efnisins kom fram í rannsókn sem gerð var árið 2005 af húðlæknum og vísindamönnum hjá Procter&Gamble en húðkremframleiðandinn Olay er einmitt í eigu þeirra. Matrixyl var prófað á 93 konum á aldrinum 35-55 ára en þær voru látnar bera Matrixyl á helming andlitsins í þrjú mánuði og árangurinn lét ekki á sér standa. Vísindamenn sögðu muninn vera með öllu marktækan. Línur, hrukkur og sólarskemmdir á húð þessa úrtaks höfðu minnkað til muna á þeim helming andlitsins sem efnið var borið á eftir þriggja mánaða notkun og konurnar voru himinlifandi með árangurinn! Nú gefst okkur tækifæri á að prófa virkni efnisins því Matrixyl er að finna í Regenerist 3 point Super Seruminu frá Olay.

medico.is

REGENERIST

NÝ KYNSLÓÐ BB KREMA



CC COLOUR CORRECTING CREAM
INSTANT COMPLEXION ENHANCER

NÝTT

MAX FACTOR X
THE MAKE-UP OF MAKE-UP ARTISTS

Sölustaðir: Fríhöfnin Keflavíkurflugvelli. **Hagkaup:** Holtagörðum, Kringlunni, Skeifunni, Smáralind. **Lyf & Heilsa:** Austurveri, Eiðistorgi, Hringbraut og Kringlunni. Apótek Garðabæjar, Apótek Hafnarfjarðar, Árbæjarapótek, Garðsapótek, Lyfjaborg, Lyfjaver, Lyfjaval Bílaapótek, Nana, Urðarapótek. **Landið:** Lyf & Heilsa Glerártorgi, Hrísalundi, Hveragerði, Vestmannaeyjum. Apótek Suðurnesja Keflavík & KS Suðárkróki.



HEIMASÍÐAN FRÓÐLEIKUR OG FLOTTAR GREINAR

Síðan www.matarædi.is er skemmtileg vefsíða um mataræði, næringu og heilsu. Síðan er í umsjá Axels F. Sigurðssonar hjartalækni.

Matarædi.is inniheldur efni og umræðu um mataræði, næringu, hreyfingu, heilbriggt líf og forvarnir gegn sjúkdómum. Markmiðið er að veita greiðan aðgang að vönduðu efni og fróðleik sem byggir á gagnreyndum vísindarannsóknum og ráðleggingum viðurkenndra sérfræðinga.

„Ég er ekki fylgismaður eins mataræðis umfram annað. Við erum öll ólík og þurfum því ólíkar áherslur þegar kemur að mataræði. Einstaklingar sem þjást af offitu eða sykursýki geta þurft að velja allt aðrar leiðir en þeir sem eru í eðlilegum holdum en vilja auka heilbrigði sitt með hollu mataræði. Hraustur íþróttamaður kann svo að kjósa enn aðrar áherslur. Ég trúi ekki á „one size fits all“ þegar kemur að mataræði,“ segir lækurinn meðal annars.

TÍSKA MEÐ SÓL Í HJARTA OG Í FALLEGRI FLÚK

Hvort sem okkur líkar það betur eða verr þá er svo sannarlega ekki hægt að stóla á sólina hér á landi þó svo að sumarið sé formlega gengið í garð. Eitt er þó víst að sumarið einkennist af gleði, fjölskyldu og vínahittingum, útilegum, ferðalögum og öðrum hamingjustundum. Þá er mikilvægt að vera jákvæður og að sjálfsögðu leyfa sér fallega hluti sem gleðja sálina. Hér má sjá brot af því sem gæti komið þér í gegnum sumarið og hresst upp á fataskápinn.



Það fer enginn í gegnum sumarið sólgleraugnalaus. Flott þessi úr Kastaníu.

Vinsældir Nike-free-run ætla engan enda að taka enda löglegir við allt. Þeir eru nú fánlegir í öllum regnbogans litum.



Skósiður sumarkjöll er skyldueign í sumar. *Veró Moda.*



Dásamleg arm-bönd eftir Hendriku Waage. Fánleg í versluninni Andreu.



Ekki veitir af að eiga eins og eina regnkápu fyrir íslenska sumarið. Þessi er úr versluninni Lindex.



Isle Jakobsen stígvélin fallegu gætu komið sér vel á rigningardögum.



Maskari í lit gerir mikið fyrir útlitið. Þessa má finna í MAKE UP STORE.

Þessi töff sundbolur er úr nýju versluninni Moodbox.

VEIÐIÞORIÐ 10 ARA

ÚT Á GRANDA

Grandagarði 3 | Sími 552 9940 | Opíð mán.–fös. kl. 9–18. Laugard. kl. 9–16. Opíð á sunnudögum í allt sumar 10 – 14

Barnavöðlur

Þessar hafa heldur betur slegið í gegn. Hvort heldur sem er í veiðina eða leikskólann.

Aldrei aftur blautir fætur. Grænar, bleikar, bláar og mosagrænar. St.22 – 41

Verð frá **9.900 kr**



Ný sending af Polaroid gleraugum

Poki og bönd fylgja öllum gleraugum

Verð frá **3.900 kr**



Ódýra fluguveiðisettið

Frábært flugustangarsett. Stöng, lína, hjól, 10 flugur, veiðihúfa og taumur.

Aðeins **19.900 kr**



Flökunarhnífar

Góður flökunarhnífur með mjúku blaði og slíðri

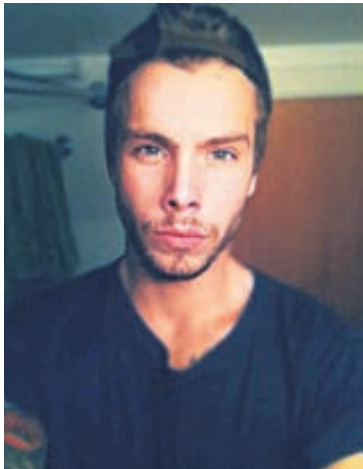
Aðeins **2.500 kr**



**ÞÚ ERT
EKKI
ÞÚ ÞEGAR
ÞÚ ERT
SVANGUR**



ER MÁLIÐ!



...spjörumum úr

Helgi Snær Ómarsson

ALDUR 22 ÁRA.
STARF LJÓSMYNDARI, „MODEL SCOUT“ OG YFIRMAÐUR LISTA-DEILDAR ELITE MODEL MANAGEMENT I KAUPMANNAHÖFN ÁSAMT ÞVI AÐ STANDA NOKKRAR VAKTIR Í THE KOOPLES.

Hvern faðmaðir þú síðast? Kærastann minn.

En kysstir? Líka kærastann, hann fékk nokkra meira að segja.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? For-eldrar mínir en þau gerðu afmælisdaginn minn frábæran með því að senda mér blóm, súkkulaði og fallegt kort í vinnuna. Fékk þar af leiðandi smá „taste of home“ – get ekki lýst því hve frábært það var eftir heimprá síðustu daga.

Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi? Þeir eru nokkrir. Ég hef til dæmis alltaf viljað vera í svaka flottu formi og er kominn af stað með það verkefni því ég neita að umbera annað mikið lengur. Svo auðvitað persónulegri hlutir, sem draga kannski úr manni orku eða brjóta mann niður. Það þýðir ekkert annað en að takast á við þá, láta sér og sínum líða vel, það er mér mikilvægast. „Be the best I can be.“

Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig? Ég geri svo mikið af því, eiginlega vandræðalega mikið. Síðast var það líklega þegar ég tók Harlem Shake í metróinu, þar hékk ég á hvolfi og hreyfði mig eins og vitleysingur, sem vakti mikla lukku farþega. Já, það voru nokkrir kokteilar í kroppnum.

Hringirðu stundum í vælubílinn? Algjörlega. Ég á það til að vorkenna sjálfum mér svakalega mikið þegar ég verð eitthvað lítill í mér eða er lasinn. Númerið hjá vælubílnum mínum er samt númerið hennar mömmu, það skilar alltaf góðum árangri að hringja í hana.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Ég fer allavega enn hjá mér þegar ég hitti Friikka Dór. En ég kippi mér ekkert upp við að hitta Chris Brown til dæmis. Ég er yfirleitt nokkuð stöðugur, Beyoncé var þó algjör undantekning. Ég trylltist, „yes I did“.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Nei, enda asnalega opinn og ófeiminn.

HELGARMATURINN LÍFRÆNT LJÚFMETI

Björg Alfreðsdóttir
nýbökud móðir segist ávallt eiga þessa dásamlegu hráköku í frystinum enda sé hún skotheld með kaffinu.

Hrákaka með hnetusmjöri og súkkulaðiþráð:

1 bolli döðlur
1 bolli gróft kókosmjöl
1 bolli pekanhnetur
4 msk. kakó
½ tsk. vanilludropar

Döðlur lagðar í bleyti í um 10 mínútur og síðan maukaðar í matvinnsluvél. Restinni af hráefninu bætt við og öllu hrært saman. Ef botninn er of þurr þá má bæta við örlitlu af kókosolíu. Sett í kökuform og þrýst vel

niður í formið. Sett í frysti á meðan súkkulaðið er útbúið. Eftir þetta er gróft lífrænt hnetusmjör sett vel yfir (um 2 msk.) og súkkulaðiþráð.

Súkkulaðiþráð:

5 msk. kókosolía (fljótandi)
5 msk. agavesíróp eða annað lífrænt síróp
5 msk. kakó
½ tsk. vanilludropar (helst lífræni)

Súkkulaðiþráðinni hellt yfir og kakan



geymd í frysti. Ómótstæðileg með ferskum berjum og kókosflögum. (sleppi stundum hnetusmjörinu ef það er ekki til, er ekkert síðri þannig).

PRODERM
SUNSCREEN

Langvirk
sólárvörn

þróuð fyrir viðkvæma
norræna húð

Grunnformúlan er læknisfræðilega skráð og framleidd í samvinnu með færustu húðlæknum.

Sænsku Vitoligo húðsamtökin hafa útnefnt Proderm sem öruggustu sólvörninna fyrir sína meðlimi

Proderm KIDS SPF30 hefur hæstu einkunn 5 ★★★★★ gegn hættulegum UVA geislum og UVB.

Yfirburða vatnspolin, lyktarlaus og má bera nálægt augum.

Polir sund, sjó og handklæðaþurrkun.

Langvirk og mjúk froðan er helmingi drýgri en krem og þægileg að bera á húðina.

Ekkert paraben, engin ilm- eða litarefni, enga nanótækni. Bakteríuheldar umbúðir.

UVA
ULTRA

PRODERM
SUNSCREEN
MOUSSE
DURABLE
KIDS

30 HIGH SPF PROTECTION
VERY WATER RESISTANT
FOR SENSITIVE SKIN
NON GREASY/STICKY
FRAGRANCE FREE