

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
12. JÚLÍ 2013

Erna Elínbjörg  
Skúladóttir  
REKUR KAFFIHÚS  
OG LEIRGERÐ  
Í BRAGGANUM 2

Helena  
Reynisdóttir  
VEKUR ATHYGLI  
LISTAMANNA  
Á INSTAGRAM 6

Gunnleifur Vignir  
Gunnleifsson  
ER MIKILL KNÚS-  
ARI EN DANSAR  
HELST ALDREI 10

*Bóas Kristjánsson*

## Hátíska herranna heillar

FRÉTTABLAÐIÐ

> [visir.is/lifid](http://visir.is/lifid)

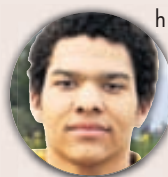


HVERJIR  
HVAR?

Í vikunni sem leið sást til **Jóns Gnarr** borgarstjóra á sirkussýningu Burnt Out Punks ásamt eiginkonu sinni og syni en hann fékk heiðursseti fremst við sviðið. Síðastliðna helgi var einnig haldin tónlistarhátíð á Rauðasandi þar sem ýmsir



tónlistarmenn voru áberandi en má þar nefna **Unnstein Manúel** úr Retro Stefson. Hannes Jón Jónsson, atvinnumaður í handbolta, gekk í það heilaga með Hörpu Jóhannsdóttur en brúðkaupið mun



hafa verið tveggja daga veisla þar sem margir þekktir landsliðsmenn skáluðu fyrir brúðhjúonunum en þar á meðal var fyrrverandi landsliðsmaður, **Markús Máni Mikaelsson**.



## Lífið

Hamingja, fólk og annað frábært

Umsjón blaðsins  
**Marín Manda Magnúsdóttir**  
marinmanda@frettabladid.is

Umsjón Lífsins á Vísir.is  
**Elly Ármann**  
elly@365.is

Útgáfufélag  
365 miðlar ehf.

Forsíðumynd  
Jónatan Grétarsson

Auglýsingar  
Atli Bergmann  
atlib@365.is

Hönnun  
Silja Ástþórsdóttir  
siljaa@frettabladid.is

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



Erna Elínbjörg Skúladóttir listakona hefur útbúið öskjur fyrir leirmunina úr kartöflupokum



Svanabollar fást í ýmsum fallegum jarðlitum.



Bragginn er falin perla sem sést örlítið í frá veginum.

FÓLKID  
Í BRAGGANUM

Mæðgurnar frá Birtingaholti reka huggulegt kaffihús og leirvinnustofu í gömlum bragga frá stríðsárunum

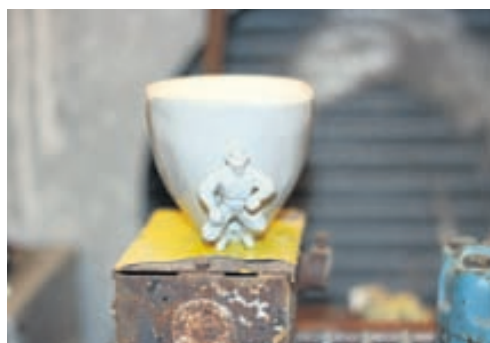
Erna Elínbjörg Skúladóttir er glaðlynd og ævintýragjörnkona en hún hefur meðal annars unnið sem kaffi-barþjónn í Kólumbíu. Fyrir tveimur árum útskrifaðist hún með BA-gráðu í keramikgerð með áherslu á myndlist. Nú stundar hún mastersnám í myndlist í Noregi en yfir sumartímam ræktar hún fjölskylduna á Íslandi og býr til postulín og kaffi í faldri perlu rétt fyrir utan Flúðir sem heitir Bragginn. „Þetta var sameiginleg hugmynd hjá fjölskyldunni að það væri hægt að nýta þetta húsnæði, gera það upp og nota það sem til væri. Þetta var kartöflugeymsla áður fyrr sem afi minn byggði fyrir 40 árum. Hann keypti gamlan herbragga og byggði hann inn í hólinn og nú rekum við kaffihús og vinnustofu þar,“ segir Erna Elínbjörg Skúladóttir.

Fyrir tólf árum hætti fjölskyldan í Birtingaholti kartöflurækt og leigði út landið undir kornrækt að

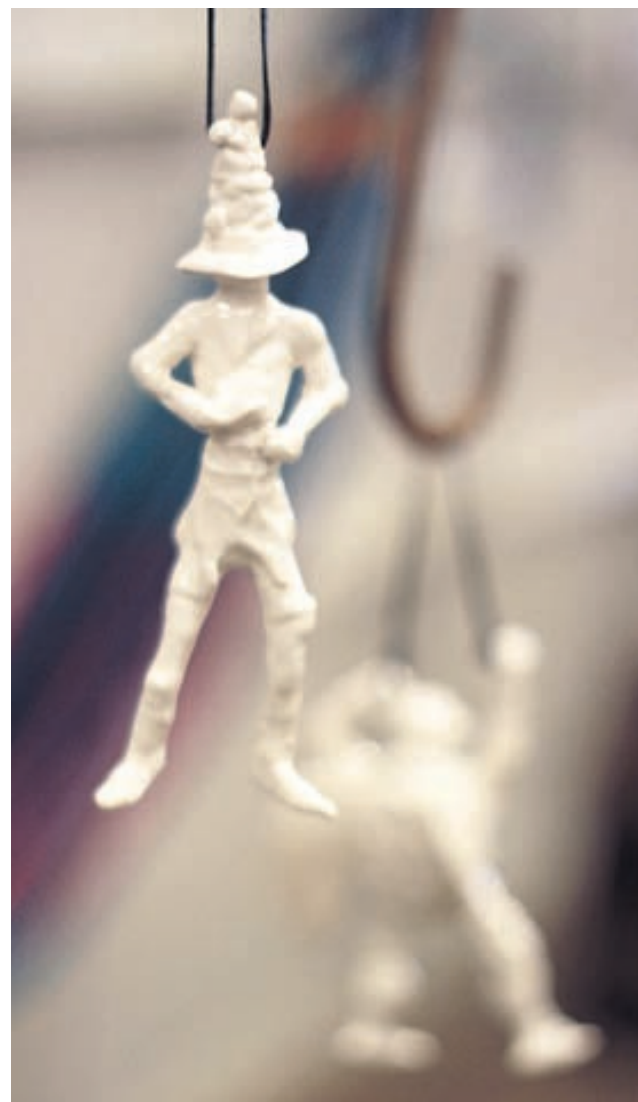
fleira. Í dag reka mæðgurnar Lára Hildur Þórsdóttir, Ásthildur Skúladóttir og Erna Elínbjörg Skúladóttir kaffihúsið saman og eru hráefnin að mestu leyti fengin úr sveitinni um kring. Að öðru leyti eru keyptar inn lífrænar vörur. Erna Elínbjörg segir að það geti verið erfitt að fá almennilegan kaffibolla úti á landsbyggðinni og því sé kaffið fengið beint frá bónda í Kólumbíu. Innan um kaffiilminn og hráfæðiskökurnar í Bragganum er unnið að postulíni sem stíllt er upp eins og litlu ævintýri. „Ég fann þennan litla karl á markaði í Danmörku og fannst svo sjarmerandi að setja þennan kúreka með finlegu postulíni. Ég hef verið að nota gömul leikföng í myndlistina og mér finnst skemmtilegt að blanda saman sögum og ævintýrum. Ég vil helst nota framandi hluti og setja saman með gömlum nostalgískum hlutum,“ segir Erna Elínbjörg Skúladóttir.



Bragginn var áður kartöflugeymsla fjölskyldunnar.



Litlir og ævintýralegir karlar eru mikið notaðir í listsköpunni hjá Ernu Elínbjörgu.



FRÉTTABLAÐIÐ/MARÍN MANDA

Spektro  
fjölvitamínið fyrir alla

Öll þurfum við vítamín og steinefni sérstaklega þegar ekki er passað að borða rétt. Á sumrin gleymum við oft að taka vítamínin sem er miður, því það er ekki sist þá sem fólk borðar óreglulega og leyfir sér meira í mat og drykk. Spektro er einstök fjölvitamín blanda frá Solaray sem inniheldur öll helstu vítamín og steinefni sem við þurfum á að halda. einning jurtir og ensím sem gefa okkur orku, bæta úthreinsun og halda meltingunni góðri. Spektro er sérstaklega samansett til að halda jafnvægi á vítamín, steinefnum og jurtum, og að þessi hráefni vinni hárrétt saman. Hylkið leysist upp á 20 mínútum svo upptaka líkamans á bætiefnunum er hröð. Spektro fjölvitamín er þar að auki laust við laktósa, sykur, glúten, soja og tilbúin aukefni. Spektro hentar því einstaklega vel þeim sem eru með ofnæmi. Spektro er framleitt í gæða vottuðum verksmiðjum, undir ströngum GMP stöðlum.



Solaray bætiefnin fást aðeins í apótekum og heilsuvörverslunum.



**Komdu og fáðu  
ráðleggingar**

# Grillbúðin

**Mesta úrval landsins  
af kolagrillum**

[www.grillbudin.is](http://www.grillbudin.is)

**LANDMANN**  
Er frá Þýskalandi



**Eina sérværslun landsins með grill og garðhúsgögn  
Smiðjuvegi 2, Kópavogi, S. 554 0400 - Við hliðina á BÓNUS**



# BÓAS KRISTJÁNSSON

## ÆTLAÐI AÐ VERÐA KÖRFUBOLTAMAÐUR

*Þegar Bóas Kristjánsson var yngri ætlaði hann að verða körfuboltamaður og hátísku karlmansföt voru fjarri hans huga. Í dag rekur hann sitt eigið hönnunarfyrirtæki, 8045, sem er í miklum vexti og segir að draumurinn sé að nýta íslenska orku til frekari hönnunar. Lífið ræddi við Bóas um iðnaðinn, fatalína KARBON og tilveruna sem hann hrærist í frá degi til dags.*

**H**var ertu fæddur og uppalinn? „Foreldrar mínir voru við nám í Þýskalandi þegar ég kom í heiminn, svo ég er fæddur í Heidelberg og bjó þar fyrstu þrjú árin. Síðan fluttum við á Ísafjörð og þaðan í Þingeyjarsýsluna, svo til Akureyrar og loks í Skálholt. Við fluttum til Reykjavíkur þegar ég komst á menntaskólaaldurinn.“

**Hvernig stóð á því að þú fórst í fatahönnun?** „Ég fór að vinna í fataversluninni GK eftir menntaskólann og kynntist fatahönnuðinum Gunnari Hilmarssyni og klæðskeranum Indriða Guðmundssyni. Þeir hvöttu mig til að fara í Listaháskólann og læra fatahönnun. Mér fannst allt svo áhugavert sem þeir voru að gera og Indriði var rosalega vel að sér um iðnaðinn, íslenska hönnuði og listamenn almennt. Hann leiðbeindi mér um listir og við ræddum mikið um hve störf í fatabúðum gefa manni einstaklega góða reynslu til að skoða snið og kynnst efnum og annað. Bæði Gunni og Indriði voru mér innblástur og gerðu það að verkum að ég valdi þessa leið.“

**Hvar lærðir þú fatahönnun og hvenær útskrifaðist þú?** „Ég var í eitt ár í Listaháskólanum en ákvað síðan að sækja um í einum elsta fatahönnunarskóla í Evrópu sem er í Antwerpen í Belgíu. Royal Academy of Antwerpen og Saint Martins-skólinn skara fram úr hvað grunnnám í fatahönnun varðar. Ég hafði búið svoltið í Evrópu og London heillaði mig ekki eins mikið og því varð skólinn í Antwerpen fyrir valinu. Skólinn einblínir mikið á hugmyndavinnu og útskrifrar fólk með það að leiðarljósi að fólk geti strax farið að vinna fyrir önnur tískuhús. Það koma margir sterkir hönnuðir úr þessum skóla sem ég var í en bæði yfirhönnuður herralínu Dior og fyrrverandi yfirhönnuður Hugo Boss lærðu þar. Í Antwerpen var ótrúlega þægilegt að búa því það var tiltölulega hagstætt að vera í

Evrópu á þessum tíma og flestir voru með vinnuástöðu heima hjá sér.“

**Fer sínar eigin leiðir**

**Nú rekur þú þitt eigið hönnunarfyrirtæki, 8045. Förstu óhræddur út í það?** „Ég þekki marga sem hafa búið í þessum topptískuborgum og unnið fyrir önnur tískuhús en það er oft rosalega dýrt að lifa í þessum borgum og þú færð lítil laun og enga viðurkenningu fyrir það sem þú ert að gera. Það eru ekki margir sem ná að verða sjálfstæðir hönnuðir. Ég kærði mig ekki um að skrimta og vinna myrkranna á milli fyrir engan pening og enga viðurkenningu og því fór ég sjálfur á tískuvíkuna í París og kynntist fólki. Fljótlega byrjaði ég að vinna við viðskiptahlíðina en ég starfa helst í gegnum París og Antwerpen. Þessa stundina eru höfuðstöðvarnar í húsi foreldra minna í Kópavogi.“

**Er þetta harður heimur?** „Nei, þetta er afskaplega ljúfur og sjarmerandi heimur. Í gegnum þennan iðnað kynnist maður endalaust af frábæru, metnaðarfullu og áhugaverðu fólki og tengist mikið inn í tónlist og listir. Ég hef að mestu leyti kynnst góðu fólki. Það er hins vegar langt frá því að vera auðvelt að ná árangri.“

**Hannar þú eingöngu fyrir karlmenn?** „Já, ég hanna eingöngu fyrir karlmenn. Þessi hátískuherrafatamarkaður hefur stækkað mikið úti í heimi á síðustu fimm til sex árum og það hefur eiginlega orðið til nýr markaður fyrir karlmenn þar sem nýjar verslanir opna og aðrar stækka því úrvalið er betra og meira. Það er hægt að byggja upp svona tískuhús á smærri skala sem er með framleiðslu, sölu, dreifingu og markaðssetningu út um allan heim og það gengur upp því þú þarft ekki margt starfsfólk og getur gert mikið sjálfur. Ef þú ert kominn með rétta kontakta er eftirleikurinn auðveldur. Til að hafa einhver áhrif í kvenfata-



**ALDUR**  
31

**STARF**  
FATAHÖNNUÐUR  
**HJÚSKAPARSTAÐA**  
Í SAMBÚÐ MEÐ  
HELGU GABRIÉLU  
SIGURÐARDÓTTUR

**MATUR**

Ég hef gaman af að prófa nýja hluti, reyni að ferðast sem mest og finna góðan „local“ mat.

**DRYKKUR**

Vatn

**VEITINGAHÚS**

Chez Paul

**VEFSÍÐA**

reddit.com

**VERSLUN**

Projekt 3, 14

**HÖNNUÐUR**

Le Corbusier

**HREYFING**

Körfubolti

**Ég kærði mig ekki um að skrimta og vinna myrkranna á milli fyrir engan pening og enga viðurkenningu og því fór ég sjálfur á tískuvíkuna í París og kynntist fólki.**

Bóas Kristjánsson í sýningarsalnum á tískuvíkuni í París.



tískunni þarftu að vera ákveðið merki, annars týnist þú bara í straumnum.“

**KARBON í verslanir erlendis**

**Hvert sækir þú innblástur í þína hönnun?** „Ég fæ allan minn innblástur frá mínu persónulega lífi. Ég leita eftir stöðugleika og jafnvægi í hönnuninni. Hins vegar er

gott að vera forvitinn og skoða allt milli himins og jarðar til að fá t.d. hugmynd að mynstri eða smáatriðum í flíkurnar.“

**Finnst þér nauðsynlegt að verða útlærður klæðskeri eða fatahönnuður til að hanna sína eigin fatalínu?** „Það er allur gangur á því. Það er eitt að hanna fatalínu og annað að selja

hana. Það er allavega ekki hægt að reida sig eingöngu á fagnám í fatahönnun.“

**Selur þú KARBON-flíkurnar þínar erlendis?** „Ég gerði samning við „commercial director“-söluskrifstofu sem sér um sölu á merkinu mínu og það er algjörlega ómissandi. Fyrsta línan er að koma í verslanir í Rússlandi,

Purity Herbs  
ORGANICS



Purity Herbs Organics  
Fyrirgjafi á BÍL Akureyrri  
402 2018

www.purityherbs.is www.facebook.com/purityherbs

100%  
FRÓÐLAUS, NATÚRLEGT, HÁLFRAUÐLAUS  
FRÓÐLAUS, NATÚRLEGT, HÁLFRAUÐLAUS

Umsagnir notenda.

„Besta kremið/amyralíði stendur undir sínu og rúmlega það, líka aðislegt í hárdi bólurnar hverfa, enda sóthreinsandi“  
Hvaldísur Ást Kristjánsson

„Þetta er eitt besta krem sem ég hef prófað með því mjög gott“  
Frjáls Þór Friðriksson

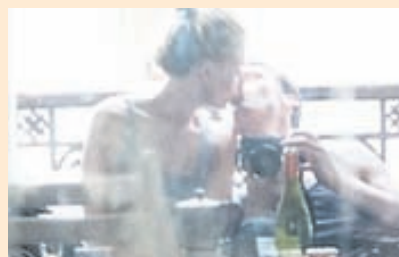
„Ég þar Kraftaverk á sárið og daginn eftir var allt grótt“ sagði Maggi á Íbúðum þegar hestur hans fékk sár daginn fyrir keppni á Mývatni Open 2012.  
Magnús B Magnússon

Þú færð vörumerkið Purity Herbs  
Líf, Lyf og Heilbrigði. Hælsuþroskum,  
Blámeiri, Lífandi, Mannaþroski,  
Frjálsu, Fjardarkrossum,  
K.S. Vermaðla, jónum, góðum og  
hælsuþroskum um all land.



**Það koma margir sterkir hönnuðir úr þessum skóla sem ég var í en bæði yfirhönnuður herralínu Dior og fyrrum yfirhönnuður Hugo Boss lærðu þar.**

### Myndaalbúmið



Bóas á ferðalagi um Evrópu • Kærustuparið í París á fallettri stundu • Margrét Bóasdóttir er fjármálastjóri fyrirtækisins • Jónatan Grétarsson ásamt Bóasi í sýningarsalnum í París

Kanada, Japan, Hollandi og Bretlandi núna í haust. Hún verður til sölu í mun fleiri verslunum næsta vor ef marka má hvernig gengur að selja í París.“

Nú varstu að koma af tískuvíkunni í París, hvernig gekk það? Er þetta í fyrsta sinn sem þú sýnir þína hönnun á tískuvíkunni? „Það gekk mjög vel. Við völdum þá leið að vera með einka „showroom“ í tískuvíkunni. Það er það sem metnaðarfull fyrirtæki gera. Þetta var í annað skipti sem ég sýni línuna KARBON by Boas Kristjanson en ég sýndi þrjónalínu fyrir nokkrum árum sem var ekki ætluð í sölu eða framleiðslu.“

Hefur þú alltaf verið meðvit- adur um tísku og hönnun? „Nei, það var aldrei sérstaklega mikill partur af mínu lífi framan af svo það var ekki beint eitthvað sem ég hafði áhuga á. Ég lagði meira fyrir mig tónlist og íþróttir þegar ég var yngri. Ég var meðal annars í kór og söngnámi.“

#### Mikill vöxtur í herrafratnaði

Hvaða íslensku og erlendu hönnuðir þykir þér gera flotta hluti? „Það er gríðarlega mikið af góðum hönnuðum á Íslandi. Það er frábært að nýlega hafa þeir fengið aukna athygli í gegnum Reykjavík Fashion Festival og HönnunarMars. Ég veit ekki betur en að þrjú til fjögur fyrirtæki hafi verið að sýna í París á tískuvíkum að undanförunu. Það hefur verið mikill vöxtur undanfari- n ári í hátískukarlmanna- fötum erlendis og sá markaður er hvað mest í sókn. Eitt áhugavert dæmi er til dæmis Boris Bidjan Saberi.“

Hefur þú fengið góða fjárfesta til að styðja við bakið á þér? „Fyrirtækið hefur fengið góðan stuðning frá vinafólki en enga umtalsverða fjárfestingu að svo stöddu. Fyrir okkur skiptir máli að komast eins langt á eigin úr- ræðum áður en við tökum inn fjárfesta. Þessi síðasta tískuvika í París sýndi okkur að áætlan- ir okkar voru byggðar á góðum grunni og varan stóðst ákveðið gæðapróf frá kaupendum bú- anna sem fer fram í „showro- om-i“ eins og því sem við settum upp. Mamma er fjármálastjóri fyrirtækisins svo hún heldur vel utan um hlutina og kemur með á allar sýningar.“

Hverjir eru framtíðardraum- arnir? „Ég er að vinna mikið með íslenskt hráefni og tengi mína hönnun mikið við Ísland. Ég sé fyrir mér að hafa alltaf ákveðið aðsetur á Íslandi og vinna bæði með fatahönnun og hönnun al- mennt og bæta við mig verkef- num sem hafa með íslenska nátt- úru að gera. Ég hef áhuga á að teikna hús og gera húsgögn og vinna með íslenska orku. Ég hef mikið verið að rannsaka það un- danfarin ár og það er því svona framtíðarverkefni. Annars lang- ar mig að gera KARBON by Boas Kristjanson að þekktu vörumerki í tísku, taka þátt í opinberri dag- skrá tískuvíkunnar í París og selja í virtustu verslunum um allan heim.“



Total Effects 7in1 hlaut nýverið vottun & gæðastimpil SKIN HEATH ALLIANCE

# OLAY

TOTAL effects



## total effects 7x

1. Verndar húðina og er andoxunarríkt
2. Dregur úr hrukkum og fínunum línunum
3. Gefur heilbrigðan og jafnan húðlit
4. Fjarlægir dauðar húðfrumur
5. Dregur saman svitaholur
6. Næringaríkur rakagjafi
7. SPF 15-20 sólarvörn



Olay er á meðal stærstu húðkremaframleiðenda í heimi og eru fremstir á sviði þróunar á virkum andlitskremum í samanburði við önnur dýrari krem.

**Sölustaðir:** Fríhöfnin Keflavíkurflugvelli. **Hagkaup:** Kringlunni, Skeifunni & Smáralind. **Lyf og Heilsa:** Austurveri, Eiðistorgi, Hringbraut, Kringlunni. Apótek Garðabæjar, Apótek Hafnarfjarðar, Lyfjaborg, Nana Hólagarði & Urðarapótek. **Landið:** Lyf & Heilsa: Glerártorgi, Hveragerði og Vestmannaeyjum. KS Sauðarkróki.

medico.is







Helena Reynisdóttir á framtíðina fyrir sér sem listakona enda einungis 19 ára.

## KÚNST TEIKNAR FRÆGA FÓLKIÐ

*Helena Reynisdóttir er hæfileikarík listakona sem hefur vakið áhuga annarra listamanna á Instagram*

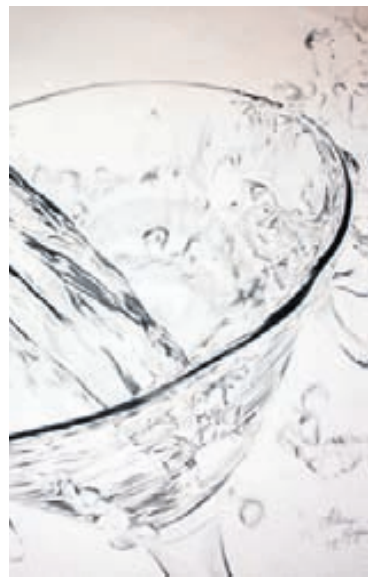
Helena Reynisdóttir er 19 ára listakona sem hefur fengið mikla athygli fyrir einstaklega nákvæmar portrait-myndir af fólki. Aðeins 17 ára gömul hélt hún sína fyrstu sýningu en þá teiknaði hún andlitsmyndir af þekktum íslenskum leikurum. Síðan þá hefur hún haldið sýningar á hverju ári og nú síðast rannsakaði hún vatn og vatnsglós sem hún teiknaði upp og hélt sýningu í Energia í Smáralind. Sýningin fékk góðar undirtektir og verkin seldust vel. Helena segir að það krefjist mikillar undirbúningsvinnu að setja upp sýningu og því sé kominn tími á örlitla pásu frá sýningarhaldi. Helena stundar nám við FG á listabraut en listin er í blóðinu því móðir hennar er myndlistarkennari og hefur því verið henni til halds og trausts í sköpuninni. „Ég mála mikið eftir pöntunum í dag en þetta er eins og önnur vinnan mín því það er búið að vera rosalega mikið að gera. Svo er ég búin að vera deila myndunum mínum á Instagram og það hafa ótrúlega margir listamenn séð þær, deilt þeim og like-að,“ segir Helena Reynisdóttir.



Teikningar Helenu Reynisdóttur hafa vakið mikla athygli og hún er nánast í fullu starfi við að teikna effir pöntunum.



*Ég hef deilt myndunum mínum á Instagram og það hafa ótrúlega margir listamenn deilt þeim og like-að.*



### AUGLÝSING: EXTENT KYNNIR

# VIRKAR VEL Á GIGT OG ASTMA

**Lyprinol er fæðubótarefni, unnið úr nýsjálenskum kræklingum. Það inniheldur fjölda fitusýra og þykir afar áhrifaríkt. Sýnt hefur verið fram á að efnið hafi bólgueyðandi áhrif og virki vel á liðagigt, slitgigt og astma.**

Lyprinol hefur undraverð áhrif á liðverki og astma. Fæðubótarefnið, sem er unnið úr nýsjálenskum kræklingum, inniheldur andoxunarefni, Omega-3 fitusýrur, OTA (octadectetraenoic acid), ETA (eicosatetraenoic acid) og DHA (docosahexaenoic acid).

„Í Lyprinol eru 92 gerðir fitusýra. Til samanburðar má nefna að í fiskiolíu eru þær fimm til sjö,“ segir Ingibjörg Þorvaldsdóttir hjá heilidsölnunni Extent ehf., sem flytur efnið inn og bendir á nýlega rannsókn sem framkvæmd var í Póllandi. Hún sýndi fram á að Lyprinol hefur mun betri áhrif á liðagigt en fiskiolía. Fimmtíu liðagigtarsjúklingum var skipt í tvo hópa. Annar tók inn Lyprinol og hinn fiskiolíu í tólf vikur. Lyprinol dró úr sjúkdómseinkennum gigtar um allt að 89%. Sjúklingarnir sem tóku inn fiskiolíuna fundu hins vegar lítinn mun.

Þá hefur verið sýnt fram á að efnið minnki áreynsluastma og hefur það meðal annars reynst hlaupurum vel. Rannsókn sem gerð var á Nýja-Sjálandi í fyrra gefur sömuleiðis til kynna að efnið hafi góð áhrif á börn með astma og dró verulega úr sjúkrahúsinn-



Lyprinol hefur bólgueyðandi áhrif og virkar meðal annars á slitgigt, astma, stíðleika, berkjukrampa, vöðvapreytu og auma og stífa liði. MYND/VILHELM

lögnum þeirra sem tóku Lyprinol auk þess sem þau gátu minnkað við sig astmalyfin.

Ingibjörg hefur sjálf góða reynslu af Lyprinol. „Ég kyntist Lyprinol þegar ég vann við umönnunarstörf í Noregi árið 1996. Ég var að annast gigtveika konu og var mjög slæm í mjöðmunum. Ég skreiddist upp í rúm eftir vinnu og þá benti hún mér á Lyprinol sem hafði reynst henni vel. Ég tók það inn í nokkra mánuði og verkirnir hurfu,“ lýsir Ingibjörg. Eftir að

hún flutti aftur til Íslands vonaði hún eftir því að einhver myndi hefja innflutning fæðubótarefnisins, en það er útbreitt í Bandaríkjunum og víða í Evrópu. „Þegar ég sá að lítil hreyfing var á því ákvað ég að hefja innflutning sjálf.“

Enn sem komið er fæst efnið aðeins á [www.lyprinol.is](http://www.lyprinol.is). „Þetta er tiltölulega dýrt efni en með því að selja það milliliðalaust næ ég að halda verðinu niðri.“ Á síðunni er að finna frekari fróðleik um efnið.

### Uppáhalds

## KONUR ILMA AÐ BAKI UPPÁHALDS ILMINUM BÝR OFTAST EINHVER SAGA



**Guðlaug Elisa Einarsdóttir**  
eigandi verslunarinnar Suzie Q

„Ilmvatnið heitir Mûre et Musc og er frá L'Artisan Parfumeur. Ilminn fékk ég í Aurum og þetta var ást við fyrstu sýn. Ilmurinn er blanda af „musk“ og brómberjum og var þróaður árið 1978 og hefur haldist óbreyttur síðan. Ég hef alltaf heillast af „musk“ og þessi blanda er fullkomin því hún er ekki of þung og hentar því við öll tækifæri. Mjög hlýr og kynþokkafullur ilmur enda hefur „musk“ lengi verið þekkt fyrir að hafa aðlaðandi áhrif. Ég hvet allar konur til að kynna sér ilmtegunirnar frá þessu dásamlega franska merki.“

**Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir**  
formaður Heimdallar

„Uppáhalds sumarilmvatnið mitt er Daisy frá Marc Jacobs. Það hefur svona léttan blómilm sem mér finnst einmitt mjög sumarlegur. Það er svo ljúft og í miklu uppáhaldi því að móðir mín heitin átti það og það minnir mig á hana, ég er enn með hennar flösku, en mun alveg pottþétt kaupa það aftur þegar hún loksins klárast.“





# SENSAI

## BRONZING GEL

Sensai Bronzing gelið frá Kanebo er framleitt úr 70% vatni og hinu einstaka Koishimaru silki. Það sveipar húðina frískandi raka og gegnsæjum lit sem heldur húðinni rakri og geislandi fallegri.

„Þetta gel er bara snilld! Ég hef notað það í mörg ár, bæði eitt og líka blandað við Make Up. Húðin fær aukinn ljóma. Elska þetta gel og nota það daglega. Mæli algjölega með því!“

**Ásdís Oddgeirsdóttir**

„Þetta er vara sem er alveg ómissandi. Hef alltaf verið í vandræðum með að nota meik því ég er með svo þurra húð. Eftir að ég kynntist Sensai Bronzing gelinu var öllu mínu meiki hent og nota ég gelið eingöngu og á hverjum degi. Þetta er sko mitt upphalds.“

**Guðrún Viðarsdóttir**

„Bronzing gelið frá Kanebo er án efa ein mesta snilldar uppfinning í húðvörum sem framleidd hefur verið fyrir konur og karla. Það er göldrum líkast því þetta hefur svo margslungna eiginleika s.s. þetta „Natural Glow“, raka, fallegan lit og hæfilega þekju. Yfir sumartímenn er þetta nóg eitt og sér og yfir veturinn er þetta „lifesaver“ fyrir okkur þegar húðin er orðin fól og litlaus. Einn af mörgum kostum er að gelið smitast ekki í fót og þess vegna er óhætt að setja það á háls og bringu. Segi það og skrifa, get ekki verið án þess. Love it!“

**Sif Davíðsdóttir**

„Bronzing gelið er ómissandi eins og maskarinn! Gefur fullkominn lit og er svo léttur farði á húðina. Mér líður allavega ekki eins og ég sé með grímu eins og oft þegar ég reyni að setja á mig meik! Mér finnst húðin alltaf í góðu jafnvægi því gelið gefur svo mikinn raka. Það er nauðsynlegt þegar maður til dæmis flýgur mikið eins og ég, þar sem ég vinn sem flugfreyja á sumrin og bý í Noregi og flakka mikið á milli til Íslands.“

**Birna Ósk Sigurbjartsdóttir**







...SPJÖRUNUM ÚR

## Gunnleifur Vignir Gunnleifsson

**ALDUR:** 37

**STARF:** Knattspyrnumaður, þjálfari og nemi.

**Hvern faðmaðir þú síðast?** Eiginkonu mína rétt áður en ég steig upp í rútu með blikalíðinu þar sem haldið er til Andorra (ég er mikill faðmari).

**En kysstir? Sömuleiðis eiginkonu mína, Hildi Einarsdóttur. Ég fékk langan og góðan.**

**Hver kom þér síðast á óvart og hvernig?** Vinir mínir og fjölskylda vita að mér þykir óþægilegt að láta koma mér á óvart. Þannig að það er lítið um það og svo langt síðan að ég man það ekki.

**Hvaða galla í eigin fari ertu búinn að umbera allt of lengi?** Ég hef fullt af göllum, en sá stærsti má ekki líta dagsins ljós hér.

**Ertu hörundssár?** Nei, ekki lengur. Var mjög hörundssár þegar ég var yngri.

**Dansarðu þegar enginn sér til?** Alls ekki. Dans er stórlega ofmetið fyrirbæri. Konan reynir að draga mig út á gólfíð stundum. En nei, ég dansa helst aldrei.

**Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig?** Síðast þegar ég dansaði í vetur.

**Hringirðu stundum í vælubilinn?** Aldrei. Staðfastur í að væla ekki.

**Tekurðu strætó?** Nei. Hef ekki notað strætó síðan ég fór með bakpoka í bæinn sem unglingur.

**Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag?** Sennilega 30 mínútur að meðaltali sem er allt of mikið. Fæ alltaf samvisku-bit ef ég er lengur en hálf-tíma í senn.

**Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim?** Fer eftir hvort ég þekki þá persónulega. Annars fer ég ekki hjá mér við neitt nema þegar ég dansa.

**Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig?** Tja – ég hlusta mikið á Michael Buble og finnst líka Nosa-lagið gott. Er annars grjótharður rokkari.

**Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina?** Drekkja áfengi. Drekk ekki áfengi og finnst ekki líklegt að byrja á því um helgina.

## HELGARMATURINN SUMARLEGT LAKKRÍSLAMB

**Sandra Björg Gunnarsdóttir viðskiptafræðinemi og þjónn á Tilverunni er mikill sælkeri og elskar að búa til góðan mat. Hún deilir hér með Lífinu skemmtilegri uppskrift að lakkrislambi.**



**Fyrir 6 manns:**

900 g lambafilet með fitunni

Lakkrissalt frá Saltverk

Grófmalaður pipar

sólblómaolía

Sumarsalat:

Klettsalat eða annað bragðgott kál

1 litil askja jarðarber

¼ melóna, gul eða rauð

Kartöflusalat:

6 stórar kartöflur

½ rauð paprika

1 klípa fersk basilíka

½ tsk. grófmalað salt

10% sýrður rjómi

Dressing:

½ gúrka

Safi úr ¼ sítrónu

Smá sýrður rjómi

Eftir að hafa skellt kartöflunum

í pott (láta sjóða í um 40 mín.)

byrjaði ég á að skera þvert í fituna á lambinu og nudda það með

3-4 tsk. af lakkrissalti og skvettu

af sólblómaolíu. Ofninn stilli ég á

200°C. Ég vil líka benda á að nota

ekki ólívuolíu því hún brennur við

mun minni hita en sólblómaolía.

Ég blandaði saman gúrku, sýrðum

rjóma og sítrónusafa með töfrasprot-

anum þar til allt var orðið vel mauk-

að. Því næst skar ég niður soðnar

kartöflur, saxaða basilíku og papri-

ku. Öllu var blandað saman með

sýrða rjómanum og smá salti. Skelli

því svo í kæli.

Lambið var piprað og steikt við full-

an hita í 2-3 mín. á hvorri hlið á

pönnu(fituna niður) og sett svo í ofn

í eldfast mót. Lambið má svo vera í

8-15 mín. í ofninum.

## BARILLA FREMSTIR Í PASTA OG SÓSUM Á ÍTALÍU



### Njótið hinnar fullkomnu blöndu.

Pastað er alltaf ljúffengt og þétt undir tönn „al dente“. Sósan gefur sætukeim ítalskra tómata og sterkan ilm af basilíku. Blandið þessu saman til að uppgötva einstakt bragð: Fullkomna blöndu sem þið fallið fyrir við fyrsta munnbita.



THE TASTE OF ITALY