

Lífið

FÖSTUDAGUR
16. ÁGÚST 2013

Þúnn Aðalsteins-
dóttir, litasérfræð-
ingur hjá Aveda
**HAUST- OG
VETRARTÍSKAN Í
MYNDUM 2**

Aníta Dögg Watkins,
þjálfari hjá Budz
boot camp
**SÝNIR EINFALDAR
ÆFINGAR FYRIR
ALLA 4**

Snæfríður Inga-
dóttir, blaðamaður
og rithöfundur
**GEFUR ÚT BÓKINA
THE ICELANDIC
WOMAN 10**

Ragna Lóa Stefánsdóttir

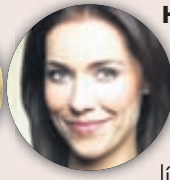
ER EKKI DÆMIGERÐ FÓTBOLTAFRÚ

FRÉTTABLAÐIÐ

visir lífið

HVERJIR HVAR?

Á frumsýningu 2 Guns, með töffurunum Mark Wahlberg og Denzel Washington í aðalhlutverkum, í Smárabíói á þriðjudaginn síðastliðinn var margt um manninn. Þar mátti sjá parið **Skúla Mogensen** og **Friðriku**



Hjördís Geirsdóttir, betur þekkt sem Rikku, í góðu stuði. Þá tóku glöggir gestir eftir því að Lilja Pálmadóttir, eiginkona Baltasars, lék lítið hlutverk í myndinni.



Á frumsýningunni voru einnig Ólafur Ragnar Grímsson, forseti Íslands, Kjartan Guðjónsson leikari, Ágústa Johnson líkamsræktarfrömuður, Unnsteinn Manuel Stefánsson úr hljómsveitinni Retro Stefson og **Ingibjörg Pálmadóttir**, mágkona leikstjórans Baltasars Kormáks.



Lífið
Hamingja, fólk og annað frábært

Umsjón blaðsins
Marín Manda Magnúsdóttir
marinmanda@frettabladid.is

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

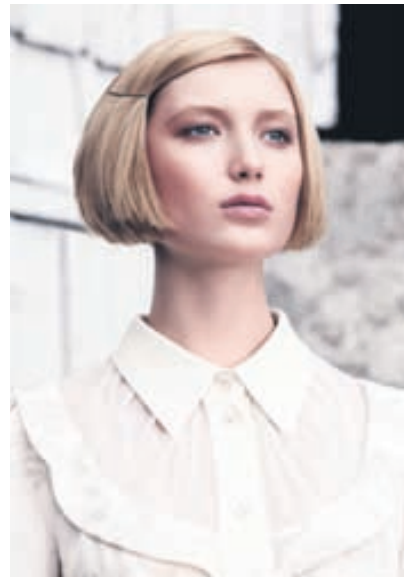
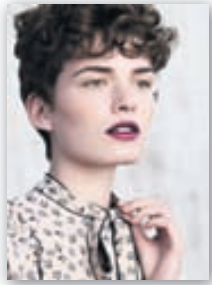
Útgáfufélag
365 miðlar ehf.

Forsíðumynd
Silla Pálsdóttir
Auglýsingar
Atli Bergmann
atlib@365.is

Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is

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

Stílistar
Marín Manda
Silla Pálsdóttir



Einfaldleikinn er allsráðandi í háttískunni hjá Aveda í vetur en heillitir eru að koma sterkt inn og eru litirnir fallega náttúrulegir.

SOHO MARKET

Vinsælu blúnda **aðhaldstopparnir** komnir aftur.

Blúnda að framan og aftan.

Litir: Svart og húðlitur

Stærðir: S-XXL

Verð aðeins 3.990 kr.



Grensásvegur 8 - sími 553 7300 - Opíð mán-fim 12-18 - fös. 12-19 - lau. 12-17

HÁR LÁT LAUSIR LITIR VINSÆLIR Í VETUR

Iðunn Aðalsteinsdóttir, litasérfræðingur og hárgreiðslukona, kynnisr háust- og vetrartískuna hjá Aveda, sem einkennist af náttúrulegum jarðlitum.

Fyrir tveimur árum tók ég Evrópukennarréttindin hjá Aveda og gat því farið að kenna alls staðar í Evrópu. Ég hef eflaust farið á tuttugu námskeið og hef lengi haft þessa löngun til að kenna öðrum og miðla þekkingu. Svo langaði mig að vera eitthvað meira en einöngu hárgreiðslukona,“ segir Iðunn Aðalsteinsdóttir, sem hefur sérhæft sig sem litasérfræðingur hjá Aveda á Íslandi. Iðunn er nýkomin úr vinnuferð frá Berlín, þar sem hún hélt námskeið, og er ferðinni næst heitið til Milanó. „Ég hef ferðast svo mikið í kringum þetta starf og kynnst ógrynni af spennandi fólki í gegnum Aveda.“

Hárið í vetur

Litirnir hafa fengið ótal verðlaun erlendis en þeir eru 96% náttúrulegir og allt er meira og minna byggt upp á lífrænum blómum og jurtum, jojobaolíu og lavender. Iðunn byrjaði að læra hárgreiðslu á Unique hár og kynntist Aveda-merkinu þar. Hún segir að það hafi heillað hana hve gott starf Aveda hefur unnið á alþjóðavettvangi fyrir þjáða en fyrir tækið hafi tekið virkan þátt í að safna fyrir vatnsbrunnum í þorpum á Indlandi, Madagaskar og Afríku. „Það eru aldeilis ekki allir sem hafa sama aðgengi að vatni og við og því hefur orðið ákveðin vitundarvakning hvað varðar merki sem styrkja lífsgæði fólks með ýmsu sjálfbodastarfi og áheitasöfnunum,“ segir Iðunn og heldur áfram: „Nýja hárlínan frá Aveda er hrá og náttúruleg. Heillitir eru að taka yfir og eru litirnir mjög neutral eða með fallegum tönnum af bleiku eða brúnu. Það eru einnig allar síddir vinsælar núna nema kannski mjög sítt hár,“ segir Iðunn að lokum.



Iðunn Aðalsteinsdóttir litasérfræðingur vinnur hjá Unique hár og spa en hún segist hafa í nógu að snúast enda sé hún á ferð og flugi reglulega að kenna litun úti í heimi.

Vissir þú að...



Foreldrar bera megin ábyrgð á að stuðla að líkamlegum, andlegum og félagslegum þroska barna sinna.



ÚTSALA HJÁ TRI 15% TIL 60% AFSLÁTTUR!



NIKE FREE



19.990 kr sending

BROOKS



ZOOT



LOUIS GARNOU



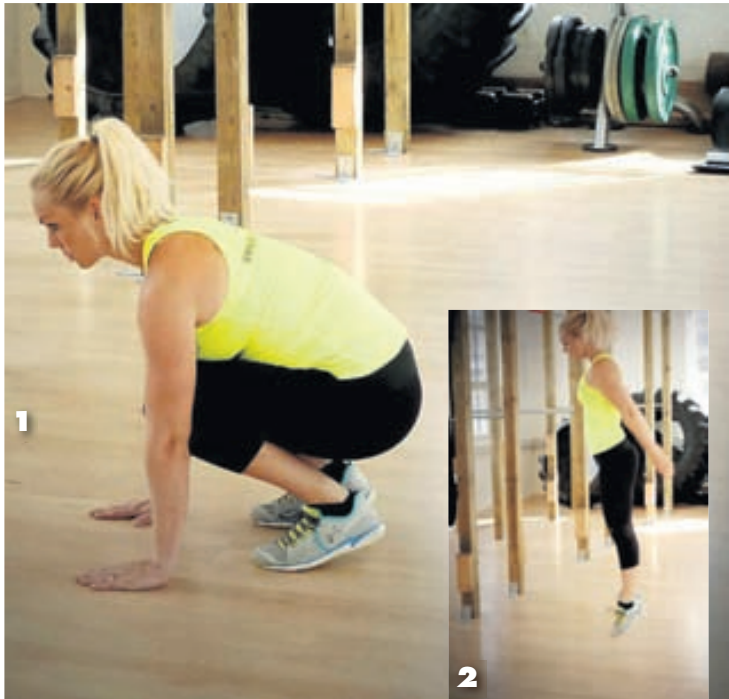
www.tri.is



Tri ehf.
Suðurlandsbraut 32
Sími: 571 8111

Verslunin er opin:

Alla virka daga kl. 09:00-18:00
Laugardaga kl. 10:00-16:00

ÆFING 1**FROSKUR MED HOPPI FYRIR ALLAN LÍKAMANN**

Þú byrjar standandi, beygir þig niður þannig að hendur snerti jörðina. Hér er mikilvægt að beygja hnén alveg og setja rassinn eins nálægt hælum og hægt er. Svo hopparðu jafnfætis í beina armbeygjstöðu. Hoppar fram aftur (eins og þegar þú fórst niður) og endar á því að hoppa beint upp með beinan líkama.

ÆFING 2**CROSSOVER ARMBEYGJUR FYRIR BRJÓSTKASSANN, AXLIR OG KVIÐINN**

Taktu bækur eða bara eitthvað hart með svolítilli upphækkun og settu á gólfið. Byrjaðu í armbeygjstöðu með aðra höndina á gólfi og hina höndina á upphækkuninni (á hnám ef þú getur ekki á tím). Gerðu armbeygju (muna að það er brjóstkassinn sem á að fara niður eins nálægt gólfinu og hægt er, en ekki mjóðmirnar). Næst seturðu hina höndina á upphækkunina og gerir alveg það sama hinum megin með upphækkunina.

ÆFING 3**MJÓÐMALYFTUR FYRIR RASSINN**

Leggstu á gólfið og hafðu báða handleggji með hliðum. Beygðu hnén og settu fætuna á gólfið. Þrýstu mjóðmunum upp og spenntu rassinn eins vel og þú getur. Ekki gera æfinguna ekki of hratt og haltu jafnvel spennunni uppi í 30 sek. Til að gera æfinguna aðeins erfiðari lyftirðu öðrum fætinum frá gólfinu, teygir úr honum og þrýstir upp eins og áður.

ÆFING 4**FRAM OG AFTUR STIG GÓÐ FYRIR RASS OG LÆRI**

Byrjaðu standandi (jafnvel með hendur á mjóðmunum til að halda góðu jafnvægi). Stígðu stórt skref fram með hægri fætinum og beygðu hnéd niður (passaðu að hnéd sé ekki fyrir framan fótinn, taktu annars aðeins stærra skref). Ýttu þér aftur upp í standandi stöðu með fætinum sem er fyrir framan þig. Taktu þá skref aftur á bak og beygðu hnéd þannig að það snerti næstum gólfið. Skiptu svo yfir á vinstri þegar þú getur ekki meira með hægri.

HEILSA SKIPULEGGÐU ÞIG VEL

Aníta Dögg Watkins, boot camp þjálfari hjá Budz boot camp, sýnir æfingar sem hjálpa þér í gang eftir sukksumar.

Áður en þú byrjar: Æfingarnar getur þú gert hvar sem er, bæði úti í náttúrunni eða heima hjá þér. Skipuleggðu alltaf æfingarnar áður en þú byrjar og hve langan tíma þetta má taka. Skrifðu jafnvel allt niður á blað, það gerir æfingarnar skemmtilegri og þú færð meira út úr þeim.

Þú getur gert eins margar endurtekningar af einni æfingu og þú getur í 20-30 sekúndur. Svo tekurðu pásu í 10 sekúndur og gerir þetta 8-10 sinnum.

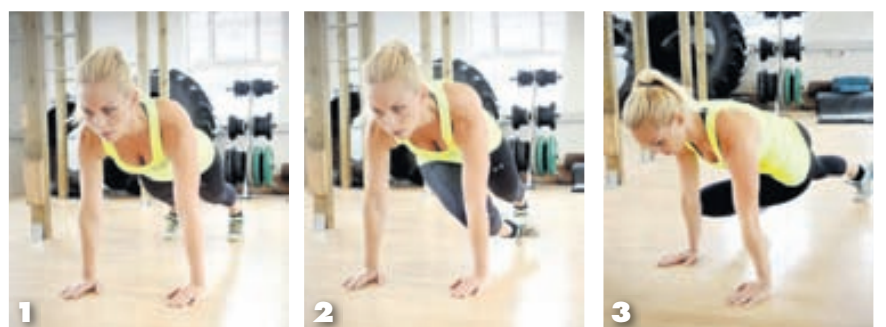
Ákveddu tölu (gæti verið 50, 100, 200). Gerðu allar æfingarnar og skiptu eins mikið á milli æfinganna og þú vilt þar til þú ert komin upp í töluna sem þú valdir þér.

ÆFING 5**½ + 1/1 FYRIR KVIÐINN**

Byrjaðu liggjandi á gólfinu og beygðu hnén þannig að iljarnar eru á gólfinu. Spenntu kviðinn og lyftu efri líkama bara hálfa leið upp, láttu þig síga niður aftur svo lyftir þú efri hluta líkamans alveg upp þar til olnbogar snerta hné. Þannig ferð þú hálfa leið upp, ferð niður og svo alla leið upp.

ÆFING 6**HNÉ Í OLNBOGA FYRIR AXLIR OG HNÉ**

Farðu í beina armbeygjstöðu, lyftu hægri hné alla leið upp að vinstri olnboga og svo alveg eins á vinstra hné upp að hægri olnboga. Fætur mega ekki koma við gólfið í efri stöðu.

**Minna að fletta meira að fréttu**

Frábært úrval afþreyingar, ferskar fréttir, fjölbreytt efnisval, myndrænt viðmót og færri flettingar.

Þess vegna var visir.is kosinn **besti fréttu- og afþreyingarvefur ársins á Íslensku vefverðlauninum 2012.**

visir.is

**BESTI FRÉTTA- OG AFÞREYINGARVEFURINN**

Úr umsögn dómnefndar: „Vefurinn býður upp á margskonar afþreyingu auk gífurlegs úrvals fréttu. Vefurinn er léttur og skemmtilegur auk þess sem einfalt og fljótlegt er að finna það efni sem leitað er að.“

CROSS S1 | THE GAME CHANGER

LEED

- Stöngin sem breytir leiknum -

Það er hægt að skrifa heila bók um ævintýrið sem þróunin og kynningin á Cross S1 flugustönginni hefur verið. Hins vegar er eina leiðin til að skilja málið til fulls einfaldlega að prófa stöngina því það er ekki hægt að koma fyllilega í orð hvað átt er við þegar sagt er að þessi stöng "breyti leiknum".

Verið velkomin í verslun okkar á Langholtsvegi 111 til að kynna af eigin raun hvernig Loop hefur tekist að þróa stöng sem kollvarpar öllu því sem menn héldu að enn væri hægt að bæta við flugustangir hvað gæði og eiginleika varðar.



Alta vöðlur

GUIDELINE

Ný tækni, engir saumar. Vöðlur gerast líklega ekki betri en þessar.



Primaloft

Vinsælustu jakkarnir í veiðina og útvistina



Flugubarinn

...ný áfylltur

Önnur eins gæði er erfitt að finna...



GUIDELINE



Flugulínur

Línurnar frá Guideline eru algjörlega búnar að slá í gegn hjá íslenskum veiðimönnum.

LEED

Loop fluguhjól

Einfaldlega stórkostleg hjól frá snillingum Loop



LEED
hefur fengið nýtt heimili!
Nú færð þú Loop veiðivörur í Veiðiflugum, einu sérhæfðu fluguveiðiversluninni á Íslandi

VAXTALAUSAR RÁÐGREIÐSLUR
Í 12 MÁN.

Veiðiflugur

Langholtsvegi 111 | Sími: 527 1060

RAGNA LÓA HEFUR OFTAR EN EINU SINNI VERIÐ VIÐ DAUÐANS DYR

Knattspyrnan hefur átt hug hennar allan bæði í leik og starfi en lífið hefur ekki alltaf verið tekið út með sældinni. Oftar en einu sinni hefur líf hennar hangið á bláþræði. Það virðist vera fátt sem hún getur ekki sigrast á. Lífið ræddi við Rögnu Lóu um fótboltafrúarlífið í Englandi, nýja starfið, ástina og slysið sem breytti lífinu endanlega.

ALDUR 47

STARF Knattspyrnuþjálfari

HJÚSKAPARSTAÐA Gift

BÖRN Stefán Kári 27 ára, Elsa Hrund 20 ára, Thelma Lóa 13 ára og Ída Marín 11 ára.

Ragna Lóa Stefánsdóttir er fyrrverandi landsliðskona og fjögurra barna móðir. Hún er gift Hermann Hreiðarssyni og þjálfar kvennalið Fylkis í knattspyrnu. Þegar hún var yngri snerust allir hennar draumar um íþróttir hvort sem það var sund, handbolti, fótboldi eða frjálsar íþróttir. Hún á glæstan knattspyrnuferil að baki, en hún hefur spilað um 35 landsleiki og 150 leiki í efstu deild fyrir ÍA, Stjörnuna, Val og KR.

Hvar ólstu upp og hvernig voru fjölskylduhagir þínir? „Ég ólst upp á Skaganum í stórum systkinahópi þar sem peningar voru af skornum skammti en þrátt fyrir flóknar aðstæður hefur bara ræst ótrúlega vel úr okkur systkinunum. Ég var aðeins 14 ára þegar ég fór í heima-vistar skóla að Laugum í Dal-sýslu en ég ólst meira og minna upp í sveitinni frá því ég var sjö ára. Ég flutti ung að heiman og eignaðist frumburðinn níttján ára.“

Hvenær byrjaðir þú að hafa áhuga á knattspyrnu? „Ég spilaði knattspyrnu frá unga aldri við alla strákana í hverfinu og það komst hreinlega ekkert annað að í lífinu. Þrátt fyrir að hafa aldrei verið í neinum yngri flokki þá tel ég að með því að æfa sig í marga klukkutíma á dag hafi ég ekki fengið neitt síðri þjálfun.“

Hefur þú einhvern tímann fengið alveg nóg af boltanum eða er þetta lífsstíll? „Eins og mér finnst fótboldi skemmtilegur þá getur maðurinn minn alveg gert mig brjálada vegna þess að hann væri alveg til í að tala um fótbolda allan daginn og svo er sjónvarpið stillt á Sky sport meira og minna 24 tíma sólarhringsins. Auðvitað væri ég stundum til í að hafa meiri tíma til að fara í frí og nýta sumar-bústaðinn okkar betur en þá hef ég að minnsta kosti eitthvað til að hlakka til að gera í ellinni.“

Var ekki hugað líf

Þú fótbrotnaðir illa í fótbolta-leik, Ísland gegn Úkraínu, og varst í lífshættu. Segðu órlítið frá því. „Þarna var ég á toppnum á mínum ferli og var í landsleik og lendi í tæklingu og fótbrotna. Leikurinn stöðvaðist í hálf-tíma á meðan löppin var spelkuð svo hægt væri að færa mig upp á börurnar. Ég man nú bara eftir að hafa sest upp úr tæklingunni og sá að löppin hékk frá miðjum sköflungi út á hlið og fór í hálfgerð sjökk. Í framhaldi af þessu varð ég mjög veik því ég fékk sýkingu í lungun út frá fótbrotninu. Læknirinn sem var á vakt treysti sér ekki til að laga löppina einn en þá þurfti að biða þangað til aðrir sérfræðingar mættu á vakt. Þá var ég orðin alvarlega veik og strax eftir aðgerð endaði ég á gjörgæslu. Ég var nokkrum dögum síðar sett í öndunarvél þar sem tvísýnt var um líf mitt og fenginn var prestur til að vera á gjörgæslunni með fjölskyldunni þar sem hún var látin kveðja mig. Batinn var hins vegar ótrúlegur og innan nokkurra daga var ég komin heim og læknarnir segja að hraust lungu hafi bjargað lífi mínu.“

Lagðir þú skóna á hilluna eftir þetta? „Ég náði mér aldrei á strík í fótboltanum eftir þetta. Ég reyndi að spila, löppin hefði eflaust haldið en hugurinn var alveg farinn. Ég treysti mér ekki í þetta. Ég var svo þakklát fyrir að vera á lífi og gerði mér kannski ekki grein fyrir hve alvarlegt ástandið var fyrr en löngu eftir á. Þetta var ótrúlegur endir á ferlinum þar sem ég man ekki eftir að hafa misst úr leik vegna meiðsla á öllum ferlinum.“

Það virðist sem einhver vaki yfir þér. Hefur þú ekki áður verið í lífshættu eftir barneign? „Ég er greinilega ótrúlega óheppin þar sem ég fékk sjúkrahússýkingu í fæðingu þegar ég átti Thelmu. Ég labbaði inn á sjúkrahúsið í toppformi og fullkomlega hraust og var rúllað þaðan út í hjólastól og það tók nokkur ár að jafna mig fyllilega. Ég fékk sýkingu af einhverju og var orðin fávæik strax í fæðingu og var með óráði alla fæðinguna. Þegar mér var rétt barnið í fangið gat ég ekki lyft höndunum út af sýkingunni og allir liðir læstust og ollu hræðilegum kvölum. Ég held að ég hafi sofið samanlagt 2-3 tíma á sólarhring fyrstu vikurnar og Hemmi greið svaf ekki í fleiri vikur því hann þurfti að hugsa um heimilið, sinna nýfæddu barni og tveimur öðrum börnum ásamt því að keppa úti um allt í Englandi. Þetta var líka erfiður tími fyrir hann.“

Mætti skilningsleysi

Hvað finnst þér um konur í knattspyrnunni og ferlinn? Eru ekki margar sem hætta þegar þær byrja í barneignum? „Í gamla daga var það ekki algengt að konur héldu áfram eftir barn-eignir og var ég talin mjög sjálfselsk að halda áfram og hvað þá að gefa kost á mér í landsliðið og skilja nokkurra mánaða unga-barn eftir heima. Ég mætti á æfingu sjö dögum eftir barns-burð og þóttist vera klár í að fara spila. Það leið nærri því yfir liðið. Það var mjög óvanalegt hve snemma ég byrjaði að æfa og ég mætti mikilli gagnrýni og skilningsleysi þegar ég ákvað að fara til útlanda og taka þátt í knattspyrnuleik og skilja ungabarnið



Við förum úr því að vera öllum stundum saman í það að búa hvort á sínum staðnum. Það getur verið mjög erfitt stundum en með jákvæðni og þolinmæði hefst þetta allt saman.

eftir heima hjá pabba sínum og ömmu en það þykir sjálfsagt að karlmennt geri þetta. Ég hef alltaf verið mjög sjálfstæð og farið mínar leiðir þannig að það skipti mig engu. Sem betur fer erum við íslenskar konur svo sjálfstæðar og ákveðnar að við látum ekki stoppa okkur í neinu og er það stór ástæða fyrir því að við fluttum með yngstu dæturnar heim til að þær fengu þetta sjálfstæði.“

Nú fluttir þú til Íslands á

síðasta ári eftir búsetu í Englandi. Hve lengi bjóstu úti?

„Ég fékk tækifæri til að dingla mér og hafa það hryllilega gott í fjórtán dásamleg ár. Ég var heima með börnunum og hafði allan heimsins tíma og engar áhyggjur. Við ferðumst um allan heim, tókum þátt í alls konar ævintýrum og eignuðumst frábæra vini. Ég held að það sé þroskandi fyrir alla að búa erlendis þó að Ísland togi alltaf í mann.“

Ekki dæmigerð fótboltafrú

Hvað finnst þér um að vera kölluð „footballer's wife“? „Mér finnst það bara fyndið og skemmtilegt. Auðvitað er ég fótboltafrú því ég er gift manni sem hefur átt góðan feril í knattspyrnu og í raun fórnadi ég mínum frama til að standa við hlið hans erlendis og hef aldrei séð eftir sekúndu. Annars er ég eflaust ekki dæmigerð footballer's wife þar sem ég sést sjaldan með maskara og er yfirleitt ▶

benecos
náttúruleg fegurð

Lífrænt bodylotion á góðu verði kr. 1319

www.gagnunell.is

Heilsuhúsið

Ég labbaði inn á sjúkrahúsið í toppformi og fullkomlega hraust og var rúllað þaðan út í hjólastól og það tók nokkur ár að jafna mig fyllilega. Ég fékk sýkingu af einhverju og var orðin fárveik strax í fæðingu og var með óráði alla fæðinguna.

► í íþróttagalla. Ég hef valdið Fylkisstelpunum hinum mestu vonbrigðum fyrir að vera mikill haugur. Þótt mér þyki vöðalega gaman að dressa mig upp þá er ég bara íþróttastelpa.“

Fannst þér auðvelt að aðlagast Íslandi á ný? „Ég hefði aldrei trúað hversu erfitt var að aðlagast myrkrinu og ég, sem er þekktur morgunhani, upplifði það að mér fannst ég vera með hita og beinverki á hverjum morgni í nokkra mánuði og svaf í tólf tíma á sólahring og var frekar þung. Þetta lagaðist mikið við sterkan vítamínkúr en greinilega þarf ég að fara reglulega í sólina í útlöndum til að halda heilsu – smá ábending til Hemma,“ segir Ragna Lóa og hlær.

Nú varstu ráðin sem hjálfari kvennaliðs Fylkis þegar þú fluttir heim. Hvernig er að vera farin að hjálfa á ný? „Þetta er alveg hrikalega skemmtilegt og einnig mjög erfitt. Knattspyrnuhjálpari þarf að taka margar ákvarðanir sem hafa áhrif á líf leikmanna og oft og tíðum er maður að eyðileggja drauma einstaklinga, sem mér finnst mjög erfitt. Þetta er harður og miskunnarlaus bransi. Maður er kannski að neita leikmönnum um samning og taka fólk út úr liðinu. Að vera hjálpari kvennaliðs er mikil sálfræði og það getur tekið mjög mikið á mann. Ég held á vissan hátt að það sé einfaldara að vera hjálfari karlaliðs, því þeir eru svo einfaldir.“

Eru stelpurnar að standa sig? „Fylkistelpurnar eru bestar, flottastar, skemmtilegastar og með frábæran húmor sem hjálpar mér til að vilja mæta í vinnuna á hverjum degi. Draumurinn er að Fylkir verði eitt af stórveldunum í íslenskri kvennaknattspyrnu.“

Búa hvort á sínum staðnum

Nú er eiginmaðurinn að hjálfa meistaraflokk ÍBV í Vestmannaeyjum. Erud þið þá í fjarbúð eða hvernig er fjölskyldulífinu háttað? „Við fórum frá því að vera öllum stundum saman í það að búa hvort á sínum staðnum. Það getur verið mjög erfitt stundum en með jákvæðni og þolinmæði hefst þetta allt saman. Hann er mestmegnis í Eyjum og stelpurnar reyna að fara svolítið til hans en við hittumst svona einu sinni í viku en stefnum að því að verða aftur fjölskylda í október.“

Hvar og hvenær kynntust þið? „Ég vil meina að Hemmi hafi fallið fyrir mér þegar ég vann titilinn sterkasti hjálpari þæjumótsins í Vestmannaeyjum 1996 en síðan hittu við hann niðri í bæ þegar ég hélt upp á þrítugsafmælið og við byrjuðum að deita.“

Nokkrum mánuðum síðar kynnti ég hann fyrir KR-liðinu ►

Myndaalbúmið



Ragna Lóa mætt í bikarundanúrslitaleik.



Fjölskyldan á leið á þjóðhátíð.



Dæturnar í myndatöku í garðinum. Hjónin, Hermann og Ragna Lóa á góðri stund.



casall®

SPORTÍS

MÖRKIN 6 | 108 REYKJAVÍK | S:520-1000 | SPORTIS.IS

Skórnir bera nöfn úr móðurfjölskyldu Halldóru en það eru Snædís, Eydís, Dagný og Ólóf.



HÖNNUN SKÓRNIR HEITA ÍSLENSKUM NÖFNUM

Halldóra Eydís Jónsdóttir skóhönnuður hlaut verðlaunin hönnuður ársins á handverkshátíðinni Arctic handcraft and design þegar hún kynnti nýja skólínu.



Halldóra Eydís Jónsdóttir skóhönnuður hennar skó úr góðu íslensku hráefni.

Hráefnið sem ég leitast við að nota er náttúruvænt og íslenskt, eins og hraunkristallar, roð, hrosshár og íslenskt skinn. Ég nota oft hráefni sem fólk kannski áttar sig ekki á að hægt sé að gera mikið fallett úr,“ segir Halldóra Eydís Jónsdóttir skóhönnuður, sem kosin var hönnuður ársins á handverkshátíðinni Arctic handcraft and design á Hrafnagili í síðustu viku. „Það eru mjög margir listamenn sem hafa tekið þátt í þessari hátíð en ég fékk verðlaunin hönnuður ársins. Mér leið þínulítið eins og fegurðardrottningu þegar þetta var tilkynnt því þetta kom mér mjög á óvart. Ég fékk meira að segja flottan sérsmíðaðan verðlaunagrip.“

Stofnaði strax fyrirtæki

Halldóra Eydís lærði skóhönnun í London College of fashion and tók BA-próf í skóhönnun og smíði. Hún útskrifaðist árið 2010 og stofnaði fyrirtækið sitt, Halldóra, strax árið 2011. „Draumurinn var alltaf að gera mitt eigið. Lokaverkefni mitt var einmitt að útbúa fyrirtæki og þegar ég var búin að gera markaðsrannsóknina þá sá ég bara að þetta var mögulegt. Svo kynntist ég fljótlega lítilli fjölskyldu í mjög persónulegri verk-smíðju sem saumar skóna fyrir mig í Kína.“ Halldóra segist vera að vinna að því að flytja framleiðsluna sína til Ítalíu því vegalengdin til Kína sé svo mikil. Aðspurð segist hún hafa fengið góðar móttökur erlendis en að ekki sé mögulegt að vera fær á öllum sviðum og því væri óskandi að fá

fagaðila í markaðsmálum í samvinnu á erlendum markaði.

Nýja skólínan

„Ég ákvað að bæta við handgerðum fylgihlutum um jólin en innblásturinn er íslensk náttúra og gamlarnar hefðir. Það hefur einnig verið svo mikil eftirspurn eftir stærðum og því hef ég verið að kynna nýja skólínu í stærðum 36-43. Þetta eru ökklahá stígvél úr hrosshúð með mjög góðum vetrarsóla sem ganga bæði sem hversdags og spari. Ég hef verið að vanda miðgöngu við að gera hælinn svo maður finni ekki eins mikið fyrir honum,“ segir Halldóra Eydís og bætir við: „Ég nefni skótýpuna kvenmannsnöfnum úr móðurfjölskyldunni. Það er kannski eitthvað sem ég sé í hönnuninni sem ég tengi við konurnar sem ég þekki.“

Uppáhalds

MATUR

Rósa og Lína vinkonur eru meistarakokkar svo allt heimatilbúið frá þeim er dásamlegt.

DRYKKUR

Ég slæ nú aldrei hendinni á móti góðu rauðvíni og Grand Marnier í góðra vína hópi létir nú aldeilis lundina.

VEITINGAHÚS

Finnst þjónusta skipta miklu máli svo Uno fær fyrsta sætið út af frábærum eigendum sem hafa tekið frábærlega á móti okkur.

VEFSÍÐA

Net-a-porter ef Hemmi væri enn að spila, er svolítið dýr.

VERSLUN

Ég féll alltaf fyrir þínulitlum boutiques.

HÖNNUÐUR

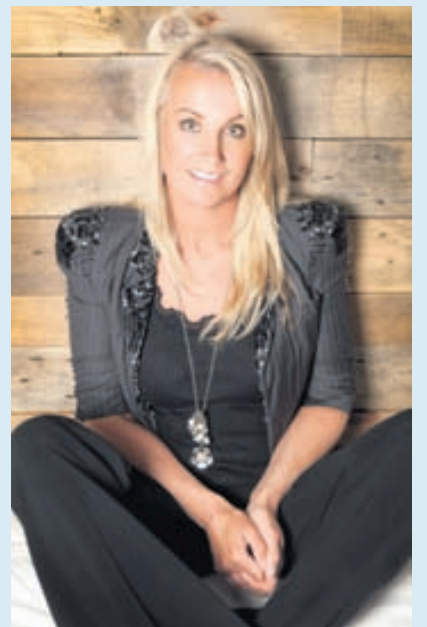
Birta í Júniform er frábær listamaður.

HREYFING

Búin er að vera alltof löt síðasta árið svo skrokkurinn er farin að iða af spiki og appelsínuhúð.

DEKUR

Nudd frá Hemma og er búin að uppgötva að setja alltaf góðan þátt á til að halda honum lengur við efnið.



► sem ég var að þjálfá; Hermann Hreiðarsson, lambakjöt á diskinn minn.“

Nú starfið þið hjónin bæði við áhugamálin ykkar. Gætuð þið jafnvel starfað saman við að þjálfá? „Það yrði hjónaskilnaður á innan við viku. Hemmi er óstundvís, frekur og þykist alltaf hafa rétt fyrir sér, en geðgóður og jákvæður. Ég er stundvís, frek, þykist alltaf hafa rétt fyrir mér, geðvond og ógeðslega neikvæð,“ segir og hún hlær. „Þrátt fyrir ólíka persónuleika þá erum við frábær saman sem hjón.“

Hver er drifkrafturinn í þínu lífi? „Drifkrafturinn í mínu lífi verður að koma innan frá mér, mér þarf að líða vel og vera í jafnvægi til þess að geta gefið af mér. Það er stundum allt í lagi að rækta og hlúa að sjálfri sér. Hverjir eru framtíðardraumarnir? „Að við Hemmi endum á Bessastöðum, forseti og forsetafrú. Ég get ekki beðið eftir að halda almennilegum parti á Bessastöðum fyrir vini okkar, ég vona að það sé ekki hægt að kalla út lögregluna þangað vegna hávaða.“

Náttúruleg meðferð við liðverkjum

Lyprinol®

PCSO-524™ fituefnaflétta

Hvernig virkar Lyprinol®

Lyprinol® inniheldur sérstakar bólgueyðandi fitusýrur, sem við köllum PCSO-524™.

Öfugt við hefðbundnar ómega-3 fiskiolíur eru sérstakar fitusýrur að finna í Lyprinol®.

Þær hindra bólgur í líkamanum eftir um 4-8 vikur með einkar áhrifaríkum hætti. Eftir um 3 mánuði nær Lyprinol hámarksárangri.

Rannsóknir okkar hafa sýnt að hjá yfir 80% liðagigtarsjúklinga minnka verkir verulega eða hverfa með öllu.



Einungis er þörf á litlum dagsskammti af Lyprinol® til þess að sjá bólgu- og verkjalinandi áhrif í bólgnum liðum. Á meðan þörf er á um 3 – 12 g af hágæða ómega-3 fiskiolíu á dag (það eru allt að 24 stór hylki), byrja áhrif Lyprinol® strax við um 200 mg dagsskammt (4 lítill hylki).

Hægt er að pantast Lyprinol á heimasíðunni www.lyprinol.is eða í s. 894 7799. Frí heimsending um allt land.



Nicorette® QuickMist munnholsúði

HVISS!

- og reykingalöngunin minnkar

Nicorette® QuickMist munnholsúðinn er nýjasta níkótínlyfið frá Nicorette og virkar á 60 sekúndum



Nicorette® QuickMist

- Úðist í munn við reykingapörf
- 1 mg níkótín í hverjum úða
- Nota skal 1-2 úða í hvert sinn
- Virkar á 60 sekúndum
- Er með mintubragði
- Hvert úðahylki inniheldur 150 úða
- Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

nicorette auðveldar þér að hætta að reykja

Nicorette® QuickMist munnholsúði er níkótínlyf (inniheldur einnig lítið magn af etanóli (alkóhól), minna en 100 mg/úða). Lyfið er fánlegt án lyfseðils og notað til meðferðar á níkótínfíkn, til að draga úr fráhrarfseinkennum þegar reykingum er hætt. Hætta skal reykingum alveg meðan á meðferð stendur. Skammtar eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið var reykt en hámarksdagskammtur er 64 úðar. Nota má allt að 4 úða á klst., en ekki fleiri en 2 úða við hverja skömmtun. Hvorki skal borða né drekka meðan á notkun munnholsúðans stendur og gæta skal að úða ekki í augu. Ekki má nota Nicorette QuickMist ef þú ert með ofnæmi fyrir níkótíni eða öðru innihaldsefni lyfsins. Gæta skal sérstakrar varúðar við notkun lyfsins ef þú hefur nýlega fengið hjartadrep eða heilaslag, ert með brjóstverk (hjartaöng), hjartasjúkdóm, ómeðhöndlaðan hábrýsting, hefur fengið bráðaofnæmisviðbrögð eða útbrot með kláða, ert með skerta lifrarstarfsemi, alvarlegan nýrnasjúkdóm, sykursýki, ofvirkan skjaldkirtill, æxli í nýrnahettum, magasár eða vélindabólgu. Einstaklingar yngri en 18 ára, þungaðar konur og konur með barn á brjósti skulu eingöngu nota lyfið í samráði við lækni. Þeir sem ekki hafa reykt eiga ekki að nota lyfið. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgatúni 2, 210 Garðabæ.





Snæfríður Ingadóttir, blaðamaður og rithöfundur, ásamt börnum sínum. Hún er nú búsett á Akureyri.



Íslenskar konur vinna mikið og eignast mörg börn. Þrátt fyrir það eru þær mjög langlífur.

ÍSLENSKA KONAN Í MÁLI OG MYNDUM

Snæfríður Ingadóttir blaðamaður er konan á bak við bókina The Icelandic Woman.

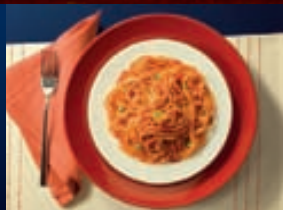
Ég hef alltaf reynt að vera sem mest í húsinu mínu á Snæfellsnesinu þegar ég er að skrifa en þar fæ ég svo mikinn innblástur," segir Snæfríður Ingadóttir blaðamaður sem nýlega gaf út bókina *The Icelandic Woman* ásamt Þorvaldi Erni Kristmundssyni. Þetta er fimmta bókin sem þau vinna saman, en fyrri bækur þeirra eru meðal annars *50 crazy romantic things to do in Iceland* og *50 crazy things to taste in Iceland*. „Við Þorvaldur höfum verið að skrifa bækur fyrir

ferðamenn og efnið í þessa bók var valið með það í huga að úr verði áhugaverð lesning fyrir ferðamenn.“

Bókin hefur bæði afþreyingar- og upplýsingagildi í máli og myndum en tæpt er á sögulegum staðreyndum og ýmsu öðru sem tengist íslensku konunni á einn eða annan hátt. Snæfríður hefur unnið sem blaðamaður um nokkurt skeið og segist ekki vera sérfræðingur um íslensku konuna heldur sé hún von að vinna úr upplýsingum og því hafi margt komið

henni á óvart við vinnslu bókarrinnar. „Við erum með margar konur í háttsettum stöðum en samt sem áður vantar svo mikið upp á jafnréttisbarráttuna. Mér fannst það vera það sem stóð einna helst upp úr við gerð þessarar bókar.“ Aðspurð hvernig hin raunverulega íslenska kona sé segir Snæfríður að dæmigert sé að íslenskar konur vinni mest allra kvenna í Evrópu, eignist samt sem áður flest börn og séu mjög langlífur, sem á alls ekki við um konur annarra landa.

BARILLA FREMSTIR Í PASTA OG SÓSUM Á ÍTALÍU



Njótið hinnar fullkomnu blöndu.

Pastað er alltaf ljúffengt og þétt undir tönna „al dente“. Sósan gefur sætukeim ítalskra tómatu 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



Tomoko Daimuru heillaðist af íslenski hönnun og stofnaði MeetIceland.is.

FÓLK ÍSLENSK HÖNNUN Í JAPAN

Tomoko Daimuru hefur opnað japönsku netverslunina Meet Iceland og selur einungis íslenska hönnun.

„Ég þekkti ekki mikið til Íslands en áður en ég vissi af var ég búin að sækja um styrk til að koma til landsins að læra íslensku. Ég sá bíómynd um landið og fannst Ísland mjög spennandi en það voru alls ekki margir sem sóttu um íslensku styrkinn hjá utanríkisráðuneytinu,“ segir Tomoko Daimuru glöð í bragði. Hún kynntist Íslandi í fyrsta sinn árið 2003 þegar hún lærði íslensku í HÍ.

Eftir námsdvölinu fór hún aftur til Osaka í Japan til að klára enskunám sitt en örlögin gripu í taumana þegar henni bauðst að flytjast til Íslands á ný til að vinna í japanska sendiráðinu. Nú eru sex ár síðan Tomoko flutti aftur til landsins og er ekkert að flytjast búferlum á næstunni. Hún er gift íslenskum manni, rekur fyrirtækið Little Viking og fyrir stuttu opnaði hún japönsku

netverslunina MeetIceland.is sem selur íslenska hönnun, meðal annars frá Stássi, Umemi, Hring eftir Hring og Volki.

„Þegar ég byrjaði að vinna í versluninni Aurum fór ég að hafa áhuga á íslenski hönnun og sá að þrátt fyrir að menningarheimar þessara tveggja landa séu ólíkir virðist smekkur manna vera á svipuðum nótum. Því ákvað ég að opna netverslun svo ég gæti kynnt íslenska hönnun fyrir Japanum sem hafa verið mjög áhugasamir.“ Um þessar mundir er Tomoko að vinna víða um landið að verkefni með þekktum japönskum hönnuðum þar sem íslensk náttúra er miðpunkturinn. Tomoko tekur einnig að sér ýmis verkefni þar sem hún kynnir land og þjóð fyrir japönskum fyrirtækjum, sjónvarpsstöðvum, hönnuðum og tiskublöðum.



Stelpur Konur

Staðurinn - Ræktin

Leggðu rækt við þig og lifðu góðu lífi!

Við höfum um áraraðir boðið konum á öllum aldri fjölbreytta, heilsueflandi líkamsrækt og leggjum metnað í að veita vandaða og örugga þjálfun sem byggir upp og viðheldur líkamshreysti.

Æfingakerfi okkar miðast við að skapa vellíðan og leggja þannig grunn að auknum lífsgæðum.

Finndu þinn tíma:

- **OPNIR TÍMAR:**

Mikið úrval af opnum tímum frá morgni til kvölds. Blönduð æfingatækni þar sem rík áhersla er lögð á rétta líkamsbeitingu. Þjóðum sérsniðin kort fyrir þínar þarfir. Hvað má bjóða þér marga mánuði? Staðgreiðslu eða áskrift? Kynntu þér málið. Kíktu á *Betri kjör í ræktina* á jsb.is.

- **LOKAÐIR TÍMAR:**

Námskeið. Einstaklingsmiðaðri tímar og meira aðhald. Frjáls mæting í opna tíma og tækjasal.

Eftirtalin 8-16 vikna námskeið í boði:
ATH. Lengri námskeið – betra verð!

Innritun hafin á öll námskeið. Þú getur strax byrjað að æfa.

TT- Frá toppi til táar
TT3-Taktu þér tak (16 - 25 ára)
FIT FORM
MÓTUN
FIT PILATES
ROPE YOGA
YOGA
STUTT OG STRANGT

Sjá nánari upplýsingar á jsb.is

Tækjasalurinn opinn frá morgni til kvölds.

Einkaþjálfun eftir samkomulagi.

Velkomin í okkar hóp!

LÍKAMSRÆKT JSB
leggur línurnar

Lágmúla 9 • 108 Reykjavík • Sími 581 3730 • jsb@jsb.is • www.jsb.is



Ásta Sveinsdóttir

ALDUR: 32

STARF: Eigandi suZushi og einn eigenda Roadhouse

Hvern faðmaðir þú síðast? Dóttur mína Hönnu sem er fjögurra ára.

En kysstir? Sveinbjörgu vinkonu mína fyrir að vera svona frábær og fyrir að nenna að hanga með alveg síðan við vorum fimm.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Kom sjálfri mér á óvart þegar ég náði að drösla mér „næstum“ upp á topp á Hvannadalshnúk í byrjun maí á þessu ári. Í fyrra hafði ég aldrei gengið á fjall en byrjaði áskorunina 52 fjöll árið 2013 í janúar.

Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi? Ég á það til að mikla hlutina fyrir mér og geri þar af leiðandi mér og öðrum lífið leitt. Þetta er eitt hvað sem ég er markvisst að vinna í að láta af.

Ertu hörundsár? Já, mjög svo. Ég er mikil tilfinningvera en ég er sem betur fer gædd þeim hæfileika að vera mjög fljót að jafna mig.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig? Ég geri mig oft að fifli, enda alræmdur klaufi. Að detta í læki og polla, brjóta og bramla, rúlla niður stiga og þess háttar hefur verið mín sérgrein síðan ég man eftir mér. Þau eru svo mörg atvikin að þetta rennur bara saman í eitt.

Hringirðu stundum í vælubilinn? Það er ekki í boði! Bíta á jaxlinn og brosa í gegnum tárin er vænlegra.

Tekurðu strætó? Nei, ég geri það alltof sjaldan og þá helst til skemmtunar fyrir dóttur mína.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag? Ég held úti Facebook-síðum fyrirtækjanna minna svo ég eyði mjög nauðsynlegum tíma þar og svo allt of miklum óþarfa tíma.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Ég er ekki týpan til að hlaupa fræga uppi. Brosi kannski frekar ef ég næ augnsambandi líkt og við flesta aðra. Enda frægir ekkert öðruvísi en hver annar.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Ég ætla ekki að vera löt! Ekki vera innan um fólk í vondu skapi, ekki borða vandan mat og ekki láta mér leiðast.

HELGARMATURINN BANANATERTA MEÐ KAREMELLUOSTAKREMI

Edda Karen Davíðsdóttir starfar í Landsbankanum og er viðskiptafræðinemi. Hún hefur mikinn áhuga á bakstri og deilir hér uppskrift sem hún fann í matreiðslubók fyrir mörgum árum. Kökuna segir hún bragðast einstaklega vel en uppskriftina hefur hún verið að þróa áfram með árunum.

3 dl púðursykur
3 dl sykur
150 g mjúkt smjör
3 egg
9 dl hveiti
1 1/2 tsk. lyftiduft
4 dl mjólk
2 bananar

KREM
250 g mjúkt smjör
300 g rjómaostur
6 dl flórsykur

2 dl tilbúin karamellusósa (fæst í Hagkaup)

Hrærið vel saman púðursykri, sykri og smjöri. Bætið einu eggi í einu saman við blönduna og síðan hveiti og lyftidufti. Stappið bananana og blandið mjólkinni saman við. Setjið bananablönduna saman við deigið. Bakið í tveimur 20 cm

hringlaga formum við 160 gráður í 40-45 mín. Þegar búið er að hræra kreminu saman þannig að það er ljóst og létt er það kælt í 15-20 mín. Svo er kremið sett fallega á kökuna og hún jafnvel skreytt.



Í kvöld kl. 20:15

BARA GRÍN

Björn Bragi rifjar upp bestu gamanþætti Stöðvar 2 í sprenglægilegum og fjörugum nýjum þætti. Allt sem þú vissir ekki um Fóstbræður, Stelpurnar, Steindann okkar, 70 mínútur og Vaktimar.

Cheerios

Fáðu þér áskrift | 512 5100 | stod2.is

HD