

Lífið

FÖSTUDAGUR
13. SEPTEMBER 2013

Helga Ólafsdóttir
rekur Lastashop.com

**KYNNIR ÍSLENSKA
HÖNNUN
Í LOS ANGELES 2**

Svava Sigbertsdóttir
einkaþjálfari

**ÞJALFAR FRÆGA
OG RÍKA FÓLKID
Í LONDON 4**

Sesselja Thorberg,
Fröken Fix

**GEFUR ÚT SÍNA
FYRSTU BÓK
Í DAG 8**

*Eva Laufey
Kjaran
Hermannsdóttir*

MATARGERÐ ER MÍN ÁSTRÍÐA

FRÉTTABLAÐIÐ

› visir.is/lifid

HVERJIR HVAR?

Á landsleik Íslands og Albaníu á þriðjudaginn var margt um manninn. Þar voru meðal annars **Rakel Garðarsdóttir**, framkvæmdastjóri Vesturports, og eiginmaður hennar, Björn Hlynur



Haraldsson leikari. Þá voru einnig í áhorfendastúkunni Vignir Rafn Valþórsson leikari og **Björn Bragi Arnarson** sjónvarpsmaður. Þá var Sigurður Pálmi Sigurbjörnsson, forstjóri Sports



Direct á Íslandi, á staðnum og fagnaði ákaft þegar ljóst var að Ísland hefði unnið sigur á liði Albana. **Hallgrímur Helgason** rithöfundur lagði leið sína á leikinn.



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
Valgarður Gíslason

Auglýsingar
Atli Bergmann
atlib@365.is

Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is

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

Hár og makeup Tara Pétursdóttir
Sífilisti Marín Manda



Helga Ólafsdóttir, eigandi Lastashop.com, kynnr íslenska hönnuði í Los Angeles og segir viðbrögðin hafa verið frábær.



TÍSKA STEFNIR Á RAUÐA DREGILINN MEÐ ZISKA-LÍNUNA

Helga Ólafsdóttir hefur opnað íslensku netverslunina Lastashop.com í LA og selur eingöngu fót eftir íslenska hönnuði.

„Þetta var hugmynd sem ég var búin að ganga með lengi. Ég á svo mikið af vinum sem búa í útlöndum en fara mikið til Íslands og flestir hafa verið að kaupa sér skó og fatnað sem er íslensk hönnun og fæst bara á Íslandi. Við erum með svo frábæra hönnuði og því fannst mér tilvalið að koma þessu á framfæri hér úti. Ég hef búið í LA í þrjú ár en áður bjó ég í London í þrettán ár. Það var ekkert meira sem beið mín í London svo ég ákvað að færa mig um set. Svo er bara yndislegt að vakna hér upp með sólina skínandi inn um gluggann,“ segir Helga Ólafsdóttir, eigandi netverslunarinnar Lastashop, sem var opnuð í sumar.

Helga starfaði áður nánast eingöngu við fjár-

festingar svo hún segir fatabransann vera skemmtilega tilbreytingu. „Sjálfr er ég að framleiða þrjár línur; Kali fyrir Svölu Björgvins, Zisku eftir Hörpu Einarsdóttur og okkar eigin línu sem heitir By-Lasta eins og búðin. Sú lína er meira hversdagsfatnaður. Harpa var efst á blaði þegar ég fór að skoða íslensku hönnuðina og ég er mjög stolt yfir að hafa hana með okkur. Við stefnum á rauða dregilinn með Zisku-línuna.“

Helga segir markmiðið að öll hönnun í versluninni sé íslensk og hún er í engum vafa um að vefverslanir séu framtíðin. Fljótlega verði jafnvel hægt að prófa fatnaðinn „online“. Merkin sem fást í Lastashop.com verða einnig fáanleg í E-label á Íslandi frá og með miðjum september.



haustvörurnar komnar í Gyllta köttinn!



AUSTURSTRÆTI 8 - 10 • SÍMI 534 0005
OPIÐ ALLA DAGA



Ástarböndin eru búin til úr orkusteinum og kristöllum og fást í ýmsum litum og gerðum. Búddarnir eru meðal annars vinsælir.

SKART ÁSTARBÖND

Guðrún Edda Haraldsdóttir hennar armbönd og hálsmen sem unnin eru með heilmiklum kærleik og ást.

„Ég hef alltaf verið að gera eitthvað í höndunum en ákvað síðan að útbúa armband með blóðsteini fyrir vinkonu mína, sem var að byrja í skóla á ný, því steinninn er svo góður fyrir hugann. Fleiri vinkonur fóru síðan að óska eftir armböndum svo þetta vatt bara upp á sig,“ segir Guðrún Edda Haraldsdóttir, sem nú getur vart annað eftirspurninni eftir ástarböndunum. Armböndin eru unnin úr orkusteinum og kristöllum og segist hún jafnan reyna að hafa jákvæða merkingu með armböndunum en litlu búddarnir tengjast meðal annars góðu andlegu jafnvægi. Nafnið segir hún tilkomið vegna þess að armböndin vinni hún með heilmiklum kærleik og ást. Ástararmböndin og -hálsmenin er hægt að nálgast í gegnum Facebook-síðuna Guðrún Edda-Ástarbönd.



Haust

A la Carte

4ra rétta seðill og A la Carte í Perlunni

4ra rétta seðill

verð 8.350 kr.

PORSKUR Á TVO VEGU
með tómát-maís salsa, laukspírum, svörtum olívum og graslaukssósu.

HUMARSÚPA
Rjómalöguð með Madeira og grilluðum humarhölum.

LAMBAHRYGGUR
með smælki, rauðrófum, gulrófum og rósmarinsósu.

*** eða ***

FISKUR DAGSINS
ferskasti fiskurinn hverju sinni
útfærður af matreiðslumönnum Perlunnar

HVÍTSÚKKULAÐI MÚS
með skyrfroðu, ferskjum, garðblóðbergi, og bláberjasorbet.

Gjafabréf
Perlunnar
Góð gjöf við
öll tækifæri!



Stefán Elí Stefánsson
Yfirmatreiðslumaður



Jóhannes Gunnarsson
Yfirhjónn



Veitingahúsið Perlan
Sími: 562 0200 · Fax: 562 0207
Netfang: perlan@perlan.is
Vefur: www.perlan.is

Villibráð

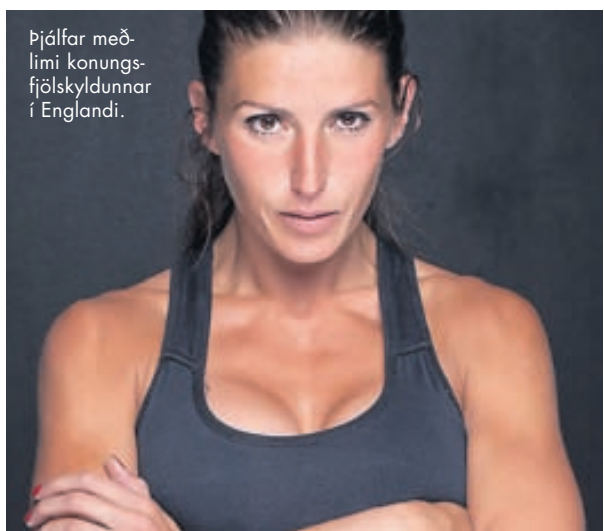
Villibráðarhlaðborðið er frá
24. október til 20. nóvember.

Jólahlaðbord

Jólahlaðborðið er frá
21. nóvember til 30. desember



Svava Sigbertsdóttir einkaþjálfari er í glæsilegu formi en hún segir að æfingarnar í The viking method gefi fólki rosalegan styrk og mikið þol.



Þjálfar meðlimi konungsfjölskyldunnar í Englandi.

HEILSA ÞJÁLFAR MEÐLIMI BRESKU KONUNGSFJÖLSKYLDUNNAR

Svava Sigbertsdóttir einkaþjálfari þjálfar fræga úti í London með æfingum sem nefnast The viking method.

Fyrir nú árum flutti Svava Sigbertsdóttir til London til að læra leiklist, dans og söng. Þegar hún kláraði skólann ákvað hún að læra einkaþjálfun og næringarfræði og fannst hún loksins vera á réttri hillu. „Ég hef aldrei farið í ræktina bara til að líta út á ákveðinn hátt heldur til þess að líða betur og ef maður nær árangri þá er útlitið bara plús. Það er hægt að gera líkamann að geggjæðri vél og þá færðu aukio sjálfstraust. Æfingarnar sem ég kenni eru mjög tækni-

legar og margar hverjar getur þú notað í daglega lífinu. Mest eru notuð fríhendis lóð og svo er meðal annars skriðid í gólfinu, boxað og hoppað í köðlum. Þetta gefur þér rosalegan styrk og þol,“ segir Svava Sigbertsdóttir, sem nú hefur útbúið sérstakt æfingaprógram sem kallast The viking method. Svava þjálfar fólk í einkaæfingaklúbbi í London og viðskiptavinir hennar eru oft þekktir og efnaðir. Þar má nefna Ritu Ora söngkonu, meðlimi úr konungsfjölskyldunni og Mrs. Mittal sem er gift

stærsta stálframleiðanda heims. Aðspurð um fitness-menninguna á Íslandi segir hún Íslendinga einblína of mikið á að lyfta þungum lóðum og að ekki megi gleyma öðrum hliðum fitness. „Að mínu mati snýst þetta allt um jafnvægi. Að æfa líkamann þannig að þú sért jafnvígur í þoli og styrk, snerpu og sprengikrafti. Það má ekki fara út í of miklar öfgar þrátt fyrir að Íslendingar séu mjög harðir af sér.“ Hægt er að nálgast frekari upplýsingar um fjarþjálfun í gegnum www.thevikingmethod.com.

Félagsvist og dans

Nýtt Laugardaginn 14. september
GB - DUO leikur fyrir dansi
Í Vinabæ Skipholti 33

Nýtt Annan hvern laugardag. Í september 14. og 28. Í október 12. og 26. Í nóvember 9. og 23. Í desember 7. og 21.

Nýtt Miðaverð aðeins 1500.kr.-
Veitingar seldar á vægu verði
Vistin hefst kl. 20:00 og síðan dunar dansinn fram á nótt!

Upplýsingar í síma 820 3446
Fylgist með á WWW.facebook.com/IogtAIslandi



Hönnuðir símahulstranna eru fjölmargir en heiðurinn af þessum eiga Hugleikur Dagsson, Ninna Þórarinsdóttir, D.Íris Sigmundsdóttir, Sævar Karl og Örn Tönsberg.

LISTAVERK HUGLEIKS Á SÍMANUM ÞÍNUM

Rakel Sævarsdóttir, eigandi kaupstadur.is, miðlar list til almennings með óhefðbundnum leiðum.

„Ég er alltaf að leita leiða til þess að færa myndlistina nær fólki. Iphone-símahulstrin eru sniðug vara og þarna getur þú notið listaverks á símanum þínum. Kannski hefurðu ekki efni á stóru listaverki en hulstrin eru á viðráðanlegu verði,“ segir Rakel Sævarsdóttir, sem starfar við að miðla list og hönnun til almennings í gegnum hönnunarsíðuna kaupstadur.is. Rakel er með BA-próf í listfræði og MA-próf í hagnýtri menningarmiðlun frá HÍ og er

eigandi kaupstadur.is og muses.is.

„Listaverk á netinu er eitthvað sem fólk er að uppgötva og er orðið óhræddara við, sérstaklega prentverkin. Netið er mjög góð leið til að kynna íslenska listamenn. Maður áttar sig til dæmis ekki á því hve þekktur Hugleikur Dagsson er erlendis. Hann hefur verið að selja hvað mest hjá okkur en upprunalegu teikningarnar hans hafa verið vinsælar í Finnlandi, Bandaríkjunum, Ástralíu, Frakklandi og fleiri löndum.“



TWISTER®

ZINGER COLLECTION

NÝTT Á KFC



HVAÐA TWIST VILTU
TAKA Á DAGINN?

Zinger
TWISTER
CLASSIC

Iceberg, tómatar og
léttþiparmæjónes

799
kr.

Zinger
TWISTER
DELUXE NÝTT

Klettasalat, tómatar,
mozzarella og rautt pestó

849
kr.

Zinger
TWISTER
Fresco NÝTT

Iceberg, gúrka, rauðlaukur
og hunangs-sinnepssósa

799
kr.



FAXAFENI • GRAFARHOLTI • SUNDAGÖRÐUM
HAFNARFIRÐI • KÓPAVOGI • MOSFELLSBÆ
REYKJANESBÆ • SELFOSSI WWW.KFC.IS

EVA LAUFEY PABBI HEMMI TRÚÐI Á MIG OG HVATTI MIG TIL DÁÐA

Eva Laufey Kjaran Hermannsdóttir er reiðubúin að stíga sín fyrstu skref í sjónvarpi og fetar þar með í fótspor föður síns. Lífsstíls- og matarbloggið hennar hefur notið mikilla vinsælda og fyrsta bók hennar er einnig væntanleg. Það er kraftur í Evu Laufeyju sem geislar af jákvæðni og fegurð. Lífið ræddi við hana um eldamennsku, nýja sjónvarpsþáttinn og að sjálfsgöðu sorgina við að missa föður sinn, Hemma Gunn.

NAFN: Eva Laufey Kjaran Hermannsdóttir.

ALDUR: 24 ára.

STARF: Nemi í viðskiptafræði í HÍ og starfar sem flugfreyja hjá Icelandair á sumrin.

HJÚSKAPARSTAÐA: Í sambúð með Haraldi Haraldssyni.

Eva Laufey ólst upp á Akranesi með þremur systkinum og foreldrum sínum, Rósu og Steindóri. Áhuginn á matargerð hófst snemma því móðir hennar er kokkur og var dugleg að leyfa krökkunum að prófa sig áfram og smakka. Æskudraumurinn var að verða lögfræðingur en framtíðarplönin breyttust og hún segist hafa uppgötvað mikilvægi þess að njóta dagsins í dag og tileinkar sér að gera hluti sem veita henni hamingju. Lífið getur jú breyst á einu augnabliki.

Matarbloggið þitt www.eva-laufeykjaran.is nýtur mikilla vinsælda. Hvernig byrjaði það ævintýri?

„Ég byrjaði að blogga fyrir þremur árum en alls ekki með sérstakt matarblogg í huga. Hins vegar þar sem matur er aðaláhugamál mitt fór ég fljótlega að deila matarástinni með lesendum mínum. Fljótlega kom í ljós að lesendum mínum líkaði uppskriftirnar og skref-fyrir-skref myndir af matargerðinni. Lesendum hefur fjölgað mjög mikið á þessum þremur árum og er ég ómetanlega þakklát fyrir svona góða lesendur. Bloggið hefur gefið mér tækifæri sem ég hefði aldrei búist við svo mér þykir orðið svakalega vænt um bloggið.“

Er ekki talsverð vinna að halda úti svona bloggi eða verður bloggið ef til vill partur af daglega lífinu?

„Bloggið er löngu orðið partur af mínu daglegu lífi og ég er lán-söm að geta haft það þannig því þetta gerir mig ágalega ánægða. Það er auðvitað vinna því maður vill gera hlutina vel. Ég hef verið með svolítið samviskubít í sumar þar sem aðalverkefnið hefur verið bókin sem ég er að gera og mikilvægt var að klára hana. Nú hef ég einnig fengið snilling til þess að endurhanna bloggið og í haust verða skemmtilegar breytingar sem ég hlakka til að kynna fyrir lesendum mínum.“

Gott að fara út að borða Eldar þú eitthvað á hverjum degi?

„Nei, ég elda nú ekki á hverjum degi, ég er líka dugleg að fara út að borða. Mér þykir ekkert skemmtilegra en að prófa nýja veitingastaði. Svo finnst mér líka gott að panta eina góða pitsu af og til. En ég elda oftast.“

Hugsar þú mikið út í hráefnið sem þú notar í eldamenskuna og baksturinn?

„Já, ég er meira og meira farin að hugsa um það. Maður verður meðvitaðri þegar maður verður eldri. Ég vil vita hvað ég læt ofan í mig svo að ég er farin að athuga vörurnar betur og velja eftir gæðum fremur en verði. Ég vel bara góða vöru en ekki endilega lífrænt.“

Hvað finnst þér um LKL-mataræðið?

„Mér finnst svo sem ekkert um það mataræði í raun og veru, þetta er örugglega sniðugt fyrir þá sem kjósa slíkt. Ég þekki marga á þessu mataræði sem eru mjög ánægðir. Það eru líka margar uppskriftir sem ég hef verið að prófa



áfram sem falla undir LKL-mataræðið.

Ég myndi sennilega aldrei geta verið á neinu sérstöku mataræði, ég get ekki neitað mér um eitt eða neitt. Ég lífi eftir því að allt sé gott í hófi og lífið er allt of stutt til þess að sleppa súkkulaðinu.“

Nú verður þú með þinn eigin þátt á Stöð 3 í vetur. Segðu örlítið frá þeim þætti?

„Ég sótti eftir þessu tækifæri og hafði ákveðna hugmynd að þætti sem Hemma fannst mjög spennandi og því ákvað ég að koma hugmyndinni á framfæri. Þættirnir „Í

eldhúsinu hennar Evu“ fara af stað í haust og ég er sérlega spenn. Ég legg ríka áherslu á einfalda, fljótlega og gómsæta rétti í þáttunum. Svo vil ég auðvitað fanga stemninguna við matargerðina og fá fólk til þess að setja upp svuntuna og elda með fólkinu sínu.“

Fjölmiðlaáhuginn í fjölskyldunni

Það má segja að þú sért að feta í fótspor föður þíns, Hemma Gunn, og systur því bæði hafa verið að vinna í sjónvarpi. Er kannski fjölmiðlagen í blóðinu?

„Fjölmiðlaáhuginn er svo

Myndaalbúmið



Eva Laufey og bróðir hennar á aðfangadag. Með vinum í Kaupmannhöfn. Eva og kærasti hennar, Haraldur Haraldsson, við Gullfoss. Eva Laufey og systir hennar einn góðan vordag í Noregi.

Þetta var svo-lítið erfitt því þegar hann lést var hringt í mig tveimur tímum seinna frá fjölmíðli og ég var náttúrulega ekki viðræðuhæf. Ég var ekki tilbúin að segja neitt og ég vissi ekkert hvað var að gerast.

sannarlega til staðar í fjölskyldunni. Ætli ég hafi ekki smitast af þessu hjá þeim en þau hvöttu mig áfram. Ég var svo heppin að geta leitað til þeirra og fengið ráð. Ég er stressuð og spennit í senn en fyrst og fremst ætla ég njóta þess á meðan á því stendur og hafa gaman af þessu.“

Rík að eiga tvo pabba

Það var mikil sorg þegar faðir þinn, Hermann Gunnarsson, lést fyrir skömmu því hann var elskaður af þjóðinni. Hefur þetta ekki verið erfiður tími?

„Þetta hefur verið mjög erfiður tími. Ég held að enginn sé sérstaklega búinn undir svona áföll og maður er svo blindur á lífið og tekur því sem sjálfsgöðum hlut. Ég er svo ung enn og maður heldur að svona gerist ekki strax heldur í ákveðinni tímaröð. Það var svo mikið eftir hjá okkur og fjörið í raun rétt að byrja. Ég hef verið rík að eiga tvo pabba í mínu lífi en Steindór ól mig upp frá því ég var eins árs gömul. Hermann var ekki á góðum stað þegar ég var yngri þannig að það var ekki venjulegt samband okkar á milli. Eftir því sem ég varð eldri fór ég sjálf að hafa samband og hann fór að sinna okkur systkinunum betur. Loksins var sambandið orðið gott og við gátum átt eðlileg samskipti. Ég kallaði hann aldrei pabba en hann var stór hluti af mínu lífi og ég vildi hafa hann í mínu lífi. Mig vantar hann voðalega mikið nú þegar ég er að gefa út bókina og taka mín fyrstu skref í sjónvarpi. Hann var svo spennur fyrir þessu hjá mér og hvatti mig til dáða og að kýla á tækifærin og trú á sjálfa mig. Í síðasta sinn sem við töluðum saman töluðum við um þáttinn. Við ætluðum að skoða þetta saman um leið og hann kæmi heim. Hann vildi vera með í öllu og fannst agalegt að hann gat ekki verið viðstaddur upptöku á prufubættinum í vor.

Hann vildi svo ólmur hjálpa til og leiðbeina mér. Ég efast ekki um að hann sé að hjálpa mér í dag, eða það ætla ég rétt að vona. Lífið er svo skrítið því þetta ár hefur verið ótrúlega gott en á sama tíma ótrúlega erfitt. Ég hef fengið þau tækifæri sem mig hefur dreymt um og reyni að njóta þess í botn, en sakna þess að hafa hann ekki hér hjá okkur. Ég hef tileinkað mér að lifa í deginum í dag, lífið er alltof stutt fyrir leiðindi og ég reyni að einbeita mér að því góða

Fjölbreytt úrval góða



Heico Dádýr Kr. 13.300



Heico Ugla Kr. 7.400



Heico Páfa-gaukur Kr. 10.900

Fjölbreytt úrval af Heico lömpum!



lani, krummi, hundur, svín

Veggskraut með 4 snögum. Kr. 11.900



Distortion

Hefðbundið form kertastjaka bjagað og útkoman er óvenjuleg. Margir litir. Kr. 4.690



Lid Sid

Gufuventill 2 í pakka, hvítur og rauður Kr. 1.790

KeepCup kaffimál
Létt, þétt & kæl fyrir heita drykki!



Espresso mál.....kr. 2.100 Miðlungs mál.....kr. 2.490
Smámál.....kr. 2.290 Meiriháttarmál.....kr. 2.600

Cubebot róbótar

Cubebot er róbót úr tré, vélarlaust vélmenni, han undir áhrifum japanskra Shinto Kumi-ki þrauta Ferningsmennið fjölbreytilega er jafnt leikfang, skraut og þraut. Margir litir, nokkrar stærðir. Verð frá 1.930



Diskamottur

Með texta úr bókinni "Matur og drykkur" eftir Helgu Sigurðardóttur.



Kennslukortið góða

Skjaldarmerki Íslendinga

High Heel köku-spáðinn

Kr. 3.390



Volume snudda

Of hávær? Þú skrúfar bara niður í honum. Kr. 1.790



Skafkort

Þú skrefur gylltu himnuna af þeim löndum sem þú hfur heimsótt og útbýrð þannig persónulegt heimskort. (Stærð: 82 X 58 cm) Kr. 2.990

50 mottur saman í blokk, kr. 2.790 (Aðeins 56 kr. stk)



Fornkort



Plagget Ísland

Stærð: 50x70 cm Kr. 750 . Stærð: 50x70 cm Kr. 750

Tykho Radio

Hannað af Marc Berthier Tykho Radio hefur unnið 7 alþjóðleg hönnunarverðlaun og er á lista hjá MoMA (Nútímalistasafni NY) yfir vörur sem fást í verslunum þeirra að staðaldri. Jafnframt valdi Pompidou safnið þetta útvarp sem annan tveggja hluta til að einkenna tímabilið frá 1985-2000. AM / FM Fæst rautt og grænt Kr. 8.700



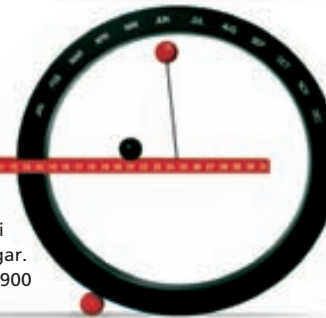
Lasso flöskustandur

(Vín)andi flöskunnar svifur í reipinu. Kr. 3.900



Einstök hönnun frá nútímalistasafni New York borgar. Aðeins kr. 8.900

Eilífðardagatal MoMA



► og gera það sem gerir mig hamingjusama. Ég vil ekki líta til baka og hugsa að ég hefði átt að gera hlutina öðruvísi.“

Fenguð þið að syrgja hann í friði sem var svona mikil þjófdegn?

„Þetta var svolítið erfitt, því þegar hann lést var hringt í mig tveimur tímum seinna frá fjölmiðli og ég var náttúrulega ekki viðræðuhæf. Ég var ekki tilbúin að segja neitt og ég vissi ekki hvað var að gerast. Mig langaði ekki að deila með öllum þessum tilfinningum sem voru að bærast innra með mér. Ég skil það svo sem vel því hann var svo áberandi í þjóðfélaginu en það var erfitt að fara út úr húsi því allir vissu hvað var að gerast. Fólk vildi vera elskulegt og allir meina vel en maður er lengi að jafna sig. Það bjargaði okkur systkinunum að vera mikið saman og hlæja saman og gera grín að honum. Ég er líka svo rík að eiga svo góða að, tengdafjölskyldu og vini. Það er ómetanlegt að eiga svo gott fólk í kringum sig á erfiðum tímum.“

Spennandi tímar fram undan
Dú situr aldeilis ekki auðum höndum því nú er einnig von á bók frá þér sem kemur út fyrir jólin, Matargleði Evu. Hvernig verður sú bók?

„Ég tengi mat svo mikið við alls konar minningar og ég er að reyna að gera persónulega matreiðslubók. Þetta er heimilis-matur, uppskriftir frá ömmu minni og fleirum sem hafa ferðast í minni fjölskyldu í mörg ár. Ég reyni að fanga stemningu við matargerð og matarboð. Ég á mínar bestu stundir með fjölskyldu og vinum við matarborðið, ég vil að það skíni í gegn hvað það skiptir

Ég hef tileinkað mér að lifa í dag, lífið er alltof stutt fyrir leiðindi og ég reyni að einbeita mér að því góða og gera það sem gerir mig hamingjusama. Ég vil ekki líta til baka og hugsa að ég hefði átt að gera hlutina öðruvísi.

miklu máli að njóta þess að vera með fjölskyldu og vinum, og borða góðan mat auðvitað.“

Hver veitir þér innblástur í lífinu?

„Þetta er kannski klisjukennt en ég verð að segja að það sé fjölskyldan mín.“

Hverjir eru svo framtíðardraumarnir?

„Eins og staðan er í dag ætla ég að klára viðskiptafræðina og ætla svo sannarlega að hafa matinn sem aðalatriðið hjá mér, ástríðan mín liggur í matnum og ég hugsa að draumarnir séu að gera það sem mér þykir skemmtilegast. Lífið er ótrúlegt og við vitum aldrei hvað er handan við hornið, svo ég ætla bara að njóta þess sem ég hef í dag, fylgja þeim verkefnum eftir sem ég er að vinna að núna og gera mitt allra besta.“



Uppáhalds

MATUR

Ég er mjög hrifin af ítölskum mat.

DRYKKUR

Sóðavatn með sítrónu.

VEITINGAHÚS

Grillmarkaðurinn, Ítalía og Sushi Samba (þetta er erfitt val).

VEFSÍÐA

www.passionforbaking.com – draumasíða fyrir þá sem elska kökur.

VERSLUN

Mér finnst alltaf dásemd að fara í Ostabúðina.

HÖNNUÐUR

Elínros hjá Ellu og hönnuðir hjá Freebird eru sérstaklega flottir.

HREYFING

Útihlaup og þrektímar (stöðvapjálfun).

DEKUR

Nudd og almenn huggulegheit með vinum.

PEROZIN KÆLIKREMIÐ

KRAFTAVERK VIÐ VERKJUM



PEROZIN fær bestu meðmæli frá Kírópraktorstofu Íslands

„Það kemur viðskiptavinum okkar alltaf á óvart hversu hratt og lengi PEROZIN kremið virkar.“

Dregur strax úr verkjum!

Inniheldur m.a. Arnica Montana, myntu, rósmarín og engifer.

PEROZIN kælíkremið virkar mjög vel á:

- Verki í liðamótum
- Píring í fótum
- Gigtarverki
- t.d. slit- og liðagigt
- Vöðvabólgur
- Bakverki
- Tognanir
- Íþróttaverka

PEROZIN fæst í helstu apótekum - Innflutt af Iceprakt ehf. - www.iceprakt.is - iceprakt@iceprakt.is



NETMIÐILL INNBLÁSTUR HJÁLPAR ÞÉR AÐ TAKA NÆSTA SKREF

Guðný Guðmundsdóttir hefur opnað netmiðilinn innblástur.is fyrir fólk sem er að leita að sniðugum lausnum fyrir lífið.

„Hugmyndin var að taka saman upplýsingar um nám og atvinnu fyrir Íslendinga til að benda þeim á hvað hægt er að gera úti í heimi. Þetta er eins og gagnabanki sem leiðir þig áfram þar sem búið er að taka saman það efni sem er í boði og setja það allt saman á einn stað,“ segir Guðný Guðmundsdóttir, stofnandi innblástur.is. Guðný segist hafa fengið hugmyndina að þessu verkefni fyrir þremur árum en ákvað að slá tvær flugur í einu höggi og vinna síðuna sem mastersverkefni sitt í útgáfu í Englandi. „Ég hef sett ákveðinn grunn af stað en þessi síða er fyrsta stöpp fyrir fólk sem vantar hugmyndir eða hefur eitthvað ákveðið í huga og vantar frekari upplýsingar. Ég fór sjálf í málaskóla á Spáni, hef unnið sem au pair erlendis og bjó á Englandi og mér fannst ég lengi að finna réttu svörin því það var enginn sem ég gat spurt. Það þarf ekki að kosta mikinn pening ef þú ert útsjónarsöm,“ segir Guðný að lokum.



Guðný Guðmundsdóttir, stofnandi Innblásturs, með vinkonu sinni í París á góðri stundu.

Flottar vörur - á góðu verði



Þvottabjörn kragi
14.900,-



Kúpurúði
9.900,-



Bréfastressa
3.900,-



Plötuspilari
39.900,-



Loftbelgur
3.900,-



Glerbox
8.900,-



Glerbox
6.900,-



Glerkúpull
6.900,-



Skenkur
169.900,-

MYCONCEPTSTORE.IS

Verslun: Innst í Dalbrekku ofan við Nýbýlaveg / Sími: 519 6699 / Vefverslun: www.myconceptstore.is



Heimili þar sem Sesselja hefur endurhannað rými, breytt litum og innrétt fyrir fyrir bókina sína.

BÓKIN ÉG VIL AÐ HÚSGÖGNIN HEIMA SEGI EINHVERJA SÖGU

Fyrsta bók Sesselju Thorberg í bókaröðinni „Trix & mix frá Fröken Fix“ kemur út í dag.

Ég er búin að vera með þessa ráðgjafabjónustu í fjöldamörg ár og langaði að setja þann fróðleik sem ég hef sankað að mér í gegnum tíðina í eina bók. Þegar ég fór síðan að ræða við útgefandann hafði ég svo margar hugmyndir og því var ákveðið að gera bókaseríu sem nefnist Trix og mix frá Fröken Fix,“ segir Sesselja Thorberg, höfundur bókarinnar „Skapaðu þinn heimilisstíl“ sem kemur í verslanir í dag.

Bókin er hönnunarhandbók þar sem stiklað er á stóru um upp-röðun, hönnun og hvernig hægt

er að skapa heimili án þess að tæma seðlaveskið í leiðinni. Sesselja segir marga eiga erfitt með að gera huggulegt í kringum sig en algengt vandamál sé of mörg húsgögn inni á heimilinu sem skapi ringulreið. Hægt sé að gera ýmis „trix“ til þess að blekkja augun með litum og speglum.

Sesselja er menntuð sem vöruböndur frá Listaháskóla Íslands og hefur sérhæft sig í innanhúsráðgjöf undir nafninu Fröken Fix. Verkefni hafa verið margvísleg, tengd innan-húshönnun og ráðgjöf og einnig var hún umsjónarmaður hönn-

unar- og lífsstílsþáttarins Innlit/útlit um tíma. „Það blundaði í mér að stofna mitt eigið því mér fannst vanta aðgengilegri og hagkvæmari leið fyrir alla að betrubæta heimili sitt. Þetta var bara ástríða mín. Svo vatt þetta upp á sig og svo hafa aðrir fylgt í kjölfarið.“ Aðspurð segir hún heimilið sitt vera blöndu af gömlu og nýju en hún aðhyllist hluti sem hafa sál og húsgögn sem segja einhverja sögu.



Sesselja Thorberg, sem kallar sig Fröken Fix, með bókina Skapaðu inn heimilisstíl.

AUGLÝSING: MARÍA LOVÍSA KYNNIR



HÖNNUN MARÍU LOVÍSU Í ÞRJÁTÍU ÁR

María Lovísa Ragnarsdóttir fatahönnuður heldur upp á þrjátíu ára afmæli verslunar sinnar þessa dagana og veitir af því tilefni 20% afslátt af nýju haustlínunni til 21. september.



María Lovísa útskrifaðist frá Margaretha-hönnunarskólanum í Kaupmannahöfn árið 1979. Hönnun hennar er frumleg og hefur mikinn karakter og ávallt er lögd áhersla á kvenleg snið, enda á María Lovísa fjölmarga fasta viðskiptavinum. Hún opnaði fyrst verslunina Maríurnar á Klapparstíg árið 1983 en flutti sig yfir á Skólavörðustíg 6b fyrir tuttugu árum. María Lovísa hefur alltaf lagt mikla áherslu á íslensku ullina og peysurnar hennar hafa verið sérstaklega vinsælar bæði hjá íslenskum konum og erlendum. Hún framleiðir allar sínar vörur sjálf og þær eru saumaðar hér á landi. Þá notar hún mökkaskinn gjarnan í hönnun sinni, sem margir hafa fallið fyrir, sem og fiskroð.

„Ég legg áherslu á dögulegan fatnað með karakter í öllum stærðum,“ segir María Lovísa. „Ég vil hafa fatnaðinn tímalausan en margar konur hafa sagt mér að þær noti kjólana frá mér í mörg ár. Fötin



María Lovísa notar meðal annars íslenska ull, gæruskin og mohair í hönnun sína. Hún leggur mikla áherslu á gæðafni og vandaða framleiðslu. Haustlínan er kvenleg og falleg og fæst núna með 20% afmælisafslátti.

eru klassísk og eru þess vegna alltaf í tísku,“ segir hún.

María Lovísa sérsaumar einnig fyrir viðskiptavininn og veitir persónulega bjónustu við val á sniði og efni. Það er um að gera að kíkja í verslunina þessa dagana og nýta sér afmælisafsláttinn. María Lovísa er með heimasíðuna marialovisa.com og hún er einnig á Facebook.



Á Loftinu framreiða metnaðarfullir barþjónar kokteila í heimsklassa og þar hefur fæðst kokteilmening eins og hún þekkt best frá New York og öðrum heimsborgum. Hér má sjá Josué Martins, yfirbarþjón Loftins, að störfum. MYNDIR/BRYNJAR SNÆR

BRAGÐ AF RJÓMA HEIMSINS Á LOFTINU

Loftið er kokteilar í heimsklassa sem jafnast á við flottustu kokteilbari New York og annarra stórborga heimsins. Þar er nú hægt að njóta freistandi smárétta, lystauka og eftirrétta með ferskum og framsæknum kokteilum í ómóttstæðilegu andrúmslofti.

Kokteilum fylgir skemmtileg serimónía og alltaf dálítið sparilegt að dreypa á framandi kokteila og upplifa nýtt bragð,“ segir Josué Martins, yfirþjónn á kokteilbarnum Loftinu, sem statar af stærsta kokteillista landsins.

„Með tilkomu Loftins hefur fæðst ný og spennandi kokteilmening sem margir þekka utan úr hinum stóra heimi. Allir kokteilar Loftins eru öðruvísi en það sem gerist og gengur; ferskir, framsækni og unaðslega bragðgóðir. Þá eru barþjónar Loftins metnaðarfullir og framúrskarandi á sínu sviði og laga sjálfir mestallt hráefni í kokteilana úr fersku, íslensku hráefni,“ útskýrir Martins.

Barþjónar Loftins fá mikils metinn liðsaka frá 17. september til næstu mánaðamóta þegar franskir kokteilarþjónninn Alexandre Lambert mætir til leiks en hann er heimsfrægur fyrir tilkomumikla koniáskokteila.

„Loftið býr yfir einstöku andrúmslofti í sögufrægu húsi og á saumastofu Egils Jacobsens þar sem upprunalegar innréttingar og andi liðinnar tíðar svífur yfir vötnum. Þegar líður á kvöldið um helgar koma sér fyrir á Loftinu DJ Anna Brá og fleiri af hressustu plötusnúðum bæjarins og heillandi partístemning tekur yfir þegar gestir standa upp úr sætum sínum og dilla sér um allt hús,“ segir Martins, sem í kvöld verður gestgjafi í haustpartí Loftins þar sem nýr kokteila- og matseðill verða kynntir til sögunnar.

Gamaldags lystaukar með nýmóðins yfirbragði

Jónas Oddur Björnsson er yfirmatreiðslumaður Loftins og nýfluttur heim eftir sjö ára búsetu víða um heim, þar sem hann starfaði meðal annars á Michelin-stjörnuveitingastöðum í Frakklandi og Danmörku og fyrir Walt Disney á fyrsta flokks veitingastað á fyrsta farrými skemmtiferðaskips.

„Vonandi færi ég Íslendingum eitthvað alveg nýtt á matseðli Loftins og þótt ég beri á borð bragð af heiminum hef ég íslenskt hráefni í hávegum,“ segir Jónas, sem hefur útbúið ómóttstæðilega smá-

rétti, lystauka og ábætisrétti fyrir gesti Loftins.

„Við lögðumst í mikla rannsóknarvinnu í leit að landsins besta hráefni og heim-sóttum bestu kjötíðnaðar- og pylsugerðarmenn landsins. Til að mynda fundum við Ítala á Hellu sem notar íslenskt hráefni í sælkerapylsur sem eru á heimsmeili-kvarða og unnar eftir ítalskri hefð. Þegar líður á haustið bjóðum við upp á villi-bráðarbakka og hangikjöt og höldum í árstíðina með heimagerðum sultum með óvenjulegu sniði, eins og rófusultu með karamellu og blómkálsultu. Þá leikum við okkur að gömlum, vinsælum réttum eins og flamberuðum pönnukökum með Grand Marnier og Baileys-rjóma og flamberuðum ostum sem eiga alltaf vel við með vín-glasi,“ segir Jónas, sem á Loftinu mun setja nýtt yfirbragð á gamla og ljúffenga partírétti sem kítla bragðlaukana.

„Sælkeramatinn vinn ég frá grunni og lofa lostætu snarli með vínglasinu. Ég saltbaka til dæmis hnetur í íslenskum sjó sem ég hef soðið og sigtað til að fá hreinan og er einstök bragðupplifun,“ segir Jónas.

Loftið er nú opnað klukkan 14 á daginn og hægt að fá sér dýrindis kaffidrykki, kokteila, sæta ábætisrétti og lystaukandi snarlakka til klukkan 22. Einnig geta gestir keypt flöskur af sterku víni á borð sitt og blandað sér drykk sjálfir með tilheyrandi söfum og ávöxtum til skrauts.

Loftið Lounge er í Austurstræti 9. Borðapantanir fyrir hópa og gestalista eru í síma 551-9400. Aldurstakmark á Loftinu er 25 ár og snyrtilegs klæðnaðar kraft.

GRAND GOJI COLLINS

Blandaður í hátt vínklas með krömdum ísmolum.

- 1 1/2 únsa Grand Marnier
- 1 únsa límónusafi
- 2 dass Orange Bitter
- 1 únsa vanillustróp
- granatepla- og gojiberja-safi

Fyllið upp með sóðavatni og skreytið með appelsínuberki.



Jónas Oddur Björnsson yfirmatreiðslumaður að flambra pönnukökum úr Grand Marnier á franska vísu.



Drykkir Loftins eru lagaðir úr gæðahráefnum og í þá notaðar eingöngu finni tegundir sterks víns, eins og Tanqueray-gin og Ketel One-vodka sem búa yfir mun meiri gæðum en sams konar vín.



Bjarney Vigdís Ingimundardóttir

Aldur 26 ára
Starf Heimavinnandi húsmóðir, þjátrófa og förðunarfræðingur.

Hvern faðmaðir þú síðast? Það var hann Siggi kærastinn minn.

En kysstir? Það var líka hann Siggi minn.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Það var líka hann Siggi, gaf mér æðislega fallegt hjartahálsmen í síðustu viku.

Hvaða galla í eigin fariertu búin að umbera allt of lengi? Mér finnst allt svo spennandi þannig að ég er yfirleitt með miljón hluti að gera í einu.

Ertu hörundsár? Já, það er ég, hef verið þannig alla mína ævi.

Dansarðu þegar enginn sér til? Já, heldur betur, tók síðast bara svaka dans í stofunni um helgina, hélt að enginn væri að horfa. Svo heyri ég allt í einu stjúp-son minn segja: „Geta óléttar konur dansað svona mikið?“ Ég auðvitað sprakk úr hlátri.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig? Það var fyrir u.þ.b. 2 vikum. Siggi var að stríða mér og setti stóran mentos-límmiða á bakið á mér, ég fór þannig út um allt. Þínu vandræðalegt þegar mér var bent á þetta daginn eftir. Þá hafði Siggi bara gleymt að taka hann af.

Hringirðu stundum í vælubilinn? Nei, það hefur ekki enn þá komið fyrir.

Tekurðu strætó? Stundum hef ég gert það en ekkert síðan í fyrra.

Hvað eyðirðu miklum tíma á facebook á dag? Suma daga kíki ég ekki inn á Facebook en aðra daga fer ég inn nokkrum sinnum á dag. Flesta daga kíki ég þó aðeins á lífið á Facebook.

Ferðu hjá þér þegar að þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Yfirleitt hvorugt. Hitti Mischu Barton í versluninni hennar í London í fyrra, hún var nú bara fyrri til og heilsaði mér. Mjög indæl og kurteis stelpa.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Hmm. Mig þyrstir í þekkingu og þar af leiðandi elska ég að lesa mér til um allt á milli himins og jarðar! Og já, ég er ágætis kokkur líka!

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Hanga heima. Okkur Sigga dauðlangar að fara að veiða.

HELGARMATURINN KÓKOSKJÚKLINGUR

Alma Geirdal, ljósmyndari og uppistandari, starfar á veitingahúsinu Gló. Hún hefur geysilega mikinn áhuga á hollum mat og góðum mat. Alma segist oft hafa skemmtilegar uppskriftir í huganum og að þessu sinni deilir hún uppskrift að kókoskjúklungi með sojadressingu og berjasalati fyrir alla fjölskylduna sem er einstaklega ljúffengur og auðvelt að elda.

- Þrjú úrbeinuð kjúklungalæri
- Ein og hálf teskeið kókosolíu
- Rifinn partur af engiferrót (eftir smekk)
- 1 stór tómatur
- 1 teskeið kóríanderduft
- 1 dós kókosmjólk
- Smá sjávarsalt
- Lúka af kókosflögum

Steikja kjúklingabita á pönnu (nota úrbeinuð læri, sem er besta kjötið á fuglinum) með kókosolíu, engifer og tómötum, salti og kóríander þangað til kjötið er búið að loka sér. Þá setja 1-2 dósir af kókosmjólk, fer eftir skammti. Láta malla í allavega 30 mínútur.

Skreyta með kókosflögum og smátt söxuðum tómötum, spínat, goji-ber, vínber, appelsínur, döðlur, trönuber og kókos. Hella a.m.k. 1 dl af ólífúolíu yfir salatið og velta vel upp úr. Besta olían í kroppinn okkar.

DRESSING
Sojajógúrt, chili og mangó- dásendar- dressing fyrir hollustu-unnendur.



DÚNDRANDI STUÐ UM HELGINA!

HELGIN 14. OG 15. SEPTEMBER

OPIÐ HÚS OG FRÍTT FYRIR ALLA!

Reebok FITNESS

DAGSKRÁ FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA LAUGARDAGINN KL. 9-14.

ÁSKRIFTARTILBOÐ!
ÞEIR SEM BYRIA UM HELGINA GREIÐA AÐEINS **1.990,-** MÁNADARGJALD FYRIR SEPTEMBER. EKKERT MEÐLIMAGJALD

KOMDU ÞAR SEM STUÐIÐ VERÐUR MEST!

KL.9:30 -11:30 FRÁBÆRIR HÓPTÍMAR Í BOÐI
• FOAM FLEX/HOT BALANCE MIX
• FRUMFLUTNINGUR Á BODY PUMP 87
• PARTÝ-HJÓL
• HOT YOGA
• ZUMBA PARTY
• SÚPERPREK

KL.12:30 ZUMBA KIDS
TÍMI FYRIR BÖRNIN

KL.13:00 SOLLA STIRÐA
KEMUR Í HEIMSÓKN

• ANDLITSMÁLUN FYRIR ALLA!
• EINKAÞJÁLFAVAR FRÁ REEBOK FITNESS
• BJÓÐA UPP Á TÆKJAKENNSLU OG MÆLINGAR.

FRÁBÆR TILBOÐ OG KYNNINGAR FRÁ GÁP, REEBOK, SPORTLÍF, HEILSU, MS OG VÍFILFELLI

SKEMMTILEGT HAPPAÐRÆTTI!

DJ JAY-O SÉR UM STEMMINGUNA Í HÚSINU OG K100,5 VERÐUR Í BEINNI!

HLÖKKUM TIL AÐ SJÁ ÞIG Í REEBOK FITNESS HOLTAGÖRÐUM

