

Lífið

FÖSTUDAGUR
20. SEPTEMBER 2013

Ása María Reginsdóttir
fagurkeri

**BÆTIST Í HÓP
BLOGGARA Á
TRENDNET.IS 2**

Rakel Ósk Þórhalls-
dóttir, eigandi Central

**SÝNIR FLOTTAR
FLÍKUR ÚR
FATASKÁPNUM 4**

Sonja Magnúsdóttir
rekur Lolita.is

**LÁGKOLVETNA
FÆÐIÐ Í MIKLU
UPPÁHALDI 10**



Margrét Edda Gnarr

**HEIMSMEISTARI Í
SÍNU BESTA FORMI**

FRÉTTABLAÐIÐ

► visir.is/lifid

HVERJIR
HVAR?

Á laugardaginn var nóg um að vera. Á barnum á 101 hóteli var mikið fjör. Þar mátti sjá fjármálaráðherrann, **Bjarna Benediktsson**, í góðra vina hópi. Hann var þar með félögum sínum úr ríkisstjórn, Gunn-



ari Bragi Sveinssyni utanríkisráðherra og Brynjari Nielsyni þingmanni. **Snorri Asmundsson**, mynd- og gjörningalistamaður, var einnig viðstaddur. Hann brá



á leik með ráðherrunum, gerði sér lítið fyrir og stökk upp á borð hjá þeim. Þá mátti einnig sjá **Catalinu Ncogo** á barnum ásamt fríðu föruneyti.



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
Silla makeup

BLOGG NÝR
TRENDNET-BLOGGARI

Fagurkerinn og bloggariinn **Ása María Reginsdóttir** býr á Ítalíu og bloggar um upplifanir sínar. Nú bætist hún í hóp bloggara á trendnet.is.

Fyrir sjö árum kynntist ég Emil, manningnum mínum, og flutti með honum til Suður-Ítalíu. Amma og afi voru svo spennit fyrir flutningunum og vildu fylgjast með öllu því sem ég var að gera. Þannig að það má segja að ég hafi byrjað að blogga fyrir ömmu og afa," segir Ása María Reginsdóttir.

Ása María er gift Emil Hallfreðssyni fótboltakappa og saman búa þau í Verona á Ítalíu, ásamt tveggja ára syni þeirra Emanuel. Hún segir að þau stefni á að búa erlendis næstu árin á meðan Emil spilar með ítalska liðinu Hellas Verona. „Í dag er ég fyrst og fremst að styðja Emil í því sem hann er að gera en þetta er ótrúlega flottur skóli fyrir lífið þar

sem maður nær að víkka sjóndeildarhringinn ansi mikið. Ég ætla að njóta þessa lífs á meðan það er.“

Bloggið segir hún hafa breyst hægt og rólega með tímanum en mikilvægt sé að deila einhverju jákvæðu sem gefur lífinu lit í hversdagsleikanum.

„Ég blogga bara um það sem mér finnst sjálfri skemmtilegt og fallegt. Ég deili mjög oft hugmyndum frá nýjum stöðum enda ferðumst við mjög mikið.“ Ása María er að læra ítölsku og segist gjarnan spyrja heimamenn um nýja og spennandi staði til að upplifa. Í dag bætist hún í hóp skemmtilegra bloggara á Trendnet.is og segist leggja metnað í bloggidi sitt sem aldrei fyrr. Fylgist með Ásu Maríu á asaregins.com.



SOHO MARKET

Vinsælu Dúnúlpurnar
komnar aftur !!



- bláar
- rauðar
- brúnar
- svartar
- silfurlitaðar
- appelsínugular

Verð 9.990 kr.-



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



Unnur Eggertsdóttir er nýr þáttarstjórnandi á Stöð 2 í vetur. Þátturinn hefur göngu sína í október og er sýndur á föstudagskvöldum.

FÓLK POPP OG KÓK OG
BLEIKA HÁRKOLLAN

Unnur Eggertsdóttir stígur sín fyrstu skref í sjónvarpi í vetur með eigin þátt á Stöð 2.

„Þátturinn heitir Popp og kók og mun fjalla um tónlist og kvikmyndir. Ég fæ til mín alls konar áhuga-vert fólk, hvort sem það eru söngvarar, hljómsveitir eða leikarar,” segir Unnur Eggertsdóttir, þáttarstjórnandi Popp og kók sem verður í opinni dagskrá á Stöð 2 á

föstudagskvöldum í vetur. Þetta er í fyrsta sinn sem Unnur starfar í sjónvarpi og segist hún vera mjög spennit fyrir að takast á við þetta nýja og krefjandi verkefni. „Ég hef aldrei gert neitt þessu líkt en þátturinn á hug minn allan þessa dagana. Svo um helgar skelli ég á mig

bleiku kollunni og er í fullu fjöri með Latabæ að leika Sollu stírðu.“ Unnur segir þáttinn vera ætlaðan allri fjölskyldunni en áhersla er lögð á að hafa hann mjög fjölbreyttan svo hann falli í kramið hjá sem flestum.

coffee

hannaðu þinn eigin sófa...

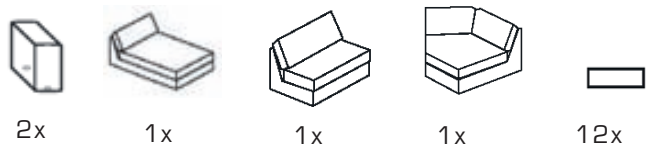


Java



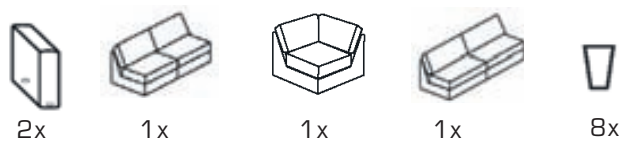
Jamaica

Komdu með málin af rýminu sem þú hefur til okkar og við aðstoðum þig við að teikna upp sófa sem hentar þér best og uppfyllir þínar þarfir.



2x 1x 1x 1x 12x

Verð frá kr. 338.800 - Stærð 360x167



2x 1x 1x 1x 8x

Verð frá kr. 326.000 - stærð 240x280

Frábært úrval af áklæðum og leðri í boði.

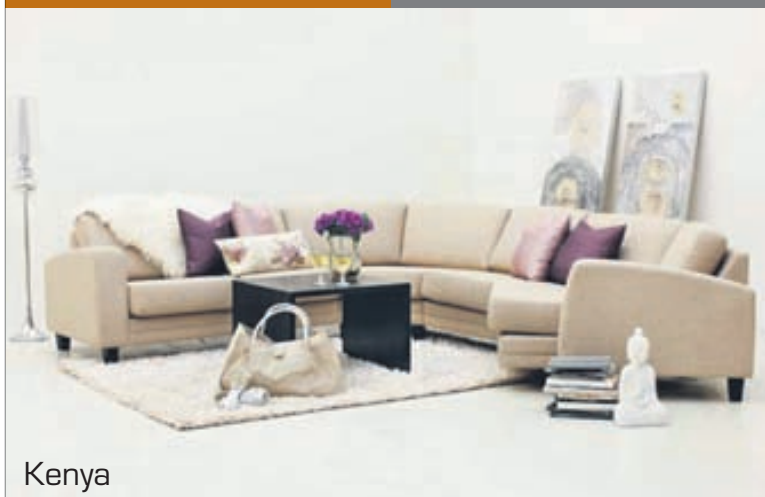
þú velur einingar og raðar saman svo úr verði sófi sem passar í þitt rými.

þú velur arma sem passa sófanum.

þú velur áklæði eða leður eftir þínum smekk og þörfum.

þú velur viðar eða stálfætur.

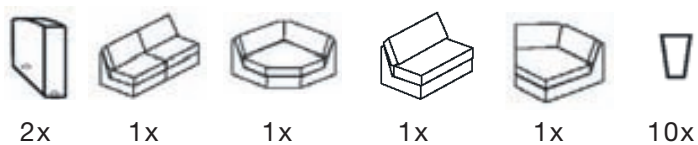
Draumasófinn er framleiddur eftir þinni samsetningu.



Kenya



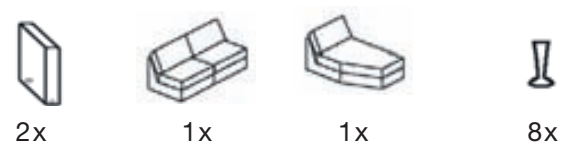
Kave



2x 1x 1x 1x 1x 10x

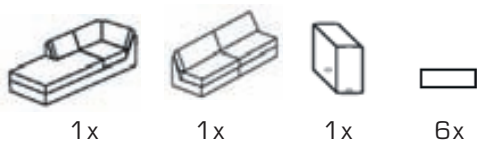
Verð frá kr. 433.300 - Stærð 280x364

Ótal möguleikar á útfærslum. Allt frá því að vera stóll upp í stóran hornsófa.



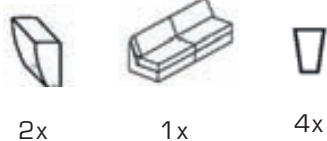
2x 1x 1x 8x

Verð frá kr. 252.800 í áklæði - stærð 252x151



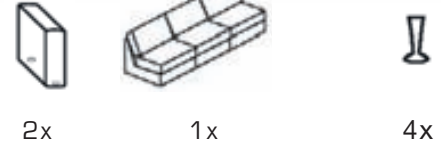
1x 1x 1x 6x

Verð frá kr. 283.780 - Stærð 210x295



2x 1x 4x

Verð frá kr. 156.900 - Stærð 232 cm



2x 1x 4x

Verð frá kr. 180.700 - stærð 230 cm

LÍNAN

BÆJARLIND 16 | 201 KÓPAVOGUR | SÍMI 553 7100 | LINAN.IS
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 12 - 18 | LAUGARDAGA 11 - 18

TÍSKA HVER ER UPPÁHALDSFLÍKIN?

Nokkrir vel valdir og áhugaverðir karlmenn voru fengnir til að tjá sig klæðaburð sinn og segja frá uppáhaldsflíkinni sinni.



EINAR SMÁRASON
VARAFORMADUR
STÚDENTAFÉLAGS HR.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

SOKKARNIR

Hvernig myndir þú lýsa stílnum þínum?

„Dagsdaglega er hann nokkuð casual og smart en ég hef mikið dálæti á að klæðast jakkafötum um helgar og þegar færri gefst.“

Af hverju eru þessir sokkar uppáhalds?

„Það er svolítið erfitt að velja alveg eina uppáhaldsflík en þessa dagana eru litríkir sokkar í miklu uppáhaldi hjá mér og þá sérstaklega einir fjólubláir.“

Hvar eru sokkarnir keyptir?

„Þeir heita Happy Socks og ég keypti þá í Dr. Denim á Laugaveginum.“



STEINARR LÁR
EIGANDI KÚKÚ CAMPERS
HÚSBÍLAEIGUNNAR.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

BOMSURNAR

Hvernig myndir þú lýsa stílnum þínum?

„Ég á einar góðar brúnar buxur sem ég miða allt út frá. Öll föt sem ég kaupi passa við þær. Með þessu passa öllu föt sem ég á saman og ég þarf því aldrei að eyða tíma fyrir framan klæðaskápin.“

Af hverju eru bomsurnar flík uppáhalds?

„Sorel-bomsurnar eru eins og að vera á 38“ breyttum jeppa, það er ekkert sem stoppar mig. Ég hlakka til vetrarins og sérstaklega asahlákudaga þegar ég ryð mér leið eins og loðfíll í gegnum miðbæinn.“

Hvar voru þær keyptar?

„Í Ellingsen.“



RÓBERT RÓBERTSSON
STARFAR Á KAFFIHÚSINU
KAFFI KOMPANIÐ
Á KJARVALSSTÖÐUM.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

LEÐURJAKKINN

Hvernig myndir þú lýsa stílnum þínum?

„Ég klæðist bara því sem mér finnst flott og því sem fer mér vel. Skyrtur, rúllukragabólur, peysur og jakkar. Ég kaupi oft frá sömu merkjunum. Ég á til dæmis allar týpunar af Farmers Market-buxunum af því að þær passa mér vel.“

Af hverju er þessi jakki í uppáhaldi?

„Hann er í uppáhaldi vegna þess að ég er búinn að eiga hann svo lengi. Ég keypti hann þegar ég var sextán og hann er búinn að ganga með mér í gegnum súrt og sætt. Hann hefur farið með mér fimm sinnum á Hróarskeldu, þrisvar á Old Trafford og hundrað sinnum á Bakkus svona til að nefna eitthvað. Hann var eiginlega fyrsti töffarajakkin minn og mætti kannski segja að hann hafi markað ákveðið upphaf hjá mér hvað fatavalið snertir.“

Hvar var hann keyptur?

„Ég keypti hann í Spútnik á 17.900 árið 2006. Mér fannst það rosalega mikið þá en hann er alveg búin að borga fyrir sig og rúmlega það.“

Þessir voru að detta í hús!



Gyllti kötturinn
Austurstræti 8-10
101 Reykjavík
S: 534-0005
www.gylltikotturinn.is

OPÍÐ ALLA DAGA



GYLLTI KÖTTURINN
AUSTURSTRÆTI 8
SÍM-Í 534 0005



Varalitur, augnskuggi, maskari og eyeliner eru meðal helstu nauðsynjanna.

SNYRTIBUDDAN GYLLTUR AUGNSKUGGI FYRIR BRÚN AUGU

Dóra Júlía Agnarsdóttir er í Háskóla Íslands að læra listfræði og er danskennari hjá World Class. Tíska er mikið áhugamál og hana dreymir um starf hjá Vogue.

„Besta meik sem ég hef notað um ævina er MAC Face and body foundation. Það er engin spurning. Það er svo ótrúlega þunnt og létt, rétt eins og þunnur vökví. Það er mjög auðvelt að dreifa því jafnt þannig að maður verður aldrei flekkóttur.“

Ég las einhvers staðar að þeir sem væru með brún augu ættu að prófa gylltan augnskugga svo ég keypti mér MAC honey lust Lustre Eye Shadow þegar ég var í London í sumar. Þetta er eini augnskugginn sem ég hef virkilega notað. Ég set þennan á mig þegar ég fer eitthvað sérstakt.

Ég er með frekar löng augnhár en Volume million lashes, maskarinn frá L'Oréal, þykkir vel. Hann er ódýr og mjög góður svo ég hef notað hann mjög lengi.

Ég er alltaf með eyeliner á mér og nota þennan, L'Oréal Carbon Black Lineur Intense (felt tip liquid eyeliner). Hann er eins og penni og mjög auðveldur í notkun.

Ég skiptist á að nota bleika Viva Glam Nicki Minaj frá Mac og Chatterbox frá Mac. Þeir eru báðir svona ljósbleikir, sem að mínu mati klæðir mig best. Ég er mjög sjaldan með sterka eða dökka varaliti.“



IDA



ÚTSALVA

MARGRÉT EDDA GNARR

ÞÚ VERÐUR AÐ VERA ANDLEGA STERK

Hún er fyrsti Íslendingurinn sem hlýtur heimsmeistaratitil í móðelfitness-keppninni ISBB Womans World Championship. Fitness og taekwondo eiga hug hennar allan þrátt fyrir ýmsa sleggjudóma. Lífið ræddi við Margréti Eddu um heimsmeistaratitilinn, fitness-lífsstílinn, heilbriggt mataræði, eineltið og hvernig það er að vera dóttir borgarstjórans Jóns Gnarr.

NAFN Margrét Gnarr.

ALDUR 24 ára.

STARF Einkabjálvari.

HJÚSKAPARSTAÐA

Trúlofuð Birni Þorleifssyni.

Á yngri árum æfði hún listdans og skauta. Svo lenti hún í hræðilegu einelti og fór að berjast við átröskun. Margrét Edda hefur upplifað ýmislegt um ævina. Hún ákvað þó að taka í taumana, fara í sjálfsskoðun og byggja sjálfa sig upp bæði líkamlega og andlega. Hún fann sig í taekwondo og í dag er hún með svarta beltið í sportinu. Um síðastliðna helgi varð hún fyrsti Íslendingurinn sem hlýtur heimsmeistaratitilinn í bikinifitness.

Til hamingju með titilinn heimsmeistari í bikinifitness 2013. Segðu aðeins frá keppninni. „Keppnin er á vegum ISBB, sem er stærsta og þekktasta fitness-samband í heimi. Þetta er A-mót sem er heimsmeistaramót en þau stærstu á hverju ári eru þetta mót og Evrópumeistaramót. Það er mjög erfitt að fá keppnisréttindi og í mörgum löndum eru haldin þó nokkur úrtökmót til að fá að taka þátt í þessu. Hægt er að vinna sér inn atvinnuskírteini og engum Íslendingi hefur tekist það hingað til.“

Hvernig líður þér á sviðinu, ertu aldrei stressuð? „Jú, ég er það, sérstaklega áður en ég fer á svið. Þá þarf ég að vera dugleg að minna sjálfa mig á það hve langt ég er komin. Þegar ég labbaði á svið í úrslitum fann ég fyrir rosalega miklum stuðningi frá salnum sem minnkaði stressið mikið. Hópurinn frá Bretlandi var mjög hrifinn af mér og hin Norðurlönd-

in hvöttu mig áfram. Ég fór síðan nánast í „blackout“ þegar fyrsta sætið var tilkynnt á verðlaunafhendingunni. Svo þegar íslenski þjóðsöngurinn var spilaður átti ég ansi bág með mig því það var svo tilfinningabrunnin stund.“

Hvað fékkstu í verðlaun og hvað þýðir þessi titill fyrir þig?

„Ég fékk stóran bikar og risa-medalú en aðalverðlaunin voru að sjálfsgöðu atvinnuskírteinið. Þetta þýðir að nú get ég orðið atvinnumaður í fitness og verð því fyrsti Íslendingurinn með þessi réttindi. Þá get ég tekið þátt í stærri mótum með öllum stjórnunum í fitness-sportinu. Þetta hefur verið draumurinn minn síðan ég byrjaði í þessu.“

Hve margar fóru út í keppnina að þessu sinni? „Við vorum fjórar sem fórum en það voru Olga Helena, Auður Jóna og Karen Lind. Karen Lind lenti í 12. sæti. Hún var í rosalega sterkum flokki en það voru margar stjórnur í hennar flokki. Þær voru rosalega flottar á sviðinu en þetta var þeirra fyrsta mót svo þær fengu mjög góða reynslu í þessari keppni. Ég fór einmitt á HM í fyrra og það hjálpaði mér gríðarlega mikið núna.“

Í góðu andlegu formi

Hvaða lærðirðu af mótinu í fyrra? „Ég hefði örugglega ekki unnið núna hefði ég ekki farið í fyrra og séð hvernig þetta virkar. Það er allt öðruvísi standard á þessum evrópsku mótum en hefur verið hér á Íslandi. Íslenskar stelpur eru mikið stæltari en gengur og gerist í Evrópu eða bara í Bandaríkjunum. Við höfum ekki haft nóga þekkingu á þessum flokki, bikinifitness. Við vissum bara ekki betur. Maður gat bara skoðað myndbönd og myndir, sem geta blekkt mikið. Í fyrra



Margrét Edda Gnarr lifir heilbrigðu lífi og segist nánast búa í Sporthúsinu

Frábær líðan með Femarelle



„Mín upplifun af notkun Femarelle hefur verið mjög góð,“ segir Ásdís Lára Runólfssdóttir. „Þegar Femarelle kom á markaðinn var ég alveg komin að því að gefast upp. Hitaköstin urðu stöðugt verri og verri. Ég vissi ekki hvernig ég átti að klæða mig lengur. Svefnlausar nætur vegna nætursvita og hitakasta. Mér leið eins og ég logaði innan frá. Það tók Femarelle um það bil tvær vikur að virka, á þriðju viku fann ég ekki fyrir neinum einkennum. Nú líður mér mjög og ég þarf ekki lengur að rífa mig úr fötum vegna óþarfliga hita og sef mjög vært á næturna.“

var ég orðin alltof mössuð og fékk ekki mörg stig fyrir það.“

Hvað þurftir þú að gera til að breyta þér og hve langan tíma tók það? „Eftir heimsmeistaramótið í fyrra keppti ég á bikar-meistaramótinu og köttaði mig ágætlega fyrir það en náði ekki að tóna mig niður. Í hálf ár á eftir reyndi ég að tóna mig niður á eins heilbrigðan hátt og mögulegt var. Ég vildi alveg keppa á Íslandsmeistaramótinu og fleiri mótum en ég vildi ekki taka alltof harða niðurtónun. Ég fór því að einbeita mér að brennslu og sleppti lyftingum í tvo mánuði. Svo byrjaði ég í þjálfun hjá Jóhanni Norðfjörð og hann fékk næringarfræðing til aðstoða mig.“

Það eru sem sagt heilmikil vísindi á bak við svona kropp? „Já, líkaminn þarf tíma til að jafna sig svo hann fari ekki í sjokk eftir keppni. Sumar stelpur fara að borða það sem þær vilja eftir mót og þyngjast alltof hratt. Ég og þjálfarinn minn erum sam-

mála því að manni á aldrei að líða illa. Þá er verið að gera eitthvað vitlaust. Mér hefur aldrei liðið jafn vel og núna í niðurskurði. Ég upplifði mig aldrei utan við mig. Þú þarft fyrst og fremst að vera andlega sterk. Þú ert að koma þér í besta form lífs þíns og ert að fara á svið og láta aðra dæma þig. Það er alls ekki fyrir alla.“

Snertir ekki ólögleg efni

Hve lengi varstu búin að undirbúa þig fyrir þessa keppni? „Ég var alveg tvö ár að því, enda var ég rosalega mjög þegar ég byrjaði og þurfti að byrja á því að bæta á mig vöðvamassa. Ég hef haft það að leiðarljósi að fara alls ekki of geyst í hlutina og vildi því byggja þetta upp hægt og rólega. Ég hef aldrei verið að nota nein ólögleg efni til að hjálpa til við það eins og sumir virðast gera.“

Er það satt að „six pack“ er best fenginn með stífu mataræði? „Að öðlast flottan „six pack“ er rosalega genetískt, því miður, og fer mikið eftir þínum íþrótt-

Uppáhalds

MATUR Bleikjan á Nings og jólamaturinn hennar mömmu.

DRYKKUR Sítrónukristall.

VEITINGAHÚS Nings.

VEFSÍÐA www.bodybuilding.com er í miklu upphaldi.

VERSLUN Kiss í Kringlunni.

HÖNNUÐUR Jeremy Scott og Jeffrey Campbell.

HREYFING Taekwondo og lyftingar.

DEKUR Heima-spaið mitt sem ég geri einu sinni í viku.

Myndaalbúmið



Margrét Edda glæný hjá móður sinni. Kærastinn hefur veitt Margréti mikinn stuðning í gegnum árin. Margrét Edda sem lítil stelpa. Móðelfitness kropparnir í Heimsmeistarakeppninni.

Ég og þjálfarinn minn erum sammála því að manni á aldrei að líða illa. Þá er verið að gera eitthvað vitlaust. Mér hefur aldrei liðið jafn vel og núna í niðurskurði. Ég upplifði mig aldrei utan við mig.“ Þú þarft fyrst og fremst að vera andlega sterk

bakgrunni. Margir eru að gera kviðæfingar mörgum sinnum á dag en það sem skiptir mestu máli er að halda mataræðinu hreinu. Borða mikið af grænmeti, mögru kjöti, hnetum og öðru slíku. Með æfingum kemur hann smátt og smátt í ljós. Mataræði er alveg 70% partur af þessu og æfingar eru einungis 30%.“

Móðelfitness er oft gagnrýnt

Finnst þér móðelfitness mæta mikilli neikvæðri gagnrýni? „Maður finnur rosalega mikið fyrir því. Það verða alltaf neikvæðar raddir en þetta er orðið svolítið þreytt. Maður reynir að einbeita sér að jákvæðri gagnrýni og hafa húmor fyrir þessu. Þegar ég set inn mynd á Facebook fæ ég kannski 500 athugasemdir á myndina og þá eru kannski tíu neikvæð. Ég passa mig á að láta ekki draga mig inn í þetta drama.“

Sigræðist á átröskun og einelti

Hefurðu látið neikvæðina hafa áhrif á þig? „Það hefur kannski aðallega verið vegna blogg færslu sem ég gerði varðandi veikinda sögu mína. Það var mjög mikill stuðningur frá fólki eftir þetta en færslan féll ekki í kramið hjá vissum hópi, sem kommentaði neikvætt. Ég var lengi að dýla við átröskun og ég vildi vekja athygli á því að hægt sé að tengja átröskun við allar íþróttir, einelti, uppeldi og margt annað. Mér finnst ósanngjarnt að tengja það eingöngu við fitness. Það er miklu meira á bak við átröskun. Ég tel ekki að fitness hafi bjargað mér. Þegar ég var yngri taldi ég mig þurfa að vera öðruvísi og fann fyrir mikilli pressu að þóknast öðrum. Áður en ég fór í fitness fór ég í gegnum 12 spora kerfið og fór í mikla sjálfsskoðun til að öðlast meira sjálfstraust. Þegar ég var komin með sjálfstraustið vildi ég ögra sjálfri mér. Fitness er lífsstíll en þú ert ekki alltaf í niðurskurði. Inn á milli ertu bara að borða rétt og hollt.“

Með blogg færslunni segist Margrét Edda hafa verið að gera upp ýmis gömul mál þar sem

NUTRILENK - hollráð við liðkvillum. Náttúrlig bætiefni fyrir liðina



Liðheilsan skiptir mig miklu máli

Sem 3ja barna móðir, hlaupari /- þríþrautakona og hársnyrtir verð ég að passa vel upp á líkamann minn. Ég er rétt skriðinn yfir þrítugt, í líkamlega krefjandi vinnu og var farin að finna fyrir stirðleikum í liðum, sérstaklega fingrum og ökkla sem hefði getað komið niður á starfi og íþróttum. Sú tilfinning var óþægileg. En var svo heppin að fá ábendingu frá viðskiptavini um ágæti Nutrilenk sem ég hef notað síðan með frábærum árangri.

Fann árangur fljótt

Ég ákvað að fjárfesta í bæði í Nutrilenk GOLD og ACTIVE og tók inn samkvæmt leiðbeiningum og strax á annari viku var ég farin að finna gríðarlegan mun. Ökklarnir eru orðnir miklu betri, minni stirðleiki í fingrum, ég er ferskari í líkamanum og get stundað mitt sport án þess að finna fyrir verkjum og stirðleika.

Nutrilenk verður tekið með morgunmatnum mínum um ókomin ár svo ég geti haldið áfram að lifa lífinu verkjalaus, sinnt börnunum mínum, starfinu og bætt mig í sportinu mínu..



Ebba Særún Brynjarsdóttir



NUTRILENK Active og **NUTRILENK Gold** eru efni sem geta unnið mjög vel saman fyrir fólk sem þjáist af liðverkjum.

NUTRILENK Gold

- Fyrir þá sem þjáist af minnkuðu liðbrjóski og slitnum liðum.
- Unnið úr fisk- og hvalbrjóski, hátt hlutfall af kóntrótín súlfat.
- Eitt mest selda fæðubótaefnið fyrir liðina á Íslandi síðastliðinn ár.

NUTRILENK Active

- Eykur liðleika og sér til þess að liðirnir séu heilbrigðir og vel smurðir.
- Hjálpar liðunum að jafna sig eftir æfingar og átök.
- Inniheldur vatnsmeðhöndlaðan hanakamb, hátt hlutfall af Hýalúrónsýru.

Nánari upplýsingar á www.gengurvel.is



Skráðu þig á facebook síðuna **Nutrilenk fyrir liðina** - því getur fylgt heppni!

Nutrilenk er fánlegt í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaðanna



FATASKÁPURINN

RAKEL ÓSK ÉG ER ALGJÖR STÍGVÉLAKÖTTUR

Rákel Ósk Þórhallsdóttir er mikil tískudrottning og eigandi tískuvöruverslunar-

innar Central. Rákel Ósk hefur starfað innan fatabransans í mörg ár. Lífið fékk að glugga

í fataskápinn hennar og skoða fatasettin sem eru í miklu uppáhaldi þessa stundina.

BLASERINN

D&G er ég búin að eiga í mörg ár og þær eru alltaf eins og nýjar. Ég er ein af þeim sem þarf að eiga nokkra „blazera“ og þessi kóngablái er til núna í Central og er klárlega í uppáhaldi. Er algjör stígvélaköttur og þessi stígvél eru klárlega í uppáhaldi hjá mér.

PINNAHÆLAR

Svo elska ég allar gallabuxur með teygju í, svo er svart leðurjakkinn með gylltu að koma í **Central** og ég varð ástfangin af honum strax, pinnahælar klicka ekki við gallabuxur.

SPORTÝ

Maður getur ekki verið án æfingagalla. Þessar æfingabuxur eru þær bestu sem ég veit um, ég fékk þær hjá **Hummel**.

BASIC

Leddari, rifnar gallabuxur, flatbotmaskór og klútur, það er alltaf „basic“.



IDA

bókakaffi

Vesturgata 2a 101 Rvk.

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið landsins með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðallestur Fréttablaðsins í aldurshópnum 25-54 ára er 73% á höfuðborgarsvæðinu.*

Við bendum auglýsendum á að notfæra sér forskotið þegar þeir velja dreifingarleið fyrir fjölpóst sinn. Við dreifum sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448 eða í tölvupóstfangi fjolpostur@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

► hún var að viðurkenna og segja frá einelti sem hún upplifði sem krakki og unglingur. Einelti var mikið og margoft þurfti móðir hennar að ræða við skólayfirvöld en ekkert gerðist. Margrét Edda segist hafa upplifað mikla þöggun og verið mjög einmana.

Öðlaðist styrk með Taekwondo

Þú segir frá eineltinu í blogg-færslunni. Hvernig var sú upplifun? „Ég upplifði mikið einelti þegar ég var í kringum 13-14 ára. Ég var örlítið yfir kjörþyngd og leið almennt illa á þessu tímabili. Það var einn strákur sem bannaði mér að mæta upp í frístundaheimili því hann þoldi mig ekki. Það kom tímabil þar sem átti bara að reka mig úr skólanum því ég var nánast hætt að mæta. Mér leið bara svo illa þar. Mamma fór á marga fundi með kennurum og oftast var bara reynt að þagga þetta niður og mér kennt um. Eins og það væri mér að kenna að krökkum væri illa við mig. Svo byrjaði ég að æfa taekwondo og fékk meira sjálfstraust því þar voru allir vinir og enginn að gagnrýna mig. Þá vildi ég ekki mæta í skólann heldur vera á taekwondo-æfingum öllum stundum. Ég fór að æfa á tveimur stöðum og annar þeirra var í Hafnarfirði. Ef ég átti ekki pening í strætó línuskautaði ég þangað. Þetta var minn helgistaður.“

Hvernig tekur fjölskyldan þín þessum lífsstíl? Er ekki pabbi þinn stoltur af þér? „Mamma hefur alltaf stutt mig og er algjört æði. Þegar það er matarboð og hún eldar lambkjöt þá gerir hún sér kjúkling fyrir mig. Mamma og pabbi skildu þegar ég var 11 ára en ég veit að pabbi er líka stoltur af mér.“

Hvernig er það að vera dóttir borgarstjórans? „Það er bara eins og að eiga venjulegan pabba.“

Hverjir eru framtíðardraumarnir? „Ég fer í atvinnumennskuna eftir áramót og byrja að keppa sem pro á Arnold Classic og er draumurinn að fá að keppa á Olympía. Svo ætla ég bara að einbeita mér að þjálfuninni.“



Þegar ég var yngri taldi ég mig þurfa að vera öðruvísi og fann fyrir mikilli pressu að þóknast öðrum. Áður en ég fór í fitness fór ég í gegnum 12 spora kerfið og fór í mikla sjálfsskoðun til að öðlast meira sjálfstraust.

VILKO

-einfaldara getur það ekki verið!



Hvað á nú til bragðs að taka?

Bragðmiklar kryddtegundir blandaðar og pakkaðar á Íslandi

Pú bara snýró!

Þú færð yfir 70 kryddtegundir frá Prima í næstu matvöruverslun

KRYDD
KVÖRN



-nýjar tegundir með kvörn í lokinu

prima

GÖTUTÍSKA SKÓTÍSKA Í REYKJAVÍK

Skórnir koma oftast en ekki upp um þá sem klæðast þeim. Lífið fór á stúfana og myndaði fólk á förunum vegi.

Elísabet Ormslev
20 ára
Skór: GS Skór

Helena Konráðsdóttir
27 ára
Skór: Ebay

Margita Keire
25 ára
Skór: Timberland

Kristín Amy Dyer
19 ára
Skór: Skór.is

Linda Karen Steinarsdóttir
23 ára
Skór: GS Skór



VILD
er snilld

Byrjaðu strax að spara. Skráðu kortin ykkar núna á www.stod2.is/vild

ENN MEIRA FYRIR ÁSKRIFENDUR



25%
AFSLÁTTUR

25% afsláttur af matseðli ef verslað er fyrir 2.000 kr. eða meira.



40%
AFSLÁTTUR

40% afsláttur af bílþvotti að utan alla daga.

Bryndís Hauksdóttir
31 árs
Skór: Manía

Hildur Einarsdóttir
28 ára
Skór: H&M

ER ALLT KLÁRT Í HAUSTVEIÐINA?

Verslaðu í einu sérhæfðu fluguveiðiverslun landsins



GUIDELINE

Alta vöðlur

Ný tækni

LEED
CROSS SL

Flugustangir

Stangin sem breytir leiknum -

Þú komin í verslun okkar á Langholti til að leita til að tryggja best af
þú þarfnig Loop hefur tekist að þróa stöðugt og hollvarpar
þú þú að enn væri þú þú flugustangir
þú þú meika varð



HAUSTÚTSALA

20-70%

AFSLÁTTUR*



Fluguhjól

Einfaldlega yfirburða hjól frá
snillingum Loop og Guideline.

GUIDELINE **LEED**



Flugubarinn

Önnur eins gæði er erfit að finna...

- stóru merkin í Skandinavíu

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

VAXTALAUSAR RÁÐGÆTSLUR
Í 12 MÁN

Veiðiflugur

Langholti 111 | Sími: 527 1060

* Á öllum vörum nema Einarsson veiðihjólum



SPJÖRUNUM ÚR

Arna Herdís Pétursdóttir

ALDUR: 34 ára.

STARF: Eigandi ARNA verslun.

Hvern faðmaðir þú síðast? Börnin mín í morgun þegar þau fóru í skólann og leikskólann.

En kysstir? Það fylgdi koss með faðmlögunum.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Jóel unnusti minn þegar hann keypti „Á allra vörum“ glossinn og lét Elísu Sif færa mér hann innpakkaðan ofan í strigaskónum mínum.

Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi? Ég á það til að gleyma mér í tölvunni og svo er ég voða veik fyrir súkkulaði.

Ertu hörundsár? Nei, ekki í dag en ég var það þegar ég var yngri.

Dansarðu þegar enginn sér til? Já, ég dansa alveg sama hvort einhver sér til eða ekki.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig? Það var síðastliðinn laugardag þegar ég fékk rosalegt hláturskast í óviðeigandi aðstæðum.

Hringirðu stundum í vælubílinn? Nei, það er eiginlega alveg liðin tíð.

Tekurðu strætó? Nei, ég geri það allt of sjaldan. Stundum á sumrin með börnunum um miðbæinn en annars er það bara einkabíllinn á okkar heimili.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag? Allt of miklum tíma en samt er það mismunandi eftir dögum. Það er voða auðvelt að gleyma sér þarna inni.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Nei, ég fer nú ekki hjá mér en ég heilsa öllu fólki sem ég þekki.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Já ég er rosalega flink að baka og skreyta kökur.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Ég ætla alls ekki að vakna snemma, borða vandan mat eða fara í sólbað.

HELGARMATURINN LKL-LAX MED WALDEN-FARMS-SÓSU

Sonja Magnúsdóttir er eigandi vefverslunarinnar Lolita.is og þriggja barna móðir. Sonja er með stórt heimili og eru þau hjónin miklir aðáendur LKL-mataræðisins þessa dagana. Sonja er hér með uppskrift að einföldum rétti sem hentar allri fjölskyldunni.

Hráefni:
 1 flak af beinhreinsuðum ferskum laxi með roði
 2 msk. af minced garlic frá Blue Dragon
 Kóríanderkorn
 Saxaður púrrulaukur
 Montreal-steikarkrydd eftir smekk
 Sítrónusafi
 1 poki salatblanda
 Honey Dijon-salatdressing frá Walden-Farms
 1 dós sýrður rjómi

Ég kaupí u.þ.b. eitt flak af laxi, beinhreinsað með roði, og sker í tvennt. Ferskur laxinn er settur á ofngrind, u.þ.b. 1 msk. af hvít-lauksmaki frá Blue Dragon, sem er algjör snilld í matargerð, smurt yfir hvort stykkið, púrrulaukur saxaður og dreift jafnt yfir laxinn, kóríanderfræjum dreift jafnt yfir og Montreal-steikarkryddi, sem ég nota nánast á allt. Að lokum smá sítrónusafi kreistur yfir allt saman. Sett í miðjan ofn við 200 gráðu blástur í 20 mín.

Smá salatblanda, eftir smekk hvers og eins. Persónulega finnst mér rosa gott að saxa smá púrrulauk og bæta í salatið, fetaostur yfir og svo Honey Dijon-salatdressing frá Walden-Farms yfir salatið, sem er auk þess algjörlega kolvetnalaus. Það er líka fínt að nota Honey Dijon-dressinguna með laxinum sem sósu og þá hræri ég saman einni dós af sýrðum rjóma og skvettu af dressingunni og þá er komin æðisleg sósa.



HALTU GAMLA VERÐINU!

Komdu strax í KK klúbbinn og haltu gamla verðinu í nýju Baðhúsi sem opnar í Smáralind í lok árs.

Í KK-áskriftarklúbbnum hefurðu aðgang að því sem til þarf til að hlúa að líkama og sál. Með þátttöku í KK klúbbnum kemstu jafnt í opna sem LOKAÐA tíma



Allt þetta er innifalið með áskrift í KK klúbbi Baðhússins:

Nýr Technogym tækjasalur! Zumba. Body Pump. Nýjung! Gravity workout. Detox-jóga. Nýjung! Pilates. Evu jóga. Grit. CxWorx. Nýjung! Power Spin&ABS. Hugleiðsla. Body Balance. Heitt jógaTóning. Djúpsökun. Salsa. Pallar. Leikfimi. Hot Jóga. FlexiFit. Body Combat. Nýjung! Streitulosun. Tækjakennsla. Stórátak. Nýjung! Heilsuátak. Hot BodyBalance. Nýjung! ButtLift-pallar. Og margt fleira.

Og auðvitað hefurðu líka aðgang að heitri laug, vatnsgufu, sauna og notalegu hvíldarhreiddri. Komdu í Baðhúsið, breyttu til og hlúðu að sjálfri þér. KK klúbburinn er klárlega hagstæðasta leiðin. Nánari upplýsingar á www.badhusid.is/kk.

KK-Skólaáskrift 5.990 pr. mánuð. KK-Grunnáskrift 7.190 pr. mánuð. KK-Eðaláskrift 8.890 pr. mánuð.

TILBOÐ: 2 fyrir 1 á Vetrarkortum nú um helgina. Kort gildir til 31.12.13. Tilvalið fyrir vinkonur. Fáðið tvö kort, borgið einungis fyrir annað þeirra!

Vetrarkort eru almenn kort sem gilda í alla opna tíma og tækjasal.



BADHUSID
www.badhusid.is

