

Lífið

FÖSTUDAGUR
17. APRÍL 2014

Sigrún Guðmunds-
dóttir í Leipzig
**VINTAGE-FLÍKUR
ERU MJÖG VIN-
SÆLAR 2**

Rakel Hlín Bergsdóttir
eigandi Snúrunnar
**FALLEGAR HÖNN-
UNARVÖRUR FRÁ
SKANDINAVÍU 4**

Guðrún Ólöf Gunnars-
dóttir bloggari
**LÍFSSTÍLL OG
PRJÓNAMENNSKA
Í FYRIRRÚMI 8**

Hafdís Huld Þrastardóttir

MAÐUR VERÐUR ALGJÖR PÖLLYANNA AF SVONA REYNSLU

FRÉTTABLAÐIÐ

➤ visir.is/lifid

HVER ER?



Nafn
Práinn Kolbeinsson.

Aldur?
25 ára.

Starf?
Þjálfari í Mjólni.

Maki?
Berglind Anna.

Stjórnumerki?
Vog.

Hvað fékkstu þér í morgunmat?
Spæld egg og epli með hnetu-
smjöri.

Upphaldsstaður?
Akrar á Mýrum.

Hreyfing?
Glíma.

Upphaldsbiómynd?
Intouchables.

Upphaldssystir?
Rakel.

HVERJIR
HVAR?

Leikverkið Dagbók jazzsöngvarans var frumsýnt í Borgarleikhúsinu um síðastliðna helgi. Fjölmennt var á sýninguna sem er sett upp af Common Nonsense í samstarfi við Borgarleikhúsið en sagan fjallar um ástina, þakklæti, missi og vináttu. Meðal gesta voru meðal annars frú

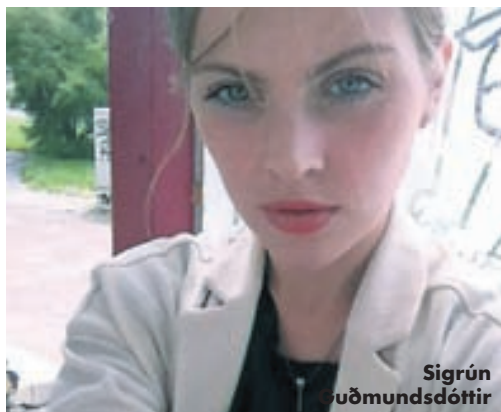


Vigdís Finnbogadóttir, fyrrverandi forseti Íslands, **Magnús Geir Þórðarson**, útvarpsstjóri og fyrrverandi leikhússtjóri Borgarleikhússins. Einnig var bókmenntafræðingurinn Silja Aðalsteinsdóttir á svæðinu.



TÍSKA VINTAGE-DRAUMURINN

Sigrún Guðmundsdóttir rekur netverslunina kizu.is frá Leipzig í Þýskalandi.



„Maður á að framkvæma hugmyndir sínar og mig hafði lengi langað að opna verslun. Það hefur komið mér mikið á óvart hversu góðar viðtökur hafa verið því ég vissi eiginlega ekki hvað ég var að fara út í,“ segir hin 26 ára Sigrún Guðmundsdóttir, sem opnaði netverslunina Kizu.is í síðasta mánuði. Sigrún heldur úti bloggi og rekur verslun sína frá Leipzig í Þýskalandi þar sem hún hefur búið undanfarið ár með Árna Má Erlingssyni, kærasta sínum. Þangað fluttu þau til að sækja nýjar upplifanir og sinna myndlistar- og tónlistarhátíðinni Festisvall, sem Árni stofnaði.

Kizu.is selur sérvaldar „vintage“-flíkur sem Sigrún finnur víðs vegar á mörkuðum um borgina og segir hún að það krefjist mikillar þolinmæði. Sigrún fór á námskeið í rekstri

**Kizu.is býður fría heim-
sendingu sé pantað fyrir
100 evrur eða meira.**

og fjármálum í Opna háskólanum síðastliðið haust og telur það hafa verið góðan undirbúning í öllu ferlinu. „Að hafa lært samningatækni, bókhald og verkefnastjórnun var mér góð reynsla og þótti mér mikilvægt að fylgja ákveðinni uppskrift í þessum rekstri þrátt fyrir að verslunin sé lítil eins og er.“ Sigrún stefnir á að bæta skóm og fylgihlutum í verslunina en eins og er nýtur hún þess að selja og dytta að flíkum sem allar hafa sína eigin sögu.

2 bókstafir, fullkomin húð á 1 augnabliki



5 frábærir
eiginleikar

Jafnar húðlit
Rakagefandi
Hylur
Gefur ljóma
Sólarvörn
SPF 15



BB krem frá Garnier

Hvað er BB krem?

BB krem (Blemish Balm) er fegurðarleyndarmál frá Asíu með byltingarkenndri formúlu sem sameinar í einu skrefi það besta í húðumhirðu og örfinar litaragnir sem láta húðina ljóma.

Miracle Skin Perfector

Kraftaverkakremið frá Garnier- 5-i-1 fyrir fullkomna húð á augnabliki.



Sara María Júlíusdóttir hefur verið að þrykkja flíkur og heimilismuni í fjöldamörgum árum.

HÖNNUN ÞRYKKNÁMSKEIÐ
FORYNJU ER FYRIR ALLA

Sara María Júlíusdóttir kennir áhugasömum þrykkatækni.

„Ég er búin að halda fjögur námskeið síðan í janúar og það hafa verið mjög góð viðbrögð. Fólk er að læra að búa til munstur, þrykkja og prenta á hvað sem er,“ segir Sara María Júlíusdóttir, sem hefur sérhæft sig í þrykkatækni. Sara María hefur ætíð haft þörf fyrir að vinna með höndunum og hefur hannað munstur og flíkur undir merkinu Forynja frá árinu 2005. Nú miðlar hún reynslu sinni og heldur námskeið fyrir áhuga-

sama. „Heima hjá mér eru prentuð rúmföt, handklæði, púðar og flíkur. Þetta er bara tjáningarform með litum og ég hjálpa fólki að útfæra hugmyndir sínar svo það verði ánægð. Fólk hefur að sjálfsgöðu mismunandi áherslur og ég elska bara að silkiprenta á hluti, sama hvað það er.“

Námskeiðin eru opin fólki á öllum aldri og hægt er að skrá sig í gegnum Facebook-síðuna, Forynja.

Miracle Skin Perfector
5-i-1-KREMIÐ

Take care.
GARNIER

Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

Ritstjórnarfulltrúi **Álfrún Pálsdóttir** alfrun@frettabladid.is

Umsjón **Marín Manda Magnúsdóttir** marin@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is

Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Valgarður Gíslason**



Jazz - Sófi 228 cm kr. 208.800



Jamaica - Sófi 230 cm kr. 229.900



Avignon - Sófi 208 cm kr. 189.900



Edge - 200x280 kr. 253.000



Leon - Sófi 245x153 kr. 262.200



Avignon - 237x258 kr. 366.400



Retro - Sófi 170 cm kr. 169.900



Vintage leður

Glasgow - Sófi 166 cm kr. 299.800



Avignon - Sófi 208 cm kr. 308.600



Turtle hægingastóll kr. 239.000



Yumi - Smáborð
2 saman í setti
50 / 40 cm
kr. 28.700



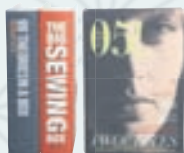
Yumi - Sófaborð 130x65 kr. 55.800



Daphne armstóll kr. 99.400



Betina - Skenkur
kr. 151.700



Geymslubox
kr. 3.600 / 4.200



Pillar loftljós
kr. 21.900



Timeout Stóll + Skemill kr. 353.000

SVEFNSÓFAR



Unfurl Deluxe - Svefnsófi 120x200 kr. 129.900



Recast - Svefnsófi 140x200 kr. 129.900



Clubber - Svefnsófi 115x210 kr. ~~148.700~~
40% Afsláttur nú kr. 89.000 örfá stk. til

LÍNAN

BÆJARLIND 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARD. 11 - 16

HAFDÍS HULD

NÁUNGAKÆRLEIKUR KOSTAR EKKI NEITT

Hafdís Huld Þrastardóttir tónlistarkona hefur ekki látið mikið á sér bera í tónlistinni eftir að hún varð móðir en ákvað að koma fram fyrir skömmu og segja frá erfðri reynslu þegar hún varð fyrir hrottalegu neteinelti. Lífið ræddi við Hafdís Huld um móðurhlutverkið, nýju plötuna og hugrekið sem þarf til þess að opna munninn og segja frá.

Hafdís Huld Þrastardóttir tónlistarkona varð móðir fyrir tæplega tveimur árum þegar dóttirin Arabella fæddist á sjálfan lýðveldisdaginn. Hún hafði hugsað sér að taka sér hálfis árs frí frá tónlistarferlinum og njóta þess að eiga gæðastundir með dótturinni og unnustanum í bleika húsinu þeirra í Mosfellsdalnum. Plönunum um að ferðast um heiminn með barnið og sinna ferlinum var hins vegar frestað örlítið lengur en áætlað var. Dóttirin reyndist óvenju óvær og grét linnulaust upp undir 18 tíma á dag í rúmlega ár. Til þess að geta sinnt móðurhlutverkinu heils hugar tók Hafdís Huld þá ákvörðun að fresta útgáfu sinnar þriðju plötu og öllu tónleikahaldi um eitt og hálf ár. Nú er öllu léttara yfir þeim mæðgum og ekki er að sjá að Hafdís Huld hafi sofið lítið síðan hún varð móðir. Fram undan er tónleikaferðalag til Bretlands með litlu fjölskylduna að kynna nýju plötuna sem loksins kemur á heimsmarkað í næsta mánuði og heitir Home.

„Plötuframtækin hefðu getað hent mér og mínum samningum í sjóinn því að þessi plata átti að koma út í febrúar árið 2013 en kemur út núna 5. maí 2014, sem er auðvitað ansi mikil frestun. Það getur enginn útskýrt það fyrir manni hvernig það er að verða foreldri, allt í einu verður svo auðvelt að forgangsraða. Fyrst þegar ég stóð frammi fyrir því að fresta plötunni um ár var mér mjög umhugað um að allir væru sáttir, bæði breska og bandaríska plötuframtækia. En svo þegar Arabella var svona mikið veik þá breyttust allar áherslur og ég var farin að hugsa að ef ég gæti ekki gert tónlist aftur þá skipti það ekki öllu máli. Auðvitað væri það leiðinlegt en í stóra samhenginu er þetta ekkert val, ef hún þarf á mér að halda þá er það bara þannig. Ég fékk reglulega gylliboð frá umboðsmanninum mínum og þegar hún var átta mánaða var mér til dæmis boðið að koma til Indlands að taka upp myndband en nei, ég hélt nú ekki, ég ætlaði að vera hér og skipta um þessa bleyju,“ segir hún hlæjandi.

Breyttist þegar hún varð mamma

„Ég sagði alltaf ég myndi ekki

eignast barn fyrir en ég væri tilbúin að breyta öllu í lífi mínu til að sinna barninu og í dag er ég mjög þakklát fyrir að ég skuli hafa beðið með barneignir þangað til ferillinn var kominn á gott ról. Það var ákveðið öryggi í því að vera komin með útgáfusamning, umboðsmann og höfundarréttarfyrirtæki þegar þessar aðstæður komu upp.“

En hefur áherslan í tónlistinni breyst einnig á þessu tímabili? „Já, hún hefur gert það, ég hef bara breyst sjálf heilmikið. Nýja platan hefur annan tón því líf mitt er allt öðruvísi í dag. Ég fékk mér bara hænur og hesta og fór að huga að lífrænu eggjunum mínum og var heima að baka. Áður fyrr var svo mikill hraði og ég var á stöðugum ferðalögum en þegar þú átt barn sem grætur allt að 18 tímum á sólahring slakar þú auðvitað á kröfunum og metur þann litla svefn sem þú færð. Ég hef komið fram á tvennum tónleikum erlendis eftir að ég eignaðist Arabellu. Í sándtökkunni reif hún stöðugt í hárið á mér þar sem hún hékk á bakinu á mér í magapoka,“ segir Hafdís Huld og skellihlær. „Þá var allur glamúrinn gjörsamlega farinn sem gerir mann líka að einlægari listamanni þegar að það er enginn frontur lengur. Ég var bara heppin að hafa verið með maskara á báðum augunum áður en tónleikarnir byrjuðu.“

Pollýanna aldrei langt undan

Talið berst að fæðingarorlofi kvenna, fullkonnunaráráttu og samfélagsþrýstingi. „Það virðist margir að halda að þú sem kona sért bara á kaffihúsum allt fæðingarorlofið. Þegar Arabella var sex mánaða hafði ég ekkert farið með hana annað en til lækni eða til mömmu. Þú ferð ekki með barn, sem grætur út í eitt, í heimsókn. Fólki líður ekkert vel að fá svoleiðis heimsókn. Við fórum með hana í allar rannsóknir en það fékkst engin niðurstaða. Hún var bara eitt af þessum börnum sem gráta. Við áttum bara að komast yfir fyrstu þrjú mánuðina, en svo liðu sex, svo níu og upp úr 12 mánaða aldri minnkaði þetta mikið. Í dag er hún orðin hress, elskar tónlist og gengur um og segir Oh dear, oh dear með breskum hreim. Á heimilinu tölum við íslensku og

STARF

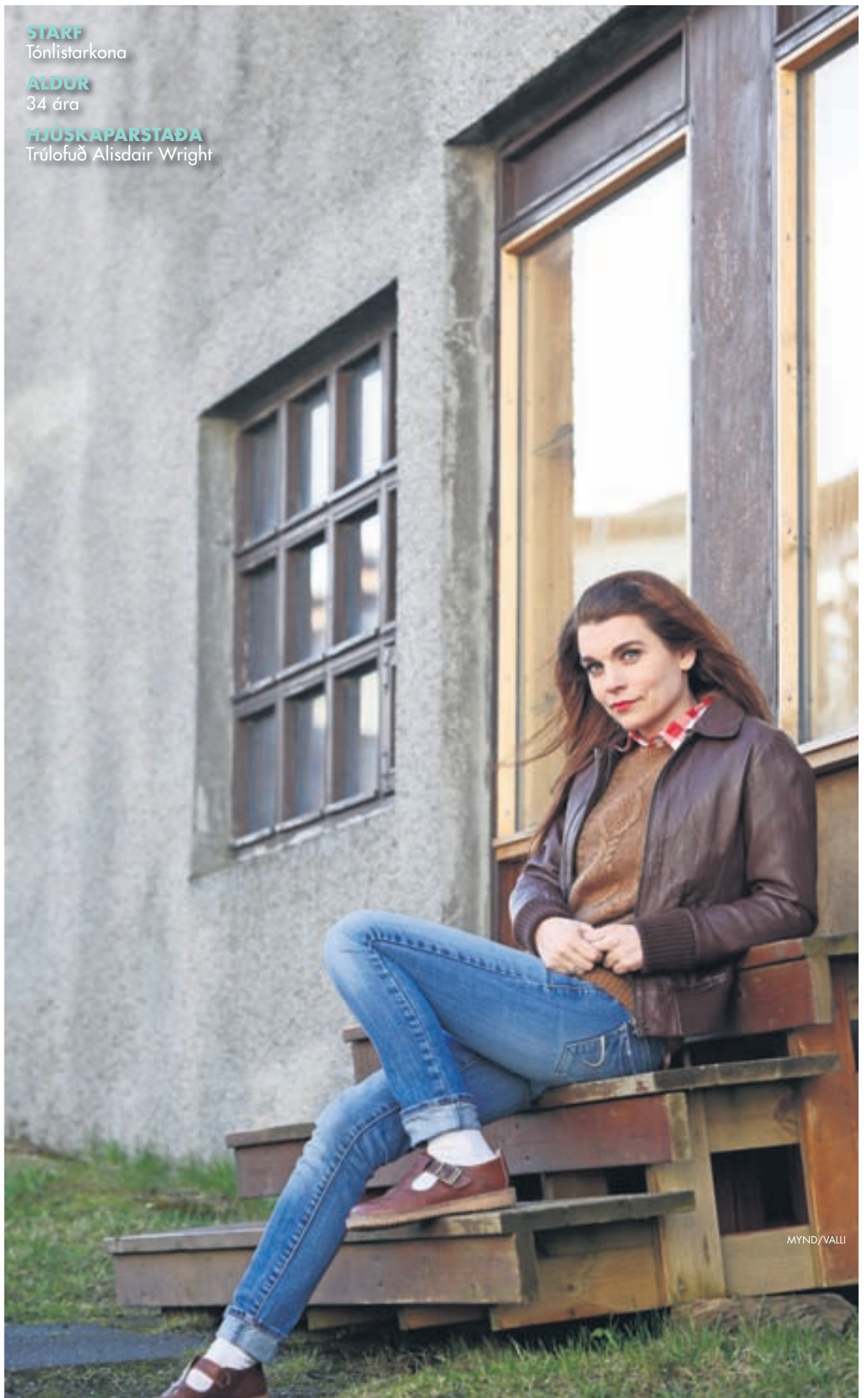
Tónlistarkona

ALDUR

34 ára

HJÚSKAPARSTAÐA

Trúlofuð Alisdair Wright



MYND/VALLI

IÐA Opnunartími Iðu Zimsen um páska
10-19 á skírdag, lokað föstudag, 10-22 laugardag
11-18 á páskadag, 10-19 á annan í páskum

IÐA-bókakaffi Vesturgata 2a 101 Rvk.
opið til 22 alla daga.

ensku í bland svo það er æðislegt að hlusta á hana skipta á milli tungumálanna.

Ég hef aldrei kynnst barni sem sefur í 8 tíma svo ef mín sefur í 3 tíma er ég bara glöð því það er svo miklu betra en 40 mínútur. Maður verður algjör Pollýanna af svona reynslu og ég verð bara að spila úr þessu eins vel og ég get,“ segir Hafdís Huld sem augljóslega hefur ákveðið að taka á erfíðleikunum með mikilli jákvæðni og jafnaðargeði.

Tilbúin í slaginn á ný

Hvernig heldurðu svo að það verði að fara með barnið í tón-

leikaferðalag, ertu kvíðin eða ör-lítið spennt?

„Það verður eflaust svolítið öðruvísi en áður. Við fækkuðum tónleikunum úr 22 í 12 á einum mánuði og fáum bæði hjálp frá tengdaforeldrum mínum sem búa í Bretlandi og mömmu sem mun koma til okkar út. Mamma er sú sem hefur aðstoðað þegar við höfum verið að taka upp og mixa plötuna Home sem er frábært. Reyndar voru mamma og pabbi og systir mín dugleg að ganga um með bleika vagninn til skiptis rétt eins og þau væri í boðhlaupi á meðan við Alisdair vorum í upp-tökum. Sem betur fer lærðum við

maðurinn minn bæði útsendingar- og upptökustjórn og gátum tekið plötuna upp heima.“

Í sumar mun Hafdís Huld taka upp barnaplötu en nýja platan, Home, inniheldur lög sem eru meira í ætt við þjóðlagatónlist. „Ég var á góðum skriði þegar ég tók mér pásu en við erum með samninga við útgáfufyrirtæki út um allan heim og ég sem einnig tónlist fyrir sjónvarpsefni og kvikmyndir. Ég hef unnið með umboðsmanninum mínum síðan 2007 og ég hef þurft við sannfæra hana um ýmislegt í gegnum tíðina. Fyrst vildi ég flytja heim og svo ætlaði ég í barneignarfrí en sem betur fer

Ég vildi koma skömminni þangað sem hún átti heima og svo er það algjörlega hennar mál hvernig hún vinnur úr þessu. Fólk verður að vera heiðarlegt í baráttu sinni til þess að eyðileggja ekki góðan málstað.

virðist hún fíla tónlistina mína það vel að hún sættir sig við allar þessar breytingar. Hún var því bara í símanum í rúmlega ár að fresta verkefnum fyrir mig. Þannig að hún er vöðalega glöð að ég sé að byrja að spila á ný.“

Ber gamlan trúlofunarhring

Hafdís Huld kynntist unnusta sínum, Alisdair Wright, árið 2006 í gegnum tónlistina. Síðan þá hafa þau deilt lífinu saman og vinna tónlistina saman. Fjórum dögum eftir að dóttirin kom í heiminn bar hann upp bónorð og gaf henni fallegan ævagamlan trúlofunarhring sem langafi hans hafði gefið langömmu hans áður en hann lagði af stað í heimsstyrjöldina. „Englendingurinn kann þetta því ég er heilluð af öllu gömlu. Stundum er maður heppinn og ég var rosalega heppin að finna hann. Við erum eins og svart og hvítt en við bara erum saman áreynslulaust,“ segir Hafdís Huld og brosir fallega.

Stór ákvörðun að stíga fram

Hafdís Huld var gestur í Kastljósi fyrir skömmu en þar sagði hún frá neteinelti í sinn garð af hendi femínistans Hildar Lillien-dahl. Hafdís Huld kærði málið til lögreglunnar tveimur árum eftir að ummælin komu á netinu en þá var málið fyrnt.

„Það hefur alltaf áhrif að einhver hugsi svona ljótt í þinn garð, sérstaklega þegar það er að ástæðulausu. Ég á ekki í útistöðum við neinn og er ekki þekkt fyrir að úthúða fólki eða tala illa um það. Ég er frekar privat manneskja og líður bara vel í sveitinni. Það var því ansi sjokkerandi að sjá svona ljót skrif í minn garð frá manneskju sem ég hafði aldrei hitt,“ svarar hún þegar blaðamaður spyr út í ummæli Hildar Lillien-dahl á spjalbráðum bland.is.

„Fyrst ætlaði ég ekki að gera neitt og vildi helst ekki fara niður á þetta plan en aðgát skal höfð í nærveru sálar og mér fannst mikilvægt að bregðast við, því að svona framkoma á ekki að líðast í okkar samfélagi.“

„Hver vill koma út að drepa?“

Hafdís Huld viðurkennir að hafa fundið fyrir hræðslu eftir að hafa verið gestur í Kastljósi þar sem hún þekkti ekkert til Hildar Lillien-dahl og vissi ekki á hvaða viðbrögðum væri von frá henni. En hefur Hafdís Huld fengið persónulega afsökunarbeiðni frá konunni sem skrifaði meðal annars: „Hver vill koma út að drepa?“ og „Myndirðu nauðga Hafdísi Huld með tjaldhæl?“ „Nei, ég hef ekkert heyrt frá henni, en maðurinn hennar sendi mér skilaboð í gegnum vefsíðuna mína. Af minni hálfu er þessu máli lokið. Ég vildi koma skömminni þangað sem hún átti heima og svo er það algjörlega hennar mál hvernig hún vinnur úr þessu. Fólk verður að vera heiðarlegt í baráttu sinni til þess að eyðileggja ekki góðan málstað.“

Myndaalbúm



Platan Home sem kemur út í maí. Hafdís Huld og Alisdair á tónleikum. Arabella með móður sinni. Hafdís að bíða eftir dömuni.

BURT'S BEES
náttúran og ég

BURT'S BEES

Pink Blossom Honey
Beeswax lip balm Tin:
Beeswax lip balm body lotion

**TILVALIN
FERMINGARGJÖF**

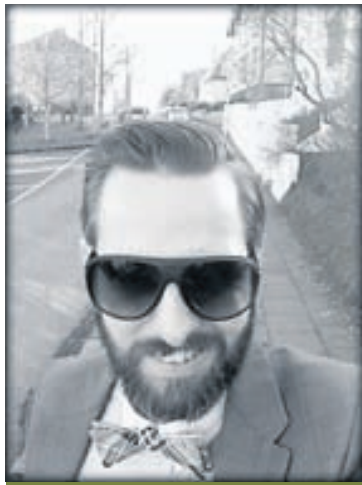
BURT'S BEES VÖRURNAR FÁST T.D. Í LYFJUM & HEILSU, KRINGLUNNI OG Í FRÍHÖFNINNI.

HVAÐ ÆTLAR ÞÚ AÐ GERA UM PÁSKANA?



„Ef öll plön ganga eftir að þá verða páskaþakir haldnir hátíðlegir í Róm með liðsfélögum Emils og eigin-konum þeirra. Ef plönin ganga hins vegar ekki eftir, eins og vill oft gerast í ítalska boltanum, þá munum við fagna upprisu frelsarans hér í Verona. Páskalambið verður á sínum stað og svo erum við búin að fá Góu páskaegg send út sem skiptir að sjálfsögðu mestu máli.“

Ása Reginsdóttir, bloggari



„Draumurinn væri að komast í sumarbústað, grilla, kúra og svamla í heitum potti. Annars er mitt páskaþak bara að hitta loksins fjölskylduna mína – búin að vera mikil törn hjá mér núna. Það voru tvær frumsýningar í þessari viku, þar sem ég er að leika með Karlakór Hreppamanna og í leiksýningunni Útundan ásamt því að ég er að leikstýra leikfélaginu Peðinu.“

Magnús Guðmundsson leikari



„Ég ætla að taka upp sjónvarpsþátt með Evu Laufeyju þar sem hún kemur með mér í vinnuna og svo förum við heim að elda. Svo ætlum við fjölskyldan í sumarbústað þar sem páskaþakir verður eldað og páskaegginn borðuð. Vinir okkar ætla að kíkja í mat þangað.“

Hrefna Rósa Sætran, kokkur og eigandi Grillmarkaðarins og Fiskmarkaðarins.



„Ég verð á Ísafirði að fagna lífinu og listinni með vinum um páskaþakina. Við verðum eitthvað að skralla þarna á Aldrei fór ég suður og stíf ég þar á stökk með Highlands og Retro Stefson.“

Logi Pedro Stefánsson tónlistarmaður



Rakel Hlín Bergsdóttir hefur fengið góðar viðtökur við hönnunarversluninni Snúran þar sem fást vel valdar vörur frá Norður-löndum.

FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

HÖNNUN KEYRIR VÖRURNAR UPP AÐ DYRUM

Rakel Hlín Bergsdóttir er fagurkeri sem opnaði vefverslun með vel valinni hönnun fyrir heimilið.

„Ég opnaði verslunina í lok mars og viðtökurnar hafa farið fram úr mínum björtustu vonum,“ segir Rakel Hlín Bergsdóttir, eigandi vefverslunarinnar Snúran, snuran.is.

Verslunin leggur áherslu á fallegar hönnunarvörur fyrir heimilið frá Norðurlöndum, aðallega frá Danmörku. Til dæmis var hún að skrifa undir einkaréttarsamning við sænska hönnunarfyrtækið Prettytype, sem hannar færur undir húsgögn í alls konar gerðum. „Ótrúlega sniðug og skemmtileg lausn sem gjörbreytir húsgagninu. Ég er alltaf að leita að nýjum merkjum og legg mikið upp úr því að vera með vörur sem hafa ekki áður fengist á Íslandi en sjást mikið í erlendum hönnunarblöðum,“ segir Rakel Hlín sem hefur reynslu af verslunarrekstri þar sem hún átti barnafataverslunina Fíðrildið í Skeifunni fyrir nokkrum árum.

Rakel Hlín er að flytja í húsnæði við Lækjartorg þar sem hún mun deila herbergi með tveimur öðrum, vefversluninni Nola.is og Kristbjörgu Maríu Guðmundsdóttir iðhönnuði. Þá er auglýsingastofan Brandenburg í sama húsnæði.

„Markmiðið hjá mér er að fólk geti keypt vörur í næði heima hjá sér á aðgengilegri síðu sem er ekki of flókin. Svo legg ég mikið upp úr góðri þjónustu enda sé ég sjálf um að keyra vörurnar út á höfuðborgarsvæðinu, yfirleitt daginn eftir pöntun. Þannig fæ ég að hitta viðskiptavininn sem skiptir mig miklu máli.“



Hollenskar hönnunarvörur frá HK Living.



Falleg teppi frá Rosenberg CPH.



Klassisku kertastjakarnir frá Nagelstager Repro.

Merkin í Snúran

HK living
RosenbergCph
Fuss
Nordal

Nynne Roseninge
Mintstudio
Sud
Nagelstager Repro
Prettytype

23. apríl ★ síðasti vetrardagur 2014

Bjartir dagar 2014



Miðaverð 4.500 kr.
Miðasala á Súfistanum
Strandgötu

Nánar á: www.mlh.is
facebook: Menningar og listafélag Hafnarfjarðar
Hashtag: #heimahatid



Menningar & listafélag
Hafnarfjarðar



HAFNARFJÖRÐUR



Tónlistarhátíð

Steindór Andersen & Hilmar Örn Hilmarsson

Bjartmar • Ylja • Hallur Joensen (FO)

Vök • Strigaskór nr. 42 • Mono Town

Elíza Newman • Jónas Sigurðsson

Fjallabráður • DossBaraDjamm

Björn Thoroddsen + Jón Rafnsson & Andrea Gylfa

Snorri Helgason & Silla



BORGES®

Mediterranean Oils

Borges hafa verið meistarar í framleiðslu á olíu frá 1896. Kynna með stolti 4 Olier, úrvalsblöndu af olíum sem gerir ykkur kleift að njóta náttúrulegs bragðs matarins með hollri steikingu.



UPPSPRETTA OMEGA 3

Stuðlar að heilbrigðu hjarta- og æðakerfi.



INNIHELDUR OMEGA 6

Stuðlar að minna magni LDL, slæma kólesterólsins.



NÁTTÚRULEGA RÍK AF VITAMÍNIE

Stuðlar að því að verja frumurnar.



BÆTT MED VITAMÍNID

Stuðlar að heilbrigðri virkni ónæmiskerfisins.

Ómissandi þáttur
í **ELDUN** og **STEIKINGU**.

Borges
hugsar um þig!



facebook



Miss and Mister Miyagi

www.mistermiyagi.be

Belgíska barnafataverslunin Miss and Mister Miyagi býður upp á skemtilega fjölbreytt úrval af evrópskum gæðamerkjum fyrir börn og unglunga á aldrinum átta til fjórtán ára. Þekkt merki sem ber að nefna eru American Outfitters, Finger in the nose, AZZA BY KIK KID, Supertrash Girls og Peppercorn Kids. Hér er að finna margt sem gleður augað.

Instagram



Trishpapadacos

<http://instagram.com/trishpapadacos>

Hin kanadíska Trish Papadacos heldur úti verslun og bloggi með fögrum myndum og póstar reglulega í gegnum Instagram. Lífið getur verið dásamlega einfalt þegar það veitir ákveðna ró að skoða myndirnar hennar. Þar getur jafnvel einfaldur kaffibolli dregið mann inn í rómantískan hugarheim Papadacos.

Pinterest



Who What Wear

<http://www.pinterest.com/WhoWhatWear/>

Who What Wear er bandarískt vefþráskutímarit sem fylgist gaumgæfilega með stjórnutískunni, því nýjasta á tískupöllum og öðru tískutengdu efni. Á Pinterest er að finna fjölmargt sem gaman er að fylgjast með til að fá innblástur, hvort sem það er götutískan, dress dagsins eða fegurðarráð.

BLOGGARINN GLÆDLEGT ÍSLENSKT BLOGG

GÓ

www.gudrunolof.com/umgudurun/

Guðrún Ólöf Gunnarsdóttir er fjögurra barna móðir sem er fædd og uppalin í Reykjavík. Hún er keramikker og mikill fagurkeri en hún bloggar um tísku, hönnun, lífsstíl og þrjónamennsku sem er henni hugleikin. Bloggið hennar, GÓ, er vettvangur fyrir hugmyndaheim hennar þar sem hún vonast til að veita öðrum innblástur.



SÖGUSVIÐ ÁSTARINNAR

VERONA, FENEYJAR OG GARDA VATNIÐ

4 - 12 ÁGÚST 2014

ÍTALÍA

BORG ELSKENDA

Farið verður til Verona, Feneýja og þaðan að Garda vatninu ásamt því að upplifa osta- og vínsmökkun í Valpolicella dalnum. Einstök ferð sem gleður og gerir vel við bragðlauka sem og önnur skyngfæri. Takmarkaður fjöldi sæta er í boði. Það þurfa allir að upplifa þessa ferð.

- ✈ Flug, allir skattar og gjöld
- 🚗 Akstur frá flugvelli á hótél og tilbaka
- 🏠 Gisting með morgunmat 1 nótt í Milánó
- 🏠 Gisting með morgunmat 6 nætur í Verona
- 🗨 Vín og ostar komukvöld í Milánó
- 🗨 Vínsmökkun í Valpolicella dalnum
- 🗨 Skoðunarferðir í Verona og Feneýjum
- 🌐 Íslensk fararstjórn

ICELANDAIR
Við fljúgum með Icelandair

Vild

Kynntu þér málið á transatlantic.is



Trans - Atlantic
Sími: 588-8900