

föstudagur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS 2. janúar 2009

Andrea Magnúsdóttir
fatahönnuður er flutt
heim frá Danmörku
og búin að stofna
eigið fyrirtæki
AndreA Clothing
Company

ROKKUÐ GLAMÚRGELLA

* SÖNG HLUT-
VERK ÞYRNI-
RÓSAR Í BERLÍN

Sópransöngkonan Herdís
Anna Jónasdóttir klifrar
upp metorðastigann

* TÆKIFÆRIN
LEYNAST Í
ÁSTANDINU

Pröstur Bragason og Davíð
Ingi Jóhannsson stofnuðu
spennandi fyrirtæki

* ÚTRÁSAR-
JEPPINN ER
MÁLÍÐ

Pétur Gautur myndlistar-
maður er ánægður með
góðæriskaupin



núna

* nýtt ár - ný tækifæri...

INGIBJÖRG REYNISDÓTTIR LEIKKONA OG RITHÖFUNDUR

„Í dag er síðasti séns til að verða sólbrún og sælleg en ég er búin að dvelja á Flórída yfir jólin. Ætli maður liggji ekki stíft þann daginn með sólarolíu án varnar. Á morgun byrjar dagurinn á kaffi og svo klára ég að pakka og fer aftur heim til Íslands.“

Allt á réttri leið

Detox-meðferðir Jónínu Benedíksdóttur eru heldur betur að slá í gegn. Síðtækkandi þjóð hefur meira en gott af því að hreinsa sig ör-lítið og koma ferskari og léttari til baka. Það mættu kannski fleiri taka þennan lífsstíl til fyrirmyndar því heilsan er það dýr-mætasta sem við eigum. Kannski er kreppan ekki svo alsæm eftir allt því uppselt er í allar detox-ferðir Jónínu í janúar og komust færri að en vildu. Þetta þykir ansi gott því hver ferð kostar í kringum 200 þúsund krónur með flugfari og upphaldi.



Á leið til Indlands



Rithöfundurinn Gerður Kristný er á leið til Indlands ásamt Sigurði Pálsyni en þeim hefur verið boðið á

ljóðahátíð og bókamessu í borginni Kolkata. Þetta er mikill heiður fyrir þau enda ekki á hverjum degi sem íslenskum ljóðskáldum er boðið á jafn ævintýrlegar slóðir.

Leiðrétting

Í síðasta Föstudagsblaði var sagt frá því að presturinn Pálmi Matthíasson gengi um bæinn og vildi fá afslátt því hann væri svo góð auglýsing. Starfsfólk gleraugnaverslunar þar sem Pálmi er viðskiptavinur vill koma því á framfæri að molinn eigi ekki við rök að stöðjast.

HERDÍS ANNA JÓNASDÓTTIR SÓPRANSÖNGKONA:

SLÆR Í GEGN Í BERLÍN

„Ég hringdi þá auðvitað fyrst í mömmu og pabba og spurði hvort þau kæmu út svo ég yrði ekki ein í Berlín um jólin,“ segir Herdís Anna Jónasdóttir sópransöngkona sem fór með hlutverk í uppfærslunni á Þyrnirós í Konzerthaus í Berlín um jólin.

„Það var hringt í mig í vor, en þá hafði einhver mælt með mér við hljómsveitarstjóran. Þeir voru þá að leita eftir einhverri sem gæti sungið hlutverk góðu bláu álfa-dísarinnar. Ég fór þá í áheyrnarprufu og var svo boðið hlutverkið,“ segir Herdís Anna, en hún hefur verið búsett í tvö ár í Berlín þar sem hún nemur söng við Hanns Eisler tónlistarakademíuna.

„Síðastliðin ár hefur jólasýningin fyrir börn verið þá í áheyrnarprufu og var svo boðið hlutverkið,“ segir Herdís Anna, en hún hefur verið búsett í tvö ár í Berlín þar sem hún nemur söng við Hanns Eisler tónlistarakademíuna. „Síðastliðin ár hefur jólasýningin fyrir börn verið

Öskubuska, en núna var ákveðið að breyta til og setja upp Þyrnirós. Þetta er stærsta verkið sem þeir hafa sett upp í Konzerthaus hingað til, en við vorum tíu söngvarar og 22 manna hljómsveit,“ útskýrir Herdís.

„Það voru frekar öðruvísi jól hjá mér en vanalega því það var sýning klukkan 11 á aðfangadagsmorgun og svo var síðasta sýningin klukkan 16 á jóladag.

Það var samt rosalega skemmtilegt því krakkarnir tóku svo virkan þátt í þessu,“ bætir hún við, en uppselt var á allar tíu sýningar. „Berlín er ekki beint jóla-legasta borg sem ég hef verið í, en það var ósköp notalegt þegar fjölskyldan kom.



Á sviðinu Hér er Herdís Anna í hlutverki sínu í Berlín. Eins og sést á myndinni er mikill hamangangur í sýningunni.



Efnileg Herdís Anna sópransöngkona gerir það gott í Þyrnirós í Berlín og sýndi bæði á aðfangadag og jóladag.

Foreldrar mínir komu með hangikjöt og ósteikt laufabrauð sem við steiktum í litlu kytrunni minni,“ segir Herdís og brosir.

Spurð hvort hún stefni á að flytja aftur til landsins næsta sumar að námi loknu, telur hún

það ólíklegt. „Ég væri til í að flytja heim, en ég held að ég fengi ekki nóg að gera. Hér í Berlín er mikið um að vera svo ég ætla að gefa Þýskalandi séns og sjá hvað gerist.“

- ag

Starfsfólk Salon Reykjavík

óskar viðskiptavinum gleðilegs árs og þakkar viðskiptin á árinu sem er að líða.



SALON REYKJAVÍK

Sími: 568 5305 • Grandagarði 5

Hrund Gunnsteinsdóttir, forstöðumaður Prisma

Spennandi nám

Hrund Gunnsteinsdóttir er forstöðumaður Prisma, sem er nýtt þverfaglegt diplómanám sem LHÍ og Bifröst eru að setja á laggirnir. „Þetta er átta vikna nám sem fer fram í febrúar og mars og er metið til 16 (ECTS) eininga. Burðarfög eru heimspeki og listfræði, en í kringum þau fléttast fjölmörg önnur fög svo sem menningarstjórnun, frumkvöðlafræði, skapandi skrif, markaðsfræði og fleira,“ útskýrir Rund. Námið er opið öllum sem hafa stúdentspróf.

„Við leggjum áherslu á að ögra fólk í akademískum og fræðilegum skilningi og munum snúa sjálfum okkur svolítið á rönguna og skoða okkur upp á nýtt,“ segir Rund.

„Ástandið varð til þess að við ákváðum að kýla á þetta núna. Þá erum við líka að hugsa um fólk sem er að missa vinnuna sína og vill nýta tímann í eitthvað uppbyggilegt og staðsetja sig betur á vinnumarkaði eða í samfélaginu



Nýjung Rund er forstöðumaður Prisma-námsins sem byggir á skapandi og gagnrýnni hugsun.

almennt. Það eru þegar komnar fjölmargar umsóknir og ég sé að umsækjendur hafa mikla reynslu og góða menntun, svo þeir eiga líka eftir að læra mikið hver af öðrum,“ segir Rund, en umsóknarfrestur rennur út 16. janúar.

* augnablikið



NÝJU FÖTIN KEISARANS Taktu dömunar á Goldfinger þér til fyrirmyndar og fönndraðu þitt eigið bikíní. Það eina sem þú þarft eru þrjár þríhyrningar og spotti.

MYNDVILLI

föstudagur

Útgáfufélag 365 miðlar ehf. Ritstjóri Marta María Jónasdóttir martamaria@365.is
Penni Alma Guðmundsdóttir alma@frettabladid.is Forsíðumynd Anton Brink
Útlitshönnun Kristín Agnarsdóttir Auglýsingar Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir
sigrurdagny@365.is sími 512 5462 Föstudagur Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000



MATARSTELL
blátt og svart
50% afsláttur



MAIJAN HÚSGÖGN
50% afsláttur

VALIN GLÖS
30% afsláttur

40%
afsláttur

30%
afsláttur

50%
afsláttur

60%
afsláttur



KERTI
30% afsláttur



JÓLASKRAUT
60% afsláttur

the
PIER

útsala

Útsalan hefst 2. janúar kl. 11
Á Korputorgi og Smáratorgi

Smáratorgi 3 / 201 Kópavogi / sími: 522 7860 / / Korputorgi / 112 Reykjavík / sími: 522 7870

MEIRI ÍSLENDINGUR EN ÉG VISSI

Gamaldags glamúr og ofurkvenleg rómantik einkenna sköpunarkraft *Andrea Magnúsdóttur* fatahönnuðar, sem hlotið hefur verðskuldaða athygli fyrir flíkur sínar og fylgihluti.

Viðtal: Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
Ljósmyndir: Arnþór

Það ýlfrar í norðurgluggum húsa þegar Andrea kemur frísk inn úr hressandi slagveðri þegar dimmast er yfir Íslandi.

„Ég hef saknað þess að heyra vind og regn bylja á gluggunum; saknað snjósins, vatnsins og fjallanna, og upplifi nístandi heimþrá þegar ég sé íslenskar sveitir líða hjá í Dagvaktinni úti. Þá sakna ég mömmu sárlega, vina minna og fjölskyldu,“ segir Andrea sem síðastliðin misseri hefur stundað nám í fatahönnun við Margarethe-Skolen í Kaupmannahöfn.

„Það hefur verið ánægjulegt að breyta um umhverfi og flytja til annars lands með börnin, en áður unnum við hjónin myrkranna á milli í lífsgæðakapphlaupinu. Úti vorum við allt í einu orðin fjögur og það hefur þjappað okkur saman,“ segir Andrea sem komin er af vandvirkum saumakonum aftur í ættir. „Saumakonan býr í blóði mínu, en ég nennti ekki að setjast við saumavél fyrr en á fullorðinsaldri,“ segir Andrea sem í æsku var staðráðin í að standa við búðarborð og fór fljótt að vinna í tiskverslunum. „Margsinnis hef ég gert heiðarlega tilraun til að gera eitthvað annað en fást við tíska. Ég dreif mig því í nám þótt ég kynni vel að sauma og redda mér, en stóð jafnan á gati þegar mig langaði að flækja hlutina og gera eitthvað meira.“

ÁSTIR OG RÓMANTÍK Á KÚBU

Andrea er gift Ólafi Ólafssyni, arkitektúrnama og grafískum hönnuði, en saman eiga þau tjú ára son og þriggja ára dóttur.

„Það sést á hönnun minni að með mér bærast heitar tilfinningar. Lokaverkefnið á fyrsta ári var þannig innblásið af Kúbu, en þar giftum við Óli okkur 2005. Við höfðum farið á tvö hrikalega skemmtileg salsanámskeið í Kramhúsinu, sem endaði með því að við drógum fjölskyldu og vini til Kúbu þar sem við giftumst við lítið altari á strandlengju við falleg-



Höll undir rómantik og kvenleika
Andrea Magnúsdóttir er ein af skærustu stjórnnum íslenskrar fatahönnunar. Kjólar, sprottnir úr hennar rómantísku sköpunarþrá, eru eftirsóttir af konum sem vilja vera fallegar, kvenlegar og bera af í klæðaburði.

asta stað jarðríkis við Karíbahafið. Það var mikið ævintýri með eigin salsahljómsveit sem sveifladi gestunum við sæinn. Við leitumst eftir að láta drauma okkar rætast. Mér fannst öllu breyta að gifta mig og finnst yndislegt að vera eiginkona og móðir,“ segir Andrea sem í janúar er á heimleið frá Danmörku, en Óli verður þar áfram við nám sitt í arkitektúr.

„Eins dásamlegt og það var að vera námsmaður í Danmörku í fyrra er það ömurlegt nú, því húsaleiga hefur hækkað þrefalt og námslánin verða að engu. Ég hef því ákveðið að ljúka náminu héðan en Óli á þess ekki kost í sínu námi. Ég fæ sting við tilhugsunina að vera án hans. Hann er besti vinur minn, við erum samstíga og hjálpumst mikið að með börnin. Ég hugga mig við að mamma hefur alla tíð, og án þess að kvarta, þurft að sjá á eftir þessa út á sjó,“ segir Andrea hlæjandi.

FÆÐINGARORLOF Í HÁVEGUM HAFT

Andrea sló í gegn sem fatahönnuður þegar hún opnaði hönnunarstúdíó á Hverfisgötu, ásamt vinkonu sinni Birtu Björnsdóttur.

„Við Birta höfðum verið að sauma í sitthvoru horninu en ákváðum að slá í púkk og opna Júniform sem við rákum saman í hartnær fjögur ár. Við vorum

samstilltar í smekk og sköpun, en þegar hún hafði verið í fæðingarorlofi í eitt ár og ég orðin ólétt og yfir mig þreytt, fann ég þörf til að breyta til. Mig langaði í skóla, en fyrst og fremst að njóta fæðingarorlofs í næði, sem er vonlaust með eigin atvinnurekstur,“ segir Andrea sem, eftir fæðingarorlof, hóf aftur störf hjá NTC.

„Ég fór aftur í starf innkaupa-stjóra, ásamt því að hanna mikið, en þannig hefur það alltaf verið hjá NTC að stelpur úr öllum búðunum hittast til að bera saman bækurnar um það hvað þeim finnst vanta og um hvað er spurt, og hanna fatnað út frá því,“ segir Andrea sem ber miklar taugar til NTC. „Það var mikill og góður skóli að vera hjá Svövu Johansen og ég fyrir löngu komin með háskólapróf í verslunarrekstri þótt það sé ekki fengið úr Háskólanum í Reykjavík. Mér þykir óskaplega vænt um fyrirtækið og verð örugglega alltaf með puttana í því að einhverju leyti,“ segir Andrea sem hafnar því að tiskubransinn sé yfirborðslegur og rættinn.

„Ég er jákvæð að upplagi og ég ýti frá mér neikvæðum manneskjum og illum tungum.“

LÍFIÐ LOKKAR MEÐ ÓVÆNTU ÆVINTÝRI

„Ég heillast af flestu sem er gamaldags og finnst handbragðið fegurra frá þeim tíma, sem

og vinnan sem var lögð í hlutina. Eftir að amma dó hef ég farið til afa og lagst ofan í gömul skrautpúðaver til að skoða betur handbragð hennar, og um daginn lærði ég að hekla. Mig langar að kunna allan saumaskap sem þekkist og hafa sem mest tök á gamla handverkinu sem nýtist svo fallega í nýrri hönnun,“ segir Andrea sem lært hefur mikið í náminu ytra. „Mig vantaði einmitt að kunna að sauma jakka, stíf korselett og fleira.“

12. desember síðastliðinn opnaði Andrea vefverslunina Andrea Clothing Company (www.andrea.is). „Ég ætlaði ekki að gera neitt fyrr en að námi lokni, en þegar ég fór að sauma fyrir skólann vatt það fljótlega upp á sig. Lífið virðist lokka mig áfram og mér, sem er hvatvís, finnst gaman að framkvæma. Búðin hefur fengið meiri og betri viðtökur en ég átti von á, og þótt sumir hafi bent mér á að nú sé ekki heppilegasti tíminn til að opna fyrirtæki sé ég ekkert nema spennandi tækifæri í kreppunni. Ég hef leitað tilboða um allan heim í saumaskap og komist að því að nú er mest spennandi og hagkvæmast að gera hlutina heima. Ég hlakka því til að bretta upp ermar, taka þátt í endurreisninni og mögulega skapa Íslendingum atvinnu,“ segir Andrea og bætir við að sín mesta áskorun á krepputímum verði að

halda verðinu niðri en samt selja fallega hönnun.

„Þegar kreppir að á fólk minna í buddunni til að eltast við tíska, en þeim mun meiri áskorun að hanna fjölnota flíkur sem nota má við ólík tækifæri. Nú þegar hef ég hannað samfesting sem nota má sem galla, en líka stakar buxur á balli sem úti á róló. Einnig kjóla sem nota má við buxur eða staka, og breyta með fylgihlutum eins og blómum.“

HOLLYWOOD-KJÓLAR Í HUGANUM

„Ég er veik fyrir skóm en kaupi lítið af fötum. Ég hef saumað mín eigin fót árum saman. Konur úti á götu, og gamlir Hollywood-kjólar á eBay verða mér að yrkisefni,“ segir Andrea sem segist fá hugmyndir á hvaða tíma sólarhringsins og stundum dreymi hana kjóla á næturnar. Nú þarf Andrea hinsvegar að skapa heilt „collection“ fyrir lokaverkefni sitt sem dæmt verður af strangri dómnafnd í vor.

„Þá verður mér annað hvort hampað eða ég tekin af lífi. Ég finn hvað ég hef þroskast og hallast nú að breiðari aldurshópi. Ef amma væri á lífi mundi ég njóta þess að sauma á hana fallegan kjól. Ég held að tíska gefi fólk mikið og bæti líðan sálartetursins, því öll erum við fagurkerar inni við beinið og líður vel að vera fin og vel tilhöfð.“



bak við fjöldin

Stjörnumerki:
Meyja.

Besti tími dagsins:
Hádegjið.

Geisladiskurinn í spilaranum:
Villi Vill – Hana-nú.

Uppáhaldsmaturinn:
Maturinn hjá tengdó.

Mesta dekríð:
Nudd hjá Jógu.

Ég lít mest upp til:
Mömmu og Lovísu Christiansen.



Áhrifavaldurinn:
Fjölskyldan; hvert og eitt á sinn hátt. Það er ekki nokkur leið að gera upp á milli þeirra.

Draumafriðið:
Mig dreymir um að fara til Kúala Lúmpúr í Malasíu að heimsækja Atla bróður minn.

Uppáhaldsverslun:
Apartment no 7 í Kaupmannahöfn.

Hverju myndir þú sleppa ef þú yrðir að spara:
Því sem ég þarf ekki.

Hvernig verður árið 2009?
Öðruvísi og gott.





Pröstur Bragason



Davíð Ingí Jóhannsson

Pröstur Bragason og Davíð Ingí Jóhannsson láta kreppuna ekki stoppa sig

HUGMYNDARÍKIR OG SNIÐUGIR

Pröstur Bragason og Davíð Ingí Jóhannsson láta kreppuna ekki stoppa sig. Þrestur Bragason og Davíð Ingí Jóhannsson láta kreppuna ekki stoppa sig. Þrestur Bragason og Davíð Ingí Jóhannsson láta kreppuna ekki stoppa sig. Þrestur Bragason og Davíð Ingí Jóhannsson láta kreppuna ekki stoppa sig. Þrestur Bragason og Davíð Ingí Jóhannsson láta kreppuna ekki stoppa sig.

Þrestur Bragason og Davíð Ingí Jóhannsson láta kreppuna ekki stoppa sig. Þrestur Bragason og Davíð Ingí Jóhannsson láta kreppuna ekki stoppa sig. Þrestur Bragason og Davíð Ingí Jóhannsson láta kreppuna ekki stoppa sig. Þrestur Bragason og Davíð Ingí Jóhannsson láta kreppuna ekki stoppa sig.

Þrestur Bragason og Davíð Ingí Jóhannsson láta kreppuna ekki stoppa sig. Þrestur Bragason og Davíð Ingí Jóhannsson láta kreppuna ekki stoppa sig. Þrestur Bragason og Davíð Ingí Jóhannsson láta kreppuna ekki stoppa sig. Þrestur Bragason og Davíð Ingí Jóhannsson láta kreppuna ekki stoppa sig.

Þrestur Bragason og Davíð Ingí Jóhannsson láta kreppuna ekki stoppa sig. Þrestur Bragason og Davíð Ingí Jóhannsson láta kreppuna ekki stoppa sig. Þrestur Bragason og Davíð Ingí Jóhannsson láta kreppuna ekki stoppa sig. Þrestur Bragason og Davíð Ingí Jóhannsson láta kreppuna ekki stoppa sig.

Þrestur Bragason og Davíð Ingí Jóhannsson láta kreppuna ekki stoppa sig. Þrestur Bragason og Davíð Ingí Jóhannsson láta kreppuna ekki stoppa sig. Þrestur Bragason og Davíð Ingí Jóhannsson láta kreppuna ekki stoppa sig. Þrestur Bragason og Davíð Ingí Jóhannsson láta kreppuna ekki stoppa sig.

Þrestur Bragason og Davíð Ingí Jóhannsson láta kreppuna ekki stoppa sig. Þrestur Bragason og Davíð Ingí Jóhannsson láta kreppuna ekki stoppa sig. Þrestur Bragason og Davíð Ingí Jóhannsson láta kreppuna ekki stoppa sig. Þrestur Bragason og Davíð Ingí Jóhannsson láta kreppuna ekki stoppa sig.

JANIS IAN

Helga Möller

Ég var þrettán ára gömul þegar ég uppgötvaði söngkonuna Janis Ian. Hún samdi alla sína tónlist sjálf og líka textana og síðan söng hún löggin sín sjálf. Platan hennar „Between the Lines“ sem kom út 1975, var spiluð sundur og saman á minni heimili og ég lærði gítargripin og æfði mig til að verða eins og hún. Ég var nú bara orðin glettilega góð og kunnari að spila og syngja öll hennar lög af þessari plötu og bætti síðan við lögum með Joni Mitchell og Carol King. Þetta eru dömunar í minni lífi og ég dýrkaði þær. Ég fékk forlata blikkruslafötu frá ömmu í jólagjöf og henni var stillt upp á skrifborðið



mitt ofan á bóka-stafla og síðan söng ég inn í fötuna því hljómburðurinn var einstakur. Annar æfingastður minn var baðherbergið, fjölskyldunni til mikils ama, en þar var líka frábær hljómburður.

Ég er síðan fjórtán ára gömul þegar ég er tilbúin með prógram sem var samansett lögum þessara frábæru kvenna og kom fram í fyrsta sinn á tónleikum í Laugalækjarskóla sem var skólinn minn. Seinna kom ég líka mikið fram í Tónabæ sem var aðalfagsmiðstöðin í gamla daga, þar sem Fréttablaðið er til húsa nú og svo þegar ég var orðin eldri kom ég mikið fram í Klúbbnum og víða. Það má því segja að ég sé fyrsti kventrúbadorinn á Íslandi eða alla vega ein af þeim fyrstu.



G-STAR RAW

REYKJAVÍK STORE

LAUGAVEGUR 86-94, S: 511-2007

OPERATED BY V8 EHF

OPIÐ FÖSTUDAG 13-18:30

LAUGARDAG 11-18:00

AFSLÁTTUR 30 % Á VÖLDUM
VÖRUM HEFST Á MORGUN
LAUGARDAG 3.JAN TIL 31.JAN
BJÓÐUM EINNIG ELÐRI VÖRUR
Á TILBOÐSVERÐI.



RAW DEFENDER



g-star.com

tíðin

* láttu þig dreyma...

YES MAN Jim Carrey er jákvæðari en nokkru sinni fyrr í kvikmyndinni Yes Man. Þar leikur hann Carl Allen sem ákveður að fara á sjálfshjálparnámskeið þar sem honum er kennt að segja já við öllu því sem hann er beðinn um. Skelltu þér í bió um helgina og fáðu jákvæðina beint í æð.

STÓRASTI SIRKUS ÍSLANDS Sirkus Íslands frumsýnir „Stórasti Sirkus Íslands“ í Hafnarfjarðarleikhúsinu í kvöld. Um er að ræða spennandi samkrull sirkusatriða með krassandi áhættuatriðum, slatta af trúðsklaufum, loftfimleikum svo eitthvað sé nefnt. Tilvalin skemmtun fyrir alla fjölskylduna.



MÍLANÓ, ÍTALÍU

Elísabet Ómarsdóttir háskólanemi

MORGUNMATURINN: Mjög girnilegt að fara í súpermarkaðinn og kaupa nýtt brauð, djúsi osta, parmaskinku, pestó og kíkja síðan við hjá ávaxtasalanum á horninu og kaupa ferska ávexti.

SKYNDIBITINN: Panini með ruccola, parmaskinku, tómötunum og bríe og gott latte macchiato með, klikkar ekki.

RÓMÓ ÚT AÐ BORÐA: Brersvæðið er mjög huggulegt, þar er mikið um kósí veitingastaði og kaffihús.

LÍKAMSREKTINGIN: Göngutúr um borgina eða taka skokkið í suma af gördunum í Mílanó, til dæmis við Porta Venecia.

UPPÁHALDSVERSLUN: Úff erfitt að velja, nóg af þeim í boði, Danese- og Muji-búðirnar eru skemmtilegar, einnig húsgagnabúðir í Navigli og ekki vantar fjöldann af fallegum skóbúðum.

BEST GEYMDA LEYNDARMÁLID: Da willy pítsustaður á Via Bergamo.

elbakaðar pítsur, ódýrar og vel útilítið og síðan kókosnetuis í eftirrétt.

BEST VIÐ BORGINA: Alltaf eitthvað um að vera, hvort sem það er miðvikudagur eða laugardagur.

Þægilegt að taka sporvagn um borgina, finn útsýnistúr, mikið um litlar sætar götur sem bjóða upp á spennandi veitingastaði og búðir.

HVERNIG ER BEST AÐ EYÐA DEGINUM: Mílanó hefur upp á margt spennandi að bjóða. Byrja á því að borða hádegismat á Princi (á Piazza Aprile), taka lyftuna upp á topp á Duomo-kirkjunni og sjá útsýnið yfir borgina, labba síðan í gegnum Galleria Vittorio Emanuele. Áhugavert að kíkja á Síðustu kvöldmáltíðin eftir Leonardo og röltu um markaðina í borginni sem eru í gangi hverju sinni, ýmislegt spennandi hægt að finna þar. Enda svo daginn á aperitivo í góðra vínahópi, borgar aðeins fyrir drykkinn, færð hlaðborð með alls konar spennandi réttum til dæmis sushi á Obiká (Via Mercato).

BORGIN mín



„UNDER DEN LINDEN“ Bekkurinn minn er í miklu uppáhaldi.



MÁLVERKASAFNIÐ MITT Ég hef sankað að mér málverkum í gegnum tíðina eftir núlifandi og látna meistarara.

PÉTUR GAUTUR myndlistarmaður



TOPP 10



„ÚTRÁSARJEPPINN“



LITLU LISTAVERKIN sem börnin mín hafa búið til og hafa gefið okkur hjónum í gegnum árin.



BORÐKRÓKURINN Á ARNARHRAUNINU Uppspretta góðra mómenta.



„BREITLING“-ÚRÍÐ MITT SEM ÉG TÓK UPP Í SKULD.

Árangur fer eftir gæðum Hvaða Spirulina ert þú að taka?

29 vítamín og steinefni · 18 aminosýrur · Blaðgræna · Omega GLA fitusýrur · SOD eitt öflugasta andoxunarensím líkamans
Eingöngu lífræn næringarefni tryggja betri upptöku og nýtingu í líkamanum.



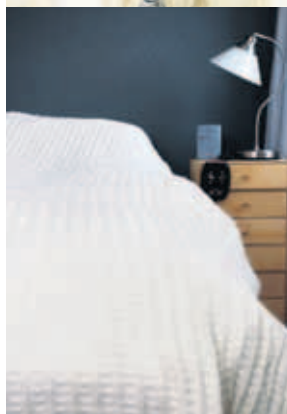
Aukið úthald, þrek og betri líðan

Gott fyrir ræktina og mikið álag. Spirulina inniheldur mikið af blágrænu og glycogen, því meira glycogen sem er til staðar í líkamanum við æfingar því betri árangur. Blágræna eykur súrefnisflutning í blóðinu. Ef Spirulina er tekið inn 1/2 tíma fyrir æfingar eða annað álag gefur það aukið þrek, úthald og einbeitingu. Regur úr þirringi, sleni og sætindabörf, truflar ekki svefn. Gæðastaðall ISO9001, ISO1401.



Fæst í apótekum, heilsubúðum og Fríhöfninni.

www.celsus.is



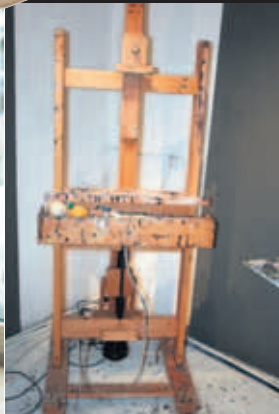
RÚMID MITT



ÓPERUSAFNIÐ MITT



HANS WEGNER-STÓLLINN



TRÖURNAR MÍNAR



Burberry | SportMax | Sportmax Code | Filippa K | Patrizia Pepe | GK Reykjavík | Rutzou | Lee | Wrangler

GK REYKJAVÍK

50% AFSLÁTTUR

ÚTSALAN HEFST LAUGARDAGINN 3. JAN

KONUR OG MENN | LAUGAVEGUR 66 OG SMÁRALIND



KLINGENBERG SPÁIR

Silja Hauksdóttir leikstjóri

„Silja Hauks er fædd 12.01.1976. Lífstalan hennar er því 9. Silja hefur þann einstaka hæfileika að geta laðað fram það besta úr fólki. Hún stendur bæði sterk, en samt leyfir fólki að flæða eins og það vill hafa hlutina. Þetta er hennar helsti kostur og mun fleyta henni langt.

Undanfarið ár er búið að vera mjög hratt hjá Silju. Mikið að gerast og engin frí. Ég get ekki betur séð en að Áramótaskaupið hafi heppnast með bravúr og ef einhver er

að deila eitthvað á það, þá gætu það verið smáborgararnir sem hefðu verið neikvæðir hvort sem er.

Silja er að fara á afskaplega afdrifarikt ár. Hún er að fara á árstöluna 6. Á því tímabili er algengt að litlar sprengjur springi í lífi manns hér og þar til að ryðja farveginn til þess að nýtt komist að. Ástin mun blómstra hjá Silju á þessu ári og eru ýmis frjósemistákn í farveginum. Silja er akkúrat á sínum áramótum núna, vegna þess að áramótin okkar eru ávallt þegar við eigum afmæli. Þar af leiðandi mun þetta tímabil núna sýna henni svoltið

hvert leið hennar liggur út næsta árið.

Silju verður boðið að vinna að samnorrænu verkefni, eða einhverju sem tengir löndin saman. Ég get ekki betur séð að hún eigi eftir að fá pening úr óvæntum áttum. Það eru pottþétt einhverjir leyndir styrkir á leiðinni svo þetta er enginn slökunartími sem er að ganga í garð hjá fröken Silju. Líf hennar á eftir að vera spennandi, kraftmikla og koma á óvart.“ www.klingenberg.is



FRÁBÆR FÖSTUDAGUR

Yesmine Olsson

1 Hlusta á góða tónlist við vinnuna í ræktinni og láta fólk vita að það sé að koma helgi.



2

Fara í hádegismat með vinkonunum á Gló, Fylgífiska eða Á næstu grös.

3

Klára að vinna snemma og sækja dóttur mína og stjúpson fyrr en aðra daga.



Elda eitthvað framandi.

4

5

Slappa af með glas af góðu víni uppi í sófa, hægja aðeins á hraðanum eftir vikuna.

Fjögurra vikna lúxusnámskeið

fyrir konur og karla

MISSTUM **23** KÍLÓ TIL SAMANS Á 3 MÁNUÐUM

Kristbjörg og Guðbjörg Sveinbjörnsdóttir



Við systurnar ætluðum einungis á eitt námskeið en þau urðu þrjú og árangurinn lét svo sannarlega ekki á sér standa. Misstum 23 kíló til samans á þremur mánuðum. Það eigum við Gunnari Má Þjálfara og starfsfólkinu á Nordica Spa að þakka. Frábært aðhald, skemmtun, útrás og velliðan. Við gátum þetta og því getur þú þetta líka.

ÉG GERÐI ÞETTA AF **SKYNSEMI** ÞÚ GETUR ÞAÐ LÍKA

María Másdóttir



Frábær leiðsögn, frábær stöð og mesta aðhald sem hægt er að fá. Betra en einkaþjálfun! Svo er líka fint að klíðin fuku og orkan hefur aukist og almenn velliðan. Ég missti 6,2 kg á 4 vikum. Ég gerði þetta af skynsemi og þú getur það líka!



Lúxusnámskeið NordicaSpa er hannað til að koma þér af stað á mjög árangursríkan og einfaldan hátt. Tilgangur ámskeiðisins er að koma þér á æðra stig hvað varðar líkamlega og andlega heilsu.

- Fimm tímar í viku – Brennsla og styrkur
- 3 öflugir brennslutímar
- 2 styrktartímar í sal undir handleiðslu þjálfara
- Vikulegar mælingar
- Ítarleg næringarráðgjöf
- Fyrirlestur – Borðaðu til að léttast og auka orkuna
- Slökun og herðanudd eftir hverja æfingu
- Hollustudrykkur eftir hverja æfingu
- Takmarkaður fjöldi
- 6:30, 7:30, 10:00, 12:00, 16:30 og 18:30 fimm sinnum í viku
- Þjálfari er Gunnar Már Sigfússon

1. vika – Orkuhleðsla

Í fyrstu vikunni byggir þú upp orku og kemur líkamanum í jafnvægi.

2. vika – Öflug melting – Aukin brennsla

Í viku tvö er verið að efla og bæta meltinguna til að þú fái sem mest út úr holla matnum sem þú ert að borða.

3. vika – Hormóna jafnvægi – Hreinsun

Þriðja vikan mun koma jafnvægi á hormónaflæði líkamans sem mun hafa áhrif á skap þitt, lífsorku og kraft.

4. vika – Ónæmiskerfi eftir – Jafnvægi

Í viku fjögur byggjum við upp ónæmiskerfið og hjálpum því að verja líkamann á náttúrulegan hátt.

Ný námskeið hefjast 5. janúar

Skráning er hafin í síma 444 5090 eða nordicaspa@nordicaspa.is ■ www.nordicaspa.is

Hilton Reykjavík Nordica Hotel
Suðurlandsbraut 2
Sími 444 5090
nordicaspa@nordicaspa.is
www.nordicaspa.is

N O R D I C A S P A

