

föstudagur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS 23. janúar 2009

TILBÚIN Í SLAGINN

Hera Björk Þórhallsdóttir keppir í dönsku Eurovision-keppninni, tæpum 30 kílóum léttari

* ÞJÓÐIN FÆR NÝTT ÚTLIT

Karl Berndsen gefur Ís-
lendingum yfirhalningu í
nýjum sjónvarpsþætti

* SNOBBIÐ Á BAK OG BURT

Jacobsen opnar þar sem
skemmtistaðurinn Rex var
áður til húsa í Austurstræti

* NÝ DÖNSK Á FLAKKI

Hljómsveitin kveður
Reykjavík og tekur upp
nýja plötu úti á landi



Landsins mesta úrval af vörum til skartgripagerðar.
Skráning á okkar sívinsælu námskeið er hafin.

Föndurverslunin heim í stofu!
fondurstofan.is

Opið
virka daga 12-18
Laug. 11-15



Fondurstofan.is
Síðumúli 15 • s. 553-1800

núna

* í Pollyönnuleik



PATTRA SRIYANONGE

„Í kvöld er ég að fara að kíkja á Dúndurball vöku á Domo, kosningar og herlegheit í gangi. Á morgun er svokallaður Gúffhittingur hjá okkur vinkonunum, við hittumst reglulega og hver og ein kemur með eitthvað gott að borða, oftast MJÖG óhollt, og við gúffum í okkur þangað til við springum. Ætli ég kíki svo ekki í bíó á sunnudaginn.“



Styðja Íslendinga í neyð

Danska hljómsveitin D-A-D, eða Disneyland After Dark, spilar á Nasa annað kvöld, en hún hefur notið mikilla vinsælda þar í landi. Félagsskapurinn sem stendur að komu D-A-D til Íslands heitir Because We Care og spratt upp í kringum neyð Íslendinga í Danmörku eftir bankahrunið. Dansk tónlistarmaðurinn og Íslands-vinurinn Poul Krebs kynntist hremmingum íslenskra námsmanna í Árósum, en í kjölfarið var hleypt af stað söfnun og nú þegar hafa safnast átta milljónir króna sem runnið hafa til námsmanna og lífeyrisþega í vanda í Danmörku. Rokkþyrstir Íslendingar munu því ekki einungis greiða fyrir tónlistarflutninginn annað kvöld heldur styðja við bakið á samlöndum sínum í leiðinni.

Þetta HELST

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 sigridurdagny@365.is sími 512 5462 Föstudagur Skatahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

Karl Berndsen með nýjan sjónvarpsþátt á Skjá einum:

TEKUR ÍSLENDINGA Í STJÖRNUIFYFIRHALNINGU

Ef ríkisstjórnin fer að greiða úr sínum flækjum tek ég Ísland í make-over,“ segir Karl Berndsen, hárgreiðslu- og förðunarfræðingur, um sjónvarpsþáttinn Nýtt útlit sem er væntanlegur á Skjáeinum um miðjan mars. Í þættinum fær fólk útlitsbreytingu, allt frá förðun til fata, auk þess sem Karl mun gefa áhorfendum góð ráð. „Hugsunin er að hafa þetta mjög fræðslutengt svo manneskjan sem situr heima og horfir læri eitthvað, hvort sem hún er fimmtán ára eða níuræð. Þetta verður því hálfgezt námskeið í leiðinni,“ segir Karl um þáttinn sem verður sá fyrsti sinnar tegundar á Íslandi, en álika þættir á borð við Gok's fashion fix og How to look good naked hafa slegið í gegn í Bretlandi.

„Við förum í förðun og allt sem tengist hári frá a til ö. Skemmtilegasti parturinn er samt að við tökum venjulegt fólk í stjörnuyfirhalningu og gerum það eins glæsilegt og mögulegt er, auk þess sem við ætlum að endurskapa gömul „style icon“ í íslenskri fegurð,“ segir Karl sem á og rekur hárgreiðslustofuna Beauty-barinn í Kópavogi. „Við byrjum að taka upp um leið og það liggur ljóst fyrir hvort frumvarp verði samþykkt um að umsvif Ríkisútvarpsins á auglýsingamarkaði verði takmörkuð, en það er til umfjöllunar á Alþingi núna. Ef frumvarpið verður ekki samþykkt fær Ísland aldrei sitt „make-over“, segir Karl og hlær. „Mér finnst þessi þáttur sýna að Skjáreinn þorir frekar en aðrar sjónvarpsstöðvar, því þetta er eitthvað nýtt og spennandi. Ég er alveg sannfærður um að þessi þáttur fær gott áhorf, en ég verð auðvitað að haga mér eins og maður og mun leggja allan minn metnað í þetta,“ segir Karl að lokum.

- ag



„Make-over“ Karl Berndsen mun gefa Íslendingum stjörnuyfirhalningu, en hann hefur unnið með stjörnum á borð við Naomi Campbell, Stelli McCartney, John Galliano og hljómsveitinni Sugababes.

G-STAR RAW

REYKJAVIK STORE

LAUGAVEGUR 86-94, S: 511-2007
OPERATED BY V8 EHF

OPIÐ FÖSTUDAG 11-18:30
LAUGARDAG 11-17:00

ÚTSÖLUVÖRUR Á
50% AFSLÆTTI

G-STAR RAW DENIM G-STAR RAW g-star.com

© 2008 G-Star International B.V. All rights reserved. All trademarks used herein are the property of the G-Star group of companies.

augnablikið



FLOTT Á FRUMSÝNINGU Jennifer Aniston og Owen Wilson eru ekki nýjasta Hollywood-parið, en þau voru vægast sagt innileg við frumsýningu myndarinnar Marley & Me sem er væntanleg til landsins í mars.

30% til
60%
öll afsláttur
húsgögn

nýtt!



VERSAILLES
gegnheilt eikarborð
stækkanlegt / 350cm
fimm stækkanir fylgja!

verð 149.900.-

3 fyrir 2
öll glös



30%
öll afsláttur
kerti

TAMMAN sett, 5 stk.
Settið inniheldur 4 stóla og borð
H74 X B90 X L90 / 531337
var 29.900.-
nú 20.930.-

80%
öll afsláttur
jólavara

ANNBELL spegill
var 9.900.-
nú 4.950.-

40%
allir afsláttur
speglar

VERSAILLES skápur 528665
var 39.900.-
nú 19.950.-

alvöru
útsala!

the
PIER

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

ER Í EÐLI MÍNU FLÖKKUKIND

Hera Björk Þórhallsdóttir söngkona er svo sannarlega á faraldsfæti. Hún býr bæði á Íslandi og í Danmörku, kennir vítt og breitt um Evrópu og gæti allt eins endað í Moskvu í maí ef hún sigrar í undankeppni Dana fyrir Eurovision 31. janúar.

Viðtal: Alma Guðmundsdóttir

Ljósmyndir: Anton Brink

Förðun: Elín Reynisdóttir

Hera Björk hefur sungið frá blautu barnsbeini og segir aldrei neitt annað hafa komið til greina en að verða söngkona. Þegar hún var 28 ára sneri hún hins vegar algjörlega við blaðinu og flutti til Akureyrar þar sem hún fór að læra viðskiptafræði.

„Ég fékk allt í einu nóg, nennti ekki þessu harki og fannst ekki hægt að verða neitt meira en bakraddasöngvari hérna, svo ég taldi öruggast að hafa einhverja haldbæra menntun. Þetta skynsemiskast mitt varði í tvö ár, en þá var ég alveg að kálást yfir hagfræðinni, hætti og flutti suður,“ segir Hera sem sneri sér þá alfarið að söngnum.

„Það var ekkert annað í boði en klassískt söngnám þegar ég var að byrja að læra og ég fór í gegnum sjö stig á mótþróanum einum fata. Ég hef alltaf verið á móti því að setja listsköpun mörk og að eitthvað sé yfirhöfuð bannað í listgreinum. Þónkarinn í mér var alveg að verða vitlaus í þessum „kassa“ svo ég hætti eftir sjöunda stigið. Það hafði ekkert með kennarana mína að gera en ég kom samt sem áður niðurbrotinn einstaklingur út úr þessu námi og hafði enga trú á mér lengur. Samt vissi ég alveg hvað í mér bjó, en það var ekki fyrr en ég kynntist complete vocal-söngtækni sem ég fékk frjálsar hendur. Þar fékk ég öll verkfærin sem ég þurfti til að geta sungið hvað sem ég vil. Í dag syng ég allt og veit enn ekki hvort ég vil fara í djassinn, rokkið eða klassíkina og vil helst ekki þurfa að velja,“ útskýrir Hera, sem flutti til Danmerkur um tíma þar sem hún lauk fjögurra ára söngnámi við Complete Vocal Institute og hefur meðal annars kennt í Ósló, Tékklandi, Brussel, og Hollandi. Hún var þó alltaf með annan fótinn hér á landi þar sem



Hera Björk
Er mikil útvistarkona og hugar vel að heilsunni.

hún á tvö börn, Þórdísi Petru ellefu ára og Víðar Kára fimm ára, en Hera skildi fyrir tveimur og hálfu ári eftir níu ára hjónaband. „Börn mín voru í skóla hér á meðan ég var að læra úti, en planið er að flytja saman til Danmerkur næsta sumar. Þar er ég með fasta vinnu og tækifærin fyrir mig sem söngkonu og kennara eru óteljandi.“

Í DANSKA EUROVISION

31. janúar mun Hera Björk keppa í forkeppni Eurovision í Danmörku, þar sem tíu lög hafa verið valin til að keppa í úrslitum. „Höfundar lagsins eru miklir Eurovisionaðdáendur og heyrðu talað vel um mig sem söngkonu í einhverju boði sem þau voru í. Ég hitti þá svo í Belgrad þegar ég söng bakraddir með Eurobandinu í fyrra og í september höfðu þeir samband við mig og báðu mig um að syngja nokkur lög sem þeir höfðu samið, en eitt þeirra var valið úr þeim tæplega eitt þúsund lögum sem voru send í keppnina.“

Aðspurð viðurkennir hún þá að hafa ekki strax fengið samþykki fyrir þátttöku í keppninni sem Íslendingur. „Fyrst neituðu þeir og sögðu að ég mætti ekki vera með. Reglurnar segja að sóloistinn þurfi að hafa sterk tengsl við Danmörku, svo að ég var á gráu svæði og í raun bara skilgreiningaratriði.

Höfundarnir færðu rök fyrir þátttöku minni þar sem ég er með skráð lögheimili í Danmörku, er útlærð þar í landi, starfa við kennslu hjá dönsku fyrirtæki og tala dönsku. Þá vildu aðstandendur keppinnar vita hvort ég ætti nokkuð danskan kærasta eða tengdist einhverri danskri fjölskyldu náði, en ég sagði bara að mér fyndist danskir karlmenn mjög flottir,“ segir Hera hlæjandi. „Þeir veltu þessu fyrir sér fram og til baka og í byrjun desember fékk ég svo að vita að ég fengi að vera með.“

Spurð með hverjum Íslendingar eigi eiginlega að halda fari hún fyrir hönd Dana til Moskvu, slær Hera á létta strengi. „Ég er bara að vinna að því að styrkja aftur samband okkar við Dani og alþjóðumhverfið, svo þetta er mjög pólitískt starf sem ég er í,“ segir hún og hlær.

MISSTI 26 KÍLÓ

Talið berst að líkamsrækt og þá kemur á daginn að Hera er mikil útvistarkona. „Ég tók þríþraut síðasta sumar, hjólaði Hvalfjörðinn, gekk á fjöll og tók þátt í maraþoninu. Mér finnst ofsalega gaman að fara í ferðalög, en þá ekki til Ibiza, heldur í skála uppi í fjöllum eða gista í A-tjaldi með appelsínugulum himni úti í sveit.

Ég lúka líka bara svo rosalega vel í svona Cintamani- eða 66°Norður-galla,“ segir Hera brosandí. „Ég er algjör flökkukind í eðli mínu og á voðalega bággt með að vera heima hjá mér í rólegheitum í marga daga í röð. Það hefur ekkert með það að gera að ég sé eirðarlaus eða „rasslaus“ eins og Færeyingar segja, heldur á það bara mjög vel við mig,“ segir Hera.

„Ég huga vel að heilsunni og var að koma úr detoxmeðferð frá Pólandi með Jónínu Ben. Þetta er í þriðja sinn sem ég fer og hef losnað við 26 kíló hægt og rólega. Og það er ekki bara með því að skola út einhverjum saur því það halda margir að maður sé bara með eitthvað rör í rassinum allan daginn. Það er auðvitað val hvort maður fer í ristilhreinsun en ég trúi því að flest okkar mein eigi upptök sín í ristlinum. Ef hann er ekki hreinsaður með einum eða öðrum hætti að þá sé það svoltið eins og ef við værum gangandi með ruslatunnurna framan á okkur alla daga og Sorpa væri ekki til. Detoxferðirnar hafa hjálpað mér mjög mikið. Ég vel líka hollari fæðu og er duglegri að ganga, er í gönguhópnum „Eins og vindurinn“ með nokkrum dásamlegum konum. Markmiðin í dag eru að halda sér frá hveiti og sykri og borða ekki eftir klukkan átta á kvöldin.“

FIMM ÁRA PLANIÐ

Hera Björk situr ekki auðum höndum því auk þess sem hún starfar bæði sem söngkona og söngkennari er hún með margs konar verkefni í vinnslu. „Ég er að skrifa sjónvarpsþátt í hjáverkum, sem er eins konar fræðsluþáttur og er ekki einungis fyrir íslenskan markað. Svo er ég líka með kabarettssýningu í skrifum sem mig langar að fara að setja upp. Ég hef verið að bíða með það í nokkur ár en læt verða af henni þegar rétti tíminn kemur,“ segir Hera full jákvæðni. „Þrátt fyrir að það sé kreppa og við séum að ná botninum hér á Íslandi er ég mjög bjartsýn. Jákvæðni er líka svo mikilvæg og ég reyni að sækja frekar í jákvætt fólk heldur en „helvítis fokking fokk“-týpuna. Þó mér finnst hún alveg dásamleg út af fyrir sig þá er hún bara svo langt frá mér,“ bætir hún við.

„Ég skrifa alltaf niður bæði ársplan og fimm ára plan. Þegar ég skoðaði það sem ég skrifaði fyrir fimm árum sá ég að flest af því hefur ræst í dag og ég er nákvæmlega þar sem ég vil vera. Það stenst ekki alltaf allt sem maður ætlar sér innan tímamarka því utanaðkomandi hlutir hafa alltaf áhrif, líkt og efnahagsástandið nú, en yfirleitt rætist það sem maður ætlar sér á endanum, með einum eða öðrum hætti.“

bak við tjöldin



Stjörnumerki:
Hrútur.

Besti tími dagsins:
Miðnætti. Það er svo fallett hvernig tíminn bara líður og líður og líður áfram átakalaust.

Geisladiskurinn í spilaranum:
Hvíld - Óskar Einarsson. Yndislegur diskur.

Uppáhaldsverslunin:
Herre gud! Hvernig get ég gert upp á milli? Segi Góði hirðirinn og KVK.

Uppáhaldsmaturinn:
Sushi og halumíostur.

Líkamsræktin:
Rope yoga-setrið.

Mesta dekið:
Heimsókn til Kristjönu Stefáns.

Ég lít mest upp til:
Hennar Höbbu minnar.

Áhrifavaldurinn?
Cathrine Sadolin og Lóa systir mín.

Draumafrið?
Japan, helst með góðum vini og elskhuga.



Hverju myndirðu sleppa ef þú yrðir að spara?
Rauðvíni og videóspólum.



ASHTANGA JÓGA

Ingibjörg Stefánsdóttir

„Það er svo ótrúlega margt sem hefur haft sterk áhrif á líf mitt, en það er ein ákvörðun sem ég tók í lífinu sem hafði mjög mikil áhrif á mig. Ég tók þá ákvörðun að fara í leiklistarnám í New York. Í skólanum notaði einn af mínum danskennurum ashtanga jóga til að hita okkur upp og ég kolféll fyrir því um leið.“

Síðan þá hefur þetta jóga leitt til þess að ég hef margsinnis ferðast til Indlands og þar kynntist ég ashtanga jóga-gúrúnum, Sri K. Pattabhi Jois, sem er 93 ára í dag. Núna rek ég mína eigin jógastöð með yndislegum kennurum og elska það að sjá fólk fara út úr tíma með bros á vör. Það er svo frábært hvað lífið hefur að færa manni, eitthvað sem er óvænt, eitthvað sem maður sá ekki fyrir. Þá er svo mikilvægt að vera opin fyrir einhverju nýju og prófa sig áfram í lífinu.“



ÁHRIFA-
valdurinn

Úr leiklist yfir í söng

„Við gerðum þetta fyrst þegar við vorum báðir að leika á Akureyri í fyrra og spiluðum þá eingöngu músík úr leikritum og söngleikjum,“ segir Hallgrímur Ólafsson leikari um fyrirhugaða leikhústónleika hans og Guðjóns Davíðs Karlssonar, betur þekktum sem Góa.

„Við verðum á Græna hattinum á Akureyri annað kvöld, en planið er svo að vera með þetta á dagskránni í Borgarleikhúsinu. Þetta var bara eina kvöldið sem við áttum frí í mánuðinum svo við ákváðum að skella okkur norður,“ útskýrir Hallgrímur og segir þá félagar taka lög úr öllum áttum.

„Við komum fram með hljómsveit, skiptumst á að syngja og röddum hjá hvor öðrum. Svo spjöllum við auðvitað inn á milli laga og erum með eitthvert grín og glens,“ segir Hallgrímur um



Flottur dúett Halli og Góí troða upp á Græna hattinum á Akureyri annað kvöld, en stefna á að halda leikhústónleika í Borgarleikhúsinu á næstunni.

dagskrána sem inniheldur meðal annars lög úr söngleikjunum Hárinu, Jesus Christ Superstar og Fólkinu í blokkinni. „Við ætlum líka að vera með veglegt happdrætti svo fólk eigi möguleika á glaðningi í krepunni, til dæmis gjafakorti í leikhús hjá LA og fleira spennandi,“ bætir hann við.

- ag



„Nýtt „concept“ Loftur segir Jacobsen ekki vera neitt í líkingu við skemmtistaðinn Rex sem var í sama húsnæði.“

Jacobsen opnaður þar sem Rex var áður:

Snobbið þurrkað út

„Þetta er ekki endurbættur Rex heldur algjörlega nýtt „concept“,“ segir Jón Atli Helgason, einn af skipuleggjendum opunarpartís Jacobsen í Austurstræti sem var opnaður í gærkvöldi, þar sem skemmtistaðurinn Rex var áður til húsa. Staðurinn heitir eftir dönsku Jacobsen-fjölskyldunni sem rak vefnaðarvöruslun í húsnæðinu forðum daga. „Nú er ekkert „dresscode“ svo allt snobb er strokað út og andrúmsloftið

er afslappað,“ bætir hann við, en um helgina verða tvö einkasamkvæmi áður en staðurinn verður opnaður almenningi í næstu viku. „Á sunnudagskvöldum verðum við með vöfflukvöld þar sem fólk getur borgað í bauk eftir vild, annars fær það fríar vöfflur og innan skamms byrjum við að selja franskar crepes-pönnukökur á mjög góðu verði,“ segir Loftur Loftsson, rekstrarstjóri Jacobsen.

- ag



50% afsláttur af öllum vörum

Í fyrsta skipti í sögu Herra Hafnarfjarðar er 50% afsláttur af Bertoni jakkafötum.

Ípróttatrejgur frá 2.000 kr.

Gallabuxur frá 4.900 kr.

Skyrtur frá 2.000 kr.

Stakir jakkar frá 4.900 kr.

Herra
hafnarfjörður

Firði Hafnarfirði
Sími 565 0073
Opið til kl. 18.00
laugardag

50% afsláttur

tíðin

* meira í dag en í gær

SYSTUR Ástrós Gunnarsdóttir og Lára Stefánsdóttir túlka ýmis minni kvenna í danssýningunni Systur við magnaðan texta Hrafnhildar Hagalín og fjölbreytta tónlist. Sýningin fékk frábærar viðtökur í löðó í maí 2008 og fer hún aftur á svið á nýju ári, á Akureyri í kvöld og annað kvöld, en í löðó frá 31. janúar.

EGÓ Á NASA EGÓ er mætt til starfa og treður upp á Nasa annað kvöld, en bandið tók flugið milli jóla og nýárs við góðar undirtektir. Á prógramminu eru öll vinsælustu lög Bubba um árin, ekki bara lög EGÓsins, heldur einnig allra hinna bandanna hans, auk laga af sólóferlinum. Ekki missa af frábæru balli.

FÓTAAÐGERÐASKÓLI ÍSLANDS

Fótaaðgerðaskóli Íslands er að hefja sitt annað starfsár og tekur inn nýja nemendur í mars nk.

Fótaaðgerðaskóli Íslands er sérskóli á framhaldsskólastigi og er viðurkenndur af Menntamálaráðuneytinu.

Nám í fótaaðgerðafræðum er bæði hagnýtt og skemmtilegt. Að námi loknu geta nemendur sótt um löggildingu sem fótaaðgerðafræðingar hjá Landlæknisembættinu.

Áhugasömum er bent á að hafa samband í síma 553-7900 eða senda tölvupóst á skoli@snyrtiakademian.is til að fá nánari upplýsingar. Tekið er við umsóknum núna



Taka upp nýjan disk á landsbyggðinni:

Ný Dönsk um allt land

Menn virðast alltaf hafa nóg af erindum til að sinna þegar þeir eru í bænum. Við ákváðum því að fara út á land og fá þannig frið frá þeim sem eiga heimtingu á að trufla okkur," segir Björn Jörundur Friðbjörnsson, Idol-dómari og Ný danskur. Hljómsveitin hyggst dveljast víðs fjarri borgarmörkunum þegar kemur að því að semja og taka upp lög fyrir nýjustu plötu sveitarinnar. Hljómsveitarmeðlimir ætla að koma sér notalega fyrir í Grímsnesi í febrúar og eyða tímanum þar í að semja lög.

Í apríl ætla Ný danskir hins vegar að nýta sér Tankinn, hið glæsilega hljóðver í Önundarfirði, og taka þar upp nokkur lög auk þess sem spilað verður fyrir nærsveitarmenn. Björn bætir því hins vegar við að platan öll verði síður en svo öll tekin upp þar. Því þeir ætli einnig að fara norður og til Vestmannaeyja og nýta hljóðverin sem þar eru fyrir. „Við höfum alltaf farið út á land og spilað, eini munurinn er sá að við ætlum bara líka að taka upp ný lög," segir Björn og



Íslandslög Ný danskir ætla að taka upp nýja plötu á flakki sínu um landið en hún verður tekin upp í Önundarfirði, á Akureyri og í Vestmannaeyjum.

þvertukur fyrir að þetta sé einhver hópeflismeðferð sem Ný danskir séu í.

Björn hefur annars í nægu að snúast því hann er dómari í Idolstjörnuleit. Ásamt félagu sínum úr einmitt Ný dönsk, Jóni Ólafssyni. Björn óttast ekki að setan í dóm-

nefndinni og allar landsbyggðarferðirnar verði banabiti vináttu þeirra. „Nei, við erum fyrir löngu búnir að fá nóg af hver öðrum. Við lærðum bara að nýta reiðina, láta þá tilfinningu ekki brjóta okkur niður heldur láta hana vinna með okkur.“

- fgg



FilippaK | PatriziaPeppe | SportMax | Burberry | GK Reykjavík | Lee | Wrangler

GK REYKJAVÍK

60% AFSLÁTTUR

VIÐ HÆKKUM AFSLÁTTINN Í DAG FÖSTUDAG.

GK REYKJAVÍK JAKKAFÖT & DRAGTIR 50% NÝIR SKÓR 20%.

Velkomin í nýja verslun okkar í Smáralind.

KONUR OG MENN | LAUGAVEGUR 66 OG SMÁRALIND

Í DAG OG Á MORGUN
LAUGARDAG

ALLT AÐ
FIMMTÍU
PRÓSENTA
AFSLÁTTUR

AF SÝNINGARVÖRUM

Hans J. Wegner
Borge Mogensen
Arne Jacobsen
Erik Magnussen
Philippe Starck
ofl.

epal



KLINGENBERG SPÁIR

Auðunn Blöndal sjónvarpsmaður

„Auðunn Blöndal er fæddur 08.07.1980 sem gefur útkomuna 33 og lífstöluna 6. Talan 33 er masterstala og margir helgir menn hafa haft hana í lífstölunni sinni, samanber Jesús Kristur, svo það er ekki leiðum að líkjast. Auðunn hefur mikið keppnisþap og setur mikinn kraft í allt sem hann tekur sér fyrir hendur. Hann þarf að vinna hlutina í skorpum og framkvæma strax, svo smá biðlund ætti ekki að drepa piltinn. Auðunn er að fara í árstöluna 8, sem er alveg gifurlega

skemmtileg árstala til að fara í. Þetta er tala tækifæra, hraða, áskorana og oft flutninga, annaðhvort í vinnu eða á heimili. Þetta er því að mínu mati ein skemmtilegasta talan til að fara á. Hún er eins og hönnuð fyrir Auðun því það er ekki dauður punktur út allt árið og þættirnir sem hann er að skapa eiga eftir að slá í gegn og þetta er bara rétt byrjunin hjá hinum hugmyndaríka Blöndal.

Að vissu leyti gæti reynt erfitt fyrir Auðun að sameina kraftinn og aflið, sem hann er með í vinnuorku, við ástina. Þar sem hann hefur þörf fyrir að vera mikið á ferð og flugi á hann erfiðara með að aðlaga sig að venju-

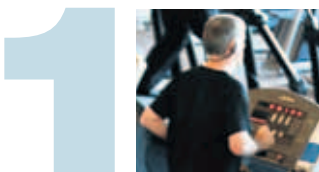
legu fjölskyldulífi, allavegana til 33 ára aldurs. Auðunn er mjög ástfanginn af ástinni og trygglyndur þegar hann hittir þær einu réttu. Ástin á eftir að blómstra á árinu með konu sem er um það bil 22 ára og Auðunn ætti að gefa sér tíma til að sinna henni, ástinni. Auðunn er fæddur undir heillastjörnu og er umfram allt heppinn, fólk allt í kringum hann hjálpar honum, svo leiðin er greið þangað sem hann vill fara.“

www.klingenberg.is



FRÁBÆR FÖSTUDAGUR

Davíð Smári Harðarson, einkaþjálfari og söngvari



Fara í ræktina snemma að morgni og svitna fyrir allan peninginn.



Bjóða konunni í hádegisverð á Salatbarnum.



Ná í börnin í skólann og kíkja á hestbak.



Baka speltþitsu með stelpunum.

Liggja uppi í sófa með familjunni og glápa á góða DVD með popp og Kristal plús.



Fjögurra vikna Lúxusnámskeið

fyrir konur og karla

MISSTUM 23 KÍLÓ TIL SAMANS Á 3 MÁNUÐUM

Kristbjörg og Guðbjörg Sveinbjörnsdætur



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 Mía Þjálfara og starfsfólkinu á Nordica Spa að þakka. Frábært aðhald, skemmtun, útrás og vellíðan. 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 kílóin fuku og orkan hefur aukist og almenn vellíðan. 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 námskeiðsins 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, 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 eftt – Jafnvægi

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

Ný námskeið hefjast 2. febrúar

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

