

# föstudagur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS 7. ágúst 2009

## Hef aldrei verið merkjafrík

Stella Rósenkranz, deildarstjóri Dansstúdíós World Class og viðskiptafræðingur, opnar fataskápin í Föstudegi.

### HLAUT ARKITEKTA- VERÐLAUN

Lára Kristjana Lárusdóttir hlaut verðlaun fyrir sjálfbæran arkitektúr.

### HEITASTA HAUST- FÖRÐUNIN

Björg Alfreðsdóttir förðunarmeistari hjá MAC sýnir haustlega förðun.

### NÝR STAÐUR Í AUSTUR- STRÆTI

Hrafnhildur Hólmgeirsdóttir og Jón Atli Helgason opna skemmtistað.



## FARTÖLVUTILBOÐ

### Acer Extensa 5230-571G16Mn

2.0Ghz Intel Celeron M 575 Centrino örgjörvi, 2GB DDR2 667MHz minni, 160GB SATA harddiskur, 8xDVD±RW Dual Layer skrifari, 15.4" FHD WXGA+ breiðskjær, Intel Graphics Media Accelerator X4500 skjákort, 3xUSB 2.0, VGA, PC Card slot II, ExpressCard/54 slot ofl., Windows Vista Home Basic.

Kr. **79.950**

SÆKTU EÐA FÁÐU SENT • SENDINGAR-  
KOSTNAÐUR AÐEINS KR. 750  
HVERT Á LAND SEM ER • VERSLUN Í  
BÆJARLIND 1-3 • 201 KÓPAVOGI  
• SÍMI 569 0700 • WWW.ATT.IS

**@tt.is**  
Allt tölvutengt á betra verði



# núna

\* alltaf í stíl

## MARÍA RUT REYNISDÓTTIR HJÁ GOGOYOKO

Ég ætla að að sleppa Gay Pride þetta árið en stefnan er tekin á sumarbústað með fjölskyldunni. Þar ætla ég að láta líða úr mér eftir annasama viku hjá gogoyoko og verslunarmannahelgina sem fór í ferðir og flug með kærastanum og hinum Hjálmunum.



helgín  
MÍN

### Þrjú heimiliskettir

Það er líf og fjör á heimili sjónvarpskokksins og eiganda Fiskmarkaðarins, Hrefnu Sætran. Hún er nú komin í sambúð með kærasta sínum, Birni Árnasyni, en fyrir átti hún tvo ketti og hann einn.



Heimiliskettirnir eru því orðnir þrjú talsins og er heimilismatseðillinn ekki af verri endanum, því kettirnir kunna best að meta sushi, eða öllu heldur maki-rúllur sem Hrefna framreiðir af mikilli snilli.

### Dimmur dúett

Henrik Björnsson, forspraki Singapore Sling, hefur stofnað nýtt band ásamt unnustu sinni Elsu Mariu Blöndal. Tvíeykið kallar sig Gogo Darkness og tónlistina er að finna á vefnum vinsæla, Gogoyoko.

### Flytja til New York

Listamennirnir og parið Kristjan Zaklynsky og Lina Björn undirbúa nú flutninga til New York. Kristjan er upphaflega frá New York, en Lina stefnir á framhaldsnám í vídeólist þar í borg. Þau hafa nú búið hér á landi í um sex ár og til að létta á farangrinum hafa



þau haldið markað undanfarnar tvær helgar og selt alls kyns muni á heimili sínu í Bergstaðastræti.

Lára Kristjana Lárusdóttir arkitekt:

# Hlaut verðlaun fyrir sjálfbæran arkitektúr

Ég bjóst ekki við þessu. Þetta kom mjög á óvart," segir Lára Kristjana Lárusdóttir, 28 ára, sem vann til verðlauna við mastersútskrift sína frá Arkitektaskólanum í Árósum. Verðlaunin voru veitt af Arkitektafélagi Danmerkur í tengslum við loftslagsráðstefnu í Kaupmannahöfn og féllu Lára í skaut fyrir lokaverkefni hennar „Náttúrulegt baðsvæði á Íslandi“.

„Við í skólanum áttum að skapa okkar eigið verkefni, en ég var á braut sem snýst um sjálfbæran arkitektúr og umhverfi.“

Ég ákvað að gera verkefni um baðaðstöðu á Laugarvatni þar sem gufubaðið er því mér fannst spennandi að vinna með heitu hverina og gufuna í tengslum við sjálfbærni. Ég frétti að það hefði verið samkeppni um gufubaðið þar árið 2003, en það varð aldrei neitt úr því að framkvæma það sem kom út úr samkeppninni og þegar ég kom þarna í fyrra fannst mér sorglegt að sjá að búið var að rífa gömlu skúrana,“ útskýrir Lára Kristjana sem hefur verið búsett í Danmörku undanfarnir sex ár. „Samkeppnin miðaði að því að gera svona „fancy“ baðaðstöðu, en mér fannst það ekki alveg passa inn í ástandið á Íslandi í dag. Ég vann því lokaverkefnið mitt út



Ernileg Lára Kristjana Lárusdóttir með verðlaunaverkefni sitt „Náttúrulegt baðsvæði á Íslandi“.

frá hugtakinu „less is more“, svolitill áróður á móti því sem hefur verið í gangi á Íslandi. Einnig vann ég með sjálfbæran túrisma sem miðar að því að raska ekki umhverfinu of mikið,“ segir Lára, en í umsögninni um verkefnið er haft orð á því hversu vel Lára tókst að draga fram sérstöðu Laugarvatns, svo sem loftslagið, vindinn, vatnið og heitu hverina. Að launum hlaut Lára 15.000 krónur danskar

eða um 360.000 krónur íslenskar miðað við núverandi gengi. „Ég fékk styrk til meira náms eða ferðalaga sem kemur sér sérstaklega vel núna þegar maður er atvinnulaus. Svo fékk ég líka eplatré í blómapotti, en ég flutti frá Árósum eftir að skólanum lauk í júní svo ég fékk að planta trénu í garðinum hjá kennaranum mínum sem var alsæl með það,“ segir hún brosandi. „Núna er ég búsett

í Kaupmannahöfn og er að leita mér að vinnu hérna og í Berlín. Það eru mjög spennandi hlutir að gerast þar hvað varðar upplifun á arkitektúr og sjálfbærni. Maður er ekkert að fara að koma heim eins og ástandið er núna, því þótt það sé ekki mikið í boði úti held ég samt að þar séu meiri möguleikar en heima,“ segir Lára, en áhugasamir geta haft samband við hana á frokenlara@gmail.com. - ag

Þetta  
HELST

Opið virka daga  
9<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup>



SALON REYKJAVÍK  
Sími: 568 5305 • Grandagarði 5



Austur opnað í miðbænum Hrafnhildur Hólmgeirsdóttir og Jón Atli Helgason sóttu innblástur til „lounge“-staða New York. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFAN

## Kósí 70's glamúr

Hrafnhildur Hólmgeirsdóttir og Jón Atli Helgason hafa leitt hesta sína saman og endurhannað fyrrum heimkynni Kaupþings banka í Austurstræti. Austur, sem opnar innan skamms, á að vera afslappaður veitinga og skemmtistaður með fjölbreyttum matseðli þar sem fólki líður vel að sögn Hrafnhildar. „Þælingin er sú að fólk geti komið þangað í kaffi, fengið sér fordrykk,

endað í mat og svo skemmt sér með vinum sínum allt liðlangt kvöldið.“ Ákveðin „seventies“ stemning innandyra myndar skemmtilega andstæðu við virðulegt marmaragólfíð og lista í loftum. Hrafnhildur segist hafa sótt innblástur til „lounge“ staða í New York. „Rýmið er stórt og við vonumst til að fólk geti sífellt uppgötvað eitthvað nýtt og spennandi þar inni.“ - amb

\* augnablikið



GLANSANDI Sienna Miller mætti á frumsýningu G.I. Joe: The Rise Of Cobra í Tókyó í vikunni, klædd svörtum palliétujakka og þröngum palliétubuxum með snákamunstri.

föstudagur

Útgáfufélag 365 miðlar ehf. Forsíðumynd Arnþór Birkisson  
Útlitshönnun Kristín Agnarsdóttir Auglýsingar Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir  
sigridurdagny@365.is sími 512 5462 Föstudagur Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000





19.900,-



9.990,-

Handklæðastandur  
3.990,-



WC pappír standur  
2.990,-



4.990,-

Spegill  
4.900,-



Kanna  
1.990,-



1.990,-



Diskur með standi  
1.190,-



hjarta tvö í setti  
2.490,-



Fílar áður 1.190,-  
nú 690,-

full búð  
af nýjum  
vörum!



4.990,-  
50 cm

3.990,-  
40 cm



4.990,-  
60 cm



Yes to snýrtivörur  
verð frá  
690,-



2.990,-  
60 cm



3.990,-  
50 cm



3.490,-

the  
**PIER**

Vorum að taka upp nýjar vörur

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



# núna

\* fer í gleðigöngu



**LÉTT OG NÁTTÚRULEG ÁFERÐ** Clinique hefur sett á markað nýtt steinefnapúður. Formúlan er létt og gefur húðinni náttúrulega áferð sem endist allan daginn. Púðrið fæst í sex mismunandi litum og með því fylgir bursti, en púðrið inniheldur einnig sólarvörn 15 og veitir því góða vörn.



Stella Rósenkranz deildarstjóri Dansstúdíó World Class:

## Færi aldrei í hvítar galla

**Getur þú lýst þínum stíl?**  
Hann fer mikið eftir dagsforminu. Ég hef rosalega gaman af því að leika mér með það sem ég á til í fataskápnum. Ég á það til að klæðast einhverju „crazy“ og síðan mjög hefðbundnu. Hins vegar er ég rosalega hrifin af „grungy“ rokk lúkkinu. Það hefur fylgt mér í nokkuð mörg ár núna. En, ég fíla líka glamúr og get verið veik fyrir pallíettum og stóru og íburðarmiklu skarti.

að selja fötin sín. Annars eru það American Rag og Decades Two í L.A.

**Uppáhaldsfatamerki?** Ég á ekkert uppáhaldsfatamerki en ég er mjög hrifin af fatamerkinu April 77.

**Finnst þér merki á fötunum skipta máli?** Nei, ég hef aldrei verið merkjafrik. Svo lengi sem ég er ánægð með flikina og finnst hún falleg þá skiptir það engu máli.



**Hvað dreymir þig um að eignast þessa stundina?** Síða, þykka og kósi þrjónapeysu með hettu.

**Hvað keyptir þú þér síðast?** „Second hand“ samfesting.

**Uppáhaldsverslun?** eBay er algjör snilld. Ég er mjög fegin að ég gaf mér góðan tíma í að læra inn á það á sínum tíma. Kolaportið er líka gott, sérstaklega núna þar sem margir skemmtilega klæddir einstaklingar eru

**Eru einhver tískuslys í fataskápnum þínum?** Já, alveg fullt af þeim. Ég er rosalegur safnari svo að það er ógrynni af flikum sem hafa átt heima í skápnum ansi lengi. Sumar eru vægast sagt mjög ljótar.



1. Stella klædd fjaðrakjól úr Mango, púffjakka og leðurleggings af eBay.
2. Taska eftir Hendrikku Waage.
3. Pallíettujakki úr Kolaportinu.
4. Skór úr Einveru. 5. Blár blazerjakki af eBay og ég saumaði svo fjaðrinnar á sjálf.
6. Stella klædd jakka úr Gyllta kettinum, skyrtu úr Zöru, „second hand“ slaufu frá London, stígvélum af eBay og Oroblu-sokkabuxum.
7. Peace eyrnalokkar af eBay.
8. Bleik sólgleraugu úr Kron Kron.
9. Kögurjakki úr Einveru.

**Splunkuný og spriklandi myndin saga eftir Sophie Kinsella, höfund metsölu-bókanna um kaupalkann síglaða, Rebecca Bloomwood.**

**Á metsölu lista frá 1. viku!**

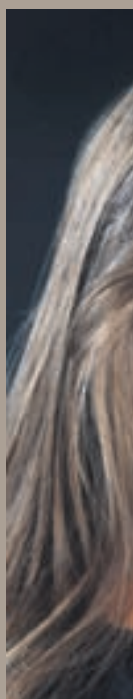
www.Salka.is

## Heitasta haustförðunin

Fram undan eru dökk augu með mikilli skyggingu og ýmist dökkar eða ljósar varir,“ segir Björg Alfreðsdóttir, förðunar-meistari hjá MAC, um það heitasta í haustförðuninni. „Það verður mikið um grátt og blátt á augum, allt frá kóngabláum út í metal-

og dökkbláan. Skygging í andliti verður meira áberandi en verið hefur og eru sólarpúður, kinnalitir og „high-lighter“ notaðir til að skyggja og lýsa upp,“ útskýrir Björg sem farðaði Karítas Hreinsdóttur í anda hausttískunnar. Á augun gerði Björg mjúka skyggingu. Hún notaði Rapid black eyeliner og Zoom lash maskara í „intense

black“ áður en hún setti á hana gerviaughár. Til að ná húðinni lýtlausri notaði Björg Mineralize loose foundation. „Varirnar eru dökkar í búrgúndýlit sem heitir Here I am, en þegar notaður er svona dökkur varalitur er gott að nota varalitabýnt til að móta varirnar. Þá lekur varaliturinn síður út og endist lengur,“ segir Björg, en vörurnar sem hún notaði eru væntanlegar í verslanir MAC í byrjun september. „Ég fór millivegin í haustförðuninni til að sýna að það er alltaf hægt að aðlagga það sem er í gangi á tískusýningunum að íslensku konunni,“ bætir hún við.







**THE PROPOSAL** Kanadíski yfirmaðurinn Margret, leikin af Söndru Bullock, fær aðstoðarmann sinn Andrew, leikinn af Ryan Reynolds, til að giftast sér til að öðlast bandarískan ríkisborgararétt. Ekki missa af stórskemmtilegri gamanmynd.



**HINSEGIN DAGAR Í REYKJAVÍK** Í gær hófust hinsegin dagar með opunarhátíð í Háskólabíói. Á morgun verður hin árlega gleðiganga á Laugaveginum og um kvöldið mun Páll Óskar þeyta skífum á Nasa eins og honum einum er lagið.



# buxur

Í hvað myndir þú aldrei fara? Hvítar gallabuxur.

Hvaða snið klæðir þig best? Það fer líka bara eftir dagsforminu og í hvaða stuði ég er hverju sinni.

Af hvaða líkamsparti ertu stoltust og hvernig undirstrikar þú það með klæðaburði? Pass.

Hvert er skuggalegasta fatatímabilið þitt? Þau hafa verið mörg. En ég myndi segja jogginggalla-tímabilið mitt í

Verzló. Þá hafði ég mig aldrei til og gekk um í ljótum joggingbuxum, útvistarúlpum og með sömu húfunum í heilt ár. Vinkonurnar sögðu ekkert í fyrstu en mótmæltu hástöfum þegar leið á skólaárið.



Fann mikinn mun innan 3ja vikna  
Margrét Óskarsdóttir

## Frábært að hægt sé að bæta ástand liðanna með náttúrulegu efni

Ég þurfti að fara í skurðaðgerð 1991, þar sem ég var með of löng liðbönd og var að smella úr liði í tíma og ótíma. Þannig að farið var að kvarnast upp úr liðbrjóskeninu. Eftir aðgerðina minnkuðu verkirnir en hurfu ekki. Að ganga niður stiga og langar stöður ollu sárum verkjum. Starf mitt krefst þess að ég þarf að standa mikið og var það ekki auðvelt.

### Reyndi margt

Ég hef reynt margar leiðir til að minnka verkina án þess að nota verkjalyf sem því miður dugðu ekki. Með árunum jukust verkirnir og útlitið var ekki bjart.

### NutriLenk til sölu á Íslandi

Fyrir tæpu ári frétti ég af nýju bætiefni, NutriLenk, sem er vinsælt efni í Noregi og Svíþjóð, hjá fólki sem er með slitna og auma liði. Satt að segja var ég ekkert sérlega jákvæð á að NutriLenk gæti hjálpað mér frekar en margt annað en sló til, enda allt tilvinnandi. Byrjaði á að taka inn 6 töflur á dag í tvær vikur samkvæmt ráðleggingum og eftir það 2 töflur á dag.

### Eftir 2-3 vikur fann ég greinilegan mun

Já, það ótrúlega gerðist, ég fann greinilegan mun eftir 2-3 vikur á NutriLenk

Nú tæpu ári seinna er ég nánast verkjalaus og einnig eru verkir vegna slits í fingrum hornfir.

Ég tek nú inn 2 töflur af NutriLenk á dag og ég get sannarlega sagt að NutriLenk hefur gert kraftaverk fyrir mig.

Það að standa við afgreiðslu, ganga niður brekkur og stiga er ekki stórmál lengur ...

Ég horfi bjartsýn til framtíðar, NutriLenk er himnasending fyrir mig og frábært að það skuli vera hægt að bæta liðheilsuna með náttúrulegu efni segir Margrét að lokum.



### Mikilvægt er að annast sig vel allt lífið.

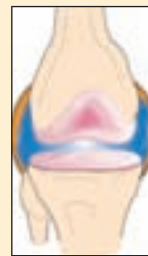
Mjög nauðsynlegt er að neyta góðs kalks með D-vítamíni fyrir beinin. KOLOS er t.d. góður kostur, öflugt D-vítamín með kalki. 1 glas af KOLOS inniheldur 180 töflur sem er 6 mánaða skammtur og á góðu verði.

Umboðsaðili: Gengur vel ehf.,



### Hvað getur NutriLenk gert fyrir þig?

Með árunum rýrnar brjóskefverinn sem veldur því að liðirnir slitna. Þetta er náttúrulegt ferli. Mjög margir finna fyrir miklum óþægindum þegar beinin byrja að núast saman, sérstaklega í stóru liðamótum eins og í mjöðmum, hryggjar- og hnjóliðum. Þess vegna er allt tilvinnandi að styrkja liðbrjóskeið á náttúrulegan hátt.



Heilbrigður liður



Liður með slitnum brjóskef

### Náttúrulegt byggingarefni fyrir liðbrjóskeið

NutriLenk inniheldur náttúrulegt byggingarefni fyrir brjóskefverinn og er mjög góður valkostur fyrir þá sem þjást af minnkuðu liðbrjóskeiði. Unnið úr sérvöldum fiskibeinum úr hafinu sem hefur sýnt fram á að vera fyrsta flokks byggingarefni til að styðja við brjóskefverinn og viðhalda honum.

### Vara ársins!

NutriLenk hefur hjálpað fjölmörgu fólki. NutriLenk var valið heilsuvara ársins 2004 í Noregi. NutriLenk er 100% náttúrulegt vara sem er mjög gagnleg þeim sem þjást af brjóskefversrýrnun. Prófið sjálf-upplifðu breytinguna!

NutriLenk er fáanlegt í flestum apótekum, heilsubúðum, Fræinu Fjarðarkaupum og stærri Hagkaupsverslunum.

NÁTTÚRLEGT FYRIR LIÐINA



## Blaðberinn bíður þín

Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24 alla virka daga frá kl. 8-17.



Blaðberinn...

...góðar fréttir fyrir umhverfið



# tíðin

\* á hlaupum



**HÁ STÍGVÉL ERU MÁLIÐ** Þröngu uppháu stígvélin sem eru áberandi í hausttískunni minna þig ef til vill á Juliu Roberts í Pretty Woman, en þú getur fundið há stígvél sem henta þér, með eða án hæls, eins og til dæmis þessi stígvél úr Top Shop.



BÚDDISTAALTARIÐ MITT.



KLUKKA Frá mómmu og unnu-usta mínum.

GÓSTÓLLINN MINN sem ég held mikið upp á.

TOPP  
10



SKJÖLDUR EYFJÖRÐ hárgreiðslumeistari



JAKKI Keyptur í Camden í London.

KRISTALSHLUNKUR sem er kertastjaki.



KRISTALSGLÖS sem við erum að safna.

VASI sem ég keypti í Serbíu þegar ég fór með Eurobandinu.



GÚMMÍANDASAFNIÐ OKKAR.



SILFURARM BAND Breka Design.

NÝI ÞRÁÐLAUSI MÍKRAFÓNINN MINN sem ég elska út af lífinu.

## Heilsuleikskólinn Kór, Kópavogi

Vilt þú taka þátt í Heilsustefnu og halda áfram að þróa hana í leikskólanum?

Við erum að leita af **leikskólakennurum eða öðru uppeldi-menntuðu fólki** sem hefur áhuga á næringu, hreyfingu og listum, þá átt þú samleið með okkur.

Við leitum að ábyrgu starfsfólki með reynslu af leikskólastarfi til að taka þátt í þessu spennandi verkefni með okkur.



Leikskólinn er sex deilda fyrir börn á aldrinum 18 mánaða til 6 ára. Við hvetjum karla jafnt sem konur til að sækja um störf.

**Nánari upplýsingar veitir Bjarney K. Hlökkversdóttir skólastjóri í síma 570-4940. Rafrænar umsóknir er hægt að leggja inn á [www.skolar.is](http://www.skolar.is)**

**SKOLAR**  
NÆRING · HREYFING · LISTIR

Tískufyrirmyndin: Alison Mosshart

## Glamúrskotið pönk

Annar helmingur rokksveitarinnar The Kills er hin svala Alison Mosshart sem hefur fengið mikla athygli í tískuritum vegna fatastílsins síns. Rokkið og rólið hreinlega drýpur af þessari svarthærðu mjóslegnu söngkonu sem gerir einkennisbúning rokksins, þröngar gallabuxur, leðurjakka og tåmjóa skó, að sínum. Hún sést oftast í gylltum snjádum kúrekastígvélum frá Dior Homme, hlébarðajökkum, rifnum stuttermabolum frá Marc Jacobs og mótorhjólajökkum í bland við peysur frá Ann Demeulemeester. Augu hennar eru gjarnan máluð með svörtum augnblyanti og hún notar alltaf naglakkið Chanel Satin Black. Þær sem vilja stela stílnum hennar Alison geta kíkt í Top Shop þar sem er gott úrval af gallabuxum og bolum, og svo er ágætt að stela köflóttum skyrtum úr fataskáp kærastans. - amb



Marc Jacobs Flottur jakki.



Rokkuð Klædd í þröngar gallabuxur, jakka og slönguskinnstígvél.

Hlébarðamynstur Svalur jakki við viðan bol og þröngar buxur.



# Gáfulegt grænmeti

Eins og fólkid sem borðar það

Inniheldur enga fitu

Getur orðið gulleitt þegar það er soðið í vatni en til að fyrirbyggja það er gott að setja matskeið af mjólk eða sitrónusafa út í vatnið

Er mjög ríkt af C-vítamini sem er nauðsynlegt til að viðhalda heilbrigðum bandvef í líkamanum

Mark Twain kallaði það „káltegund með háskólamenntun“



Blómkál og spergilkál eru einu grænmetistegundirnar sem jafnframt eru blóm

Hvíti hluti blómkálsins er kallaður ystingur

Skal ekki soðið í jærnpotti því efnasamsetning blómkáls bregst við jærninu á þann veg að það verður brúnt eða blágrænt

Hentar einkar vel sem létt snarl við hvaða tilefni sem er með léttri sósu og fitusnaðum osti

islenskt.is





## FRÁBÆR FÖSTUDAGUR

Sigtryggur Berg Sigmarsson myndlistarmaður

# 1

Ég vakna kl. 6 að morgni og það tekur mig tvo klukkutíma að berja burt djöflana í hausnum á mér.



Helst tekur það mig tvo tíma að borða morgunmat, að fá sér kaffi getur líka verið ágætt.



Kalt og myrkur. Ég held mig einn heima við sem er best, húsið mitt er rautt og það er kalt úti og oftast myrkur.

# 4

Ég vinn heima. Ég vinn langt fram eftir. Svo sest ég niður og hugsa hlutina yfir vandlega.



Kærastan mín er rosalega fín, hún veit allt. Stundum setjumst við niður og spjöllum. Ég á erfitt með að sitja einn.

# Fjögurra vikna lúxusnámskeið

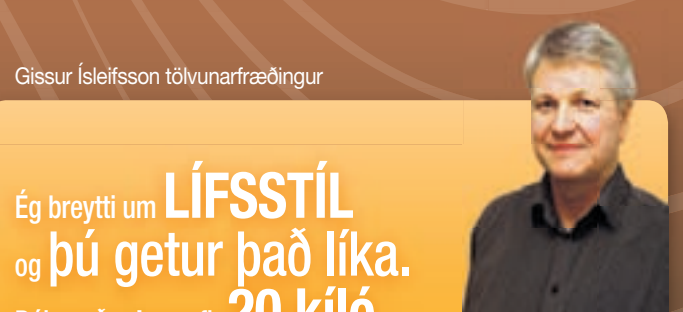
fyrir konur og karla



Sjöfn Sigþórsdóttir hjúkrunarfræðingur og María Kristjánsdóttir lögmaður

Námskeiðið er **frábær leið** til að auka **styrk, úthald**

og **hreyfigetu**. Við erum betur í stakk búnað að **takast á við krefjandi verkefni**



Gissur Ísleifsson tölvunarfræðingur

Ég breytti um **LÍFSSTÍL** og **pú getur það líka.**

Búinn að missa yfir **20 kíló** á **tveimur og hálfum mánuði** og er **enn að léttast**



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 17. ágúst

Matarfyrirlestur 15. ágúst kl. 12.00

Skráning er hafin í síma 444 5090 eða [nordicaspa@nordicaspa.is](mailto:nordicaspa@nordicaspa.is) ■ [www.nordicaspa.is](http://www.nordicaspa.is)

Hilton Reykjavík Nordica Hotel  
Suðurlandsbraut 2  
Sími 444 5090  
[nordicaspa@nordicaspa.is](mailto:nordicaspa@nordicaspa.is)  
[www.nordicaspa.is](http://www.nordicaspa.is)

N O R D I C A S P A



# 5125050

Auglýsingasími



- Mest lesið



# ALLT SEM ÞIG VANTAR

Allar smáauglýsingar vikunnar á visir.is

Smáauglýsingasíminn er opinn alla daga kl. 8-17

Smáauglýsingasíminn er 512 5000 smaar@frettabladid.is / visir.is

Afgreiðslan er opin: alla virka daga 8-17

## BÍLAR & FARATÆKI

**bilfang.is**  
S. 567 2000



VW Passat Trendline 05/2005 ek 93 þ.km 6 gir, flottur bill verð aðeins 1950



Dodge Neon SRT-4 Turbo 06/2005 ek 41 þ.km flottur bill ath öll skipti dýrarari og ódyrari verð 2450

Bílasalan Bilfang  
Malarhöfða 2, 110 Rvk.  
Sími: 567 2000  
www.bilfang.is



FLEETWOOD RESOLUTE 07/2005 Gaskútur - Útvarp/Geislaþilari - Heitt og Kalt vatn - Ísskápur - Sólskyggni - Vaskur - Sólarrella - geymslupokar, ljós og víttur - ferðaklösett - úturturta - 6-8 manna - 1 eigandi - Uppþjaldað á staðnum og tilbúið í ferðalag. Ásett verð 1.490.000 Síðumartilboð 1.290.000 Rnr. 280300.

Bílalind  
Funahöfði 1, 110 Reykjavík  
Sími: 5808900  
Vantar ferðavagna á skrá og staðinn (innisalur)!  
http://www.bilalind.is



Honda Jazz 1.4 11/2006 Ek.39 þkm. Sjálfsskiptur, álf. Verð 1.980.- Áhv. 1.930.-

Bílasalan.is  
Nethly 1, 110 Reykjavík  
Sími: 565-2500  
www.bilasalan.is

**Gefðu vatn**  
907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar  
www.help.is



DODGE RAM 3500 WAGON.15 manna Árg 1999, ek 126 þ.km, BENSÍN, Sjálfsskiptur. Verð 780þ Rnr.128306



HONDA ACCORD SEDAN. Árg 2007, ek 25 þ.km, BENSÍN, Sjálfsskiptur. Verð 2.790þ Rnr.12855



TOYOTA LAND CRUISER 90 38" Breyttur ek 188 þ.km, árg.1999 DÍSEL, Sjálfsskiptur full breyttur bill, m.öllu. Verð 2.480.000. Rnr.126741



SUBARU JUSTY Árg 2009, ek. 300. km, BENSÍN, 5 girar. Verð 2.100þ Rnr.170088

Höfðabílar  
Fossháls 27, 110 Reykjavík  
Sími: 577 4747  
www.hofdabilar.is



Daewoo matiz 1999 ekin aðeins 61 þús km einn eigandi frá upphafi 5 dýra 5 gir eyðir aðeins 6 á hundraðið þjónustubók ný tímareim verð aðeins 295 þús stgr sími. 691 4441



Musso diesel 2.8 '97, 340 þús. stgr. Uppl. í s. 840 0613.



Öflugur fjárfstýrðir rafmagns- og bensínbílar í úrvali. Tomstundaheusid, Nethly 2, sími 587-0600, www.tomstundaheusid.is

### TILBOÐ RAV 4 FULL OPTION

ekinn 52þ. bsk., v+/sumar. Einn með öllu. Climmatronic, Leður ofl.! V. 1.899.000! S. 865 5840.

Yaris'06 ek. 50 þús. beinskíptur sk.'11. Topp bill í topp standi. Sími 897 9583.

Nissan Terrano bensín. Bill í toppstandi. Lítur vel út. Skoðaður '09. Skoða skipti. Upplýsingar í síma 692 5979.

Til sölu MMC Pajero Diesel 2.8L ssk. árg 1997. 7 manna bíll, sk. 2010, tengib. og 35" dekk. V. 680þ. Engin skipti, naglad. á álfelgum fylgja. S. 861 3790.

Galloper árg. '00 ek. 309þ. Þarfnast smá lagfæringa. V. 250-260þ. Fyrstur kemur fyrstur fær!!! S. 691 5056.

### 0-250 þús.



### !!! SJÁLFSKIPTUR 4X4 M/ KRÓK !!!

Suzuki Vitara jlx árgerð 98" 1.6l 5 dýra, sjálfsskiptur, ek 144 þús, dráttarþeyli sk 2010, góður bill, tilboð 290 þús staðgreitt upplis 894 6383.



### Kerrur

Vorum að fá nýja sendingu af kerrum. Órfaum óráðstafað. Topplausnir ehf S. 898 7126 www.topplausnir.is.



Nissan Sunny SR '95 sjsk., ek. 140, nýskoðaður og í góðu standi. Verðhugmynd 200 þús. Uppl. í síma 822-7601

Benz 190 árg. '92 verð 200þ. Uppl. í s. 561 4148 & 868 6835.

Hjólbarðar óska eftir 4 dekkum 235 60 16 gsm 894 0458

Óskum eftir pallbíl með að lágmarki tvö tonn í burðargetu. Upplýsingar í síma 893-3885

corolla '94 ek 158þús ný tímareim gott ástand sk2010 1300cc beinsk Sumard og ný bridgestone vetrard verðHUGM 250þús eða hæsta boð S:8235227

### 250-499 þús.



Toyota Yaris Sol 1.0 vél árg 9/99 ekin 188 þ km gir 5 dýra cd verð aðeins 280.000- þarfnast lagfæringa á freetronic billinn lítur vel út upplí síma 861 7600.

Peugeot 306 1600cc '98 155þús.km. Ný skoðaður. Mikil yfirfinning, flottur bill í topp standi. sumar&vetra V. 300þ. stgr. S. 773 6620.

### 500-999 þús.

Til sölu Passat 2.0,station, 2002 árg. E.125.000 km. V.800.000.kr. Ólí 8962039

### Bílar óskast

25-150 ÞÚSUND  
Óska eftir bíl fyrir 25-150 þúsund. Sími 899-9000.

### 0-200 STAÐGREITT!!!

Óska eftir bíl á 0-200 þús., helst skoðaðan enn má þarfnast smá lagfæringar. s. 691 9374.

Óska e.að kaupa til niðurrifs gamla Peugeot, Daewoo og Merced.Benz bíla. Nánari upplí s. 661 2222.

Óska eftir Toyota fyrir allt að 500.000 þarf að vera með góðum afslætti má þarfnast viðhalds. Uppl 899 9008 eða siggiks@internet.is

### Jeppar

EBERSPACHER, vatns- og hitablasarar 12 & 24volt, diesel og bensín, Viðgerðar og varahlutajónusta. Stilling sími: 520 8000.

### Vörubílar

Forþjökkur, varahlutir, viðgerðarþjónusta. Eignum á lager / getum útvegað flesta varahluti fyrir vörubíla og vinnuvélar. Stilling sími: 520 8000.

### Húsbílar



Til sölu Ford Ecoline húsbíll. Árg. '85. Tilboðsverð 340þ. Uppl. s. 840 0613.

### Mótorhjól



Honda CRF 450 2006 ný S12 dekk áhv 360þ + árgömul 3 hjóla kerra Tilboð óskast Sími 663-0680

### Hjólhýsi

Hjólhýsi til sölu Baugner skala, 6m. Verðhugm. 1250þ. Uppl. í s. 892 1101.

### Fellihýsi



Fledwood taos 06.2005 sólarrella skigni 2xgaskútar grjótrind truma miðstöð Veð aðeins 890 þús. S. 691 4441

Palomino Colt árg. '06. Mistöð, CD, tveir gask., íssk., svefntj. og fortjald. Vel með farið. Skoða skipti. S. 660 2816.

A-liner fellihýsi, árg. '94, með hörðum hliðum. Uppl. í s. 893 7174, Guðmundur.

### Bátar

Óska eftir Cetrak sjáfstýringu 727, 730, eða 740. Uppl. í s. 865 8886 & 464 1721.

Til sölu hraðfiskibátur með Volvo130hó vél. Tilboð óskast. Uppl. í s. 840 0613.

Til sölu seglbátar WR 17 notaður ásamt keru WR 10 nýr uppl. 897 9999/896 4341

### Vatnabátur

Til sölu Pioneer 3 m. (6 fet) Fylgihlutir 3 barnabjörgunarvesti og 2 fullorðins, yfirbreiðsla og árar. Báturinn notaður tvískar, og selst á hálfvirið, eða 175 þúsund kr. Kaupandi þarf að sjá um flutning á bátum til síns heima. Báturinn staðsettur við Álfvatn. Uppl. 892 0341.

### Hjólbarðar

2 stk. 235/50 18" á 15þ. 3 stk. 175/70 13" á Golf felgur á 10þ.1 stk 31/10,5 15" á 6gata felgu á 6þ. 3 stk. 175/70 13" á álfelgum á 10þ. 4 stk. 265/65 17" á 15þ. 4 stk. 235/75 15" á 5 gata álfelgum á 20þ. S. 896 8568.

### Varahlutir



### Netpartar-Partasala S. 772 6010

Höfum opnað varahlutasölu með notaða varahluti í nýlega bíla! www.netpartar.is

Varahlutir í VW Golf, Polo og Yaris, og Kangoo. Viðgerðir. Girksassar. Bremsuviðgerðir. Kaupi bíla. Uppl. í s. 554 1610 & 892 7852.

### VW, Skoda S. 534 1045

Varahlutir í VW og Skoda bíla. Kaupum bíla til niðurrifs. Bilabúð, Suðrhella 10, Hfj.

Er að rífa Toyota Yaris '00, Corolla Hatchback '96, Escord '98. Accent árg. '95. Impreza árg. '99. S. 896 8568.

### Bílapartar ehf S. 587 7659.

Eignum mikil úrval af varahlutum í flestar gerðir Toyota bifreiða. Kaupum Toyota bíla. Opíð virka daga frá kl. 9.00 - 18.00. Grænumýri 3 Mosfellsbæ www.bilapartar.is

### 555 6666

VW Bora, Golf, Passat, Cati, Audi A4. Hyundai Getz H1, Starex, Santa Fe, I30. Honda Jazz, CRV. Toyota Avensis, Yaris. M.Benz margar gerðir. Fiat Punto. Suzuki Swift. Chevrolet Lacette. MMC Galant, Pajero. Citroen Berlingo. Daihatsu Terios. Peugeot 206. Man 26530 árg.'05. og margt fleira. Kaupum bíla til niðurrifs. S. 555 6666 & 615 0888. Skeiðarás 3, 210 Grb.

### ÞJÓNUSTA

### Hreingerningar



### Bíll til sölu



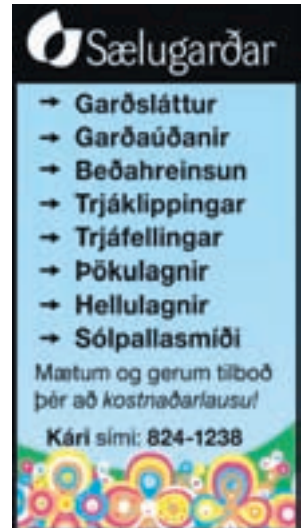
BMW M5 08/2005, ekin 25 þ.km, 507 hestöfl, SMG-skipting 4,5 sek í 100 km, 19" álfelgur, sportsseti og mikil meira! Fluttur inn af umbóði. GLÆSILEGUR BÍLL! Verð 8.990.000. Rnr.280196  
BÍLALIND.is • Funahöfði 1, 110 Reykjavík • S: 580-8900  
Opíð laugardag 12:00-15:00



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thevgillinn.is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn

### Garðyrkja

Gröfubjónusta Auberts.  
Allar stærðir af grófum með fleyg og jarðvegsbor, hlöðum grjótkanta og útvegum holtgrjót og allt fyllingarefni, jöfnum löðir, grófum grunna. Einnig endurnýjun á drenn og klóaklögnum. Sími 892 1663.



Tökum að okkur allt sem viðkemur garðinum, auk allrar almennrar smíðavinnu - lögg. húsamíðameistari. Vanir menn, snór handtök. Sælugarðar s. 824 1238.



Tökum að okkur alla almenna umhíró garða. Sláttu-og garðþjónustan. S. 577 4444 & 892 9999.

Smágröfubjónusta, hellulagnir, drennlagnir og öll almenn lóðavinna. Vönduð og góð vinnubrögð. Erum með vörubíl með krana. SS Hellulagnir. 691 8907. Sjá nánar á www.sshellulagnir.is