

fösti dagur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS

11. desember 2009

Friðrika Geirsdóttir
um Wipeout, nýjan
matreiðslubátt og
hátíðarskapið.

ER ÉG SJÁLF Í SJÓNVARPINU



GLAMÚRPARTÍ HJÁ GYÐJU + JÓLA POP-UP BÚÐ + JÓLAFÖRDUN MAC
SKEMMTISTAÐIR MIÐBÆJARINS + FLOTT HERRATÍSKA

**@ HARÐIR
PAKKAR**

UNITED MARGMIÐLUNARSPILARI

720/1080i

HDMI

HIGH-DEFINITION MULTIMEDIA INTERFACE



**500GB
DISKUR**



United HD MMP 9530

- 720P/1080i HD 3.5" spilarí
- 500GB WD Greenpower diskur
- SD/MMC kortalesari
- HDMI og USB Uplink ofl.

24.950

@tt.is
Allt tölvutengt á betra verði

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

núna

* fylgist vel með

HALLDÓR RAGNARSON MYNDLISTARMAÐUR

Þar sem þetta er síðasta sýningarhelgin á sýningunni minni í Listasafni ASÍ mun ég eyða laugardegnum í að skrásetja sýninguna þar sem ég hef slugsað við það. Annars eru það Seabear-æfingar, ljósatímar og afmæli hjá viskí-vini. Sunnudagar eru síðan nammidagar.



Bræður munu berjast

Skollinn er á hatrómm barátta milli Hjalma og Hjaltalín um hver standi uppi sem söluhæsti listamaður jóllanna, eða allavega hjá útgáfufyrirtækinu Borginni. Baráttan er sérstaklega blóðug þar sem það eru jú bræður í þessum sveitum, Guðmundur Óskar í Hjaltalín og Sigurður Guðmunds í Hjalma.

Kalli Berndsen gefur út kennslumyndband

Þær konur sem hafa ekki komist í þáttinn vinsæla „Nýtt útlit“ geta tekið gleði sína þar sem förunarsnillingurinn og stílistinn Karl Berndsen er að gefa út kennslumyndband á dvd í förðun. Efni af þessu tagi hefur ekki verið gefið út í Evrópu sem hefur leitt til þess að Kalla hefur verið boðinn dreifingarsamningur á myndbandinu í Austur-Evrópu.

Sigrún Lilja Guðjónsdóttir skóhönnuður

GLAMÚR ÞARF EKKI AÐ KOSTA MIKIÐ

Mig langaði til þess að kynna nýju skólínuna mína með stæl og kvöldið verður því með eins konar Hollywood-ívafi,“ útskýrir skóhönnuðurinn Sigrún Lilja Guðjónsdóttir sem stendur fyrir flottu galakvöldi á laugardagskvöldið. „Á þessum krepputímum er fólk dálítið niðurlútt og er ekki að gera mikið til að lyfta sér upp. Mig langaði til þess að fólk fengi tækifæri til að klæða sig upp, konur skelltu á sig rauðum varalit og háum hælum og gerðu sér glaðan dag. Glamúr þarf ekkert að kosta mikið þó að við séum ekki að borða kaviar og drekka kampa-vín.“ Skór Sigrúnar Lilju hafa vakið mikla athygli erlendis og ástralska söngkonan Kylie Minogue gerði nýverið samning við Gyðju um að klæðast skónum hennar á tónleikaferðalagi um heiminn. Galakvöld Gyðju verður hald-

ið á B5 í Bankastræti en þar verður rauður dregill og ljúfar veitingar á boðstólum. Einungis boðsgestir eru á gestalista og Sigrún Lilja mælist til þess við gesti að þeir leggi 1.000 krónur í sérstakan bauk til styrktar áttakinu Á rás fyrir Grensás. „Það er sérstök ástæða fyrir því að ég vil styrkja þetta frábæra framtak. Föðursystir mín lenti í alvarlegu slysi í febrúar síðastliðnum og Grensás og allt starfsfólkið þar hefur veitt okkur ómetanlega hjálp og stuðning. Mér finnst þessi málstaður stundum ekki fá nógu mikla athygli og ég vildi leggja mitt á vogarskálarnar.“ Edda Heiðrún Backman sem er góð vinkona Sigrúnar tekur við styrktarsamningi í skóverslun Steinars Waage í Kringlunni klukkan 16 en þar verður haldinn sérstakur



Styrkir Grensás „Málefnið snertir mig mikið,“ segir Sigrún Lilja Guðjónsdóttir, hönnuður og framkvæmdastjóri.

Gyðjudagur. Boðsgestir á B5 munu einnig fá að berja vetrarlínu Gyðju augum en þar

er glamúr allsráðandi. „Efnahagsástandið gerir það að verkum að tiskan verður glæsilegri. Skórnir mínir eru því uppfyllir af steinum og silfri og „blingi“. Fötin þurfa að hressa okkur við.“

amb@frettabladid.is



Glamúr-skór Vetrarlína Gyðju einkennist af silfri, gulli og steinum.

Hún
Gallabuxur 6.900,-
Toppur 4.950,-
Jakki 14.900,-

Hann
Jakkapeysa 9.900,-
Skyrta 4.950,-
Gallabuxur 9.900,-

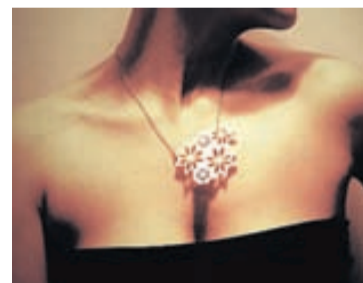
Jóla PopUp um helgina:

Íslensk hönnun um jólin

PopUp-verzlun er að verða fastur punktur í bæjarrólti helganna en fjórir markaðir hafa verið haldnir undir þeirri yfirskrift að undanförunu. Á mörkuðunum er hægt að kaupa íslenska hönnun beint af hönnuðum milliliðalaust. Nú eru að koma jól og því poppar markaðurinn upp með nýju sniði. Fleiri hönnuðir taka þátt en áður en þeir verða yfir þrjátíu talsins með mismunandi vörumerki. Meðal þess sem hægt er að gera góð kaup á eru fatnaður, skart, fylgihlutir, barnaleikföng, jóla-skraut og vörur fyrir heimilið.

Að auki verður lifandi tónlist á staðnum. Meðal þeirra tónlistarmanna sem spila undir á meðan viðstaddir velta fyrir sér jólagjöfunum eru Lay Low og Agnes Erna, Pascal Pinon, Elín Ey og fleiri.

Frekari upplýsingar um PopUp-verzlun og hönnuðina sem tengjast henni er að sjá á síðunni



Stáss Fjöldi íslenskra hönnuða tekur þátt í PopUp-verzlun helganna. MYND/STÁSS

<http://www.facebook.com/popup.verzlun>

Jólagleðin verður haldin í Hugmyndahúsi háskólanna, Grandagarði 2, þar sem Saltfélagið var áður til húsa, á laugardag og sunnudag frá klukkan 11 til 20 báða dagana. Vakin skal athygli á því að enginn posi er á staðnum og því nauðsynlegt að hafa reiðufé meðferðis.

- hhs

* augnablikið



SMART Fyrirsætan Kate Moss mætti á verðlaunaafhendingu British Fashion Awards á fimmtudaginn og sést hér ásamt Vivienne Westwood.

Galla BUXNABÚÐIN

Kringlan s. 588 1705

Hafnarstræti 106 Akureyri s. 463 3100

föstudagur

Útgáfufélag 365 miðlar ehf. Forsíðumynd Valgarður Gíslason Ritstjórn Anna M. Björnsson Útlitshönnun Kristín Agnarsdóttir Auglýsingar Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is sími 512 5462 Föstudagur Skattahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000



Farmers Market
iceland

handwash gently

www.farmersmarket.is

Útlit

* nýtt og spennandi

SEXÍ NEGLUR Í tilefni af myndinni um Coco Chanel er tilvalið að skella á sig nýjasta naglalakkinu frá Chanel sem er rautt og glimmerskotið.



JÓLAFÖRÐUNIN Í ÁR FRÁ FRÍÐU MARÍU HARÐARDÓTTUR FYRIR MAC:

GEISLANDI OG ÞOKKAFULL FEGURÐ

Jóla ljós

MAC-daman er klár í jólaboðin jafnt sem kokkteilboðin, svo upp-tendruð, þokkafull og heillandi. Stúlkan þessi ljómar í alla staði, það stírnir á hana, glampar og glittrar á finlegan máta. Hún sameinar anda liðinna tíma og ferskleika augnabliksins. Hún er óhrædd við að tefla saman andstæðum í stílbrigðum og litavali, er í senn þokkafull og viðkvæm, rómantísk og ákveðin, einbeitt og glaðvær.

Hér eru þættir frá sjötta, sjöunda og áttunda áratug síðustu aldar fengnir að láni, þeir einfaldaðir og gefinn nútímalegur blær. Augun eru skyggð á þokkafullan hátt í anda áttunda áratugarins, varirn-ar fljóttandi í glossi og litasamsetningin vísun í sjöunda áratuginn. Til að fullkomna blönduna er hárið formað í anda sjötta áratugarins. Andstæðurnar koma fram í litasamsetningu, þar sem hlýir tónar eru í augum og kinnum á móti köldum tönnum í vörum. Þá er geislandi, glitrandi og glansandi áferð á húð, vörum og augum, en hárið matt og áferðin nett hrá til þess að undirstrika töffarann sem kraumar undir niðri.

LITAD DAGKREM: Studio Moisture tint spf 15
HYLJARI: Select moisturecover
KREMAUGNSKUGGI: Paintpot Painterly
AUGNSKUGGI: Vanilla og Mineralize-Blue Sorcery (jólaínan)
AUGNBLÝANTUR: Softsparkle eye pencil-Nightsky (jólaínan)
KINNALITUR: Dainty
VARAGLOSS: Cremesheen glass-Ever so rich (jólaínan)
VARABLÝANTUR: Dervish
HIGHLIGHT: Nylon augnskuggi
FÖRÐUN: Fríða María með M-A-C
HÁR: Fríða María með Bumble and Bumble
LJÓSMYND: Ari Magg
MÓDEL: Matta frá Eskimo



Góð ráð við skammdegissleni

Solla notar grænan hristing og lífrænt súkkulaði

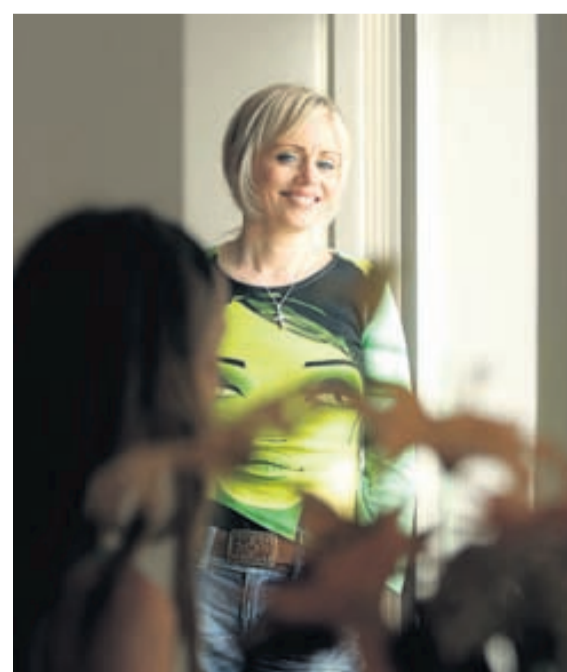
Þú getur reynst að drífa sig á fætur í svartasta skammdeginu og hafa orku yfir daginn. Hráfæðisdrottningin Solla Eiríks byrjar hvern dag á því að bursta líkamann og fara svo í sturtu. „Farðu í eins heita sturtu og þú þolir og síðan eins kalda og þú þolir. Best er að endurtaka þetta nokkrum sinnum. Þetta gerir kraftaverk og er alltaf jafn hressandi og orku-gefandi.“ Solla er einnig sannfærð um ágæti frjódufti býflugna og hún fær sér eina matskeið af því í bland við eina matskeið af grænu dufti út í glas af vatni. „Maður verður bara að klípa fyrir nefið og skutla þessu í sig, og kollurinn hressist og skýrist.“ Að sögn Sollu er síðan lífrænt súkkulaði allra meina bót enda stútfullt af steinefnum og andoxunarefnum. „Búið til heimagera súkkulaði eða notið lífrænt sjöttu prósentu súkkulaði og fáið ykkur bita, byrjið daginn á þessu ef því er fyrir að skipta.“ Að lokum mælir Solla með grænum hristingi til að halda orku og góða skapinu í skammdeginu og að standa reglulega á höfði. „Þetta er ákveðið nudd fyrir líffærin og eykur blóðflæðið.“



GRÆNN HRISTINGUR

- 1 agúrka
- 2 selleristönglar
- 1 límóna
- 1 avókadó
- teskeið af fersku engifer
- 1 matskeið af Grænu bombunni (duft sem fæst í Jurtaapótekinu)
- 1 matskeið lífrænt kakóduft
- 2 dl vatn

Allt sett í blandara þar til jafnt og drukkið úr stórum glösum.



Solla í Grænum kosti

Veggkertastjaki
100 cm - 10.900 kr

YLUR
fyrir heimilið

ármúla 38
s: 564- 5700
www.ylur.is

Jólaakútur 6 í pakka 390.-

3 fyrir 2 af snyrtivörum

Kerti 20% afsláttur



verð áður 14.900,-
nú 10.430.-



19.900.-



verð áður 22.900,-
nú 16.030.-



verð áður 16.900,-
nú 11.830.-



16.900,-



1.390,-



verð áður 2.590,-
nú 990,-



24.900,-



11.900,-

verð áður 2.990,-
nú 1.190,-



verð áður 4.990,-
nú 3.990.-



verð frá 290,- til 690,-
fleiri litir



Drír saman
7.990.-



verð frá 250.-



Bakkar 7 saman
nú 4.990.-
fleiri litir

the
PIER

Opnunartímar

Smáratorg: Opið til kl. 22, 23 des til kl. 23 og 24 des til kl. 12

Korputorg: Opið 12 og 13 des til kl. 22, 17-22 des til kl. 22,
23 des til kl. 23, 24 des til kl. 12

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

núna

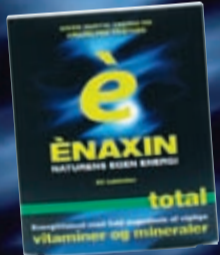
* lífið og djammið

GOTT Í MAGANN

Bretar hafa lengi vitað að eldsterkur matur virkar vel á timburmenn. Krua thai er frábær á sunnudagskvöldi, léttur í maga og fyrir pyngjuna.



ERT ÞÚ Á LEIÐINI Í PRÓF?
Þarftu hjálp við að auka úthald og skerpa á einbeitingunni!



Énaxin er mjög áhrifarík jurtaformúla og er afar vinsælt hjá prófannafólki í Danmörku. Nú fáanleg á Íslandi í mixtúru- og töfluformi.

Virkar strax!

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum flestra stórmarkaða.

VANTAR ÞIG ORKU OG ÞREK Í JÓLAHEINGERNINGUNA?



Énaxin bætiefnið hjálpar þúsumum manna hvern dag að auka úthald og þrek. Fáanlegt í mixtúru og töfluformi.

VIKAR STRAX!

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum flestra stórmarkaða.

Djammlandakort Reykjavíkur: Hvaða staðir henta þér?

TÓNLIST, SVITI OG SVALT FÓLK

BOSTON

STEMNINGIN: Notalegur staður á tveimur hæðum, stemningin er róleg yfir málsverðum í miðri viku en verður sveitt og troðin um helgar.

HVERJIR FARA ÞANGAÐ: Túristar, leikarar, listamenn, námsmenn, tiskuhönnunarliðið og fólk sem er upptekið af því að vera mjög svalt.

Í HVERJU ER FÓLK: Glimmerpeysum frá Spútnik, Henrik Vibskov hönnun og öllu úr Belleville.

DRYKKURINN: Rauðvínsglas eða bjór.

FRASINN: Er þessi ekki örugglega að horfa á mig?

BAKKUS

STEMNINGIN: Pinulítill og hrár staður sem skartar stóru verki eftir Davíð Örn Halldórsson myndlistarmann.

HVERJIR FARA ÞANGAÐ: Gamalt Sirkuslið, rokkarar, flippsterar, listamenn, listnemar og þeir sem hafa fengið nóg af Kaffibarnum.

Í HVERJU ER FÓLK: Svart April 77 frá toppi til táar eða úlpa og víðir Spútníkjar í æpandi litum.

DRYKKURINN: Viskí, vodka, bjór og Fernet Branca.

FRASINN: Vertu hakkus á Bakkus.

B5

STEMNINGIN: Leðursófar, trendi ljósa-krónur og upplýstur bar. Alhvitt herbergi í kjallaranum með speglum og diskókúlum.

HVERJIR FARA ÞANGAÐ: Viðskiptamenn og glamúrskvísur yfir þrítugt.

Í HVERJU ER FÓLK: Jakkafötum fyrir

strákana og áberandi og mikið bling og merkjaföt fyrir stelpurnar.

DRYKKURINN: Hér svífur 2007-stemningin enn yfir vötnum og fólk heldur enn að Mojito sé í tísku.

FRASINN: Gvuuuúú í aaaaalvöðöörú?

AUSTUR

STEMNINGIN: Dálítið geðklofa blanda af „seventies lounge“ stemningu og 2007-glamúr með háværi house-tónlist í bakgrunni.

HVERJIR FARA ÞANGAÐ: Stjörnulögmennt, sjónvarpsfólk og útvarpsfólk, aðallega þó Ásgeir Kolbeins.

Í HVERJU ER FÓLK: Þröngum „body con“-fötum og flegnum kjólum við mikla sólarbrúngu og litað hár.

DRYKKURINN: Kampavín, bríserar og hvítvínsglös.

FRASINN: Veistu ekki hver ég er?

JACOBSEN

STEMNINGIN: Reykur og gleði svífur yfir vötnum. Gríðarlega heitt og sveitt.

HVERJIR FARA ÞANGAÐ: Þeir sem vilja að partið sé ekki búið (þó að það sé það), teknófiklar, námsmenn og alls kyns fólk sem villist þangað inn.

Í HVERJU ER FÓLK: Sem fæstu, það svítnar svo mikið.

DRYKKURINN: Kók eða vatn.

FRASINN: Ég er mjög góður.

ELLEFAN

STEMNINGIN: Sveittasta rokkstemning bæjarins. Eini staðurinn með veltihurð inni í lítið rými með pissuskál.

HVERJIR FARA ÞANGAÐ: Krummi í Mínus sést ekki lengur, en útvarpsmenn



Starri Hauksson við Ellefuna.

eru duglegir við að dj-a og ótrúlegasta fólk sést þarna, eins t.d. Unnur Birna og Helgi Björn.

Í HVERJU ER FÓLK: Svart og þröngt eru lykilorð.

DRYKKURINN: Jack í kók.

FRASINN: Geturðu spilað eitthvað með Mötley Crüe?

DILLON

STEMNINGIN: Aðeins tjillaðari rokkstemning en inni á ellefunni, þó að allt fari úr böndunum rétt fyrir þrjú á neðri hæðinni.

HVERJIR FARA ÞANGAÐ: Þeir sem sjást seinna um kvöldið á Ellefunni eða Kaffibarnum. Og þeir sem eru búnir að fá nóg þegar lokar klukkan þrjú.

Í HVERJU ER FÓLK: Öllu, þó að hvítt sé fágætur litur inni á Dillon.

DRYKKURINN: Bjór og viskí.

FRASINN: Eruð þið búnir að loka?

KAFFIBARINN

STEMNINGIN: Sveitt teknóflipp. Næstum ómögulegt að hreyfa sig úr stað. Þegar líður á nóttina er staðurinn uppfullur af fólk í órvæntingarfyllri leit að bólfélaga.

HVERJIR FARA ÞANGAÐ: Allt frá námsmönnum og listaspirum upp í gamla töffara sem eru að rifja upp hössiltaktana.

Í HVERJU ER FÓLK: Allir eru að reyna afskaplega mikið að vera töff og sumum tekst það. Mikið af KronKron fótum og annarri überhönnun.

DRYKKURINN: Gin og tónik.

FRASINN: Við erum fjögur! (heyrst úr VIP-röðinni).



ROSENDAHL



GEORG JENSEN



royalückb



stelton



Allir fá þá eitthvað fallegt ...

1001 GJAFAVARA FRÁ RÚMLEGA 100 HÖNNUÐUM

Epal hf / Skeifan 6 / 568 7733 / epal@epal.is / www.epal.is



iittala

menu

marimekko®

ALESSI

evasolo



FÉKK EKKI AÐ PRÓFA RISA- BOLTANA

Í nýja sjónvarpsþættinum **Wipeout** sýnir **Friðrika Geirsdóttir** á sér hliðar sem fæstir hafa séð áður. Í viðtali við **Föstudag** segir hún frá ævintýrinu í Argentínu og jólamatreiðsluþættinum þar sem hún ætlar ekki að matreiða sebrahest.

Viðtal: Hólmfríður H. Sigurðardóttir
Ljósmyndir: Valgarður Gíslason

Sjónvarpskokkinn Friðriku þekkja margir en færri tengja hana við ærslaskap, læti og jaðaríþróttamennsku. Það fer senn að breytast en í kvöld verður fyrsti Wipeout-þátturinn sýndur á Stöð 2. Friðrika er kynnir þáttanna og eyddi þremur ógleymanlegum vikum í Búenos Aíres í Argentínu við upptöku þeirra. „Mér fannst gaman að gera Wipeout því ég fór svo rosalega langt út fyrir sjálfa mig og það sem aðrir héldu að ég væri. Ég hló allar þrjár vikurnar á meðan ég var úti, það var svo gaman.“ Svona vel skemmti hún sér, þrátt fyrir að hafa ekki fengið að spreyta sig á þrautunum sjálf. Sem andlit þáttanna þótti ekki á það hættandi að hún fengi glóðarauga eftir handahlaup eða hopp á risaboltunum, svo hún varð að halda sig á mottunni. „Ég bað um að fá að prófa, svo það sé nú alveg á hreinu! Það halda örugglega margir að ég hafi ekki þorað,“ segir Friðrika, sem skemmti sér nógu vel við að fylgjast með öllum hinum spreyta sig.

ÚRSLITIN KOMA Á ÓVART

Skemmtilegast af öllu þótti Friðriku að kynnast þeim 120 manns

sem komu út til að taka þátt. „Það var svo gaman að fylgjast með þessu fólki, sem var komið alla þessa leið til að virkilega ögra sjálfu sér. Eftir hverja þraut fylltist það meira sjálfstrausti. Það var magnað að sjá muninn á því þegar það kom og þegar það fór. Ég held að það sé hollt fyrir sálina að rífa af „ég þori ekki“ plásturinn, opna sig og geta hlegið að sjálfum sér eins og þau gerðu.“

Wipeout-þættirnir verða tíu, sýndir einu sinni í viku fram í mars. Friðrika er ekki í nokkrum vafa um að fólk eigi eftir að sogast inn í þættina og sitja sem fastast yfir þeim öllum. „Þetta er alveg frábært sjónvarpsfni. Í fyrsta lagi er svo gaman að sjá fólk sem við þekkjum eða könnumst við í sjónvarpinu. Þar sem þátttakendurnir eru svona margir kannast örugglega langflestir við einhvern. Svo hefur hvílt svo mikil leynd yfir þessu – enginn veit hverjir unnu, en sigurvegararnir voru átta. Og trúðu mér, það kemur á óvart hverjir vinna!“

ENGAN VONDAN MAT, TAKK

Friðrika er önnur kafin við undirbúning og kynningu á fyrsta Wipeout-þættinum. Þrátt fyrir það gefur hún sér tíma til að fara í ræktina því sem næst á hverjum degi. Því sleppir hún helst ekki, ekki síst af því að hún vill geta borðað það sem henni dettur í hug án þess að hafa áhyggjur af línunum. „Ég er alltaf að hugsa um mat og alltaf að borða. Ég þoli ekki að borða vondan mat, því mér finnst það svo mikil ánægjusóun. Það ætti að vera ein af dauðasýndunum að borða vondan mat,“ segir hún og hlær. „Þess vegna fer ég oft á æfingu, því það verður að vera jafnvægi á milli hreyfingar og þess sem maður lætur ofan í sig.“

Hún segist sukka í mat af og til. Hins vegar reyni hún að finna leiðir til að gera uppskriftirnar sínar hollari. Hún lætur þó vera



Matgæðingur Friðrika Geirsdóttir er alltaf að spá í mat og hefur það að sérstöku áhugamáli að smíða uppskriftir. Henni leiðist því ekki næsta verkefni á dagskrá, að vinna jólamatreiðsluþátt með góðum gestum.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

að taka smjörið og rjómann út úr öllum uppskriftum. „Ég trúi ekki á að borða ekki hvítan sykur og hveiti, nema það væri vegna óþols eða einhvers slíks. Það er svo langt frá mínun trúarbrögðum. Mitt mottó er að borða sitt lítið af hverju með góðu hugarfari. Þegar þú ert að borða sætindi og hugsar „ég á ekki að vera að borða þetta“ þá get ég lofað þér því að það sest beint á magann eða mjaðmirnar. En ef þú ert virkilega að njóta sætindanna eru þau að gefa þér miklu meira en bara bragðið. Þá ertu að fódra andlegu hliðina líka.

Þegar þú sérð köku og þig langar í hana fara fallegar hugsanir af stað og þú veðrast öll upp. Það segir sig sjálf að það er svo miklu hollari tilfinning en að hugsa „oj, hvað þetta er ógeðslega óhollt“ en borða kökuna samt.“

SMÍÐAR UPPSKRIFTIR

Eitt af helstu áhugumálum Friðriku er uppskriftasmíð. Þær verða til á allsérstakan hátt. „Þá sveltir mig í smá tíma, því ég verð að vera ofsalega svöng. Svo fer ég út í Hagkaup með kerruna og rölti um. Eftir smá stund fer heilinn að

púsla góðum hlutum saman. Og þannig verða uppskriftirnar til!“

Með uppskriftina í kollinum fer hún svo heim og nostrar við matargerðina, sem hún líkir við sína þerapíu. „Manni líður svo vel þegar maður gerir eitthvað svona skapandi. Og ólíkt myndlistarmanninum fæ ég að borða það sem ég skapa líka. Það er kannski þess vegna sem ég er alltaf í svona góðu skapi,“ spyr hún sjálfa sig hugsu. Hún lætur unga syni sína tvo hvorki trufla sig né kastar til hendinni við matargerðina svo hún geti betur sinnt þeim. Hún

Er til betri gjöf en verkjalaus jóll!

Sore No More náttúrulega hita- og kæligelið er áhrifaríkt á líkamsverki

SORE NO MORE

Sore No More er fánlegt í heilsubúðum, apótekum og Fjardarkaup

*** bak við tjöldin**

Land sem þig langar að heimsækja: Tíbet.

Mesta dekrið: Góður svefn.

Uppáhaldsverslunin: Whole Food Store í NY.

Hverju myndirðu sleppa til að spara: Borða alltaf heima.

Án hvaða veraldlega hlutar geturðu ekki verið: Eldhússins míns.

Helstu kostir þínir: Gott skap og jákvæðni gerir lífið auðveldara.

Og gallar: Óþolinmæði og fljótfærni.

Áhrifavaldurinn: Mamma.

Mesta freistingin: Ooohhh... þær eru margar en ég á mjög erfitt með að sleppa smá súkkulaðibita seinnipart dags.

hefur þá hjá sér í eldhúsinu og býr til framtíðarkokka og fyrirmyndareiginmenn úr þeim. „Þeir hanga hvor á sinni borðbrúninni og fylgjast með. Þeim finnst ofboðslega gaman að vera með mér í eldhúsinu. Sérstaklega þeim eldri, sem er þriggja ára.“ Maðurinn hennar horfir líka stundum á, þótt hann hætti sér sjaldnast alla leið að skurðarbrettinu. „Ég held hann missi allt sjálfstraust við hliðina á mér í eldhúsinu. En hann er góður að setja í uppþvottavél. Svo hefur hann góðan smekk á mat, sem mér finnst mjög mikilvægt.“

PÓLÍTÍK FER MÉR EKKI

Það var því greinilega engin tilviljun að Friðrika var beðin um að gerast sjónvarpskokkur, þótt sjónvarpsferillinn hafi hafist í Íslandi í dag. „Mér fannst voðalega gaman að vinna í Íslandi í dag, en það var mjög pólitískt umhverfi. Mér finnst skemmtilegra að taka viðtöl við manneskjur og reyna að fá eitthvað jákvætt og skemmtilegt upp úr þeim heldur en að neyðast til að vera alvarleg og tala um pólitík. Það fer mér bara ekki. Svo finnst mér pólitík svolítið undarlegt fyrirbæri og mig langar ekkert að koma nálægt henni. Ég skal éta hattinn minn ef ég sést einhvern tímann í slagtoگی með pólitískum flokki.“

JÓLAMATREIÐSLUPÁTTUR

Áskrifendur Stöðvar 2 eiga eftir að sjá enn meira af Friðriku um jólin því hún er líka að vinna að hátíðarmatreiðslupætti sem verður sýndur sunnudagskvöldið 20. desember. Þar stendur alls ekki til að kenna fólki að matreiða jóla-steikina. „Fólk er vanafast með sínar jólahæfir. Ég er ekki að fara að kenna fólki að steikja sebrahest fjórum dögum fyrir jól. Það sem við ætlum að gera eru frábærir réttir fyrir dagana á milli jóla og nýárs, þegar fólk er komið með ógeð á hangikjötinu og vill eitthvað einfalt en samt hátíðlegt og gott.“

Friðrika ætlar ekki að vera miðpunktur athyglinnar sjálf. Hún fær

til sín þrjá góða gesti og verður þeirra hjálparhella í eldamennskunni, á meðan hún spjallar við þá um heima og geima. „Góí leikari verður fyrstur. Hann er rosalegur gleðigjafi, eiginlega bara eins og gangandi sólskin. Hann er sonur Karls biskups og barnabarn Sigurbjörns biskups, svo það er gaman að vita hvernig hann heldur jólin og hvernig hefðirnar voru hjá honum í æsku. Svo fæ ég til mín átta ára strák sem á þann draum æðstan að verða sjónvarpskokkur. Hann er yndislegur og býr til flotta nammibita sem öll börn geta leikið eftir. Ef þessi strákur endar ekki í sjónvarpi eða á sviði verð ég hissa. Svo fæ ég Kristján Jóhannsson óperusöngvara til mín. Hann hefur eina mestu útgeislun sem ég hef kynnst. Kristján er alinn upp á Akureyri í stórum systkinahópi og bjó lengi vel á Ítalíu og hefur frá mörgu að segja frá þessum tímum.“

ALLTAF HÚN SJÁLF

Það er greinilegt að Friðrika er ánægð með hátíðarþáttinn, enda er hún sjálf mikið jólabarn. „Ég kemst í jólaþak strax í september þegar tekur að rökka. Ég byrja alltaf á því að kveikja á smá jóla-ljósnum á afmæli sonar míns 15. nóvember. Mér finnst þetta ofboðslega skemmtilegur tími. Allir eru í svo góðu skapi og gefa svo mikið af sér. Svo hittir maður vini sína og fjölskyldu oftar, svo þetta er jákvæður tími.“

Eftir áramótin taka síðan fleiri spennandi verkefni við hjá Friðriku. Hún er ekki tilbúin að segja frá þeim strax, en það er á henni að heyra að sjónvarp, matreiðsla og skemmtilegt fólk komi við sögu. Um mataráhugann þarf ekki að spyrja. En hvernig kann hún við að vera sjónvarpsstjarna? „Mér líður vel fyrir framan myndavél og mun betur en í hópi hundrað manns. Ég held að ég nái að vera ég sjálf í sjónvarpinu, því ég hugsa aldrei um hvort margir eiga eftir að horfa á mig. Mér líður alltaf eins og enginn viti hver ég er og mér líður best þannig.“



Adventuskemmtun fyrir alla fjölskylduna í Þjóðmenningarhúsinu

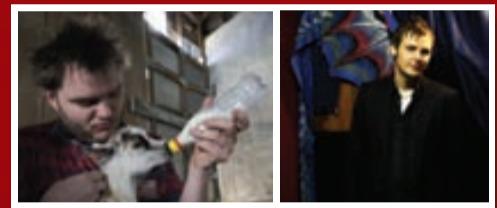
Laugardaginn 12. desember

Kl. 14: Brúðuleiksýningin Selurinn Snorri.

Sagan gerist langt norður í Íshafinu þar sem selurinn Snorri lendir í ævintýrum á ísbreiðunni. Margar persónur koma við sögu s.s. rostungurinn Skeggi, fiskar og kópar, einnig verstu óvinir Snorra, ísbjörninn Voði og hvalurinn Glefsir, sem eins gott er að vara sig á því þeim finnast selir góðir á bragðið. Helga Steffensen og vinir hennar hjá Brúðubílum, setja upp þetta brúðuleikrit sem notið hefur fádæma vinsælda og er fyrir börn á öllum aldri.



Kl. 14:30: Trúbadorarnir Svavar Knútur og ástralski vinur hans Gabriel Lynch leiða söngva- og söguleiðsögn um sýningu Náttúrufræðistofnunar Íslands Að spyrja Náttúruna. Á sýningunni eru uppstoppuð dýr frá öllum heimsálfum, mörg þeirra afar frændi og merkileg og kunna þeir félagarnir söngva um dýrin og að segja frá einhverju skrytnu og skemmtilegu um þau.



Kl. 15: Stoppleikhópurinn sýnir leikritið Bólu-Hjálmar en það var valið barna- og unglingsýning ársins 2009 á Grímuverðlaunahátíðinni sl. sumar. Hjálmar Jónsson var kotbóndi á Norðurlandi á fyrri hluta níttjándu aldar. Fátækur og smáður þurfti hann að þola yfirgang betur settra bænda, fyrirritningu sveitunga sinna og linnulitlar dylgjur um óheiðarleika og þjófnað. Enda bjó hann yfir vopni sem allir óttuðust. Leikverk fyrir ungt fólk um ógnir óréttlætisins, afl orðsins og töframátt skáldskaparins.

Ljúfur og lærdómsríkur laugardagur fyrir alla aldurshópa í Þjóðmenningarhúsinu.

Ókeypis aðgangur.



Hverfisgötu 15, 101 Reykjavík
sími 545 1400 • www.thjodmenning.is

Heitt súkkulaði, vöflur og kleinur til sölu í veitingastofunni.



5125050 Auglýsingasími



g-star.com



Full búð af nýjum vörum fyrir jólin

G-STAR RAW

Opið
föstudag, laugardag 11-21
og sunnudag 13-18

Elettra Wiedemann and Toby Kebbell by Anton Corbijn

CHECK OUT THE G-STAR STORE IN REYKJAVÍK, LAUGAVEGUR 86-94, S: 511-2007

operated by v8 ehf

núna

* tíska og tíðarandi



SPARISLAUFUR Á STRÁKANA hönnuðurinn knái, Guðjón Tryggvason, er að gera mjög flottar herraslaufur undir merki sínu, go with jan. Þær fást í GK á Laugavegi.



1. Skyrtnan er frá Marjan Pejoski, buxurnar frá Cheap Monday og skórnir frá Opening Ceremony. Allt keypt í Kronkron.
2. Dökkbláa gollan er frá Marjan Pejoski og er keypt í Kronkron.
3. Bláu skyrtuna keypti ég í Aftur.
4. Peysan er frá Munda, buxurnar eru frá Marjan Pejoski, en ég keypti þær í Kronkron. Skórnir eru frá Bernhard Willhelm, en ég fékk þá í Belleville.
5. Taskan er frá Marc by Marc Jacobs og er keypt í Kronkron.
6. Skóna fékk ég í gjöf. Þeir eru frá Hugo Boss.
7. Bolurinn er frá Jeremy Scott en ég keypti hann í búð sem heitir Kokon To Zai í París.
8. Gallajakann fékk ég í Topshop.

100% náttúrulegar snyrtivörur unnar úr lífrænt ræktuðum jurtum

Dr.Hauschka snyrtivörur fyrir húðina
**NÁTTÚRULEGA
GÓÐ JÓLAGJÖF**



Mikið úrval af skemmtilegum jólagjafagjöfum frá Dr.Hauschka

„Ég hef notað þessi krem reglulega og mæli hiklaust með þeim.“
Sírý

Dr.Hauschka
Náttúrulegar snyrtivörur

Þú færð Dr.Hauschka í Yggdrasil, Fjarðarkaupum, Maður lifandi, Lyfju Lág múla og Heilsuveri.

Auglýsingasími

512 50 50



- Mest lesið

Valdemar Árni Guðmundsson nemi

ALDREI AÐ ÓTTAST AÐ SKERA SIG ÚR HÓPNUM

Hvernig myndir þú lýsa stílunum þínum? Stíllinn minn er mjög margbreytilegur og breytist oft dag frá degi. Ég myndi segja að hann sé stílhreinn, óhefðbundinn og stundum ansi myrkur.

Hverjar eru helstu tiskufyrirmyndir þínar? Þær eru margar og ólíkar, til dæmis mætti nefna Andy Warhol, Björk og Alison Mosshart.

Hver eru uppáhaldsfatamerkin þín? Þetta er erfið spurning því þau eru svo mörg. Mér finnst Marjan Pejoski alveg frábær en hann er yfirleitt með mjög flott og skemmtileg föt. Vivienne Westwood er líka í miklu uppáhaldi og einnig Bernhard Wilhelm.

Hvar finnur þú falda fjársjóði? Upp á síðkastið hef ég verið að finna ýmsa falda og gamla fjársjóði í fataskápnunum hans pabba, annars er oft hægt að finna einhverja gullmola í Kola-portinu.

Eru einhver tiskuslys í fataskápnunum þínum? Já, einhvers staðar aftast í fataskápnunum má finna slæmar leifar af ansi skemmtilegu „Emo“ tímabili.

Í hvaða borgum finnst þér skemmtilegast að versla? Þær eru nú ekki margar þar sem ég hef

verslað eitthvað af viti, en þó fannst mér gaman að versla í París. Mig hefur alltaf langað til þess að versla í New York og stefni á að fara þangað í byrjun næsta árs til að heim-sækja vinkonu mína sem er í námi þar.

Hvað er alveg bannað í þínum bókum? Það er bannað að vera feiminn við að gera tilraunir eða óttast að skera sig úr hópnum.

Hvaða flík eða hlut langar þig mest í fyrir veturinn? Helst langar mig í eitt stykki Holga myndavél eða bara einhverja góða og hlýja peysu. - amb



7



8

Gjöfin hennar og gjöfin hans...

TRX Heitasta æfingatækið í dag

heil æfingastöð sem hægt er að nota
nánast hvar sem er

BORN IN THE US NAVY SEALS

TRX Professional kr. 34.995.-
TRX Army Professional kr. 49.950.-
TRX Professional ofurpakki kr. 49.950.-



REEBOK ALVÖRU JÓLAPAKKI



Bekkur + Lyftingasett + Teygjuset
kr. 69.800.-

REEBOK æfingabekkur kr. 39.995.-
REEBOK lyftingasett kr. 29.995.-
REEBOK aerobicpallur kr. 22.995.-

ROPE YOGA

Rope Yoga er heildrænt hug- og
heilsuræktarkerfi sem skilar skjótum
árangri og stuðlar að varanlegum
breytingum á líðan þinni og lífsháttum.



ROPE YOGA bekkur kr. 69.800.-
ROPE YOGA ferðasett kr. 24.900.-
ROPE YOGA ferðasett
með dýnu kr. 29.995.-

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

Lítill stórmarkaður með fæðuauka og æfingatæki

Handlóð, sippubönd, handgrip, æfingaboltar, lóðasett, teygjur, dýnur ofl.

núna

* hvað er á döfinni?

TÓNLISTARUPPÁKOMA Í HAVARÍ

Í dag flytja nemendur Rýmis og flatar-námskeiða LHÍ hnitmiðaðar myndbyggingar með aðstoð ýmissa verkfæra, hreyfingar og hjóðs eða tilfallandi tækja í tónlistarhorni hasarrýmisins Havarí við Austurstræti 6. Dagskráin hefst stundvíslega klukkan 14.



Sæþór Ásmundsson opnar sína fimmtu einkasýningu á Mokka í dag:

SELUR BJÖRGU Á UPPBOÐI

Myndlistarmaðurinn Sæþór Örn Ásmundsson opnar í dag sína fimmtu einkasýningu á Kaffi Mokka á Skólavörðustíg. Sýningin ber yfirskriftina Portrait en á henni er að finna grafískar portrait-myndir af manneskjum. Hver þeirra hefur sitt nafn og er meðal annars að finna Tobbu, Rósu, Dimmalimm og Elvis á sýningunni. „Ég er að leika mér að línunum og formum og spila inn á þá tilhneigingu fólks að reyna að setja abstrakt form inn í mótíf sem heilinn þekkir vel,“ segir Sæþór, sem hefur ekki áður gerst svo „persónulegur“ í verkum sínum. „Heili fólks fer allur af stað þegar það sér abstrakt verk og það fer að ímynda sér á hvað það er að horfa. Ég er að elta það. Hingað til hef ég ekki viljað gefa myndunum nafn og hef heldur viljað láta öðrum það eftir að túlka hvað þeir sjá. En hugmyndina að portrait-myndunum fékk ég þegar ég fór að gefa börnum myndir af andlitum í skírnargjöf, sem fengu sama

nafn og barnið sem verið var að skíra.“

Sunnudagskvöldið 20. desember ætlar Sæþór svo að bjóða eina af persónunum sínum upp á Facebook og láta andvirðið renna til Hjálpræðishersins. „Ég er með vinnustofu á Laugaveginum og fylgist með þeim heimilislausu ganga inn í Lyfju og kaupa sér rauðspritt og Mix. Mér finnst gott að vita til þess að þeir sem hvergi eiga heima geti farið í Hjálpræðisherinn, fengið góðan mat, fötin sín þvegin, farið í bað og lagt sig. Þetta er flottur staður.“

Sýningin stendur yfir á Mokka frá deginum í dag og fram til 14. janúar. Verk Sæþórs er hægt að skoða á vefsíðu hans www.saethor.com. Þá er aðdáendasíðu hans að finna á Facebook undir Sæþór Art og þar er hægt að fylgjast með uppboðinu.

- hhs

Sæþór og Björg Sæþór Ásmundsson ætlar að bjóða Björgu upp á Facebook sunnudaginn 20. desember og láta ágóðann renna til Hjálpræðishersins.

FRÉTTALADIÐ/GVA



Gríms humarsúpa

Ómótstæðilega góð!

Grímur kokkur mælir með:
Gott er að bæta út í steiktum humarhöllum eftir að búið er að hita súpunu upp. Gott ráð til að gera góða súpu enn betri.

500 ml.



Litlagleði Jólasýningar Kramhússins eru alltaf hressilegar og allir skemmta sér vel, bæði þátttakendur og áhorfendur. MYND: KRAMHÚSÍÐ

Jólagleði Kramhússins haldin í 26. sinn:

Alþjóðlegur danskokkteill

Það er orðið heilagur hluti af aðdraganda jóla margra að fara á jólasýningu Kramhússins. Og skiptin eru orðin ansi mörg því sýningin verður haldin í 26. sinn á laugardaginn. Þar sýna nemendur Kramhússins afrakstur haustannarinnar. Þeir eru um 150 talsins, á öllum aldri og af öllum stærðum, gerðum og kynjum og sýningin er fjölbreytileg eftir því. Sýningin er líka alþjóðleg. Dansarnir sem kenndir eru í Kramhúsinu eru úr öllum heimshornum og

það eru kennarnir líka. Kennarar frá Belgíu, Spáni, Búlgaríu, Gíneu, Bandaríkjunum, Chile, Litháen og Íslandi koma fram með nemendum sínum.

Hefð er fyrir því að Kramhúsið hafi innsetningar og gjörninga frá þekktum listamönnum á milli atriða. Sú hefð verður ekki brotin í ár, þó að enn hvíli leynd yfir því hverjir þeir verða.

Jólagleðin fer fram 12. desember í Íslensku óperunni og hefst klukkan átta.

- hhs



ISLENSKA STAIS LYP 48396 12/09

Clarins



Frábært tilboðsverð 7.995 kr. (Verðgildi 16.500 kr.)

Glæsileg gjafataska, inniheldur 100 ml Hand & Nail Treatment Cream, 50 ml Beauty Flash Balm, 100 ml Moisture Rich Body Lotion, 75 ml Pure Melt Cleansing Gel, 30 ml Foot Beauty Treatment Cream og 15 ml Hydra-Care Cream.

BaByliss Star gel



1.995 kr.

BaByliss gjafapoki fyrir hárið. Sléttikrem til að slétta hárið. Krullukrem til að krulla hárið. Mattur leir sem gefur gott hald. **BaByliss** merki hárgreiðslumeistarans.

Decubal



3.611 kr.

Decubal ferðasnyrtitaska fyrir dömur sem inniheldur **Decubal** Face Wash, **Decubal** Shower and Bath Oil, **Decubal** Face Cream og mjúkan baðsvamp.

L'Oréal Hydratfresh



Verð frá **3.269 kr.**

L'Oréal Hydratfresh er einstakt rakakrem með gelkennda áferð og smýgur hratt inn í húðina. **L'Oréal** augnhreinsir fyrir viðkvæm augu fylgir með.

Avril Lavigne



4.995 kr.

Avril Lavigne Black Star gjafataska: Eau de Parfum 30 ml, Body lotion 50 ml.

John Frieda



2.995 kr.

3 mismunandi gjafapökkningar frá **John Frieda**. Sheer blonde, Brilliant Brunette og Luxurious Volume. Í hverjum pakka fylgir með frítt Glaze.

tíðin

* heimili og hönnun

ILMANDI HEIMILI Ilmkerti setja sparisvip á hreint og jólalegt heimili. Kertin frá Anick goutal fást í „noel“-jólalimnum og eru fánleg í Kisunni, Laugavegi.



TOPP
10

VEGGFÓÐRIÐ fann ég í Friðu frænku eftir mikla leit að fallegu veggfóðri. Ég varð ástfangin af því um leið og ég sá það og við höfðum svo sannarlega fyrir því að setja það upp enda eldgamalt úr þykkum og hörðum pappír og ekkert grín að líma á vegginn.



MYNDAVÉLIN var keypt þegar ég var ófrísk. Þá var góðæri og ég gekk með fyrsta barnið mitt. Við splæstum því í alvöru apparat, þetta er Canon EOS 5D en hún gerir bara fallegar myndir.



HARPA PÉTURSDÓTTIR lögfræðinemi býr í Laugarnesinu ásamt tveggja ára syni sínum, Friðriki Pétri, og unnusta sínum Júlíusi Kemp.

SKÓRNIR eru í miklu uppáhaldi en ég er búin að eiga þá í mörg ár. Ég er forfallinn skósjúklingur og á stórkostlega mikið af þeim. Þetta eru „Pied à terre“ „Mary Jane's“ og þeir eru klassískir. Það er alveg sama hvaða straumar og stefnur eru í gangi, þeir eru alltaf sjúklega flottir.



ÞESSA BELJU keyptum við í Illums Bolighus í Kaupmannahöfn á leiðinni frá Póllandi. Stutt stopp en ég varð alveg sjúk í hana og varð hreinlega að eignast hana. Svo varð úr...

Jólin þín byrja á jol.is

VÍSIR.IS ...í jólaskapi



MYNDIRNAR Þessar myndir eru eftir Signýju Kolbeinsdóttur vinkonu mína og ég hugsaði mér þær í herbergi sonarins þegar hann var þá enn ófæddur. Ég varð hins vegar svo heilluð af myndunum að ég vildi frekar hafa þær í stofunni fyrir alla að sjá enda er ég sífellt spurð um þær.



SEGULTÖFLUNA keypti ég í Kisunni. Ég var afskaplega dugleg að dúllast í herbergi sonarins þegar hann var nýfæddur. Á hana set ég skemmtilegar myndir og hluti sem mega ekki týnast.



HORNIN keypti ég í búðinni 3 hæðir sem var á Laugaveginum fyrir nokkru síðan. Þau hafa passað lykla og ýmislegt smálegt síðan þá.



LAMPINN er í miklu uppáhaldi hjá mér. Ég sá hann í Kolaportinu einn góðan sunnudag og var með hann á heilanum þangað til ég splæsti mér í hann. Svo fékk ég skerminn í llvu.



MONT BLANC-PENNINN var útskriftargjöf frá manni þegar ég kláraði BA-gráðuna í lögfræði. Þetta er sérstök Mozart-útgáfa en hann er lítill og nettur og sérstaklega ætlaður fyrir fingerðar hendur. Mjög döglegur og klassí og mun örugglega sóma sér vel í skjalatöskunni.



KERTASTJAKARNIR eru stórir og massafir og gera öll matarboð glæsileg. Þeir voru keyptir í antíkbúð í Damaskus í Sýrlandi og mikið haft fyrir því að koma þeim alla leið heim til Íslands enda eru þeir fánlega þungir.

Hringdu í síma

512 50 60

ef blaðið berst ekki





Retro Stefson og FM Belfast Fagna áramótunum saman á Nasa 30. desember með stórtónleikum.

Síðasti sjens!

Hljómsveitirnar FM Belfast og Retro Stefson ætla að kveðja árið með glans og standa fyrir litlu áramótunum á Nasa 30. desember. Þar halda þær stórtónleika undir yfirskriftinni síðasti sjens, enda árinu senn að ljúka og því tónleikarnir með síðustu tækifærum til að dansa frá sér allt vit á þessu ári.

Hljómsveitirnar hafa báðar haft í nógu að snúast við tónleikahald frá útgáfu síðustu platna sinna. Þær hafa áður leikið saman á tónleikum, meðal annars á Airwaves og Réttum, og alltaf náð upp rífastemningu. Kokkteillinn er sagður bæði „eldfímur og seiðandi“. Það má því greinilega vænta mikils.

Húsið verður opnað klukkan 23 og hefjast tónleikarnir upp úr miðnætti. Miðaverð er 1.200 krónur í forsölu en hækkar sé miðinn keyptur við hurð. - hhs

Auglýsingasími

512
5050



- Mest lesið

VIÐ FRAMLENGJUM RISALAGERSÖLUNA TIL 23. DESEMBER

OPNUNARTÍMAR: MÁN-FÖS 12-18 / LAU 10-16 / SUN 12-16



SUSANNA

Fur Softshell jakki
6.900,-



SIGRUN/DAVID

Softshell jakkar
5.900,-



JOHN

ICE
WEAR
íslensk hönnun

Dúnúlpá
19.900,-

TILVALDAR JÓLAGJAFIR
FRÁBÆR VERÐ!

Í JANÚAR VERÐUR HÆGT AÐ
SKIPTA VÖRUM SEM KEYPTAR ERU
Á RISALAGERSÖLUNNI.

Drifa ehf. - Suðurhrauni 12c - Garðabæ - Sími 555 7400 - www.icewear.is

VILA SMÁRALIND



4.990 kr.



5.990 kr.



2.990 kr.



2.290 kr.



8.500 kr.



7.990 kr.



FRÁBÆR FÖSTUDAGUR

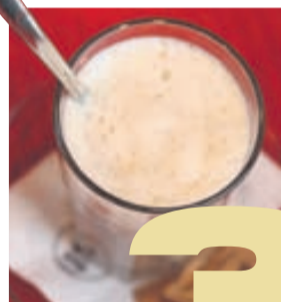
Margrét Jónasr
föðunarfræðingur



1
07.00 Hörku æfing í ræktinni. Strax á eftir heitur pottur, heitsteinanudd og grænn orkusafi. Slúrp!



2
Sushi og hvítt í hádeginu með vinkonum á Fiskmarkaðnum þar sem er hlegið og plottað.



3
Ganga um miðbæinn og taka myndir. Kíkja á Te & kaffi. Fá sér Chai Latte og taka lestur nýjustu tímaritanna í nefið.



4
Pikka upp eitt stykki fabjúlus kjól og sexi skó í stíl fyrir heitt stefnumót.

Tónleikar og síðan síðbúinn rómantískur kvöldverður með gegguðum eftirrétt.. mmm!

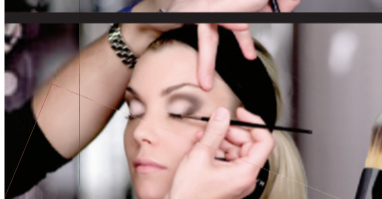
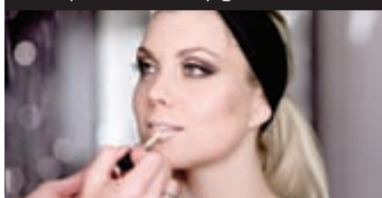


Fyrsta DVD sinnar tegundar á Íslandi

sýnikennsla og leiðbeiningar við föðun

...myndbandið fæst í öllum helstu verslunum landsins

Myndbandinu fylgir **vandað hefti** með ítarlegum leiðbeiningum um notkun föðunarvara ásamt ýmsum leyndarmálum föðunarmeistarans



Á kennslumyndbandinu sýnir Karl og fræðir m.a. um:

- Öll stig föðunar umhirðu húðarinnar
- Hvernig velja á sér tegund og lit á farða
- Hver er tilgangurinn með primer
- Hvað er serum
- Mismunandi augnfarðanir
- Skyggingar andlitsins
- Notkun föðunarpensla
- Gerviaughár
- Margt fleira.

Hentar ÖLLUM konum, jafnt ungum sem heldri



Pensla og burstasett

Eitt af lykilatriðum í föðun er að nota réttu föðunarpenslana og burstana. **Gæði penslanna** og burstanna felast í hönnun þeirra. Föðunarpenslarnir og burstarnir frá **a-design** eru í hæsta gæðaflokki með **bestu hárum sem völ er á.**

a-design burstasettin og stakir burstar eru tilvalin jólagjöf



Nýtt á Beauty Barnum **TÖSKUR OG VESKI FRÁ PARÍS** og OXXO skartgripir



Beauty Bar ehf.
Hæðarsmára 4
201 Kópavogi
Sími 544 5959
www.beautybar.is
beautybar@beautybar.is

Gefðu góða gjöf...

GJAFABRÉF

á Beauty Barinn
Vörur og þjónusta við hennar hæfi



Tíska, fegurð, hönnun, lífið, fólkið, menning og allt um helgina framundan

Auglýsendur vinsamlegast hafið samband:
Sigríður Dagný í síma 512 5462 eða sigridurdagny@365.is