

föstu dagur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSI

8. október 2010



Justin Timberlake
slær í gegn sem leikari

Ekki besti söngvari í heimi



TÍSKA + HELGARRÁÐIN + HÁRTÍSKA FRÁ KAUPMANNAHÖFN + AIRWAVES
MYNDIR FRÁ VÍR + THE CHARLIES FLYTJA + Á RÚMSTOKKNUM

250GB



FLAKKARATILBOÐ



Kr. 9.950

WD Passport 250GB

Utanálggjandi 250GB 2.5" harðdiskur.

Notar straum úr tölvunni. Passar vel í vasa.

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

✿ breyttu til

ILMUR HAFSINS Yndisleg freyðandi sturtusápa frá L'Occitane sem hressir bæði sál og líkama. Ilmurinn er ferskur og minnir á fallega sumardaga við sjóinn.



BLOGG VIKUNNAR

Tískubóla

Tiskubloggið www.stylebubble.typepad.com er nokkuð skemmtileg lesning. Stúlkan sem heldur úti síðunni er afkastamikil og skrifar nánast daglega. Færslurnar eru allar á ensku, en þeir sem ekki nenna að lesa útlenskuna geta bara notið þess að skoða allar myndirnar í staðinn. Enda á ein mynd að segja meira en þúsund orð.



Klassik

Bloggsíðan www.thesartorialist.blogspot.com þykir á meðal þeirra bestu í dag. Blogginu er haldið úti af ljósmyndara sem myndar fólk í á götum New York, Parísar og Milánó. Bloggsíðan var kosin ein áhrifamesta tiskusíða heims af tímaritinu Time Magazine sem eru ekki slæm meðmæli.

Frá fjarlægum löndum

Það getur verið skemmtilegt að skoða ríkjandi tiskustruma í fjarlægum löndum á borð við Filippseyjar. Bloggsíðunni www.triciawillgoplaces.tumblr.com er haldið úti af ljósmyndaranum Triciu Goslingtían og eru allar færslurnar skrifaðar á listagóðri ensku.



Hárgreiðslumaðurinn Kristinn Óli leggur línurnar fyrir haustið:

EINFALT EN FLOTT

Hárgreiðslumaðurinn Kristinn Óli Hrólfsson rekur hárgreiðslustofuna Mugshot í miðborg Kaupmannahafnar ásamt dönskum félaganum, Mike Nielsen. Þeir sendu frá sér nýja hárlínu fyrir stuttu sem einkennist af hreinum og skörpum línunum.

Línan nefnist Youthquacke og er önnur línan sem þeir senda frá sér. Kristinn Óli segir þá félagan hafa sótt innblástur sinn til ungs fólks sem þeim þykir láta mikið til sín taka. „Þar sem þetta er haustlína ákváðum við að vera mjög bókstaflegir og sækja innblásturinn að litunum beint í náttúruna, þaðan er til dæmis þessi sterki rauði litur kominn,“ útskýrir Kristinn Óli. Þetta er önnur línan sem þeir senda frá sér og stefna þeir á að hanna fjórar línur árlega, eina fyrir hverja árstíð.

Kristinn Óli segir gaman að brjóta upp hvunndaginn og komast út af stofunni til að vinna verkefni sem þetta með öðru fagfólki. „Það er alltaf gaman að komast aðeins út úr stofunni og fá að vinna með góðu fólki. Ljósmyndarinn Hildur María er

líka alveg ótrúlega fær og það er frábært að fá að hana til liðs við okkur.“ Fötin sem fyrirseturnar klæddust voru hönnuð af Stine Goya sem er einn fremsti hönnuður Dana í dag. - sm



Kristinn Óli Hrólfsson, hárgreiðslumaður í Kaupmannahöfn.



Stutt hárfra Mugshot.



Fastar línur eru einnig í herrarhárinu í dag og mikið um skarpar línur og hrein form.



Það heyrir fortíðinni til að falla inn í hópinn, nú þykir flott að vera sýnilegur.



Ný sending frá
DRANELLA
TUZZI

KRINGLUNNI
S: 5688777



Flottir heklaðir skartgripir:

Dýrindis dýrgripir

Elín Hrund Þorgeirsdóttir heklar hálmenn og armbönd og selur undir nafninu Dýrindi. Elín Hrund hefur tekið þátt í Pop up-mörkuðum síðan árið 2009 með skartgripalínu sína og nú er hægt að nálgast hana meðal annars í búðunum Mýri, Epal, Kisunni og Kraumi. Hálmenn og armbönd í alls konar litum og stærðum sem flikka upp á hvaða flik sem er.

- áþ



DÖMULEG Leikkonan Helen Mirren leit dásamlega vel út á frumsýningu kvikmyndarinnar Red. Rauði kjóllinn klæðir hana einstaklega vel.

NORDICPHOTOS/GETTY

the PIER

Dekurvika í Pier - 3 fyrir 2 tilboð

Vika unnaðar 3 fyrir 2

Dekraðu við þig með dásamlegum ilmkertum og mýkjandi kremum.
Þessa viku bjóðum við 3 fyrir 2 af kremum og kertum.
Komdu og njóttu!



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

núna

* dekraðu við þig



HLÝTT OG FLOTT Þótt það sé kalt í veðri er engin ástæða til að ganga um bæinn með kaldar hendur. Fallegir hanskar setja punktinn yfir i-ð þegar komið er í fallega vetrarkápu og góða kuldaskó. Þessir fást í Sautján í Kringlunni.

The Charlies fluttu á heitasta degi í sögu Los Angeles:

FLUTTAR NIÐUR Í MIÐBÆ LA

Stúlkurnar í hljómsveitinni The Charlies hafa verið búsettar í borg englanna frá því í byrjun maí og vinna hörðum höndum að tónlist sinni. Þær hafa hingað til búið í fjölskylduvænu hverfi rétt fyrir utan Los Angeles en fluttu nýverið í ys og þys miðborgar Hollywood.

Alma Guðmundsdóttir segir ástæðu flutninganna vera þá að þær voru orðnar þreyttar á löngum bílferðum á hina ýmsu fundi. „Eftir að hafa búið í Woodland Hills í allt sumar vorum við orðnar þreyttar á að þurfa að keyra svona mikið. Stundum þurftum við að eyða rúmum tveimur klukkustundum á dag í bíl þegar umferðin var mikil þannig að við fluttum því til West Hollywood og erum núna nær öllu sem tengist vinnunni,“ segir Alma.

Stúlkurnar leigðu sér flutningabil og fluttu búslóð sína sjálfar á heitasta degi í sögu Los Angeles. „Það kostaði að vísu nokkra marbletti og þó nokkurn svita þar sem við vorum að flytja á heitasta degi í sögu LA, en við vorum

ekkert smá stoltar þegar við vorum búna.“

Stúlkurnar búa þrjár saman í lítilli eins herbergis íbúð og deila því svefnherbergi og baði. Alma segir sambúðina ganga vel þrátt fyrir þröngan húsa-kost enda séu stúlkurnar allar góðar vinkonur. „Okkur kemur alveg ótrúlega vel saman, annars væri þetta náttúrulega alveg ómögulegt. Til að þetta gangi upp þurfum við að standa saman í einu og öllu sem viðkemur vinnunni og það er oft á tíðum ekkert grín að eiga við fólk í þessum bransa.“

Fyrsta smáskífa The Charlies verður gefin út í byrjun næsta árs og fara stúlkurnar í mikinn útvarpskyningartúr um Bandaríkin í janúar. „Það verður svakalega skemmtilegt en brjáluð vinna svo okkur veitir ekki af að vera vel undirbúna. Við ætlum að eyða jólinum í faðmi fjölskyldunnar áður en túrinn hefst en þó við ætlum fyrst og fremst að hlaða batteríin heima höfum við þegar bókað gigg fyrir jólin,“ segir Alma að lokum.

- sm



Harðduglegar Stúlkurnar í The Charlies, Alma, Steinunn Camilla og Klara, hafa flutt sig um set og búa nú í miðbæ Hollywood.

AFSLÁTTARDAGAR

40%
AFSLÁTTUR
AF VÖLDUM VÖRUM



DOROTHY PERKINS
Smáralind S: 522-8380



Á RÚMSTOKKNUM

Sígga Dögg kynfræðingur

Sendu Síggju Dögg póst með spurningum eða óskum um umfjöllunarefni. netfangið er kynlíf@frettabladid.is

Að reyna

SEM kona á barneignaraldri þá verð ég að tjá mig aðeins um þá spurningu sem brennur á vörum samferðamanna minna: Erud þið að reyna? Áður fyrr, áður en ég varð við, var ég spurð alls konar spurninga sem oftast en ekki sneru að praktískum atriðum, líkt og almennu gengi í lífinu og makaleitinni. Spurningarnar voru alls ekki nærgöngular nema þá kannski helst þegar ég var spurð hvort ég héldi að þessi eða hinn væri „langtímaeign“. Ég var aldrei spurð hvort ég væri kynferðislega fullnægð eða hvort ég notaði getnaðarvarnir. Hvort ég hefði staðsett G-blettinn og hvort ég þyrði að biðja bólfélagann um að leyfa mér að kenna honum að fullnægja mér. Slíkt var ekki rætt og eflaust talið viðkvæmt umræðuefni, jafnvel óviðkomandi og einkamál.

Nú er annað uppi á teningnum. Ég er „gengin út“, og eins og allir telja sig vita eru samfarir einn af fylgífiskum þess að vera í sambandi. Þessi sannindi virðast gefa tilefni til þess að annar hver maður spyr mig hvort við séum ekki að reyna. Þú spyrð kannski, reyna hvað? Jú, við eigum að reyna að búa til barn. Bláókunnugt fólk spyr mig hvort við stundum ekki regluleg og óvarin kynmök. Í sjálfu sér er það „krúttlegt“ að fólk sé umhugað um mitt samlíf en ég skil ekki af hverju fólk talar um barneignartilraunir eins og þær séu algerlega ótengdar kynlífi.

Ætli það sé tilgangurinn sem helgi meðalið? Þegar kynlífi er gefinn annar og jafnvel æðri tilgangur en unaðurinn sjálfur, þá má tala um það opinberlega og jafnvel hvetja til þess. Ég hef prófað að gefa alls konar svör við þessari spurningu. Þegar ég neita, þá þírir viðkomandi augun og ég hraða mér að koma með lífsstílsútskýringu frekar en lífræðilega því það tengist engu óþægilegu, eins og ófrjósemi. Fólk vill eiginlega ekki heyra af slíku, enda fá ráð við því. Ef ég játa, þá æsist viðkomandi allur upp við humbuleysið og fer að dæla út frjósemisaukandi ráðum tendum vítamínum, nálarstungum og hormónum. Það svar er vekur mestu lukku er „laissez-faire“-viðhorfið, „þetta bara gerist þegar það gerist“. Þá getur viðkomandi andað léttar og treyst á að náttúran sjái um sína.

En nú spyr ég. Er þetta ekki dónaleg spurning? Þú veist ekki hvað gerist bak við luktar dyr og fræðin hafa sýnt að kynlíf með barneignartilgangi getur verið ánægjulítið og streitumikið. Þungun er oftast en ekki gleðiefni sem flestar tilvonandi mæður vilja gjarnan deila með öllum í heiminum. Þetta eru tíðindi sem þér eru tilkynnt um tólf vikum eftir getnað. Þannig að í staðinn fyrir að setja barneignarpressu á kynlífið má bara spyrja einfaldrar en fallelgrar spurningar líkt og: „Ertu kynferðislega fullnægð?“



á **LIFE IS BEAUTIFUL**

góðu alvöru grillstaður Verði



Hádegistilboð

mánudaga-föstudaga:

Borgari dagsins: Kr. 1.195

Fiskur dagsins Kr. 1.395

Kjötréttur dagsins. Kr. 1.495



Fimmtudagstilboð:

Borgari og bjór: Alvöru ostborgari og 0,5 ltr. Tuborg/Gull af krana

kr. 1.895



Þriðjudagstilboð:

Route 66, franskar, kokteillsósa og 0,5 ltr gos

kr. 1.695



Helgarmatseðill

Með frábærum réttum!



VARÐ AÐ YFIRSTÍGA FRÆGÐINA

Popparinn Justin Timberlake leikur í kvikmyndinni *The Social Network* sem verður frumsýnd hérlandis í næstu viku. Freyr Bjarnason hitti hann á blaðamannfundi í París þar sem hann ræddi um takmarkaða sönghæfileika sína og hljómsveitina Sigur Rós.

Viðtal: Freyr Bjarnason
Ljósmyndir: NordicPhotos

Poppstjarnan Justin Timberlake leikur í kvikmyndinni *The Social Network*, sem fjallar um upphaf Facebook-síðunnar og málshöfundanir gegn stofnanda hennar, Mark Zuckerberg. Timberlake fer með

hlutverk annars af stofnendum hinnar alræmdu skráaskiptasíðu Napster, Sean Parker, sem aðstoðaði Zuckerberg við að koma Facebook á kortið. Frammistaða popparans kom blaðamanni á óvart og sýndi að fólki ber að taka hann alvarlega í framtíðinni sem kvikmyndaleikara.

Timberlake er flottur í tauinu í viðtalinu eins og hans er von og vísa, klæddur í dökkblá jakka-föt, svarta skyrtu og með gleraugu með svartri umgjörð. Hann er bæði vingjarnlegur og yfirvegaður, greinilega vel sjáður í viðtölum sem þessum.

Þú hefur náð langt sem söngvari. Hvers vegna ákvaðstu að reyna fyrir þér í kvikmyndum? „Ég vil nú byrja á að segja að mér finnst ég ekki vera neitt voðalega góður söngvari. Ég er alls ekki besti söngvari í heimi en ég held að ég hafi sérstaka rödd sem mér hefur tekist að þróa með mér. Hið fyndna er að ég þróaði hana mest



Justin Timberlake Popparinn hermdi eftir öðrum söngvurum þegar hann var lítill. Hann segist ekki vera sérlega góður söngvari.

þegar ég var lítill að herma eftir öðrum söngvurum. En ég ætla ekki að segja hverjir það voru, það er nokkuð sem ég vil halda fyrir sjálfan mig,” segir Timberlake. „Það sem ég geri þegar ég er að syngja uppi á sviði er ákveðin tegund af leiklist. Maður þarf að setja á sviði atriði alveg eins og í leikhúsi. Þetta tvennt er nefnilega ekki eins ólíkt og margir halda. Leiklist er dálítið eins og söngleikur. Samtölin hafa ákveðin takt, rétt eins og samtöl Sorkins,” segir hann og á við handritshöfund *The Social Network*, Aaron Sorkin. Hann hefur skrifað handrit að kvikmyndum á borð við *A Few Good Men*, *Charlie Wilson's War* og sjónvarpsþáttunum *West Wing*, sem hann fékk fjölda Emmy-verðlauna fyrir. „Ég vil skilgreina samtölin sem hann skrifar fyrir myndina sem klassíska tónlist sem er líklega ein virtasta tegund tónlistar. Ef það væri hægt að blanda saman djassi og klassískri tónlist myndi ég líkja henni við handritið hans. Það hvernig leikararnir tala og hvernig þeir haga sér er allt saman mjög taktfast og söngvænt.“

YFIRSTEIG FRÆGÐINA

Sorkin talaði einmitt mjög vel um Timberlake á stórum blaðamannafundi fyrr um daginn þar sem allir leikararnir og leikstjórninn David Fincher voru einnig samankomnir: „Justin þurfti að yfirstíga sína eigin frægð til að fá hlutverk í þessari mynd. Við vildum ráða í myndina bestu ungu leikarana bæði frá Bandaríkjunum og öðrum löndum. Í hvert skipti sem hann kom í áheyrnarpróf var

hann alltaf betri en síðast og það lagði enginn harðar að sér en Justin til að hreppa þetta hlutverk. Ég held að við höfum fengið hann til að koma í hvert áheyrnarprófið á fætur öðru í von um að hann myndi klúðra málum þannig að á endanum gætum við sagt: „Því miður, þú átt ekki eftir að fá þetta hlutverk“,“ sagði Sorkin. „En það gerðist aldrei og hann sannfærði okkur alltaf meira og meira um að hann væri rétti maðurinn. Ég held líka að frægð hans sem tónlistarmanns hafi ómeðvitað hjálpað honum þegar hann birtist í fyrsta atriðinu þegar 50 eða 55 mínútur eru liðnar af myndinni. Þá fær maður á tilfinninguna að þarna sé í raun og veru kominn maður sem mætir í partíði klukkan eitt og segir: „Jæja, nú er partíð byrjað vegna þess að ég er mættur á svæðið.““

HRIFINN AF SIGUR RÓS

Það er vissulega dálítið kaldhæðnislegt að Timberlake skuli leika Sean Parker, stofnanda Napster í myndinni, enda kom hann tónlistarbransanum í mikið uppnám þegar hægt var að sækja lög og plötur frítt á síðuna. Henni var á endanum lokað eftir að lögræðingar plötufyrirtækja blönduðu sér í málið. „Ég vil taka það fram að Sean Parker stal ekki neinum peningum frá mér,“ segir Timberlake. „Ég tel að ein manneskja geti ekki umbylt tónlistarheiminum eins og plötufyrirtækin hafa haldið fram. Það það þarf sameiginlegt átak til þess. Þegar Napster kom út var ég á menntaskólaaldri og mér fannst ég nánari þessum krökkum sem voru að verja sig í réttarsölum

eftir að hafa verið ásakaðir um að „stela“ tónlist. En á móti kemur að ég á vini í Nashville sem semja tónlist fyrir sveitasöngvara. Þeir fá bara litla sneið af kökunni, sem er ekki svo stór til að byrja með. Þeir syngja ekki lögin og geta ekki farið á tónleikaferðir og fengið tekjur af miðasölnunni. Þegar ég var níttján ára fylgdist ég með hvernig þetta hafði bein áhrif á þá,“ segir hann. „Radiohead gaf síðustu plötuna sína (*In Rainbows*) á netinu en í hvert sinn sem þeir halda tónleika í Los Angeles og spila lög af plötunni borga ég fyrir miðann á tónleikana því það er ekki hægt að endurskapa þá tilfinningu og reynslu.“ Þarna grípur blaðamaðurinn í og spyr popparann hvort hann þekki nokkuð til íslenskrar tónlistar. Timberlake stendur fyrst á gati en eftir að sessunautur hans Andrew Garfield, sem leikur Eduardo, æskuvin Mark Zuckerberg í myndinni, minnst á Sigur Rós og Jónsa, tekur stjarnan við sér: „Já, Sigur Rós eru frábærir.“

Staðreyndir um Justin Timberlake

- Fæddist í Memphis í Bandaríkjunum 31. janúar 1981.
- Sló í gegn með strákabandinu N'Sync á tíunda áratugnum.
- Hefur selt fjórtán milljónir platna á sólóferli sínum og hlotið sex Grammy-verðlaun.
- Vinsæl lög: *Cry Me a River*, *Rock Your Body*, *SexyBack* og *What Goes Around Comes Around*.
- Reif kjól Janet Jackson í Super Bowl 2004 þannig að sást í brjóst hennar.
- Lék ungan Elton John í myndbandi hans við lagið *This Train Don't Stop There Anymore*.
- Fékk Emmy-verðlaun fyrir hið vinsæla *D**k in a Box*-atriði úr þættinum *Saturday Night Live*.
- Lék í myndunum *Alpha Dog*, *Black Snake Moan* og *Southland Tales*.
- Talaði inn á teiknimyndina *Shrek the Third* og einnig aðra teiknimynd, *Yogi Bear*, sem er væntanleg.
- Kjörinn best klæddi karlmaður Bandaríkjanna í fyrra af tímaritinu *GQ*.

Ný húðlína frá L'Oréal sem byggir á 10 ára genarannsóknunum.

Þessa nýja genatækni eflir hæfileika húðarinnar til að endurheimta æskuljómann.



YOUTH CODE rakagefandi andlitskrem, gefur jafnari og sléttari áferð. Húðin endurheimtir æskuljómann og verður unglegrí, ljóminn endurheimtist og þreytumerki í andlitsdráttum minnka. Við notkun er kremið frískandi og gefur fyllingu. Kremið er flauelsmjúkt viðkomu og gerir húðina mjúka sem satín. Smýgur mjög hratt inn í húðina, mjög þægilegt að nota undir farða. Má nota bæði kvölds og morgna.



YOUTH CODE concentrate nærir húðina samstundis og gefur henni raka. Dregur úr sýnilegum línum og öldrunarmerkjum. Hefur mjög sléttandi áhrif á húðina, notist á andklit og háls, sérstaklega á þau svæði þar sem línur virðast greinilegri og húðin þarfnast auka styrkingar. Setjið svo rakakremið yfir.

YOUTH CODE augnkrem gerir það að verkum að húðin endurheimtir æskuljómann. Hefur sléttandi áhrif á augnsvæðið, húðin virkar sléttari og fínar línur virðast grynna. Kremið smýgur einstaklega þægilega inn í húðina og lýsir upp húðin umhverfis augun. Notist kvölds og morgna.



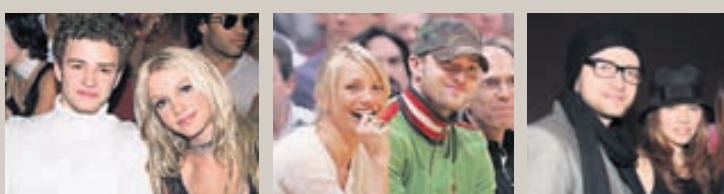
L'ORÉAL
PARIS

Konurnar í lífi Timberlake

- **Britney Spears: 1999-2002.** Kynntust við tókur á unglingsþáttunum *New Mickey Mouse Club*. Um svipað leyti og þau hættu saman var orðrómur uppi um að Spears væri byrjuð með danshöfundinum Wade Robson. Lag Timberlake, *Cry Me a River*, fjallar um samband þeirra.
- **Cameron Diaz: 2003- 2007.** Kynntust á Nickelodeon Kids' Choice-verðlaunahátíðinni. Fjölmíðlar héldu

því margt fram að þau væru að hætta saman. Á endanum gáfu þau út yfirlýsingu þar sem þau tilkynntu að sambandið væri á enda.

- **Jessica Biel: 2007 - ??.** Fregnir af sambandi þeirra birtust eftir að þau sáust renna sér á snjóbrettum í Utah á meðan á Sundance-kvikmyndahátíðinni stóð. Orðrómur um trúlofun þeirra og mögulegar barn-eignir er tíður í fjölmiðlum.





BOSS BOTTLED. NIGHT. THE NEW FRAGRANCE FOR MEN
FEATURING RYAN REYNOLDS

BOSS
HUGO BOSS



CACHAREL,
haust 2010

Síðir kjólar og hlýir pelsar halda á okkur hita í vetur:

Síðkjólar og mjúkir feldar



Tískan af pöllunum

Tískan verður til á sýningarpöllum í London, París og Mílanó og þar voru síðir kjólar og pils mjög áberandi í haustlínunum tískuhúsanna auk loðfelda og fatnaðs sem innblásinn var af tísku sjötta áratugarins.

Línur tískuhúsanna *Dries Van Noten, Richard Chai Love, Missoni og Michael Kors* innihéldu mikið af síðum, þægilegum kjólum á meðan línur *Marni, Cacharel og Fendi* voru innblásnar af kvenlegum línunum sjötta áratugarins. *Burberry Prorsum, Fendi, Lanvin og*

Matthew Williamson sýndu meðal annars fallega pelsa, bæði alvöru og gervi, en pelsinn virðist vera sú flík sem ætlar aldrei úr tísku að fara. Fréttablaðið fór á stúfana og þefaði uppi tískuna af pöllunum.



Zara, 9.995 kr.



Zara, 12.995 kr.



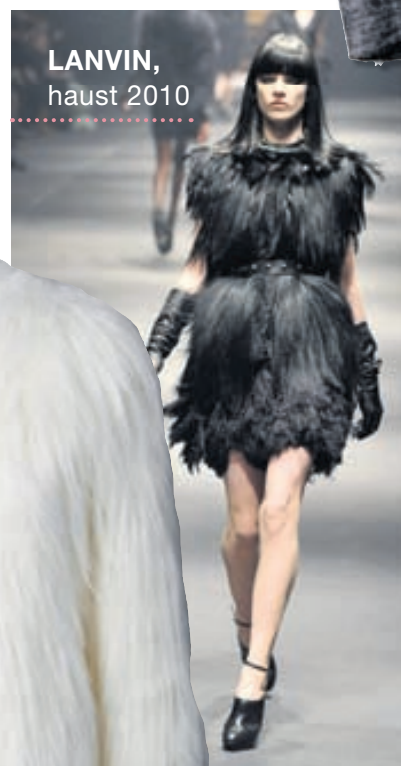
Warehouse, 19.990 kr.



Warehouse, 18.990 kr.



Zara, 15.995 kr.



LANVIN,
haust 2010

SOHO MARKET

Vinsælu blúnda aðhaldstopparnir komnir aftur.

Blúnda að framan og aftan.

Litir: Svart og húðlitur

Stærðir: S-XXL

Verð aðeins
3.450 kr.





Ware-
house,
15.990 kr.

Sautján,
4.990 kr.

Zara,
7.995 kr.

Vero Moda,
2.990 kr.

MICHAEL KORS,
haust 2010

BURBERRY PRORSUM,
haust 2010



4 vikna Lúxusnámskeið NORDICASPA

fyrir konur og karla

Hjá okkur nærðu árangri!

- Fimm tímar í viku – Brennsla og styrkur
- 3 öflugir brennslutímar
- 2 styrktartímar í sal
- Vikulegar mælingar
- Ítarleg næringarráðgjöf
- Fyrirlestur – Borðaðu til að léttast og auka orkuna
- Slökun og herðanudd eftir hverja æfingu
- Takmarkaður fjöldi
- 6:30, 7:30, 10:00, 16:30 og 18:30
- 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 fáið sem mest út úr holla matnum sem þú ert að borða.

3. vika – Hormóna jafnvægi – Hreinsun

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

4. vika – Ónæmiskerfi eftir – Jafnvægi

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

Daglegur fróðleikur um **mat**
& **næringu** hult af
uppskriftum



heitir **pottar** og
herðanudd
eftir hvern
tíma



Vikulegar mælingar
mikið **aðhald**



Ertu að glíma við:

- Mataróþol
- Matarfíkn og sykuröngun
- Maga- og ristilvandamál
- Verki og bólgur í liðum
- Streitu, þreytu og svefnleysi
- Punglyndi
- Aðra lífsstílsjúkdóma

28 daga hreinsun NORDICASPA með mataræði og hreyfingu

- Fimm tímar í viku – hreinsun, liðleiki og styrkur
- 3 tímar – jóga, liðleiki og öndun
- 2 tímar – léttar styrktaræfingar í tækjasal
- Tímar: 6:45 og 17:20 mán/mið/fös.
- Þjálfari er Sigríður Guðjohnsen

Á námskeiðinu hreinsum við líkamann af óæskilegum eiturefnum, aukum getu hans til að vinna rétt úr fæðunni, aukum liðleika og styrk og komum þér af stað í nýjan lífsstíl!

Bæði námskeiðin hefjast 16. ágúst

Fyrirlestur 14. ágúst

Verð kr. 34.900

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

N O R D I C A S P A



WWW.NORDICASPA.IS

tíðin

* brostu hringinn



GAMLAR MINNINGAR Á tímum stafrænna myndavéla er einhver rómantik í því að fara og framkalla myndirnar sínar og raða svo minningunum inn í myndaalbúm. Það er líka skemmtilegra að skoða myndirnar þannig en á tölvuskjá.



Rúnar Ágústsson og Halldór Eyjólfsson voru á meðal gesta.



Sigríður Ásgeirsdóttir og Steinþór Helgi Arnsteinsson létu sig ekki vanta.



Góðir gestir Helga Viðarsdóttir, markaðsstjóri hjá 66°Norður, Marsibil Sigurðardóttir og Viktor Erlingsson voru á meðal gesta. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Kátir karlar Jakob Frímagnússon, uppistandarin Ari Eldjárn og Þórður Snær Sigurjónsson.

Vinnufatabúðin Vír opnuð með pompi og prakt:

Margmennni í VÍR

Vinnufataverslunin Vír, sem er nýtt merki í eigu 66°Norður, var opnuð með pompi og prakt á þriðjudaginn var. Margmennni var viðstatt opnunina og virtist almenn ánægja ríkja með verslunina og vöruúrvalið sem þar fæst. Hinn stórskemmtilegi Ari

Eldjárn var með uppistand á opunardaginn auk þess sem Harðasti iðnaðarmaður Íslands var valinn. Sá sem bar sigur úr býtum heitir Tómas Axel Ragnarson og þótti hann bera höfuð og herðar yfir rúmlega fjörutíu aðra iðnaðarmenn. - sm

Nú prjónabók
 Handprjónasambandið Skólavörðustíg 19, Sími 552 1890
www.handknit.is, handknit@handknit.is

MÆLISTIKAN

Á uppleið



Að klæða sig eftir veðri Nú þegar prjónapeysur og ullarfatnaður er í hátískunni er ekki málið að ganga um göturnar með bert á milli, gæsa-húð og bláa putta. Stórar ullarpeysur, munstraðir vettlingar og síðir treflar eiga heima fremst í fataskápnum í vetur.

Súpur

Marín-eraðar kjúkl- inga- bringur og bakaðar kartöflur víkja fyrir rötargrænmeti og súputeningum. Hvað er betra en heit og matarmikil súpa við kertaljós á köldu haustkvöldi?



Hjólahljálmar Ekki allir hjálmar eru litríkir og sporöskjulaga og fá mann til að líða eins og smábarni. Það eru komnir einfaldari og látlausari hjálmatýpur í búðirnar sem passa við hvað sem er og því engin afsökun fyrir því að hjóla um hjálmlaus lengur.



Á niðurleið

Ofbeldi og eignaspjöll í mót- mælum Það er ekki töff að taka út reiði sína gagnvart stjórnvöldum á almenningseigum á borð við bekkina á Austurvelli og Alþingishúsið. Þegar öllu er á botninn hvolft er bara verið að bæta ofan á skuldásúpu ríkisins með þessum gjörðum. Mótæmum fríðsamlega takk.



Pinnahælar Straumar og stefnur tiskunnar segja að nú getum við pakkað pinnahælunum ofan í geymslu í bili. Í staðinn skulum við njóta þess að geta gengið stöðugar á breiðum og fylltum hælum vetrarins.



Tillitsleysi í umferðinni Munum að veita gangandi vegfararendum forgang í umferðinni. Nú fer hitastig lækandi og vindstígum fjölgandi og því ekkert verra en að þurfa að bíða lengi eftir að komast yfir á gangbraut.



Þú færð Fréttablaðið á kostnaðarverði á 90 stöðum um land allt. Nánari upplýsingar á visir.is/dreifing



Allt sem þú þarft...

ICELAND
AIRWAVES
October 13 -17 '10
FOUNDING SPONSOR ICELANDAIR

ENGIR TÓNLISTARMENN.
ENGIN HÁTÍÐ.

ICELANDAIR: VIÐ FLYTJUM TÓNLISTARMENN.

Við hjá Icelandair erum stolt af því að hafa tekið þátt í að skapa og styðja við Iceland Airwaves frá upphafi.

ICELANDAIR
WWW.ICELANDAIR.IS

tíðin

* vertu jákvæð



JARÐLITIR Á HÖNDUNUM Naglalökk í hinum ýmsu litum eru skemmtilegir fylgihlutir og hafa vinsældir litríkra naglalakka verið miklar undanfarið misseri. Nú er hins vegar kominn tími til að tóna sig niður í litavalinu og lakka neglurnar í jarðlitum á borð við hermanna-grænt, ljósbrúnt og ljósgrátt. Flest snyrtivörumerki bjóða upp á liti í þessum dúr og því ekki seinna vænna en að birgja sig upp.



TOPP
10

ÞORBJÖRN ÞÓRÐARSON, 27 ÁRA

starfar sem fréttamaður á Stöð 2. Hann er býr í fallettri íbúð við Framnesveg í gamla Vesturbænum og segist líka vel. „Ég hef búið þar í tæpt eitt og hálf ár og mér líkar mjög vel. Það er friður hérna um helgar, en maður er samt aðeins í sjö mínútna göngufæri við miðbæinn, menninguna og mannlífið. Þetta er mitt hverfi.“



JAKKI Þessi aðsniðni blazer er hluti af jakkafötum. Ég nota hann hins vegar mjög oft stakan við gallabuxur. Allir karlmenn þurfa að eiga flottan stakan jakka.



MACBOOK Ég hef alltaf fundið fyrir mjög ríkri þörf fyrir að skrifa. Ég gaf út mitt eigið blað í grunnskóla og ritstýrði skólablöðum bæði í menntaskóla og í háskólanum. Macbook er fyrir hugleiðingar og hugmyndir sem ég fæ þegar ég er ekki á fréttavaktinni.



MYNDIN AF AFA JÓNI Ég er svo heppinn að eiga nóg af góðum fyrirmyndum í kringum mig. Afi minn, Jón Halldórsson, er einn harðasti nagli sem Ísland hefur alið af sér. Hann var hetja sem andaðist 91 árs, þremur mánuðum eftir bankahrunið 2008. Mér þykir mjög vænt um þessa mynd af honum sem var gjöf frá Óla Hilmarí, nánum vini mínum og frænda.



STÍGVÉL FRÁ SAND Ég á önnur svipuð frá Boss, en þessi eru klárlega uppáhalds. Það er eitthvað rokk við svona stígvél, en það er samt ákveðinn klassi yfir þeim líka.

ÆFINGASKÓRNIR

Ef ég ætti mína eigin privat líkamsræktarstöð myndi ég æfa berfættur, en á meðan svo er ekki nota ég þessa.



ÚR FRÁ ARMANI Ég er mjög hrifinn af úrum, enda eiginlega eini skartgripurinn sem ókvæntir karlmenn geta borið með góðri samvisku. Sölvi vinur minn á eins, en hans er með hvítri skífu.



GALLABUXUR FRÁ HUGO

Þessar gallabuxur eru frá Hugo og eru slim-fit í sniðinu, sem er eina sniðið sem ég geng í. Ég var alltaf í dimmbláum og á nokkrar þannig, en þessar eru málið. Frábærar við stakan jakka eða bol. Ganga við allt.



FRELSIÐ eftir John

Stuart Mill. Það er með ólíkindum að Mill hafi skrifað þessa bók árið 1859. Þetta eru tímalaus skrif og viskan drýpur af hverju strái. Frelsið er ranglega flokkað sem biblía einhverra frjálshyggjumanna en ritið á erindi við alla. Þessi bók hafði mikil áhrif á mig.

IPOD

Þetta er iPod frá árinu 2004. Hann gengur enn, svo ég hef aldrei séð ástæðu til að skipta honum út. Þessi hlunktur sér mér fyrir fögrum tónum þegar ég er heima.



KAFFIVÉLIN

Þegar stóra systir endurnýjaði sína gaf hún mér þessa. Ein af bestu stundum dagsins er yfir góðum latte og dagblöðunum á morgnana.



Seiðandi söngkona Eitt af einum söngkonunum Gwen Stefani eru eldrauðar varir.



Tískutákn Mary-Kate Olsen fylgist með tiskunni.

ROÐNANDI rauðar varir Í HAUSTINU

Rauðar varir eru nokkuð tímalausar en með upphæfð tíunda áratugarins í tiskunni hafa hin ýmsu litbrigði rauðra varalita farið að láta á sér kræla. Helst mattur og dökkur.

Rósrauður, hárauður, appelsínuruður, rústrauður og rauðbrúnn. Eitthvað fyrir alla. Eitt fljótlegasta förðunarráðið er að skella á sig rauðum varalit og maður er fær í flestan sjó. - áþ



Rauðar varir eru málið í vetur.



Sæt Chloé Sevigny með rauðar varir.

KVENNAFRÍ

25. OKTÓBER 2010

KLUKKAN 14:25



ZIK ZAK OG VESTURPORT KYNNA



Með því stórbrótnasta
sem sést hefur.

- DV, I.V.J.



Allir í gallana!

- Fréttablaðið, H.V.A.

HAFIÐ GEFUR... HAFIÐ TEKUR...

BRIM

INGVAR E. SIGURDSSON NINA DÖGG FILIPPUSDÓTTIR GÍSLI ÖRN GARDARSSON
ÓLAFUR EGILL EGILSSON BJÖRN HLYNUR HARALDSSON ÓLAFUR DARRI ÓLAFSSON
VÍKINGUR KRISTJÁNSSON NANNA KRISTÍN MAGNÚSDÓTTIR

ZIK ZAK KVÍKMYNDIR OG VESTURPORT KYNNA Í SAMVINDU VÍD KÍDÍFILM MEÐ STÖRUVÍD FRA KVÍKMYNDAMÍSTOD ÍSLANDS POLISH FILM INSTITUTE & NORDISK FILM OG TV FOND „BRIM“

INGVAR E. SIGURDSSON NINA DÖGG FILIPPUSDÓTTIR GÍSLI ÖRN GARDARSSON ÓLAFUR EGILL EGILSSON BJÖRN HLYNUR HARALDSSON ÓLAFUR DARRI ÓLAFSSON VÍKINGUR KRISTJÁNSSON NANNA KRISTÍN MAGNÚSDÓTTIR

LEIKMYND BÖRKUR JÓNSSON KVÍKMYNDIÞAKA G. MAGNI ÁGÚSTSSON KLIPPING VALDÍS ÓSKARSDÓTTIR & EYA LIND HÖSKULSDÓTTIR M.L. JÓHANNAVIN INGVAR LUNDBERG & KIARTAN KIARTANSSON BUNNINGAR MARGRET EINARSDÓTTIR TUNNUR ÁSTA HAFÞÓRSDÓTTIR TUNNUR SLOWBLOW

HAUNDRI OTTO G. BORG ARNI ÓLAFUR ÁSGEIRSSON INGVAR E. SIGURDSSON NINA DÖGG FILIPPUSDÓTTIR GÍSLI ÖRN GARDARSSON ÓLAFUR EGILL EGILSSON BJÖRN HLYNUR HARALDSSON ÓLAFUR DARRI ÓLAFSSON VÍKINGUR KRISTJÁNSSON NANNA KRISTÍN MAGNÚSDÓTTIR

BYGGT Á LEIKRIÐI EFTIR JÓN ATLA JÓNASON FRAMLEIÐENDUR ÞÓRIR SNÆR SIGURJÓNSSON SKULI FR. MALMQUIST GRIMMAR JÓNSSON & VESTURPORT LEIKSTJÓRN ARNI ÓLAFUR ÁSGEIRSSON

ZIK ZAK VesturPort Nord Film



SMÁRA BÍÓ

NÚ Í BÍÓ

HÁSKÓLA BÍÓ



María Rut Reynisdóttir segir Airwaves-hátíðina í ár vera þá stærstu sem haldin hefur verið. Margar skemmtilegar hljómsveitir koma fram.

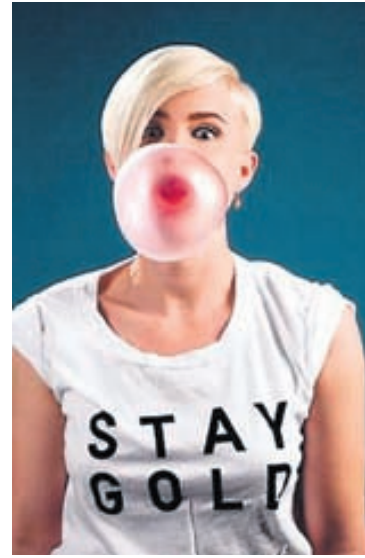
ÞAÐ STYTTIST Í MESTU GLEÐIHELGI ÁRSINS:

FLOTT NÖFN Í ÁR

Hin vinsæla tónlistarhátíð Iceland Airwaves fer að bresta á með látum og að venju verður úr nægu að velja fyrir áhugasama tónlistaraðdáendur. Hátíðin fer fram dagana 13. til 17. október og er nú þegar orðið uppselt á hana. Þeir sem ekki hafa nælt sér í miða í tæka tíð þurfa þó ekki að örvænta um of því nóg verður um skemmtilega utandagskrárlíði.

Meðal þeirra sem fram koma er sænska tónlistarkonan Robyn, en hún er ein vinsælasta söngkona Svía um þessar mundir og sló í gegn árið 2005 með laginu With Every Heartbeat. Vinsældir Robyn urðu enn meiri árið 2008 þegar hún fylgdi Madonnu á Sticky'n' Sweet; tónleikaferðalagi þeirrar síðarnefndu. Robyn þykir sérstaklega hress á sviði og því ættu menn ekki að verða sviknir af tónleikum hennar hér á Íslandi.

Kanadíska tónlistarkonan Basia Bulat treður einnig upp og leikur skemmtilega tónlist í anda Beach Boys og Bítlanna og syngur undir



Robyn er þekktasta stjarnan sem kemur fram á hátíðinni í ár.

hásri röddu. Stúlkan er einkar fjölhæf og leikur meðal annars á úkulele, banjó, píanó, gítar og saxófón svo fátt eitt sé nefnt. Hún hefur fengið góða dóma víða og meðal annars lofsöng tímaritið Q Magazine hana fyrir fyrstu plötu hennar.

María Rut Reynisdóttir, verkfnastjóri Iceland Airwaves, segir allan undirbúning hafa gengið mjög vel og verður hátíðin með stærra sniði í ár en oft áður. „Það verða fleiri erlend bönd á dagskrá, um 80 talsins, og íslensku böndin verða um 170 talsins. Við vorum að ganga frá „off venue“ dagskránni sem verður mjög viðamikil í ár þannig að þeir sem náðu ekki að kaupa miða geta samt sem áður tekið þátt í hátíðinni.“

Mikill fjöldi umsókna barst í ár og að sögn Maríu Rutar var erfitt að velja úr öllum umsóknunum. Hún segir mikið af spennandi hljómsveitum koma fram á hátíðinni í ár og segist sjálf mjög spennt fyrir Tunng, Hercules and Love Affair, Toro Y Moi og Moderat. „Svo ætla ég auðvitað að sjá Robyn, sem er stærsta númer hátíðarinnar. Hljómsveitin The Amplifeties er líka mjög skemmtilegt og töff band sem mig langar mikið að sjá.“

- sm

SETRIÐ

TURN ON TOMORROW

NÝ VERSLUN Í SÍÐUMÚLA 9

Samsung G35

GLÆSILEG HLJÓMTÆKJASTÆÐA
2x80 W

VERÐ 49.900,-

Samsung BD-C5500

BLU-RAY DVD SPILARI

EDALGRIPUR FRÁ SAMSUNG

OPNUNARTILBOÐ: 34.900,-

Samsung LE-32C575

32" LCD SJÓNVARP

FULL HD - Innbyggður gerfihnattamóttakari

OPNUNARTILBOÐ: 129.900 kr.

Samsung SMX-F40

HÁGÆÐA VIDEÓ UPPTÖKUVÉL

Víðeó upptaka (720 x 480 @60i) - 2,7" LCD skjár í Full HD upplausn - 52 x Optical Zoom - Notar SD/SDHC kort

LISTAVERÐ: 44.900 kr.

OPNUNARTILBOÐ: 39.900,-

Samsung EC-ES71

STAFRÆN MYNDAVÉL

12,2 milljón pixlar
2,5" skjár - 3x Optical Zoom
DIS (Digital Image Stabilization)
Face detection

TASKA OG 2 GB KORT FYGLIR

VERÐ: 18.900 kr.

Samsung VCC-4180

1800W RYKSUGA

LISTAVERÐ: 17.900,-

OPNUNARTILBOÐ: 14.900 kr.

Samsung UE40C6825

40" LED SJÓNVARP

FULL HD-100Hz
Innbyggður gerfihnattamóttakari
3 cm þykkt

OPNUNARTILBOÐ: 249.900 kr.

Samsung RL38

KÆLIR/FRYSTIR

182 cm hæð
Litur: Hvítur, stál, svartur

LISTAVERÐ: 179.900 KR.

OPNUNARTILBOÐ: 143.920 kr.

Samsung UE46C8705XS

3D LED SJÓNVARP

FULL HD 1920 x 1080 - 16:9 (breittjaki)
Mega Dynamic Contrast - 200 HIZ Motion Plus

40"-399.900 // 46"-499.900

Samsung R530-JT01SE

FRÁBÆR FARTÖLVA

LISTAVERÐ: 149.900,-

OPNUNARTILBOÐ: 119.900 kr.

Samsung ML-1660

NÝR LASER-PRENTARI

LISTAVERÐ: 23.900,-

OPNUNARTILBOÐ: 17.900 kr.

Samsung Galaxy 5

Nýjasti síminn með snertiskjá. Android stýrikerfi.

VERÐ 39.900,-

SAMSUNG SETRIÐ · SÍÐUMÚLA 9 · 108 REYKJAVÍK · SÍMI 530 2900

SJÓNVARP · HLJÓMTÆKI · HEIMABIÖKERFI · DVD & BLU-RAY SPILARAR · MYNDAVÉLAR · UPPTÖKUVÉLAR · FARTÖLVUR · PRENTARAR · TÖLVUSKJÁIR · FJÖLNOTATÆKI · SKJÁVARPAR · KÆLISKÁPAR · ÞVOTTAVÉLAR · ÞURRKRARAR · UPPÞVOTTAVÉLAR · BÖKUNAROFNAR · HELLUBORD · RYKSUGUR · ÖRBYLJUOFNAR · GSM SÍMAR OG FYLGIHLUTIR



Litaglöö Um að gera að prufa sig áfram með litasamsetningar eins og Peaches Geldof. FRÉTTAHLAÐIÐ/GETTY



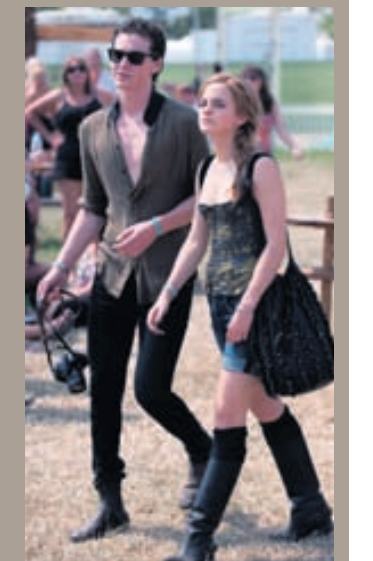
Leður Leðurbuxur og -jakkar eru venjulegur klæðnaður hjá tónleikagestum. FRÉTTAHLAÐIÐ/GETTY

Tónleikatíska

Nú er ein stærsta tónleikahátíð á Íslandi, Iceland Airwaves, á næsta leiti og miðborg Reykjavíkur að fyllast af tónlistarunnendum frá hinum ýmsu heimshornum. Tónleikahátíðum fylgir ákveðin tíska og margt sem þykir óvenjulegt í hvunndegnum er leyft undir formerkjum tónleika.

Hattar og gleraugu með engu gleri eru til dæmis algeng sjón á tónleikum. Leðurbuxur, leðurjakkar og annar fatnaður í rokkudum stíl verður einnig oft fyrir valinu.

Á tónleikahátíðum sumarsins úti í hinum stóra heimi voru blómakjólur, leðurstuttbuxur og síðir bómullarkjólur áberandi hjá stjórnunum og hér í haustkuldunum á Íslandi er vel hægt að taka mið af því og bæta þykkuum svörtum sokkabuxum við. Vert er þó að hafa þægindin í fyrirrími þegar farið í fjögurra daga tónlistarveislu.



Glastonbury Ögn kaldara verður á Airwaves en á Glastonbury-hátíðinni en stuttbuxur, sokkabuxur og há leðurstígvél eru þægilegur og rokkaður klæðnaður. FRÉTTAHLAÐIÐ/GETTY

- áþ

ASTAXANTHIN OG BLACKCURRANT

frá hinum virta heilsuvörum framleiðanda Higher Nature er öflugt andoxunarefni sem er sérlega gott fyrir húðina. Það eykur úthald skokkara, íþróttafólks og þeirra sem stunda þrekþjálfun, þeir fá síður harðsperrur og finna fyrir minna líkamlegu álagi. Verð: 2.410,-. **Fæst í Heilsuhúsinu.**



FÁTT Í JURTAHEIMINUM INNIHELDUR MEIRA AF ANDOXUNAREFNUM EN RESVERATROL.

Ekki er langt síðan áhugi lækna- og vísindasamfélagsins fór að beinast fyrir alvöru að ítrekuðum og mögnuðum rannsóknarniðurstöðum á áhrifum Resveratrols, þær sýndu hvað eftir annað hversu öflugt Resveratrol er gegn öldrun, sem og fjölmörgum sjúkdómum sem nútímalæknávisindi hafa átt erfitt með að koma böndum á. Verð: 4.580,-. **Fæst í Heilsuhúsinu.**

NÝTT Í LYFJU

1x1 X - Aktive vitamin freyðitöflur C og B - vitamin blanda með Magnesium, Taurin, L-carnitine og Koffeini. Þetta vitamin er ætlað til að auka fitubrennslu og til að gefa meiri orku. Taurin er aminosýra sem er mikilvæg vegna niðurbrots á fitu og fituleysanlegum vitaminum og öflugt andoxunarefni.

1x1 Iso Sport vitamin freyðitöflur Fjölvitamin án A og D vitaminá fyrir íþrótt og athafnafólk. Er ísöntískt sem gefur fljóta og góða virkni þar sem að vitaminin nýtast strax og virka fljótt. Góð blanda af öllum vitaminum og steinefnum

1x1 Magnesium + B⁶ - vitamin freyðitöflur Magnesium er eitt af aðalefnum sem líkaminn notar til að byggja og styrkja bein. Magnesium tekur þátt í framleiðslu próteina og hefur áhrif á orkulosun frá vöðvum líkamans. B⁶ vitamin er notað við fjöldaugabólgu. Talið draga úr einkennum fyrirtíðarspennu. Er krampastillandi.

1x1 Kalsíum + C - vitamin freyðitöflur Kalsíum er nauðsynlegt fyrir bein og tennur. C-vitamin hjálpar til að mynda bandvef (kollagen) sem er mikilvægur fyrir vöxt æða, beina og tanna og græðslu sára, einnig gott fyrir æðakerfið.



AUKIN ORKA Í SKAMMDEGINU OG DAGSINS ÖNN.

Enaxin er jurtabætiefni með m.a. Rhodiolu og Schisandra sem

eru frábærar til að bæta orku, einbeitingu og úthald. Einstök blanda af jurtum og bætiefnum getur Enaxin leyst þinn vanda við þreytu og orkuleysi. Enaxin eykur þol og einbeitingu sem viðhelst jafnt og þétt yfir daginn.

Hvort sem þú ert að sækjast eftir líkamlegri eða andlegri orku getur þú náð því markmiði með Enaxin. Blandan virkar fljótt og vel og bætir getu og úthald yfir daginn. Það er því ekki af ástæðulausu að blandan sé oft nefnd „orkusprengrin“. Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkanna.



Lægra verð í Lyfju - 15% afsláttur 3.-22. okt.

IMERDEEN TIME PERFECTION

Húðin verður bjartari, sléttari, þéttari og jafnari. Dregur samstundis úr áhrifum öldrunarferlisins. Hefur augljós áhrif á rakapéttni húðarinnar. Dregur úr hrukku- og línummyndun. Eyðir öldrunarblettum og öðrum annum blettum. Unnið úr náttúrulegum efnum.



VÍTAMÍN



NÚ ER RÉTTI TÍMINN TIL AÐ LÉTTAST!

Metasys hefur verið fánlegt héraendis sl. 7 ár og á stóran aðdáendahóp.

Þessi 100% náttúrulega vara er unnin úr kjarna græna telauksins og hefur það reynst fjölmörgum hjálp við að auka brennslugetu líkamans auk þess að vera mjög orku og úthaldsaukandi.

Fjölmargir hafa einnig fundið að húð og melting stórbatnar við inntöku Metasys. Margar rannsóknir hafa verið gerðar á græna telaukinu, sem er ríkt af egcg catechins, sem er mjög andoxunarríkt og hefur einnig góð áhrif á hjarta- og æðakerfi. Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkanna.

ÓMISSANDI FYRIR VETURINN

Angelica jurtaveg er framleidd úr völdum ætihvannafræjum úr hreinni íslenskrí náttúru en ætihvönn hefur frá landnámi Íslands verið ein þekktasta íslenska lækningajurtin. Rannsóknir hafa sýnt að í ætihvönn eru mörg lífvirk heilsuþætandi efni sem eru talin auka orku, framtakssemi og vellíðan. Regluleg notkun á Angelicu getur dregið úr hættu á sýkingum af völdum kvef- og influensuveira. Angelica er fánleg sem jurtaveg og í töflum. Angelica fæst í apótekum, heilsubúðum, betri stórmörkuðum og Fríhöfninni ásamt smærri útsöluðum um allt land. www.sagamedica.is



VEGA EVENING PRIMROSE OIL - KVÖLDVOR-RÓSAROLÍA 250MG

Kvöldvorrósarolían er mikið rannsökuð og hefur margskonar virkni. Hún inniheldur mikilvæga lífsnauðsynlega fitusýru, gamma-línólsýru (GLA). GLA getur bætt ýmsa kvilla ss. gigterki, exem og ýmsa bólgusjúkdóma en er sennilega þekktust fyrir góða virkni á fyrirtíðarspennu kvenna og eymsli í brjóstum. Auk þess styrkir hún ónæmiskerfið, fyrirbyggir hjartasjúkdóma og hefur einnig verið notuð við ófrjósemi hjá bæði konum og körlum. VEGA kvöldvorrósarolían inniheldur andoxunarefni, vitamin og steinefni. Þessi vel samsetta blanda stuðlar að auknu jafnvægi og vellíðan. Dagsskammtur er 1-3 hylki á dag. VEGA vitaminin eru 100% náttúruleg, án rotvarnarefna, án allra auka- lita- og bragðefna og eru framleidd undir GMP stöðlum og gæðavottuð; ISO 9001/2. **VEGA vitamin fást í Lyfju, Apótekinu, Heilsuveri, og ýmsum smærri apótekum.**



NÁTTÚRVARA FYRIR MINNIÐ

SagaMemo jurtaveg er íslensk náttúruafurð unnin úr ætihvannafræjum og blágresi. Varan er þróuð á grunni rannsókna sem sýna að lífvirk efni úr jurtnum geta hindrað niðurbrot á ákveðnu taugaboðefni sem er mikilvægt fyrir heilbriggt minni. SagaMemo er því ætluð þeim sem vilja viðhalda góðu minni. SagaMemo jurtaveg fæst í apótekum, heilsubúðum, betri stórmörkuðum og Fríhöfninni ásamt smærri útsöluðum um allt land. www.sagamedica.is



BIOMEGA BARNAFJÖR VITAMIN

Á haustinn þegar skólinn hefst og flensur byrja að herja á landann er gott að gefa börnunum fjölvitaminatöflur sem eru sérstaklega sniðnar að þeirra þörfum. Töflurnar eru með frískandi ávaxtabragði og er því gott að tryggja þær eða sjúga. Eftir brjóstgjöf og eftir að gjöf D-vitaminþropa er hætt, er gott að gefa barninu fjölvitamin eins og Barnafjör.



VEGA SLIMAIDE FORMULA:

VEGA SLIMAIDE hjálpar til við þyngdarstjórnun. Hún inniheldur m.a. 250 mg CLA (Conjugated Linoleic Acid) Línólsýra sem er nauðsynleg fitusýra fyrir heilbrigða starfsemi líkamans. CLA auðveldar niðurbrot uppsafnaðrar fitu og hjálpar líkamanum að nota fituna til orkumyndunar.

Slimaide inniheldur auk þess 60mg af L-Carnitine aminosýru sem sér um að flytja fitusýrur til hvatbera allra frumna líkamans þar sem þeim er breytt í orku. VEGA SLIMAIDE inniheldur einnig Husk sem dregur úr hungurtílfínningu, C-vitamin, öll nauðsynleg B-Vitamin; B-6, B-2, B-1, B-3, B-5, B-12, Inositol, fólínsýru, kopar og króm sem hjálpar til við efnaskipti líkamans og hefur góð áhrif á hjarta- og æðakerfið.

Skammtar: 1-2 hylki daglega með mat.

VEGA vitaminin eru 100% náttúruleg, án rotvarnarefna, án allra auka- lita- og bragðefna og eru framleidd undir GMP stöðlum og gæðavottuð; ISO 9001/2.

VEGA vitamin fást í Lyfju, Apótekinu, Heilsuveri, og ýmsum smærri apótekum.



HELGARRÁÐIN



Edda Sif Guðbrandsdóttir, hárgreiðslumeistari á Slippnum.

1 Til að halda hárinu heilbrigðu er nauðsynlegt að nota rétta sjampóið og góða næringu. Þegar þú ert búin að blása hárið eftir bað er gott að blása í smá stund yfir þurrtt hárið með köldum blæstri. Kalt dregur fram glans en hiti gerir hárið matt.



2 Djammgreiðslur þurfa ekki að vera of flóknar. Mér finnst flott að gera eitthvað „extra“ við hárið, til dæmis að gera extra flott tagl með því að bæta aðeins í hæðina með smá túberingu. Greiðslan þarf ekki að vera fullkomin, bara svolítið „messy“.



3 Hárið getur dregið vonda lykt í sig á djammnu, eins og reykingalykt. Til að koma í veg fyrir þetta er hægt að setja hársprey í hárið áður en farið er af stað, það ver hárið örliði fyrir rakanum á skemmtistöðum.

4 Daginn eftir djamm er sniðugt að eiga Dry Shampoo frá Tigi, þú úðar því í rótina og hárið virðist hreint og lyktin batnar töluvert. Annars er líka gott ráð að skella sér bara í bað.

5 Til að halda hárinu heilbrigðu í vetur mæli ég með nýju línunni frá Tigi, Urban 1, 2, og 3 hvert stig hentar öllum en fer eftir heilbrigði hársins. Axlasítt hár, a la Kate Moss, og toppur er líka alveg málið fyrir veturinn, kikið bara við hjá okkur á Slippnum.



TVÆR KRASSANDI FRUMSÝNDAR Í KVÖLD



Ögrandi meistaraverk frá leikstjóra Irréversible

„Enter the Void er ein áhrifaríkasta og metnaðarfullsta kvikmynd sem gerð hefur verið.“

- ANDREW O'HEHIR, SALON

„Framúrskarandi. Hér er listamaður sem reynir að sýna okkur eitthvað sem við höfum aldrei séð áður.“

- MANOHLA DARGIS, THE NEW YORK TIMES

Sýnd í Bíó Paradís

Ben Stiller fer á kostum í kolsvartri kómedíu eftir Noa Baumbach.

GREENBERG

„Einstaklega skemmtileg!“

- JOE MORGENSTERN, THE WALL STREET JOURNAL

„Ég elska þessa mynd!“

- A.O. SCOTT, AT THE MOVIES

Sýnd í Háskólabíói



Nánar á www.facebook.com/graenaljosid.

græna ljósið



FJÖLSKYLDUSÖNGLEIKUR
EFTIR GUNNAR ÞÓRÐARSON OG
PÁL BALDVIN BALDVINSSON

DÍSA
ljósalfur

Í AUSTURBÆ
MIÐASALA Á MIDI.IS