

# föstudagur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS 29. október 2010

Sinnir áhugamálinu  
og hefur aldrei verið  
ánægðari

JÓHANNA VILHJÁLMSDÓTTIR

## BREYTTI UM LÍFSSTÍL



ÍSLENSK HÖNNUN + Á RÚMSTOKKNUM + SYSTUR SKRIFA BÓK + HELGAR-  
RÁÐIN + NÝ FYLGIHLUTAVERSLUN + TÍSKUSTRAUMARNIR

### FJÖLNOTATAEKI • PRENTARI OG SKANNI



Epson SX218

Prentari og skanni sem prentar A4 í  
5760 x 1440 punkta upplausn og skannar  
í 1200 x 2400. Prentar allt að 34 bls. á mín.  
Kortalesari. USB. Windows og Mac.

Kr. 12.450

Útrentanir endast  
allt að 300 ár!

EPSON

SÆKTU EDA 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

\* Líðu lífinu



## HATTAR FYRIR ALLA

Hattar eru meðal þeirra tískustrauma sem koma sterkir inn í vetur. Hattar eru skemmtileg viðbót fylgihlutatískunnar í vetur. Þessi fæst í Nostalgiu og kostar 7.900 kr.

## blogg vikunnar



### Fyrirsætublogg

Tískubloggið [www.fashionistablogg.blogspot.com](http://www.fashionistablogg.blogspot.com) fjallar um allt sem viðkemur tísku. Stúlkan sem heldur úti síðunni er fyrirsæta sem lifir og hrærist í heimi tískunnar og skrifar um nýjustu tískustraumana, fötin sem hana dreymir um að eignast og ýmislegt annað sem viðkemur tísku.

### Bresk fínheit

Bloggið [www.kaylahadlington.blogspot.com](http://www.kaylahadlington.blogspot.com) var valið eitt af fimmtíu skemmtilegustu nýju bloggnum í ár. Stúlkan á bak við bloggið er bresk og er hennar helsti veikleiki skyrtur og blússur í öllum stærðum, litum og gerðum. Hún kaupir helst notuð föt því hún segir verðlag í tiskuverzlunum vera hreinan þjófnað. Stúlkan er fínn penni og gaman er að lesa færslur hennar.



### Óskiljanleg tíska

[www.electricdreamerr.blogspot.com](http://www.electricdreamerr.blogspot.com) er pólskt tiskublogg og því óskiljanlegt öllum nema þeim sem tala það tungumál. Myndirnar sem fylgja blogginu eru þó afskaplega skemmtilegar og gaman er að skoða þær, þrátt fyrir tungumálaörðugleika.

Kristín og Þóra Tómasdætur skrifa bók fyrir stelpur um stelpur

# STELPUR FARA Í MÚTUR EINS OG STRÁKAR



„Okkur systur fannst vanta svona bók á markaðinn, svona almennilegan stelpufræðara um allt milli himins og jarðar,“ segir Kristín Tómasdóttir en hún hefur nú gefið út bók ásamt systur sinni Þóru. Bókin ber ekki flókinn titil en hún nefnist Stelpur.

Bókin kemur í búðir í dag og er markhópurinn stúlkur frá 10 ára aldri og upp í 19 ára. „Bókin er fyrst og fremst ætluð þeim aldri en er örugglega skemmtileg og fræðandi fyrir konur á öllum aldri,“ segir Kristín en í hverjum kafla bókarinnar, sem eru ellefu talsins, er tekið á einu málefni. Allt frá kynþroska, kynlífi, fjármálum og útliti að samböndum við vini. Í bókinni eru viðtöl og reynslusögur úr ýmsum áttum sem hægt er að læra mikið af. Einnig eru próf og kannanir lesendum til gamans.

„Það má eiginlega segja að hugmyndin hafi kviknað einn daginn við



eildhúsborðið og við byrjuðum vinnuferlið í febrúar á þessu ári,“ segir Kristín en þar sem þær systur búa hvor í sínu landinu er samvinnan búin að vera örliðið snúnari en gengur og gerist. „Við Þóra höfum ekki látið landamærin stöðva okkur en það má kannski segja að símareikningarnir hafi verið háir um tíma,“ segir Kristín en

var það eitthvað sem kom henni sjálfri á óvart við vinnslu bókarinnar? „Já, það var sko margt og mikið. Til dæmis það að stelpur fara líka í mútur á kynþroskaaldrinum eins og strákar. Ekki jafn mikið en raddir stúlkna dýpka líka töluvert. Það kom mér í opna skjöldu,“ segir hún og bætir við að kaflinn sem snerist um útlit hafi verið henni erfiður viðfangs. „Það er ekki alveg mín deild. Ég á erfitt með setja stelpum einhverjar sérstakar útlitsreglur. Ég var búin að skrifa eitthvað en svo las Þóra það yfir og sagði mér hreint út að þetta væri glatað og tók þar með kaflann í sínar hendur. Hún hefur alltaf haft meira vit á útliti en ég,“ segir Kristín létt í bragði en þær systur ætla að vera í Eymundsson á Skólavörðustíg milli 15-17 á morgun og spjalla um bókina. - áþ

Eins og að fæða barn Kristín Tómasdóttir líkir bókaútgáfunni við fæðingu barns og hlakkar mikið til að sjá hana í hillum búðanna. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

## Heildverslunin Zahira ehf er umboðsaðili fyrir Magnetic Naglavörurnar



Zahira ehf Kringlunni 1 Sími 588-2323  
Zahira og Magnetic Naglaskólinn eru á facebook!

Weird Girls með verk á listahátíð í Skotlandi:

## Skrítnar í Edinborg

Nýtt vídeóverk gjörningahópsins Weird Girls var sýnt á listahátíðinni Edinburgh's Hidden Door festival um síðustu helgi. Þetta er í fyrsta sinn sem verk eftir hópinn er sýnt á erlendri grundu.

Að sögn Kitty Von Sometime, sem fer fyrir hópnum, var mikill heiður að fá að sýna á hátíðinni því mikill fjöldi listamanna hafði sótt um þátttöku en aðeins fáir komist að. Í verkinu sem sýnt var á hátíðinni sjást stúlkurnar ganga um skóglendi klæddar engu nema blómkransi sem þær bera á höfði sér og undir ómar tónlist eftir Ólaf Arnalds. „Við frétt-



Í útrás Vídeóverk eftir listahópinn Weird Girls var sýnt á listahátíð í Edinborg.

um mjög seint af því að við höfðum fengið inn á hátíðina og þess vegna gátum við ekki verið viðstaddir. Klippari verksins býr aftur á móti í Edinborg og gat því sótt sýninguna. Hún sagði að þetta hefði gengið mjög vel og að gest-

irnir hefðu verið mjög hrifnir af verkinu og þema þess,“ segir Kitty.

Heimildarmynd var gerð um verkefnið og vinnur Kitty nú að því að fá þá mynd sýnda annaðhvort í sjónvarpi eða kvikmyndahúsum. - sm

## auglýsingar



KLASSÍSK Leikkonan Rosario Dawson mætti í þessum klassíska kjól á opnun nýrrar verslunar hönnuðarinnar Vanessu Bruno í Los Angeles.

**TAX FREE**

**21%**  
afsláttur af öllum vörum

the  
**PIER**

**Gríptu tækifærið**

virðisaukalaus helgi í verslunum Pier um helgina



Ketill og bollar kinasett  
verð 1990 - án vsk 1572



Kerti frá verð 790 - án vsk 624



Sushi sett verð 3990  
- án vsk 3152



Skál lauf verð 2990 - án vsk 2362



Bókastóðir sett verð 3490  
- án vsk 2752



Borðstofuborð verð 59900  
- án vsk 47321



Fugl verð 3990  
- án vsk 3152



Vasi verð 3990 - án vsk 3152

Opnum  
4. nóvember

Smáratorgi Kópavogi / Korputorgi Reykjavík / Glerártorgi Akureyri



Chloé



Bolur úr Topshop, 5.990 kr.



Þægilegar buxur úr Zöru, 6.995 kr.

Tískustraumarnir í vetur:

## BRENNDIR LITIR

Brenndir litir hafa verið áberandi í haustlínunum tiskuhúsanna þetta árið. Hunangslitaðir bolir, sinnepsgulir kjólar og aðrar brúnleitar flíkur verða mjög ráðandi í vetur. Litirnir klæða ef til vill ekki alla, en þeir sem komast upp með það ættu svo sannarlega að láta til leiðast, enda eru brenndu litirnir skemmtileg tilbreyting frá svarta litnum sem hefur hingað til verið helsti tiskulitur vetrarmánuðinna.



- sm



Hermes



1. Kjöll úr Spúútnik, 15.900 kr. 2. Loðskór úr Zöru, 17.995 kr. 3. Hlébarðahúfa úr Accessorize, 3.999 kr. 4. Afrískt hálsmen úr Spúútnik, 11.900 kr. 5. Brúnt hálsmen úr Topshop, 3.990 kr. 6. Síður trefill úr Zöru, 3.495 kr. 7. Brúnt leðurbelti úr Zöru, 7.995 kr. 8. Taska með kögri úr Friis og Company, 9.990 kr.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



## SNYRTI-AKADEMÍAN

SNYRTISKÓLI - NAGLASKÓLI - FÖRÐUNARSKÓLI - FÓTAAÐGERÐASKÓLI

Fjölbreytt nám - Glæsileg aðstaða  
Nánari upplýsingar á [snak.is](http://snak.is)

### Naglaskóli Professionalnails



#### Viltu verða naglafræðingur?

- Fyrirtækið Professionalnails er einn virtasti naglavöruframleiðandi í Evrópu.
- Ásamt því að framleiða naglavörur rekur Professionalnails naglaskóla víða um heim.
- Naglaskóli Professionalnails hefur verið starfræktur á Íslandi í 13 ár.
- Allir leiðbeinendur sækja námskeið og þjálfun til Professionalnails, a.m.k. einu sinni á ári.
- Naglavörurnar sem notaðar eru við kennsluna koma eingöngu frá Professionalnails.
- Allir nemendur fá diploma frá Professionalnails sem nýtist þeim um allan heim að námi loknu.
- Kennt er einu sinni í viku, á miðvikudögum, kl. 18-22 í 6-12 mánuði.
- Skólagjöldin eru frá 336.000 kr. Hægt er að dreifa greiðslum á allt að 36 mánuði.
- Innifalið í skólagjöldum er veglegur vörupakki frá Professionalnails.

Snyrtiakademían | Hjallabrekku 1 | 200 Kópavogur | S.553-7900 | [www.snak.is](http://www.snak.is)



## Á RÚMSTOKKNUM

Sigga Dögg kynfræðingur

### Rakaðar rauðsokkur

Um daginn var ég á biðstofu þar sem við mér blasti tímarit fyrir unglínga. Ég blaðaði í hálfkæringi í gegnum það þar til orðið „kynfæra-rakstur“ fangaði athygli mína. Ung stúlka hafði sent blaðinu fyrirspurn um hvernig væri best að framkvæma háreyðingu hjá kynfærum. Svárið var að gera það alls ekki enda væri fjarlægging kynfærahára óþörf. Þetta fannst mér athyglisvert þar sem ég er mikil áhugamanneskja um kynfæri, og þá skiptir engu hvort þau séu snyrt eða ósnyrt. Fólk skiptist iðulega í fylkingarnar „með“ og „á móti“ þegar kemur að háreyðingu. „Hinir hárlausu“ tala oft um aukið hreinlæti og kynferðislega aðlöðun (sex appeal) og gera oft strangar kröfur um að konur jafnt sem karlar snyrti sig. „Hinir snyrtu“ ganga oft út frá allsherjar hárlæsi líkamans; handarkrikar, leggir, kynfæri, og stundum líka bringa og bak, eftir því hver á í hlut. „Hinir loðnu“ hins vegar leyfa, að flestu leyti, óheftan líkamshárvöxt. Samkvæmt staðalmyndinni þá eru þeirra rök fyrir náttúrulegum hárvexti þau að það sé hið eðlilega ástand líkamans.

Eflaust má rekja „normaliseringu“ kynfæraháreyðingar til klámsins og því spyr ég, þarf þetta að vera svona? Mætti vera loðin á leggjunum en með vel snyrtan munaðarhól? Eða loðin í dag og hárlaus á morgun? Oft er ég spurð hvort ég sé „með“ eða „á móti“ háreyðingu. Ef ég játast öðrum hvorum hópnum virðist ég hafa sett mig í þann hóp og fylgi viðhorfum hans. Þessu er ég hreinlega ósammála. Mér finnst að kynfærahárvöxtur og eyðing eigi að vera persónulegt val hvers og eins og þeirra einkamál.

Vinkona mín framkvæmdi óformlega rannsókn á kynfærahárvexti kvenna í sundlaugum víðsvegar um höfuðborgina og komst að því að hárvöxtur var oft bundinn ákveðnum hverfum borgarinnar. Þessar niðurstöður segja ekkert til um skoðanir né kynlífshegðun fólks sem búsett er í þessum tilteknu hverfum, heldur er ákveðinn stökkpallur fyrir frekari umræðu á fyrirbærinu. Ef háreyðing er skoðuð í sögulegu samhengi má rekja hina útbreiddu hugmynd um að allar konur skulu vera „vel snyrtar“ til markaðsáttaks snyrtivörufræðingja í byrjun tuttugustu aldarinnar. Hins vegar er háreyðing sem slík, á kynfærum og annars staðar, töluvert eldra fyrirbæri sem framkvæmt er af báðum kynjum í sumum menningarheimum.

Í mínum útópíska heimi er kynfærahárvöxtur einkamál en ekki yfirlýsing um lífsviðhorf, kynlífshegðun og bólfélagastöðu. Hár er jú bara hár og eins og með flest allt í þessum heimi þá má finna kosti og galla í báðum tilfellum. Mér er alveg sama hvernig þú hagar þínum hárvexti svo lengi sem þú sért sátt en sért ekki að haga þér samkvæmt samfélagslegri pressu. Rauðsokkur geta skartað suðuramerískri klippingu rétt eins og Beðmálsstúlkur geta hvílt rakvélina.

Sendu Siggu Dögg póst með spurningum eða óskum um umfjöllunarefni. Netfangið er [kynlif@frettabladid.is](mailto:kynlif@frettabladid.is)

# BIOThERM

5 virkir efnaþættir úr ávöxtum og grænmeti sem eyða þreytu áður en þau breytast í öldrunarmerki

## SKIN•ERGETIC

Krem með viðgerðareiginleikum sem afmá þreytumerki<sup>1</sup>

97.5% Náttúruleg innihaldsefni • ÁN PARABENS



„ÓPREYTT“ HÚÐ ALLA DAGA.  
SLÉTT, FYLLTARI OG ÚTHVÍLD HÚÐ MEÐ FALLEGA MÓTABA ÚTLÍNUR.  
VÍTAMÍN FYLLT OG FERSK HÚÐ.



Dagkrem  
ANTI-OX

Næturkrem  
D-TOX

5 virkir efnaþættir úr ávöxtum og grænmeti<sup>2</sup>

5 virkir efnaþættir úr tei og fræjum<sup>3</sup>

# BIOThERM GJAFADAGAR

í snyrtivörudeild Lyfja & heilsu, Kringlunni  
29. október – 3. nóvember

Kynnum NÝJA náttúrulega kremlínu, SKIN•ERGETIC fulla af efnum úr ávöxtum og grænmeti.

Kaupaukinn þinn\* þegar þú kaupir Biotherm vörur fyrir 6.900 krónur eða meira:

- Eau de Paradis ilmur 15 ml – kvenlegur og munúðarfullur ilmur
- Huile de Douche 75 ml sturtusápa með 3 náttúrulegum olíum sem hreinsa, næra og gefa silkiáferð.
- Baume Corps 75 ml nærandi líkamskrem með aprikósuolíu.
- Aquasource Eye Perfection augngel með nuddkúlum sem örva blóðrásina 4 ml.
- Biomains handáburður 20 ml.

Einnig aðrar gerðir kaupauka!



\*Meðan birgðir endast á kynningunni. Einn kaupauki á viðskiptavin

 Lyf & heilsa  
Kringlunni

# VERÐUR ALLTAF UNG Í ANDA

**Jóhanna Vilhjálmsdóttir** kvaddi Kastljósið fyrir ekki svo löngu og íhugar nú að setjast aftur á námsbekk og nema náttúrulækningar. Fjölskyldan, óhefðbundnar lækningar og heilbrigði heillar þjóðar er það sem á huga hennar núna.

**Viðtal:** Sara McMahon

**Ljósmyndir:** Valgarður Gíslason

Ég útskrifaðist með BA-gráðu í stjórnmálafræði frá Háskóla Íslands og meðfram náminu starfaði ég meðal annars sem þula, sem var ágæt aukavinna. Auk þess starfaði ég sem flugfreyja um tíma og kynntist þar Brynju Nordquist, eiginkonu Þórhalls Gunnarssonar. Hann vissi af því að ég hafði unnið sem þula og fékk mig til að koma í prufu fyrir sjónvarpsþáttinn Ísland í bítið og ég endaði á því að stýra þeim þætti með honum, síðar vorum við saman í Íslandi í dag og loks í Kastljósinu. Þannig hófst sjónvarpsferill minn eiginlega," útskýrir Jóhanna. Hún segir áhuga sinn á hollu líferni hafa spilað inn í þá ákvörðun hennar að taka starfinu því hana langaði að miðla því sem tengdist forvörnum og heilsu til áhorfenda.

„Þessi áhugi minn á öllu sem viðkemur heilsu hefur í raun alltaf verið undirliggjandi, svo hefur hann ágerst með árunum," segir hún og hlær. „Ég hef lengi verið að grúska í þessu og það hefur leitt mig á þá braut sem ég er á í dag. Ég hef mikinn áhuga á að fara og læra meira í kringum þetta, hvort sem ég fer beint í náttúrulækningar, eða byrja á lífefnafræðinni eða jafnvel hefðbundinni lækisfræði.“

Jóhanna segir þennan áhuga vera sjálfsprottinn og að hún hafi með aldrinum farið að velta því fyrir sér hvort það væri ólilegt að flestir væru meira og minna



Jóhanna Vilhjálmsdóttir er sátt við lífið. Hún sinnir áhugamálum sínum af mikilli ástríðu.

sjúkir á einhvern hátt. „Og svarið var nei. Náttúrulegt ástand líkamans getur ekki verið sjúkt! Það hlýtur að vera heilbriggt. Og líkaminn hefur yfir alveg mögnuðu viðgerðarkerfi að ráða sem virðist ekki ná að sinna sínu hlutverki vegna skorts á næringarefnum og neyslu á næringarsnauðum hitaeyningum og unnum matvælum. Sem betur fer eru alltaf fleiri og fleiri að verða meðvitaðir um hve mikil áhrif þeir geta haft á heilbrigði sitt og valið aðrar leiðir en að taka lyf við öllum meinum. Ég hef til dæmis verið að rannsaka áhrif mataræðis og hugans á krabbamein og niðurstöðurnar eru sláandi. Mataræði og friðsæll hugur getur haft ótrúlega mikið að segja um það hvort fólk nái bata

eða ekki. Eins finnst mér skrítið hvað heilbrigðiskerfið stuðlar lítið að forvarnastarfsemi og einblínir þess í stað á viðgerðir eftir

náttúrulögmál og ætlað síðan bara að finna ný og ný lyf. Það er eitthvað alveg galið í þessari heimsm mynd.“

rétt rúmlega tvítug og fannst því mikil gjöf að fá að upplifa það að eignast barn aftur á „gamals“ aldri, orðin þroskaðri og gildin



„Það var mikil gjöf að fá að upplifa það að eignast barn aftur á „gamals“ aldri, orðin þroskaðri og gildin í lífinu önnur.“

að fólk er orðið veikt. Við höfum nefnilega komið upp sjúkdómakerfi en ekki raunverulegu heilbrigðiskerfi," segir Jóhanna. „Auðvitað geta lyf verið nauðsynleg en þessi ofnotkun getur ekki gengið til lengdar. Ég spyr: Hvernig getum við bara horft upp á heiminn verða veikari og veikari eins og það sé eitthvað

## FJÖRUGT FJÖLSKYLDULÍF

Jóhanna er í sambúð með Geir Sveinssyni, fyrrverandi landsliðskappa í handbolta, og saman reka þau stórt og fjörugt heimili. Párið á saman þrjú börn en fyrir átti Jóhanna eina dóttur og eins átti Geir einn son frá fyrri sambandi. „Ég átti dóttur mína

í lífinu önnur. Maður einhvern veginn upplifir svo miklu sterkar hvað þessi sköpun er mikið kraftaverk og það má eiginlega segja að ég sé uppfull af þakklæti á hverjum degi fyrir að eiga þessa fjölskyldu.“

Aðeins átján mánuðir eru á milli tveggja yngstu barnanna og þó þeim geti fylgt mikil læti og

## SOHO MARKET

Vinsælu blúnda aðhaldstopparnir komnir aftur.

Blúnda að framan og aftan.

Litir: Svart og húðlitur

Stærðir: S–XXL

Verð aðeins 3.450 kr.



Grensásvegur 16 - sími 553 7300 - Opíð mán-fös 14–19. Laugd. 12–17

\* bak við tjöldin



Nýjustu kaupin?

Veit ekki alveg hvernig ég á að lýsa því en það er svona rúllukraga peysusjal.

Uppáhalds hljómsveitin?

Lenny Kravitz, Dikta, Muse, Queen, 10 CC svo einhverjir eru nefndir.

Uppáhalds staðurinn?

Bústaðurinn okkar við Laugarvatn. Það er bara yndislegt að komast í kyrrðina og róna

í sveitinni og hafa það kósi með fjölskyldunni.

Helsta fyrirmyndin?

Allir sem lífa lífinu lífandi og hafa hugrekki til að synda á móti straumnum.

Uppáhalds bíómyndin?

Fer ótrúlega sjaldan í bíó og man ekki eftir neinni alveg í svipinn. Uppáhalds heimildarmyndin mín heitir Dying to have known og fjallar um alveg einstaka krabbameinsmeðferð sem gengur undir heitinu The Gerson Therapy. Önnur er Food Inc. eftir Michael Pollan sem enginn má láta fram hjá sér fara.

álag segist Jóhanna njóta hvers augnabliks. „Ég minni mig þá á hversu fljótt þetta er að líða og að ég eigi að upplifa og njóta núsins og ekki vera að bíða eftir að ákveðið tímabil í lífi barnanna hefjist eða ljúki.“

Að sögn Jóhönnu deilir Geir áhuga hennar á heilbrigðu lífverni og árið 2006 ferðudust þau saman til Indlands þar sem þau lærðu hugleiðslu. Það dvaldi í tvær vikur á Indlandi og segir Jóhanna að ferðin hafi haft afgerandi áhrif á líf þeirra. „Þetta snýst raunverulega um hina andlegu leið. Hvernig ég vil þróast sem manneskja og komast nær kjarna mínum. Það er og verður stóra verkefni mitt í lífinu. Ég var einu sinni mjög upptekin af því að vilja breyta heiminum en sannleikurinn er sá að þú breytir engum nema sjálfum þér. Þetta snýst um innri frið og er stanslaus viðleitni því hraðinn og streitan í samfélaginu hrifsar fólk auðveldlega með sér. Og ég er mjög fegin að við Geir deilum þessum áhuga því það er mun auðveldara að feta þessa leið áfram ef lífsförunautur þinn er þér samstiga. Og í raun held ég að ég gæti ekki verið með manni sem gerði það ekki.“

#### ÖRLÖGIN GRIPU INN Í

Jóhanna var á meðal þeirra starfsmanna Ríkisútvarpsins sem var sagt upp störfum í byrjun ársins. Hún segist líta á uppsögnina sem guðsgjöf sem gerði það að verkum að hún fór að rækta það sem stóð hjarta hennar næst. „Ég var búin að starfa í fjölmiðlum frá árinu 2001 og í raun var minn tími bara kominn. Það virðist vera að þegar maður er kominn í þægilega stöðu á lífinu óttist maður breytingar og þá er stundum eins og örlögin grípi inn í.“

Frægðin er einn af fylgifyskum þess að starfa í fjölmiðlum og segir Jóhanna margt jákvætt og neikvætt fylgja henni. Hún segist þó lítið hafa velt sér upp úr frægðinni og líður best þegar hún getur dregið sig inn í skel sína. „Ætli ég sé ekki svolítið mikill sporðreki í mér, mér finnst best að vera inni í skel minni. En það virðast ekki vera mín örlög að fá

að dúsa þar,“ segir hún og hlær.

Jóhanna var ekki lengi frá skjánum því nú stýrir hún þætti á sjónvarpsstöðinni ÍNN sem fjallar um hugðarefni hennar; forvarnir og heilsu. „Ingvi [Hrafn Jónsson] hafði samband við mig og bað mig að ganga til liðs við stöðina og mér þótti gaman að fá að leggja henni lið. Þetta er í raun aukabúgrein fyrir mig og meira

unnið af ástríðu en launin leggja til. Ég næ auðvitað ekki til eins margra og ég gerði hjá Sjónvarpinu en ég er sátt svo lengi sem ég næ að hreyfa við einhverjum.“

#### UNG Í ANDA

Jóhanna verður fertug í desember og þegar hún er innt eftir því hvort henni finnst hún standa á ákveðnum tímamótum í líf-

inu verður hún hugsu. „Nei, ekki hvað aldurinn varðar. Maður heldur alltaf að með aldrinum muni maður einnig eldast í kollinum en ég held að maður verði alltaf ungur í anda, óháð aldri. Maður þroskast auðvitað en mér finnst ég alltaf yngri en aldurinn segir til um, ætli flestum líði ekki þannig? Ég verð þó að viðurkenna að ég hugsa kannski allt

of mikið um það eftir því sem ég eldist hve tíminn í þessu lífi er takmarkaður. Maður þarf því að njóta hvers augnabliks og mæta hverju því sem lífið hefur upp á að bjóða með æðruleysi. Lífið er til þess að njóta þess, og ég trúi því að ef þú takir lífinu fagnandi taki það fagnandi við þér. Það er að minnsta kosti mín reynsla.“ segir hún að lokum brosandi.

# Signatures Of Nature

Náttúrulegar og lifrænar snyrtivörur



## Tilboð

- Lavender líkamsdekur 20% verð 7.968
- Body scrub í lifrænni olíu
- Sturtu og baðsápa
- Body lotion
- Unaðsleg reykelsi
- Dekraðu og nærðu húðina og á sama tíma upplifir þú góða og heilðræna slökun

Jóhanna Karlsdóttir  
HotYoga leiðbeinandi



Ég var svo ánægð að uppgötva Nature Scent vörurnar í litlu fallegu búðinni sem lítið fer fyrir í Smáralindinni. Ég hef prófað óteljandi húðvörur í gegnum tíðina og elska að finna gott body-krem eða olíu. Í mínu starfi er húðin í stöðugri hreinsun og þá er svo gott að toppa meðhöndlun húðarinnar með góðum vörum sem eru náttúrulegar og ylma unaðslega. Ég elska lemongrass ylminn til dæmis. Nature Scent vörurnar eru greinilega mjög vandaðar og manni líður strax vel í húðinni. Yndisleg búð með vörum sem hægt er að treysta og njóta!



[www.signaturesofnature.is](http://www.signaturesofnature.is)

Verlsanir okkar eru í Smáralind 2. hæð við D-inngang sími 511-10-09



FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Unnur Edda, Emami.

Af hverju varð þessi flík fyrir valinu? Þetta er bara svo æðisleg flík, það er hægt að nota hana á marga vegu, til dæmis má nota hana sem jólakjól eða sem slá yfir hversdagslegri fatnað. Hvað álitur þú vera lykilhuti í vetrartískunni? Að klæða sig eftir veðri er mjög mikilvægt að mínu mati. En auðvitað vill maður líka líta vel út og því er ég mjög ánægð með alla ullina og loðfeldina sem eru að koma sterk inn þennan vetur.



FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Mundi, hannar undir eigin nafni.

Af hverju varð þessi flík fyrir valinu? Af því ég elska galla. Hvað álitur þú vera lykilhuti í vetrartískunni? Að passa upp á að láta myrkið ekki drepa niður litagleðina.



FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Erna Steina Guðmundsdóttir, ELM.

Af hverju varð þessi flík fyrir valinu? Það var úr vöndu að ráða þar sem við erum þrír hönnuðirnir, þannig að flíkurnar urðu þrjár, eða eftirlætisflíkur mínar frá okkur öllum! Hvað álitur þú vera lykilhuti í vetrartískunni? Góðar leggings og stór góð peysa, og svo auðvitað flottur kjóll!

Íslenskir hönnuðir velja uppáhaldsflíkina sína fyrir veturinn:

# FLOTT HÖNNUN

Íslenskir hönnuðir hafa verið að sækja í sig veðrið undanfarið og þykir íslensk hönnun orðin merki um gæði. Það er skemmtilegt að röltu í gegnum miðbæ Reykjavíkur og reka nefið inn í allar þær fallegu hönnunarbúðir sem þar eru. Föstudagur náði tali af nokkrum hönnuðum og það þá að velja sína uppáhaldsflík fyrir veturinn. - sm



MORGUN  
ÞÁTTURINN ÓMAR  
ALLA VIRKA DAGA  
KL. 7 - 11



Gunnar Hilmarsson og Kolla, Andersen & Lauth.

Af hverju varð þessi flík fyrir valinu? Hún sameinar það sem við elskum að gera, þetta er rómantísk, kvenleg og tímalaus flík sem gerð er í höndunum, pallíettu fyrir pallíettu. Í ekta Andersen & Lauth lit, sem er brúnbleikur litur með gylltum undirtón. Í henni má einnig finna samspil mismunandi líta af pallíettum og „tulle“. Hvað álitir þú vera lykilhuti í vetrartískunni? Að blanda saman grófum og fínum flíkum, óhrædd og sjálfsörugg.



Birta Björnsdóttir, Júniform.

Af hverju varð þessi flík fyrir valinu? Þessi flík er úr silki og efnið alveg óhemju fagurt, litirnir upplifgandi í haustinu og svo eru nú að koma jóll og er þetta tilvalinn jólakjól. Hvað álitur þú vera lykilhuti í vetrartískunni? Allavega mynstur, stórmynstraðar lausar peysur, mynstraðar buxur, síð pils, stuttbuxur, háir hlýir sokkar, skrautlegar sokkabuxur, skór með fylltum botni, leður, rúskinn, feldir, dýramynstur og svo bara sitt... sitt...sitt.



TOPPNÁUNGI

YNGVI

ALLA DAGA FRÁ  
13 - 17

Topp tónlistarstöðin þín | www.fm957.is

FM957



FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Una Hlín Kristjánsdóttir, Royal Extreme.

Af hverju varð þessi flík fyrir valinu? Því hún fangar anda Royal Extreme. Kápan er mjög tignarleg og fær mann til að líða eins og drottningu. Hvað álitur þú vera lykilhuti í vetrartískunni? Frá Royal Extreme eru það án efa fléttusokkarnir og fléttusokkabuxurnar, tölutöskurnar og síðast en ekki síst kápan.



# Leitin að Sloggi stelpunni!



It's time to be hot!

Sloggi, Eskimo Models og FM957 leita að **Sloggi stelpunni 2010.**

Skráðu þig í myndatöku fyrir Sloggi hjá Eskimo Models dagana 22. okt – 5. nóv í síma 533 4646 eða á [Eskimo@Eskimo.is](mailto:Eskimo@Eskimo.is) Athugið, 18 ára aldurstakmark.

**Kosning á Sloggistelpu ársins 2010 fer fram á heimasíðu FM957 8-12. nóvember.**

**Glæsileg verðlaun til sigurvegarans!** Ferð fyrir tvo til Tenerife með Heimsferðum, 1. árs mómódelssamningur við Eskimo Models, glæsileg gjafakarfa frá Sloggi o.fl.



HALLDÓR  
JÓNSSON

eskimo



Heimsferðir

# núna

\* Hrósið öðrum



**ÍPRÓTTATASKA** Þessi skemmtilega golftaska er kjörin fyrir þær sem stunda golfið af fullum móð. Í töskunni er pláss fyrir golfkúlurnar og tíin og jafnvel símann og varalitinn ef þess þarf. Taskan fæst í versluninni Mýrinni og kostar 7.500 krónur.

## mælistikan

### Á uppleið:

**Stórir treflar** Fyrstu snjóhornin hafa þegar fallið á frosna grund og það er tekið að blása. Þá skal vefja sig vel inn í stóran og þykkann tref- til til að verjast kulda, roki og kvefi. Það er ekki verra ef trefillinn er fallegur á litinn eða með skemmtilegu myndri eins og klassisku norsku þrjónamyndri.



### Á niðurleið:

**Misrétti** Jafnt skal yfir alla ganga. Misrétti er löngu orðið úrelt fyrirbæri og í staðinn skal fólk temja sér viðsýni og bjartsýni og ekki láta kyn, lit- araft eða uppruna stýra því hvernig við komum fram við hvort annað.

**Bikíní** Litil og litrík bikíní eru fylgifyskur sum- arsins þegar menn keppast við að ná lit á þessum fáu sólarög- um sem okkur eru úthlutaðir. Sundbol- ir eiga þó betur við í vetur á meðan sólin er engin.



**Hringekjan** Þáttur- inn sem átti að höfða til allra virðist höfða til mjög fárra og samkvæmt nýjustu tölum er áhorfið á niðurleið.

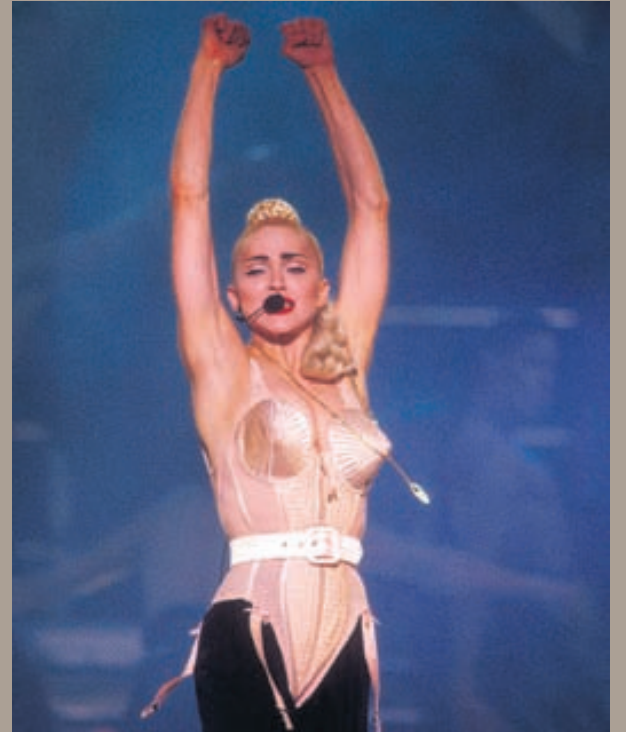
**Bækur** Það er svo notalegt að kúra fram eftir í helgarfríinu með bók við hönd vitandi að vinnan biður manns ekki. Eitthvað af jólabókunum er þegar komið í bókabúðir og þess vegna úr nægu að velja. Svo er auð- vitað hægt að heimsækja bókasöfnin og finna sér skemmtilegt lesefni þar.

**Forsjálni** Það er stutt til jóla og miðað við hvað tíminn líður hratt þá er ekki óskynsamlegt að fara að huga að jólainnkaupunum núna. Þá er maður laus við stress dagana fyrir jól og getur betur notið jólaand- ans, auk þess verða útgjöldin í desember minni ef menn dreifa gjafakaupunum á fleiri mánuði.



## BRJÓSTGÓÐ TÍSKA

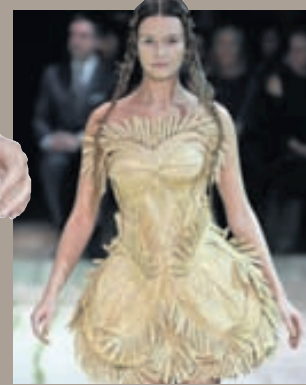
**H**ver man ekki eftir korselettinu með oddhvössu brjóstunum sem popp- dívan Madonna gerði ódauðleg á tíunda áratugnum? Þessi nýstár- lega hönnun hins franska Jean Paul Gaultier tröllreið tiskuheiminum á sínum tíma en ýkt áhersla á kvenmannsbarminn er kannski einum of langt gengið í tísku dagsins í dag? Eða ekki? Föstudagur fór í gegnum tiskusýn- ingar þessa árs og fann nokkra hönnuði sem leggja áherslu á barminn í sinni hönnun. - **áp**



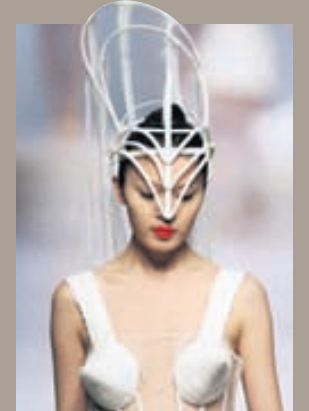
**Upp á sitt besta** Madonna á tónleikum í Japan árið 1990, klædd í korselettíð fræga utan yfir buxur með ljóst lakkbelti og fléttu í hárinu. Ýmsir tiskustráumar nútímans hér á ferð. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



**Dregur að athygli** Marc Jacobs ákvað að flikka upp á þessa sumarlegu peysu með skemmtilegum hætti. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



**Úr hálmí** Tiskuhús Alexanders McQueen ákvað að sækja inn- blástur til oddhvassra brjósta Gaultiers en þó ekki með jafn af- gerandi hætti. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



**Frumlegt** Það var ýmislegt skemmtilegt hægt að berja augum á tiskuvíkunni í Kína. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Hráfæðisskólinn 8. - 14. nóvember

**Hráfæði, matargerð og fræðsla 6 stundir daglega í 5 daga**

**Það hollasta í dag!**

Næring, ofurfæði, fæðusamsetning og margt fleira tengt MAT og HEILSU Solla súpergræna ásamt Lilju og Gitte frá Heilsumeistaraskólanum sjá um kennsluna.

Upplýsingar og skráning: hrafaediskolinn@gmail.com s. 861-3174

## FRÉTTABLAÐIÐ Á NETINU

Þú getur alltaf lesið Fréttablaðið frítt á Vísí eða fengið sendan daglegan tölvupóst með blaði dagsins. Nánari upplýsingar á: visir.is/dreifing



Allt sem þú þarft...

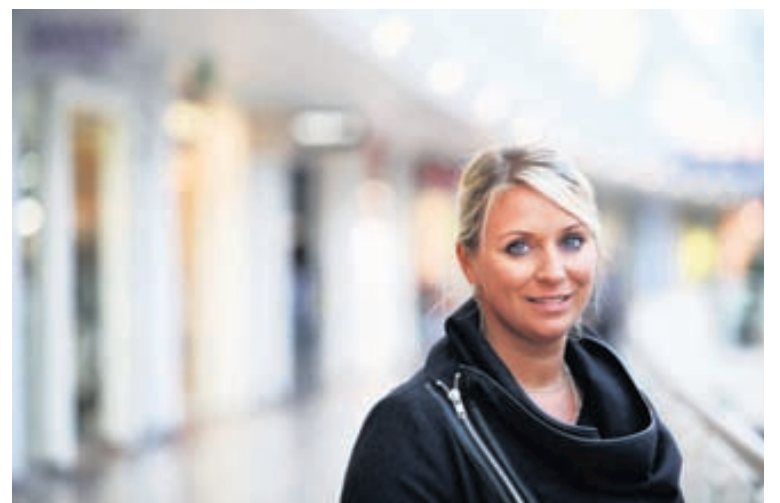
Ný fylgihlutaverslun opnar í Smáralindinni innan skamms:

## Síðir eyrnalokkar heitir í vetur

Hjónin Laufey Stefánsdóttir og Hilmar Binder opna saman fylgi- hlutaverslunina Six í Smáralind 4. nóvember næstkomandi.

Þetta verður sjöunda verslun- in sem hjónin opna saman, fyrir reka þau meðal annars tiskuverslunina Blend. „Við rákumst á þessa verslun fyrst í Madrid fyrir nokkrum árum og eftir það héldum við áfram að rekast á hana víða um heim. Við höfðum svo samband við rekstraraðila verslunarinnar og ákváðum að setja upp verslun hér heima,“ útskýrir Laufey.

Hún segir sölu á fylgihlutum hafa aukist til muna undan- farið ár og telur það vera bæði vegna þess að úrval hafi stór- aukist og að konur hressi upp á gömul dress með nýjum fylgi- hlutum. „Það virðist vera gríðar- leg fylgihlutatíska í dag, ég held að það sé mikið um að konur kaupí núna hinn klassíska, litla, svarta kjól og klæði hann svo upp með skemmtilegum fylgihlut- um,“ segir Laufey. Innt eftir því



**Nóg úrval** Laufey Stefánsdóttir og eiginmaður hennar, Hilmar Binder, opna nýja fylgi- hlutaverslun í Smáralind á fimmtudaginn næsta. FRÉTTABLAÐIÐ/

hvað sé heitt í fylgihlutatískunni í vetur er hún fljót til svars. „Það er mikið um mjög síða eyrna- lokka, fallega klúta og stór og mikil hálsmen og hringa. En úr- valið hjá okkur er það mikið að við ættum að geta höfðað til mjög stórs neytendahóps.“

Laufey segir Six eiga eftir að vera góða viðbót hér heima og er ekki í nokkrum vafa um að verslunin eigi eftir að slá í gegn. „Ég er alveg sannfærð um að þetta eigi eftir að falla vel í landann, einkum af því að verðin eru alveg ótrúlega hagstæð.“ - **sm**

Verð 6.999,-  
Litir: Svart og grátt  
Stærðir: S-XXXL



Verð 6.999,-  
Litir: Svart  
Stærðir: X-XXL



Verð 6.999,-  
Litir: Svart með  
palliettum að framan  
Stærðir: S-XXXL



Verð 2.499,-  
Litir: Margir litir  
Stærðir: XS-XXXL



# Flottur Fatnaður

fæst í Hagkaup



Verð 6.999,-  
Litir: Grá/svart -  
Stærðir: S-XXXL



Verð 3.999,-

Verð 5.499,-



Verð: 4.999,-  
Litir: Svart  
Stærðir: 8-16

Verð 8.999,-  
Litir: svart  
Stærðir:



Verð 4.999,-



Verð 5.999,-  
Litir: Svart, Rautt  
Rúskinnsaferð  
Stærð: 36-41



Verð 5.999,-  
Litur: Svart, Leðuráferð  
Stærð: 36-41



Verð 4.999,-



## HELGARRÁÐIN

**Benedikta Jónsdóttir, heilsuráðgjafi hjá Maður lifandi**

**1** Maður þarf alltaf að muna að taka vítamín. Ekki gleyma því þó að það sé komin helgi. Núna er mikilvægt að taka Omega og D-vítamín við skammdeginu.



**2** Fara í göngutúra sama hvernig viðrar. Mikilvægt að fara út og anda að sér frísku lofti, sama hversu stutt það er.

**3** Láta sér líða vel. Lesa góða bók eða horfa á kvikmynd sem lætur manni líða vel og gleyma hverdagsgrámanum. Mæli með *Borða-Biðja Elska* sem er bæði bók og kvikmynd, eftir Elizabeth Gilbert.



**4** Leyfa sér súkkulaði og helst lífrænt því það er án allra aukaeftna. Því dekkra, því hollara.

**5** Gera góðverk sem leiðir af sér brosi. Það er satt að brosi maður framann í heiminn þá brosir heimurinn framán í mann. Prófaðu það um helgina.



## VIERA 3D SJÓNVÖRPIÐ UMBYLTA SJÓNÆNNI UPPLIFUN

Hin ótrúlegu myndgæði hefðbundinna Panasonic Viera sjónvarpstækja fást nú með 3D þrívíddartækni.

600 riða myndvinnsla skilar hreyfimyndum með kristaltærri skerpu í þrívíddarheimi sem virðist áþreifanlega raunverulegur.

Ekkert gefur þrívíddinni líf eins og Viera tæknin. Að lifa í augnablikinu breytir öllu.

EVERYTHING MATTERS

## HÁGÆÐA 3D SJÓNVARP og 3D BLU-RAY SPILARI SAMAN Á TILBOÐI

**Panasonic TXP42GT20 - Full HD 3D**  
42" Full HD 3-D THX NeoPlasma sjónvarp með 1920x1080p upplausn, THX, Vreal Pro5 Engine - High Contrast Filter, 600Hz Intelligent Frame Creation, Infinite Black 5.000.000:1 (Native) skerpa, Pro 24p Smooth Film/Play Back, 0.001 msec svartíma, x.v Colour, Progressive Scan, VIERA CAST nettengingu, Digital Cinema Colour 3D Colour, Motion Pattern Noise Reduction 3D Comb Filter, C.A.T.S háskerpu HDTV DVB-T stafrænn móttakari (MPEG4), kortalesari, 2 x USB tengi fyrir Wi-Fi/HDD upptöku, 2x Scart (með RGB), 4 HDMI, PC tengi ofl.

**TILBOÐ 349.990**

FULLT VERÐ kr. 499.990



## Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • www.sm.is



Panasonic

UMBOÐSMENN UM LAND ALLT - REYKJAVÍKURSVÆÐIÐ: Hagkaup, Smáralind, VESTURLAND: Hljómsýn, Akranesi, Hagkaup, Borgarnesi, Samkaup, Borgarnesi, Blómsturvellir, Hallissandi, Skipavík, Stykkishólmi, VESTFIRÐIR: Kaupfélag Steingrímsfjarðar, Drangsnesi, Samkaup, Ísafirði, NORÐURLAND: KF Steingrímsfjarðar, Hólmavík, KF V-Húsvetringa, Hvammstanga, Smárabær, Blönduósi, Skagfirðingabúð, Sauðárkrúki, Hagkaup, Akureyri, Heimilistæki, Akureyri, Öryggi, Húsvík, AUSTURLAND: Samkaup, Egilsstöðum, Kaupún, Vopnafirði, KF Héraðsbúa, Seyðisfirði, Sparkaup, Faskrudsfirði, Nettó, Hólm Hornafirði, SUÐURLAND: Mosfelli, Hellu, Fosshaf, Selfossi, Geisli, Vestmannaeyjum, REYKJANES: Heimilistæki, Reykjanesbæ, Hagkaup, Njarðvík.

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

Auglýsendur vinsamlegast hafið samband:  
Sigríður Hallgrímsdóttir í síma 512 5432 eða sigridurh@365.is

föstudagur

Fylgstu með