

# föstudagur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS 5. nóvember 2010



HREFNA ÞORBJÖRG HÁKONARDÓTTIR LIFIR FYRIR FIMLEIKA  
Tíska • Helgarráðin • Topp tíu • Myndarlegir menn • Vogue á RFF • Á rúmstokknum



## FLAKKARATILBOÐ

UNITED  
500GB  
720/1080i

# Kr. 19.950

### SJÓNVARPSFLAKKARI

United HD MMP 9530  
- 720P/1080i HD 3.5" spilar  
- 500GB Samsung diskur

- SD/MMC kortalesari  
- HDMI og USB Uplink ofl.

HDMI  
HIGH DEFINITION MULTIMEDIA INTERFACE

SAMSUNG

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

\* Ekki missa af



**BÓKIN** Saumaklúbburinn er bráðsniðugt hefti sem inniheldur fjölbreytt handavinnuverk-efni, mataruppskriftir og annað sniðugt efni fyrir hagsýnar og tiskusinnaðar konur. Heftið er þó eingöngu til sölu í áskrift og fá Saumaklúbbsfélagar nýtt hefti sent heim að dyrum mánaðarlega. Hægt er að skrá sig á heimasíðunni [www.klubbhusid.is](http://www.klubbhusid.is).

## blogg vikunnar



### Fjarlægur tiskuheimur

Það er svolítið skemmtilegt að fylgjast með tisku-straumum fjarlægra landa og finna þar jafnvel innblástur. [www.glistersand-blisters.com](http://www.glistersand-blisters.com) er blogg sem haldið er úti af stúlku frá Indónesíu. Tískan þar virðist í grunninn ekki vera svo ólík þeirri sem ríkir hér í kuldanum á Íslandi.

### Götutískan á meginlandinu

Tiskubloggið [www.antwerpfashionobserver.blogspot.com](http://www.antwerpfashionobserver.blogspot.com) er í anda hins vinsæla Facehunters. Aðstandendur bloggsíðunnar mynda fólkíð á götum Antwerpen og birta á síðunni. Þar gætir ýmissa grasa, þar er rokkabílltíska, faguð og kvenleg tíska og allt hitt.

### Fataskápur Köru

Stúlka að nafni Karla gefur tiskunendum innsýn í fataskáp sinn með því að mynda fatasamsetningar sínar. Bloggið má finna á slóðinni [www.karlas closet.blogspot.com](http://www.karlas closet.blogspot.com). Stíllinn er fjölbreytilegur og skemmtilegur og það er augljóst að hún hefur gaman af því að leita fjársjóða í verslunum sem selja notaðan fatnað.



Ingibjörg Finnbogadóttir undirbýr Reykjavík Fashion Festival 2011

# ÞÝSKA VOGUE BOÐAR KOMU SÍNA

„Við erum í mikilli sókn og mikil spennan að takast á við þetta á nýjan leik,“ segir Ingibjörg Finnbogadóttir, framkvæmdastjóri Reykjavík Fashion Festival, sem verður haldið 31. mars til 3. apríl á næsta ári en undirbúningur er þegar hafinn. „Við erum fyrr á ferðinni með undirbúning og stefnum á að gera hátíðina stærri og veglegri í ár. Erum á fullu að bjóða erlendu pressunni og þegar búin að fá staðfestingu frá þýska Vogue og breska Dazed and Confused,“ segir Imba, eins og hún gjarnan er kölluð, og bætir við að hún haldi að þetta sé í fyrsta sinn sem þýska Vogue komi til landsins í þessum tilgangi. „Það er alveg frábært að fá svona stór- an miðil til að koma og fylgjast með íslenskri hönnun. Við erum að einbeita okkur að því að kynna íslenska hönnun út fyrir landsteinana og því búin að senda út kynningarefni og boð á helstu tiskumiðlana eins og Nylon, ID magazine og kínverska Vogue sem og skandinavíska miðla á borð við Eurowoman og Cover.“

Aðspurð hvort RFF ætli að feta í fótspor annarra tiskuvikna og bjóða helstu bloggurunum úti í

heimi, enda þeir taldir vera hið nýja stóra afl í tiskuumfjöllun svarar Imba játandi „Við erum búin að senda nokkrum boðskort og búumst við góðum undirtektum hjá tiskubloggurunum.“

Reykjavík Fashion Festival heppnaðist mjög vel síðast og segir Imba Unu Hlín hjá fatamerkinu Royal Extreme vera gott dæmi um það hversu mikilvægur tiskuvíðburður af þessu tagi er fyrir íslenska hönnun. „Una var að sýna sína fyrstu fatalínu á RFF í vor og nú er Royal Extreme með umfjöllun í fullt af erlendum miðlum, hún er búin að sýna á tiskuvikunni í New York og er að selja hönnun sína erlendis og opnaði sína fyrstu búð dögnum. Það er alveg frábært,“ segir Imba en hún er byrjuð að taka við umsóknum frá hönnuðum fyrir næstu hátíð og geta áhugasamir sent henni póst á netfangið [imba@elite.is](mailto:imba@elite.is).

- áþ

**Undirbýr RFF á nýjan leik** Tiskuhátíðin Reykjavík Fashion Festival verður haldin í annað sinn næsta vor og eru erlendir miðlar byrjaðir að boða komu sína.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON



Vertu velkominn(r)!  
**SALON REYKJAVÍK**

Grandagarði 5 • Reykjavík • S. 568 5305  
[salon@salon.is](mailto:salon@salon.is)

OPNUNARTÍMAR  
VIRKA DAGA 6–18. LAUGARDAGA 9–13.

Kate Moss kveður Topshop

## Hippalegur glamúr frá Moss

Síðasta fatalína fyrirsætunnar og tiskuikonsins Kate Moss er komin í búðir bresku fataverslanakeðjunnar Topshop. Moss hóf sinn fatahönnunarferil hjá Topshop fyrir þremur árum og var ákvörðunin um að hætta sameiginleg að sögn Philips Green, eiganda Topshop.

Þessi síðasta lína tiskufurumkvöðulsins einkennist af hippalegum blússum, kjólum með blómamunstri, síðum pilsum og palliöttu-úþökkum. Einnig eru samfestingar með víðum skálmum í anda áttunda áratugarins áberandi sem og fallegir íburðarmiklir skartgripir.

Föstudagur hafði samband við Topshop á Íslandi um hvenær línan kæmi í búðir hér en fékk þau svör að fatalína Kate Moss komi ekki til landsins yfirhöfuð þar sem hún þykir einfaldlega of dýr. Íslenskir aðdáendur Kate Moss verða því að berja hönnunina augum á vefsíðu Topshop og láta sig dreyma.



**Fatahönnuður í síðasta sinn** Kate Moss klædd í samfesting úr eigin smíðju í útgáfuhófi síðustu fatalínu sinnar fyrir Topshop.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

augnablikið



**STÓRKOSTLEG** Fyrirsætun Heidi Klum mætti sem karakter úr kvikmyndinni Transformers í hrekjavökuveisluna sína. Fyrirsætun leggur mikið upp úr búningum sínum eins og sjá má.

föstudagur

Útgáfufélag 365 miðlar ehf. Umsjón Sara McMahon og Álfrún Pálsdóttir Forsíðumynd Valgarður Gíslason Útlitshönnun Kristín Agnarsdóttir Auglýsingar Sigríður Hallgrímsdóttir [sigridurh@365.is](mailto:sigridurh@365.is) sími 512 5432 Föstudagur Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000



Tilboðið gildir í öllum verslunum The Pier

# the PIER

Til hamingju Akureyringar

## Glæsileg opnunartilboð

í tilefni opunar verslunar okkar á Glerártorgi, Akureyri

Verð áður 119.000  
**TILBOÐ**  
79.900

Bast-sett

Verð áður 4.990  
**TILBOÐ**  
2.990

Matarstell

Verð áður 3.990  
**TILBOÐ**  
2.490

Salatskál

Verð áður 9.990  
**TILBOÐ**  
5.990

Fatastandur

Af öllum kertum  
**TILBOÐ**  
3 fyrir 2

Verð áður 1.290  
**TILBOÐ**  
790

Salatáhöld

Kerta-paradís

Verð áður 89.900  
**TILBOÐ**  
49.900

Borðstofuforð  
með fjórum stólum

Verð áður 19.900  
**TILBOÐ**  
12.900

Papasan stóll

the  
PIER



Vel snyrtir karlmenn þykja með þeim heitustu í dag:

# Vel snyrtir herra- menn slá í gegn

Ný kynslóð leikara og söngvara er komin fram á sjónarsviðið og er að taka við kyndlinum af Johnny Depp og Brad Pitt sem heitustu menn heims. Þessi nýja kynslóð karlanna virðist annars vegar skiptast í harðjaxla á borð við Jason Statham og Tom Hardy og „metró“ menn með bresku hefðarívafi hins vegar líkt og Theo Hutchcraft, söngvara bresku hljómsveitarinnar Hurts.



**Sænskur sjarmur** Sænski leikarinn Alexander Skarsgård sló í gegn sem vampírán Eric í sjónvarpsþáttunum True Blood. Hann er gott dæmi um hinn vel hirta sjentilmann, ávallt vel greiddur og vel klæddur.

NORDICPHOTOS/GETTY

## Þessir komust líka á listann

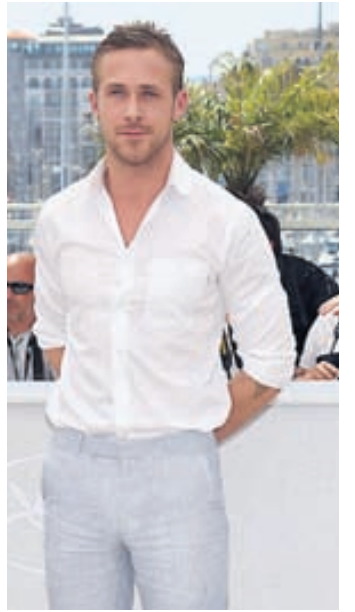
Fótboltakappinn Diego Forlán vakti mikla lukku meðal kvenkynsáhorfenda heimsmeistararamótsins í fótbolta í sumar. Það er engin furða enda er maðurinn íþróttamannslega vaxinn og með dásamlega falleg blá augu. Bandaríski leikarinn James Franco komst einnig hátt á lista yfir myndarlegustu mennina í dag. Suðrænn og seiðandi.



**Flottur fyr** Jon Hamm sló í gegn í sjónvarpsþáttunum Mad Men. Lýsingin hávaxinn, dökkur og myndarlegur passar fullkomlega við herra Hamm.



**Harðjaxl** Margar konur hafa fallið fyrir hrárra karlmennsku breska hasarleikarans Jasons Statham.



**Heillandi** Stjarna Ryans Gosling hefur risið hratt undanfarin ár og þykir hann bæði efnilegur leikari og sérstaklega laglegur.



**Breskur herramaður** Theo Hutchcraft, söngvari hljómsveitarinnar Hurts, þykir afskaplega myndarlegur og heillar stúlkurnar upp úr skónum með vel greitt hárið og dáleiðandi brún augu.

NORDICPHOTOS/GETTY



## ERTU SÍPREYTT(UR)?

Þekkir þú tilfinninguna að vera þreytt(ur) á óheppilegum augnablikum? ÉNAXIN hjálpar þúsundum manna hvern dag að losna við þreytu, leiða og orkuleysi.

ÉNAXIN er náttúrulegt efni unnið úr öflugum og heilnæmum jurtakjörnum sem gefur þér orku og kraft strax. Mjög áhrifarík mixtúra eða töflur sem virka frá fyrsta degi – prófaðu ÉNAXIN strax í dag.

Þú færð ÉNAXIN í heilsubúðum, apótekum og heilsuhillunum í Fjarðarkaup og Hagkaup.

**ÉNAXIN**  
ORKA BEINT FRÁ NÁTTÚRUNNI



Virkar frá fyrsta degi

Losar þig við þreytu

ÉNAXIN er ein vinsælasta heilsuvaran á Norðurlöndunum og nú fáanleg á Íslandi.



## Á RÚMSTOKKNUM

Sigga Dögg kynfræðingur

### Af mömmustrákum og samlífi

**?** Hæ Sigga Dögg. Ég er tiltölulega nýbyrjuð að hitta strák, við erum bæði tvítug og búum bæði enn þá heima hjá foreldrum okkar. Ég gisti oftast heima hjá honum og hef tekið eftir að mamma hans sér um allt fyrir hann. Mér finnst það ótrúlega hallærislegt og er hrædd um að þetta verði kannski svona líka ef við ætlum einhvern tímann að flytja saman.

**Svar:** Ég skil áhyggjur þínar og þær eru réttmætar en kannski óþarfar. Það er eitt að búa heima hjá foreldrum sínum, annað að búa einn í íbúð og svo enn annað að fara í sambúð. Skítaþröskuldur fólks er misjafn. Sumum finnst mikilvægt að búa um rúmið, þrifa baðherbergið og vaska upp, en öðrum ekki. Það sem þú því stendur frammi fyrir með kærastanum þínum er spurning um skítaþröskuld og hvort ykkar þröskuldur sé sambærilegur. Ef honum finnst óþarfi að búa um rúmið en þér finnst það mjög mikilvægt þá er ekki ósennilegt að það gæti lent á þér að búa um það. Það sem er mikilvægast í þessu er að tala saman og komast að sameiginlegri niðurstöðu og skipuleggja verklag eftir því. Þetta gæti krafist þó nokkurra málamiðlana en það er líka grundvöllur sambands. Gangi þér vel!

**?** Sæl Sigga Dögg. Ég var að eignast mitt fyrsta barn fyrir 9 vikum. Ég er sú fyrsta í vinahópnum sem eignast barn og þess vegna veit ég ekki alveg hvert ég á að leita í sambandi við spurningar sem vakna varðandi kynlíf eftir barnsbúð. Ég rifnaði svoltið í fæðingunni og er enn að gróa, sambýlismaður minn er þó orðinn nokkuð óþolinmóður, enda langt um liðið síðan við sváfum síðast saman. Ég er samt enn þá að jafna mig bæði eftir fæðinguna og er ekkert alltof hress með vöxtinn og er þess vegna ekki jafn óþolinmód og hann. Hvenær er eðlilegt að fólk byrji aftur að stunda kynlíf og er eitthvað sem þarf að passa upp á?

**Svar:** Innilega til hamingju! Í rannsókn frá 2004 greindu 80% nýbakaðra mæðra frá kynlífsvandkvæðum þremur mánuðum eftir fæðingu barns, og hjá 66% þeirra kvenna voru vandkvæði enn til staðar þremur mánuðum seinna. Algengasta vandamálið var lítil kynlífslöngun sem stafaði af líkamlegum og sálfélagslegum atriðum. Líkt og þú nefnir, þá tekur það tíma að jafna sig líkamlega eftir fæðinguna. Það sem þú ert að upplifa er því alls ekkert óeðlilegt eða óalgengt. Bati eftir fæðingu og andleg líðan er einstaklingsbundin og því verður hver að finna fyrir sig hvenær rétti tíminn er. Sum þör segjast byrja að stunda kynlíf nokkrum vikum eftir fæðingu á meðan önnur bíða í allt að ár. Mig langar hins vegar að benda þér á að kynlíf er meira en samfarir og því má gera ýmislegt annað sem gæti fullnægt ykkur báðum. Mikilvægast er að ykkur líði báðum vel því meirihluti kynlífs fer fram í heilanum og því skiptir höfuðmáli að vera tilbúinn. Ef þú ert hikandi varðandi einhver líkamleg atriði þá finnst mér sjálfsagt að þú minnst á það við lækinn þinn og í framhaldinu getur þú spurt hvort hann telji að þú þurfi að varast eitthvað þegar kemur að samförum.

Sendu Siggu Dögg póst með spurningum eða óskum um umfjöllunarefni. Netfangið er kynlíf@frettabladid.is



# 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 móðelsamningur við Eskimo Models, glæsileg gjafakarfa frá Sloggi o.fl.



HALLDÓR  
JÓNSSON

eskimo



Heimsferðir





**Elín Hrund Þorgeirsdóttir**

*Aldur?* 37 ára.

*Starf?* Hönnunar-nemi.

**Lýstu þínum persónulega stíl?**

Hmm, ætli hann sé ekki einhvers konar blanda af smá rokki og svo einhverju skrýtnu og skemmtilegu sem oftast er allt of dýrt. Klæði mig líka mikið eftir veðri og vindum vegna þess að ég er ofurkuldaskræfa.

*Myndir þú kaupar þér þessa flík sjálf?* Nei, líklega ekki.

**Við hvaða tilefni myndir þú klæðast þessari flík?**

Ég myndi ekki klæðast þessari flík.

*Hvernig gekk að blanda flíkinni saman við þinn persónulega stíl og af hverju varð þessi samsetning fyrir valinu?* Það gekk svo sem þokkalega því ég er að öðru leyti mikið fyrir skyrtur. Þessi samsetning lá beinast við.



# 1 FLÍK

## 3 konur

Hvítar skyrtur eru fyrir löngu orðnar klassískar og tímalausar líkt og „litli, svarti kjóllinn“. Þær passa við nánast allt og fara seint úr tísku og eru því góð fjárfesting fyrir hagsýna tískuunnendur. Hvíta skyrtan fæst í mörgum ólíkum stílum, hneppt, heil, með kraga eða síð og flaksandi, og hana mátti meðal annars sjá á tískupöllum hjá Balenciaga, Celine og Michael Kors.

**Svala Lind Þorvaldsdóttir**

*Aldur?* 21 árs.

*Starf?* Afgreiðsludama í Rokki & Rósum.

*Lýstu þínum persónulega stíl?* Stíllinn minn er breytilegur og fer yfirleitt eftir því í hvernig skapi ég er í hverju sinni. Ég á það til að blanda saman „vintage“ og nýju og hef mikið dálæti á yfirhöfnum og skóm.

*Myndir þú kaupar þessa flík sjálf?* Mér finnst skyrtan þægileg og flott. Ég gæti vel hugsað mér að kaupa hana enda alltaf hægt að bæta við sig hvítum skyrtum.

*Við hvaða tilefni myndir þú klæðast þessari flík?* Mér finnst bæði hægt að nota skyrtuna hversdags við gallabuxur og blazer-jakka eða dressa sig upp með leðurbuxum og flottum pels.

*Hvernig gekk að blanda flíkinni saman við þinn persónulega stíl og af hverju varð þessi samsetning fyrir valinu?* Það gekk vel að blanda flíkinni við minn persónulega stíl þar sem mér finnst hvítar skyrtur mjög klassískar. Ég valdi leðurbuxurnar og loðvestið við skyrtuna, því það er gaman að blanda grófum og finum efnum saman.

## Ómissandi í vetur

**Angelica** er íslensk náttúruafurð úr ætíhvönn. **Angelica** gefur þér aukna orku og þú færð sjaldnar kvef.

**Sæktu styrk í íslenskt náttúruafl!**



### Helgartilboð Heilsuhússins



Þegar þú kaupir glas eða box af Angelicu færðu annað eins á hálfvirði. Tilboðið gildir 4.-8. nóvember 2010.

**Kynning á vörum SagaMedica í Kringlunni 5. nóv. kl. 12-17.**

Heilsuhúsið Laugavegi, Kringlunni, Smáratorgi, Lágmúla, Selfossi, Akureyri og Reykjanesbæ.



**Harpa Þórunn Pétursdóttir.**

*Aldur?* 29 ára.

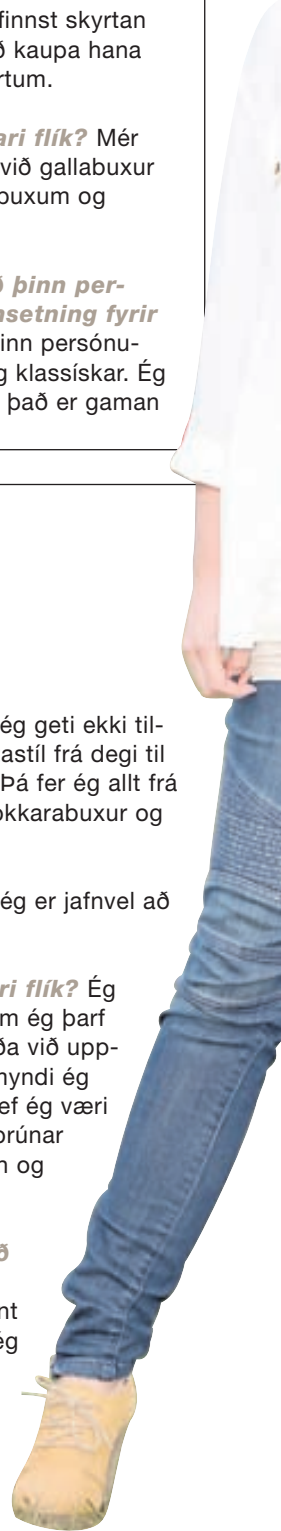
*Starf?* Lögfræðingur hjá Orkustofnun.

*Lýstu þínum persónulega stíl?* Ég held að ég geti ekki til-einkað mér einhvern einn stíl. Ég breyti um fatastíl frá degi til dags og jafnvel oft en einu sinni hvern dag. Þá fer ég allt frá rómantískum silkijólum við lága hæla, yfir í rokkarabuxur og alvöru hæla, allt eftir því hvernig skapi ég er í.

*Myndir þú kaupar þér þessa flík sjálf?* Já, ég er jafnvel að hugsa um að gera það.

*Af hvaða tilefni myndir þú klæðast þessari flík?* Ég myndi annaðhvort nota hana í vinnuna, þar sem ég þarf að vera fin og gæti girt hana ofan í hátt pils eða við upp-brettar khaki-buxur með belt. Hverdaglega myndi ég nota hana svona eins og ég er á myndinni en ef ég væri að fara eitthvað fínt myndi ég fara í súkkulaðiþúnar leðurbuxur, meira og stærra glingur um hálsinn og flotta hæla.

*Hvernig gekk að blanda flíkinni saman við þinn persónulega stíl og af hverju varð þessi samsetning fyrir valinu?* Það gekk fínt að blanda henni inn í minn fataskáp þar sem ég hef verið að bæta svolítið í brúna tónana hjá mér fyrir veturinn. Þegar fer að líða á haustið klippi ég gjarnan á mig þungan topp, bæti vetrarlitunum í fataskápinn og stóru þungu peysunum. Ég myndi síðan skella mér í brúnan tweed-jakka yfir með leðurbótum á oln-bogunum.







## Frægir synda með straumnum

Frægar og velklæddar konur hafa gjarna sést klæddar hvítum skyrtum af hinum ýmsu stærðum og gerðum. Kvenlegar blússur á rauða dreglinum eða síðar herraskyrtur við þröngar gallabuxur eða leggings hversdags. Leikkonurnar Demi Moore og Kate Bosworth hafa báðar sést klæðast hvítum skyrtum við ýmis tilefni auk frönsku söngkonunnar Vanessu Paradis.



# 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 hormónaflæði 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** fullt af uppskriftum



heitir pottar og herðanudd eftir hvern tíma



Vikulegar mælingar mikið aðhald



### Ertu að glíma við:

- Mataróþol
- Matarfíkn og sykurlöngun
- Maga- og ristilvandamál
- Verki og bólgur í liðum
- Streitu, þreytu og svefnleysi
- Þunglyndi
- 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: 17:30 mán/mið/fös.
- Þjálfari er Sigríður Guðjohnsen

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

Bæði námskeiðin hefjast 8. nóvember

Fyrirlestur 6. nóvember

Verð kr. 34.900

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

Síðustu námskeið fyrir jóla!

N O R D I C A S P A







Hrefna Þorbjörg Hákonardóttir hefur stundað fimleika í tuttugu ár. Hún varð Evrópumeistari í hópfimleikum með liði Gerplu.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

# FIMLEIKAR HELSTA ÁHUGAMÁLID

**Hrefna Þorbjörg Hákonardóttir** er fyrirlíði fimleikaliðs Gerplu sem sigraði á Evrópumeistararmótinu í hópfimleikum sem haldið var í Svíþjóð fyrir skömmu. Hún hefur stundað fimleika í tuttugu ár og segir nánast óhugsandi að hún muni nokkurn tímann geta sagt skilið við íþróttina.

**Viðtal:** Sara McMahon

**Ljósmyndir:** Valgarður Gíslason

**Stílisti:** Katrín Alda

**Fatnaður:** Einvera

**H**refna hefur æft fimleika frá sex ára aldri og var það fyrir tilstuðlan vinkonu hennar að hún fór að æfa íþróttina. „Vinkona mín var að æfa fimleika og einu sinni þegar við vorum á leikvöllinum gat hún gert eitthvað á ránni sem mig langaði líka að geta gert, þannig að ég ákvað að byrja í fimleikum,“ útskýrir Hrefna. Hún hóf ferilinn hjá fimleikadeild KR og æfði fyrst um sinn áhaldafimleika. Nú ára skipti hún um félag og hóf að æfa með Ármanni og þar var hún til sextán ára aldurs. „Þá tók ég mér smá gelgjupásu. Ég var þá komin í menntaskóla og mikið um að vera í félagslífinu auk þess var ég að kljást við meiðsli á þeim tíma og þurfti því að hætta æfingum tímabundið.“

Hrefna var þó ekki lengi frá og hóf að æfa hópfimleika með liði Stjörnunnar ári síðar. Hún segir töluverðan mun vera á áhaldafimleikum og hópfimleikum þó grunnþjálfunin sé sú sama í báðum tilfellum. Það var svo árið 2005 sem hún gekk loks til liðs við Gerplu og hefur hún æft þar síðan.

## STERKUR HÓPUR

Lið Gerplu er eina hópfimleikalið kvenna í Evrópu sem hefur

verið á verðlaunapalli stórmóta í eins langan tíma og raun ber vitni. Liðið hlaut meðal annars gullverðlaun á Norðurlandamótinu árið 2007, silfurverðlaun á Evrópumótinu árin 2006 og 2008 auk þess sem það lenti í þriðja sæti á Norðurlandamótinu í fyrra. Liðið hefur því átt sæti á verðlaunapalli árlega allt frá árinu 2006.

„Þetta er mjög góður og samheldinn hópur af stelpum og við erum allar jafn einbeittar í því að ná markmiðum okkar. Ef það er gott fyrir hópinn, þá gerir maður það. Það er bara þannig,“ segir Hrefna brosandí. Hún segir góðan anda ríkja innan hópsins og telur það hafa skipt sköpum. „Það skiptir miklu máli að ná góðum anda innan hópsins og þessi félagslegi þáttur er mjög mikilvægur. Ég hef aldrei upplifað jafn mikla einingu innan liðs og ég geri núna með þessum stelpum.“

Hópfimleikar eru nokkuð ung íþrótt og er Evrópumótið stærsta mót sem hægt er að keppa á innan íþróttarinnar. Það er því einstakur árangur hjá stúlkunum að hafa unnið gullið í Svíþjóð. Stúlkurnar ætla þó ekki að láta þar við sitja heldur ætla ótrauðar að halda áfram sigurgöngu sinni. „Við ætlum að stimpla okkur inn sem besta

✿ „Ef það er gott fyrir hópinn, þá gerir maður það. Það er bara þannig.“

liðið í Evrópu og halda áfram að vinna titla,“ segir hún ákveðin.

## EKKERT BAKTAL

Margir hafa þá sýn á fimleika að þar ríki mikil samkeppni og baknag á milli stúlkna, Hrefna segir þetta þó ekki ganga upp í hópfimleikum heldur standi og falli liðið sem ein heild. „Dramatíkin felst kannski helst í því að við erum að keppast um sæti í liðinu þegar nær dregur mótum. Það eru kannski tuttugu stúlkur í hóp og aðeins tólf sem fá að keppa inni á gólfinu. Það er auðvitað mjög svekkjandi að hafa lagt svona mikið á sig yfir árið og fá svo ekki pláss í liðinu. Maður þarf að vera mjög sterkur einstaklingur til að taka því og halda samt sínu striki á æfingum og styrkja liðið þannig.“ Eitt af því sem styrkti lið okkar í keppninni var að mikil samkeppni ríkti um að komast inn í liðið og við vorum með stelpur á hliðarlínunni sem geta stökkið inn hvenær sem er og gert

PIPARNTÉVA • SÍA • 102202

**EGF** 

BlOeffect™ húddropar

Gefa fallegri húð

- Vinna gegn öldrun húðarinnar
- Byggja á rannsóknum á líffræði húðarinnar
- Án ilm- og rotvarnarefna

Íslensk nýsköpun, hugvit og framleiðsla

www.sifcosmetics.is 



jafngóð stökk og allar hinar.

Hrefna segir íþróttina hafa þróast mikið undanfarin ár og að nú sé öll aðstaða orðin til fyrirmyndar. Hún bendir einnig á að fimleikar séu í dag fjölmennari en flestar boltaíþróttir en að lengi vel hafi fjárveitingar til íþróttarinnar verið takmarkaðar. „Það er mikill kostnaður sem fylgir þessu og hingað til höfum við þurft að fjármagna allar okkar keppnisferðir sjálfar. Ég er búin að vera í fimleikum nánast alla mína ævi og ég held að fjölskylda mín sé komin með alveg upp í kok af því að kaupa klósettpappír og lakkrispoka af mér. Við erum því afar þakklátar fyrir ríkisstyrkinn sem við hlutum í kjölfar tiltilsins, hann mun koma sér afskaplega vel.“

#### ERFITT AÐ HÆTTA

Aðspurð segist Hrefna oft hafa leitt hugann að því að hætta í fimleikum og snúa sér að öðru. „Ég skal ekki neita því að ég hef oft leitt hugann að því að hætta í fimleikum en það er bara svo erfitt að hætta þessu þegar maður hefur áhugann og svona góðan hóp í kring um sig. Það er mjög erfitt að segja bless,“ segir hún og hlær.

„Þetta tekur auðvitað mikinn tíma frá einkalífinu en maður reynir í staðinn að skipuleggja frídagana enn betur svo maður geti sinnt vinum og fjölskyldu. Vinkonur mínar eru oftast mjög skilningsríkar en það kemur fyrir að maður fái samviskubit yfir því hvað maður hefur lítinn tíma aflögu fyrir sína nánustu. Í raun hef ég samt alltaf verið svona upptekin því ég hef verið í fimleikum nánast alla ævina og þekki ekkert annað.“

Þegar Hrefna er innt eftir því hvort hún eigi sér önnur áhugamál utan fimleikanna nefnir hún ferðalög, göngur og skíði. „Fimleikarnir eru samt eiginlega eina áhugamálið sem ég sinni af alvöru enda gefst lítill tími til annars.“

#### DEILA ÁHUGAMÁLINU

Björn Björnsson, kærasti Hrefnu, stundaði fimleika í Ármanni á árum áður og þar kynntust þau fyrst. Hann þjálfar nú lið Gerplu en hún segir það koma sér ágætlega því þá sjái hún meira af honum en annars. „Þetta fyrirkomulag gengur mjög vel, við höldum einkalífinu alveg fyrir utan salinn en í salnum er ég bara ein af stelpunum þó að það geti af og til verið erfitt að láta hann segja sér fyrir. Fimleikarnir eru samt alveg heill heimur út af fyrir sig og það er mjög gott að við getum lifað og hræst í sama heimi. Það er heldur ekki verra að geta eytt tíma með honum þó maður sé á æfingum, ég er mjög heppin með það,“ segir hún brosandí.

Raddir hafa verið uppi um að stúlkurnar í Gerplu eigi að hljóta fálkaorðuna fyrir afrek sín á sviði íþróttar. Hrefna segir það gott og blessað og hefur sjálf ekkert á móti því að hljóta slíka viðurkenningu. „Við náðum okkar markmiðum og hugsuðum aldrei lengra en það. Mér þætti frábært að fá slíka viðurkenningu og við höfum svo sannarlega unnið fyrir henni sem fyrsti hópur á Íslandi sem hefur hampað Evrópumeistaratitli. En hver og einn verður að dæma um það

\* bak við tjöldin



**Evrópumeistarar**

P1 er samsettur af stelpum á aldrinum 17-26 ára. Þrátt fyrir breitt aldursbil er þetta þéttur hópur sem hefur gengið í gegnum súrt og sætt saman til að ná sínum markmiðum.

#### Hæfileikarík

Þarna er ég að gera spikathopp á trampolíni. Ég fór með Ármanni í æfingabúðir til Danmerkur árið 1997.



**Ung fimleikastjarna**

Ég á leið á mót í áhaldafimleikum í gamla einkennisbúningi Ármanns.



# GUERLAIN



**GUERLAIN** dagar 4.– 10. nóvember  
í Snyrtivöruverslun Lyfja & heilsu Kringlu.  
20% afsláttur af nýja maskaranum frá GUERLAIN.

**Maskarinn sem enginn getur verið án, lengir og þykkir svo um munar**

Falleg gjöf frá GUERLAIN fylgir með kaupum á kremi og farða í GUERLAIN línunni.\*

Þessi glæsilegi kaupauki kemur í hvítri snyrtibuddu frá Guerlain:

- 50 ml Super Aqua hreinsimjól
- 50ml Super Aqua hreinsivatn
- 4 litaprufur af G Rouge varalitunum.

\* meðan birgðir endast



**Lyf & heilsa**  
Kringlunni



# núna

\* Breið breitt



Köflótt skyrta úr Spúútnik, 4.500 kr.

Harembuxur úr Spúútnik, 6.800 kr.

Kápa úr Vero Moda, 16.900 kr.

## GYLLTI KÖTTURINN 5 ÁRA Velkomin.



Allir skór á  
12.800 kr.  
stærðir 36-41



Austurstræti 8-10 S. 534-0005

**FLOTTUR FYLGIHLUTUR** Þessi dásamlega fallega taska fæst í versluninni Mýrinni og kostar 44.900 krónur. Taskan er lista-  
verk í sjálfu sér og getur bjargað hvaða klæðnaði sem er.



# Smekklegur Svíi

## Áhrifa valdurinn

Sænska söngkonan **Lykke Li** sló heldur betur í gegn með lagi sínu Little Bit árið 2008 og þykir nú á meðal efnilegustu ungu söngvænna heims. Ekki skemmir skemmtilegur fatastíll söngkonunnar fyrir, en hún þykir afskaplega smekkleg. Fatastíll hennar er mjög skandinavískur og einkennist sérstaklega af svörtum flíkum, röndóttum bolum, háum hælum og víðum buxum sem hún notar í bland við notaðar flíkur.



1. Dr. Martens skór úr GS Skóm, 27.990 kr. 2. Svart veski úr Accessorize, 4.299 kr. 3. Leðurstuttbuxur úr Spúútnik, 7.900 kr. 4. Silfureyrnalokkar úr Friis & Company, 1.990 kr. þrjár í pakka. 5. Hlébarðataska úr Topshop, 12.990 kr. 6. Klukkuhringur úr Accessorize, 2.849 kr. 7. Hálsmen með leðuról úr Spúútnik, 3.900 kr. 8. Túrban úr Friis & Company, 3.990 kr. 9. Röndóttur bolur úr Topshop, 4.990 kr. 10. Hlébarðaskór úr Friis & Company, 24.990 kr. 11. Sítt hálsmen úr Topshop, 3.490 kr.





● ● ●  
● ● ●  
S I X

OPNAR Í DAG GLÆSILEGA VERSLUN Í SMÁRALIND

FASHIONABLE  
ACCESSORIES FOR  
URBAN PEOPLE

[www.click-six.com](http://www.click-six.com)



# tíðin

\* Kveikið á kertum

## mælistikan

### Á uppleið:



**Notalegar samverustundir.** Skólar eru hafnir og sum-arfrín búin og því ættu menn að nýta tímann í notalegar samverustundir með vinum og fjölskyldu. Þjóðið heim í spjall

og heitt súkkulaði, leigið saman kvikmynd eða farið í göngutúra.

**Íslensk tónlist.** Geislaflötur eru teknar að streyma inn í plötuverslanir fyrir jólahátíðina, þar á meðal er ógrynnin öll af íslenskrí gæðatónlist. Því ekki að taka smá forskot á sæluna og smella ljúfum tónum á fóninn núna.



**Framköllun.** Stafrænu myndavélarnar gera það að verkum að fólk framkallar myndir í minna mæli nú en áður. Það er þó svo miklu skemmtilegra að blaða í gegnum myndabúum heldur en að flétta myndum á tölvuskjá.

### Á niðurleið:

#### Þunnir jakkar.

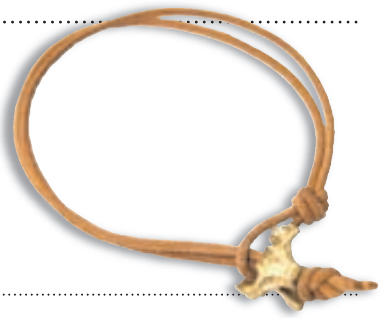
Það er alveg klárt að veturinn er genginn í garð. Það er því kominn tími til að skipta út þunnu jökkunum fyrir eitthvað aðeins hlýrra og rokheldara.



**Háir símreikningar.** Á tímum farsímanna er fólk alltof gjarnt á að hringja í hvert annað í tíma og ótíma. Hvernig væri að taka skref aftur til fortíðar og reyna þess í stað að mæla sér mót einhvers staðar og spjalla. Þetta lækkar símreikinginn og sparar þannig pening.

**Baktal.** Það getur stundum verið erfitt að sitja á sér og taka ekki þátt í baktali, sérstaklega ef manni er uppsigað við manneskjuna sem verið er að tala um. Baktal er ljótt og því ættu menn að hætta baknagi og hrósa þess í stað.

**GOTT SKART.** Skartgripahönnuðurinn Jóhanna Met-úsalemsdóttir selur nokkur Kríu armbönd á afslætti til styrktar eldri konum á Haítí. Hægt er að nálgast skartið á kaffihúsinu Kaffi Haítí sem er í eigu föður Jóhönnu. Frábært framtak og ekki er verra að geta skreytt sig til góðs.



E-label opnar nýja verslun á Laugavegi:

# Verslun E-label fær andlitslyftingu

**H**önnunarkerkið E-label opnar nýja verslun á morgun við Laugaveg 27 og mun við sama tækifæri kynna nýja fatalínu sem ber heitið E-label Exclusive.

Að sögn Ástu Kristjánsdóttur, annars eigenda E-label, hefur mikið verið lagt í hönnun verslunarinnar og var innanhússarkitektinn Agnar Agnarsson, öðru nafni Agzilla, fenginn til að sinna verkefninu. „Hann er lærður innanhússarkitekt frá Parsons-skólanum í New York en hefur lítið verið að sinna því starfi. Við teljum okkur því afskaplega heppnar að hafa fengið hann í þetta verkefni með okkur. Nýja búðin verður mjög ólík þeirri gömlu og allar innréttingarnar eru til dæmis smíðaðar frá grunni,“ segir Ásta og bætir við: „Okkur fannst kominn tími á smá andlitslyftingu.“

Exclusive línan frá E-label er meðal annars hönnuð af Hörpu Einarsdóttur og Ernu Bergmann og inniheldur hún flíkur sem eru



Ný verslun E-label opnar nýja og betri verslun við Laugaveg 27 á morgun.

aðeins dýrari en aðrar flíkur frá E-label.

Nýja verslunin opnar klukkan

11.00 og verður fimmtán prósent afsláttur af öllum vörum í tilefni dagsins.

- sm

Ný sending!  
Þökkum frábærar viðtökur

# CC Flax

Frábært við fyrirtíðarspennu fyrir konur á öllum aldri og öllum einkennum breytingaskeiðs

Mulin hörfræ – Lignans Trönuberjafrae  
Kalk úr sjávarþörungum



CC Flax gefur frábæran árangur við tífingnasveiflum, pírungi, hita- og svitakófi, svefntruflunum, fitusöfnun og húðþurrki. Stuðlar að hormónajafnvægi og vellíðan. Kemur í veg fyrir þjúg og vökvassöfnun, styrkir nýru og hindrar sýkingu í þvágfærum.\* Fjölbreyttar trefjar og ríkt af Omega-3.

### Heilbrigðari og grennri konur

Rannsókn sýndi að konur sem hafa mikið Lignans í blóðinu hafa að meðaltali 8,5 kg minni fitumassa en þær konur sem skortir eða hafa lítið af Lignans.\*\*

\* Howel AB Journal of the American Medical Association June 2002 287:3082  
\*\* British Journal of Nutrition(2009), 102: 195-200 Cambridge University.

Styrking • Jafnvægi • Fegurð



1 kúfuð teskeið á dag - 40 daga skammtur

Fæst í apótekum og heilsubúðum

www.celsus.is

Yesmine Olsson sækir heilsuráðstefnu í Svíþjóð og gefur út sína þriðju bók:

# Kynnir Bollywood-dansa fyrir Svíum

**Y**esmine Olsson hefur í nægu að snúast þessa dagana. Hún heldur utan til Svíþjóðar í næstu viku þar sem hún tekur þátt í ráðstefnu til-einkaðri heilsu auk þess sem fyrsta matreiðslubók hennar hefur verið gefin út í Austurríki og Þýskalandi.

Von er á þriðju matreiðslubókinni frá Yesmine innan skamms og mun sú vera með svölitið öðruvísi sniði en fyrri bækurnar. Með bókinni fylgir mynddiskur sem sýnir hvernig best sé að matreiða hollan indverskan og arabískan mat heima hjá sér. Yesmine fer út í næstu viku og tekur fjölskyldu sína með sér í ferðina. „Ég á svo mikið af íslenskum vinum sem búa í Stokkhólmi þannig við ákváðum að fara saman öll fjölskyldan. Svo tek ég líka með mér tvo dansara og förðunarfræðing til að aðstoða mig á ráðstefnunni,“ segir hún.

Í Stokkhólmi mun Yesmine kynna Bollywood-dansana sem hún hefur verið að kenna í World Class. Af því tilefni birti sænskt heilsutímarit stórt fimm blaðsíðna viðtal við hana þar sem Yesmine segir frá þessari skemmtilegu líkamsrækt.

Yesmine stefnir á að gefa út þriðju matreiðslubókina sína í lok nóvember. Aðspurð segir hún sig aldrei hafa rennt grun í að bækurnar ættu eftir að ná slíkum vinsældum þegar hún hóf að rita þá fyrstu. „Nei, þetta var alls ekki planið og ég var búin að ákveða að snúa mér að öðru eftir fyrstu bókina. Þau verkefni hafa svo setið svölitið á hakanum. En þetta er búið að vera mikið og skemmtilegt ævintýri,“ segir hún að lokum.



Mikið ævintýri Yesmine Olsson heldur út til Stokkhólms í næstu viku til að kynna Bollywood-dansa. Hún vinnur einnig að þriðju matreiðslubókinni sinni.

FRÉTTABLAÐIÐ



# Glasileg fót. Góð verð.



Verð 8,990  
Stærð xs - l  
Litir Svartur og Rauður



Verð 14,990  
Stærð 8-16  
Litir Blár og Grár



Verð 11,990  
Stærð 8-16  
Svört blúnda



Verð 11,990  
Stærð 8-16

## Oasis Smáralind og Kringlunni



Verð 11.995  
Stærðir: 8-20



Verð 10.995  
Stærðir: 8-20



Verð: 13.990  
Stærðir: 6-16



Verð 12.990  
Stærðir: 6-16

## Topshop

## Dorothy Perkins



Verð: kr. 10.995 / stærðir: 36-41



Verð: kr. 12.495 / stærðir 36-41



Clutch taska með svört með gylltu,  
Verð 3.995



Verð: 16.990  
Stærðir: 37-40

## Oasis Smáralind og Kringlunni



Verð 16.990  
Stærðir: 37-41



TOPP  
10



## ÁSGEIR KOLBEINSSON, 35 ÁRA

Umsjónarmaður sjónvarpsþáttarins *Sjáðu á Stöð tvö*, einn af eigendum skemmtistaðarins *Austurs* og sálfræðinemi í Háskóla Íslands

Ásgeir býr í flottri píparaveinaíbúð á Laugaveginum, eða í Stjörnuportinu þar sem Stjörnubíó var áður fyrir. Þar hefur hann búið í þrjú ár og kann vel við sig á þessum stað í miðbænum, segir hann vera í hæfilegri fjarlægð frá skarkala skemmtanalífsins. Hann hefur búið í mörgum hverfum í borginni um árin og því ekkert eitt sem á hug hans allan. Áður en hann flutti í miðbæinn bjó hann í Vesturbænum í Reykjavík og var einnig mjög ánægður á þeim slóðum.



**LIST** „Málverkið er eftir frábæra listakonu sem heitir Gerður Sigurðardóttir. Æðisleg mynd og í réttu ljósi er hreinlega eins og sólsetrið lifni við í myndinni.“

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON



**SÍMINN** „iPhone 4. Ég er forfallinn iPhone-eigandi og er búinn að eiga alla þá síma sem komið hafa frá Apple. Griðarlega öflugt tæki sem er í raun eins og lítil tölvu, og því nota ég hann mikið.“



**BLANDARI** „Það er nauðsynlegt að eiga góðan blandara. Ég geri mikið af boozt-drykkjum, með ávöxtum, skyri og söfum og því er þetta nauðsynleg græja.“



**GRILL** „Ég er mikill grillari og á því að sjálfsögðu stórt og mikið gasgrill. Ég elska að grilla og ekki bara á sumrin. Grillið er í skjóli svo það er alveg verið að setja jafn mikið af steikum á það í janúar og í júlí.“



**KAFFIVÉLIN** „Ég drakk ekki kaffi fyrr en ég fékk að smakka það úr góðri kaffivél. Þess vegna varð ég auðvitað að eignast eina. Ég drekk samt voða lítið kaffi, enda er kaffi ekki alveg hollasti drykurinn sem völ er á.“



**FJÖLSKYLDUMYNDIR** „Myndir af mér og syni mínum Ívani Degi sem voru teknar hjá Gassa fyrir fjórum árum. Það þarf kannski ekki að koma mikið á óvart að þessi myndarammi sé í miklu upphaldi hjá mér.“



**FÄRTÖLVA** „Apple Macbook Pro. Þegar maður eignast einn hlut frá Apple þá líður ekki á löngu þar til þú færð þér eitt-hvað meira. Þessi fartölva er sú skemmtilegasta sem ég hef átt hingað til og nota ég hana mikið í leik og starfi.“



**MÁLVERK** „Þessi mynd eða klessa, er eftir stórvin minn Loga Bergmann. Hann gaf mér þessa mynd í afmælisgjöf fyrir fjórum árum og ég trúir því að þetta eigi eftir að verða verðmætasta eign mín í komandi framtíð.“



**TÓNLISTIN** „Stórkostleg græja frá GENEVA. Hátalari með alveg mögnuðum hljómi, geislaspilari, útvarp og iPod-spilari, allt í einu og sama boxinu. Þetta leysti mikið græjuvandamál á mínu heimili.“

**Við bjóðum frábært verð**

Umfelgun á fólksbíl 5490.- Umfelgun á smájeppa 6490.-

**Til eldri borgara:**

Umfelgun á fólksbíl 4900.- Umfelgun á smájeppa 5900.-



Borgartún 36 | 105 Reykjavík | Sími: 588-9747 | Fax: 588-9722 | verslun@vdo.is



**BORÐTÖLVA** „Apple iMac borðtölva. Þessi tölva er í miklu upphaldi, enda er þetta ekki bara gríðarlega öflug vél heldur líka mikið augnayndi.“



# Falleg föt. Flott verð.

Svartur kjóll með doppum  
Sandwich  
Viscose og teygja.  
Verð: 20.900  
Stærð: S-XXL



## Hjá Hrafnhildi

Engjateig 5  
105 Reykjavík  
S: 581-2141

Kjóll með keðjum  
Verð: 23.900  
Stærð: 36-46



Kjóll með  
blómum efst  
Verð: 23.900  
Stærð: 36-46

## Tuzzi

Kringlunni  
S: 568-8777

Kjóll með bekk efst  
Verð: 32.900  
Stærð: 36-46



## Stíll

Laugavegur 58,  
101-Reykjavík,  
sími: 551-4884,

Verð 22,990  
Litur: Svartur  
Stærð 36-46  
mjög vinsæll, flott  
snið og hlýlegur



Verð 18,990  
Litur: antik bleikur,  
svartur, grár, brúnn  
Stærð: 36-46  
Hér fara saman  
gæði og gott verð

## Vera tískuverslun

Laugavegi 49  
S: 552-2020



Svartur kjóll  
Olsen  
Viscose og teygja  
Verð: 20.900  
Stærð: 36 - 46



Verð 31,990  
Litur: silfraður, svartur  
Stærð 36-44  
Palliettukjóll fyrir  
aðventuna og áramótin



Kjóll með skrauti á  
bringunni  
Verð: 9.450  
Stærð: S-M-L

Kynning



Kjóll  
Verð: 7.990  
Stærð: S-M-L  
Hálsmen  
Verð: 1.990



Grár þrjónakjóll  
Verð: 14.990  
Stærð: S-M-L

**Soho Market**  
Grensásvegi 16 (inni í port) S: 553 7300



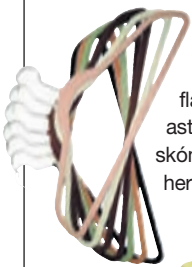
Kjóll með blúnduermum  
Verð: 6.990  
Stærð: S-M-L





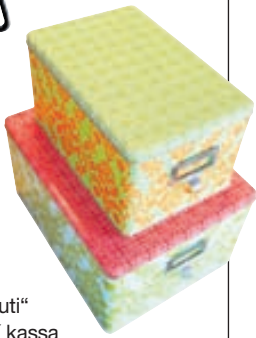
## HELGARRÁÐIN

**Jóna Björg Sætran, Feng Shui ráðgjafi hjá www.fengshui.is**

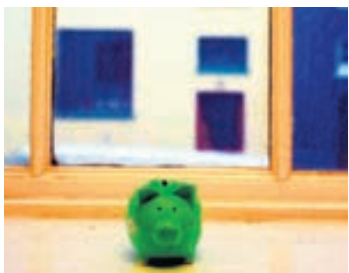


**1** Taktu til í og við anddyrið á heimilinu. Orkuflæðið þarf að komast inn í íbúðina. Útskóna inn í skáp og laus herðatré í fatahengið.

**2** Loftaðu vel út og hleyptu fersku lofti inn. Spilaðu „ljúfa“ tónlist.



**3** Fjarlægðu „óþarfa hluti“ eða settu þá í kassa og fallegan dúk yfir.



**4** Taktu vel til í svefnherberginu og í stofunni. Búðu um rúm og hreyfðu til húsgögn.



**5** Kveiktu á daufum ljósum eða saltsteinslömpum. Settu fersk blóm eða ávexti á stofuborðið.



**Panasonic**  
ideas for life

**EISA AWARD**  
Best Product  
2010-2011  
MULTIMEDIA CAMERA  
Panasonic Lumix DMC-G2



**SANDISK 8GB ULTRA II SD KORT FYLGIR**

New-Generation System Cameras

**LUMIX G™**  
MICRO SYSTEM

### Panasonic DMCG2

Stafræn MYNDAVÉL með 12,1 milljón punkta uppl., Venus Engine HDII, LUMIX G VARIO 14-42mm/F3.5-5.6 ASPH./MEGA O.I.S. linsa, Live MOS myndflaga, HD hreyfimyndataka AVCHD Lite, Intelligent Resolution, Advanced iA, Auto Focus Tracking, 3" hreyfanlegur snertiskjár, Live View, Burst Shooting, rykhreinsikerfi, hljóðnemi með Dolby Digital Creator, allt að 380 mynda hleðslurafhlaða, mini HDMI og USB 2.0.

**TILBOÐ** **139.990**

FULLT VERÐ kr. 149.990



**HÖGG-, VATNS- OG FROSTHELD**

**OLYMPUS**

**Olympus MJTOUGH3000**  
Högg-, vatns- og frostheld MYNDAVÉL með 12 milljóna punkta upplausn, 1/2.33" CCD myndflögu, 2.7" HyperCrystal LCD skjá, 3.6x Optical Zoom, hristivörn, andlitsþekkjara, HD hreyfimyndatöku, 5.0 - 18.2 mm linsu, 20 myndformum, Auto ISO 50-1600, sv/hv myndum, hleðslurafhlöðu, Magic Filters (myndstill). Tekur SD/SDHC kort. Fæst í 3 litum.

**TILBOÐ** **29.990**

FULLT VERÐ kr. 34.990



**OLYMPUS**

**Olympus SP600UZ**  
Stafræn MYNDAVÉL með 12 milljón punkta uppl., 1/2.33" CCD upptökflögu, 15x Optical og 75x Digital Zoom linsu, hægæða hristivörn, 2.7" TFT LCD skjá, HD hreyfimyndatöku, 1GB minni, USB 2.0, HDMI Type D, kortarauf ofl.

**VERÐ** **39.990**

FRÁBÆRT VERÐ



**Panasonic**

**Panasonic DMCTZ10**  
Stafræn MYNDAVÉL með 12.1 milljón punkta uppl., LEICA DC Vario Elamrit linsu, 12x Optical og 4x Digital Zoom linsu með MEGA O.I.S. hristivörn, Advanced iA, Intelligent Resolution (I.R), Auto Focus Tracking, 3" LCD skjá, HD hreyfimyndataka AVCHD Lite, GPS staðsetningu ofl. Allt að 300 mynda hleðslurafhlaða.

**TILBOÐ** **69.990**

FULLT VERÐ kr. 89.990



**Panasonic LUMIX G**

**Panasonic DMCG10**  
Stafræn MYNDAVÉL með 12,1 milljón punkta uppl., Venus Engine HDII, LUMIX G VARIO 14-42mm/F3.5-5.6 ASPH./MEGA O.I.S. linsa, Live MOS myndflaga, HD hreyfimyndataka AVCHD Lite, Intelligent Resolution, Advanced iA, Auto Focus Tracking 3" skjár, Live View, Burst Shooting, rykhreinsikerfi, hljóðnemi með Dolby Digital Creator, allt að 400 mynda hleðslurafhlaða, mini HDMI og USB 2.0.

**TILBOÐ** **99.990**

FULLT VERÐ kr. 109.990



STOFNAD 1971

# Sjónvarpsmiðstöðin

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

**MYNDAVÉLAR**  
**FRÁ 12.990**

FRÁBÆRT VERÐ

UMBOÐSMENN UM LAND ALLT ► REYKJAVÍK/KURSVÆÐIÐ: Hagkaup, Smáralind. VESTURLAND: Hljómsýn, Akranesi, Hagkaup, Borgarnesi, Samkaup, Borgarnesi, Blómsturvellir, Hellissandi, Skipavík, Stykkishólmi. VESTFIRÐIR: Kaupfélag Steingrimsfjarðar, Drangsnesi, Samkaup, Ísafirði, Snerpa Ísafirði. NORÐURLAND: KF Steingrimsfjarðar, Hólmavík, KF V-Húrvetringa, Hvammstanga, Smárabær, Blönduósi, Skagfirðingabúð, Sauðárkrúki, Hagkaup, Akureyri, Heimilistæki, Akureyri, Öryggi, Húsvík. AUSTURLAND: Samkaup, Egilsstöðum, Kaupún, Vopnafirði, KF Héraðsbúá, Seyðisfirði, Spakauk, Fáskrúðsfirði, Nettó, Hófn Hornafirði. SUÐURLAND: Mosfell, Hellu, Fossvag, Selfossi, Geisli, Vestmannaeyjum. REYKJANES: Heimilistæki, Reykjanesebær, 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