

föstudagur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS

6. maí 2011

Annie Mist Þórisdóttir

Rísandi stjarna í CrossFit

- Á rúmstokknum
- Valdís Thor opnar sýningu
- Yfirheyrslan

TILBOÐ

Kr. **13.950**

SAMSUNG

@tt.is
Allt tölvutengt á betra verði

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

**ÓDÝR OG GÓÐUR
LASERPRENTARI**



Samsung ML-1665

A4 prentari með 1200 x 600 punkta upplausn.
Prentar allt að 16 blaðsíður á mínútu. 8mb
minni og USB 2. Windows og Mac.

núna

* Jákvæðni léttir lífið



FYRIR KONUR OG KARLA ck one summer er nýtt ilmvatn sem er ætlað báðum kynjum. Ilmurinn er frískandi og með svolitlum keim af sítrusávöxtum, melónu og rabarbara. Sem sagt heill aldingarður sem býið er að fanga í litríkar og sumarlegar umbúðir.

blogg vikunnar

Að sunnan

Tískan á suðurhveli jarðar tekur að sjálfsögðu mið af veðurfarinu sem þar ríkir. Við á Íslandi klæðumst flík ofan á flík til að halda á okkur hita á meðan Ástralal kunna að klæða sig létt og sumarlega. Þar sem hið íslenska sumar er handan við hornið (vonandi) er um að gera að leita að innblæstri fyrir sumar-klæðnaðinn beint til Ástralíu. Ástralska



bloggið www.oraclefox.blogspot.com

er stórskemmtilegt og fötin flott og það er gaman að renna í gegnum myndirnar og láta sig dreyma um betri veður-tíð.

Köttur að næturlagi

Bloggið www.knightcat.com samanstendur af myndum hédan og þaðan. Myndirnar eru flestar af tiskufyrirmyndum, flottum tiskumyndabáttum og öðru eins sem allir tiskuspekúlarntar ættu að hafa gaman af að skoða.



Valdís Thor heldur lifandi ljósmyndasýningu:



Tvítækning Valdís Thor opnaði sína aðra einkasýningu í Ljósmyndasafni Reykjavíkur í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

TVÆR HLIÐAR Á SAMA AUGNABLIKINU

Valdís Thor ljósmyndari opnaði sýninguna II í Ljósmyndasafni Reykjavíkur í gær. Sýningin samanstendur af myndum sem Valdís hefur tekið undanfarin áratug og eru þær settar fram á frumlegan og skemmtilegan hátt.

Að sögn Valdísar er markmið sýningarinnar að fá áhorfandann til að taka þátt í verkinu og er honum gefinn kostur á að breyta sýningunni, raða upp á nýtt og leika sér með ljósmyndirnar. „Sýningin samanstendur af myndum sem ég hef tekið jafnt og þétt undanfarin tíu ár. Flestar myndirnar

eru úr Reykjavík en það eru einnig nokkrar frá Svíþjóð, Danmörku og Bandaríkjunum. Ég hef alltaf verið mjög hrifin af tvítækningum og þó að sýningin innihaldi hundrað myndir þá eru þetta aðeins fimmtíu verk, maður fær því að sjá tvær hliðar af sama augnablikinu,“ útskýrir Valdís. Þannig eru tvær myndir límdar beggja megin á kartonspjald og snýr önnur myndin að áhorfandanum en hin að veggnum. Áhorfendur þurfa því að snerta verkið og færa það til eigi þeir að geta notið þess til fulls. Sýningin er því afskaplega lifandi enda útkoman

aldrei eins allt eftir því hver raðar myndunum. Myndirnar eru allar teknar á filmu og segir Valdís það eiga að minna fólk á hversu mikilvægt það er að eiga minningar í haldbæru formi.

Valdís lærði ljósmyndun við Iðnskólann í Reykjavík og lauk þaðan sveinsprófi árið 2008. Hún hefur einnig starfað sem ljósmyndari hjá Morgunblaðinu og í desember í fyrra setti hún uppsýninguna 101 heimsókn auk þess að gefa út ljósmyndabók með sama nafni.

Sýningin stendur yfir til 29. júní. - sm

SALON REYKJAVÍK



SALON REYKJAVÍK BÝÐUR UPP Á NÝJA NATURA KERATIN SLÉTTUNARMEÐFERÐ SEM GEFUR MJÚKT, SLÉTT, HEILBRIGÐT, FALLEGT OG GLANSANDI HÁR.



VERTU VELKOMMINN Á SALON REYKJAVÍK
GRANDAGARÐUR 5 101 REYKJAVÍK SÍMI: 56 85 305

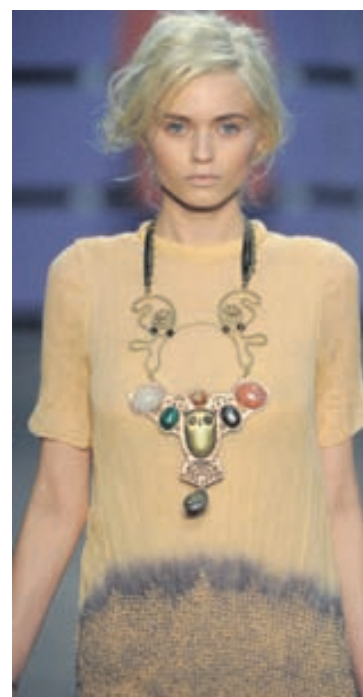
Skartgripalína frá Proenza Schouler:

Klassískt skart frá Proenza Schouler

Hönnuðirnir Jack McCollough og Lazaro Hernandez hafa svo sannarlega slegið í gegn með hönnun sinni undanfarin ár. Félagarnir hanna saman undir heitinu Proenza Schouler og virðast þeir sjaldan stíga feilsþor. Nú ætla þeir að færa út kvíarnar og senda frá sér skartgripalínu, fréttir sem kæta án efa marga.

Fylgihlutalína Proenza Schouler ber heitið PS1 og inniheldur nú þegar fallegar leðurtöskur, en skartið mun bætast við innan skamms. Hönnuðirnir segja skartið muna vera klassískt og ekki bundið við tiskubylgjur en að þeir muni þó bæta reglulega við nýjum litum og efnum. Áætlað er að skartið komi út um mitt sumar og verður spennandi að sjá herlegheitin. - sm

Flott Fallegt hálsmen úr smíðu Proenza Schouler fyrir vorlinu þeirra í ár.



* auglýsinga líkið



FÖNGULEG Leikkonan Rene Russo var stórglæsileg á frumsýningu hasarmyndarinnar Thor í Los Angeles. NORDICPHOTOS/GETTY

föstudagur

Útgáfufélag 365 miðlar ehf. Umsjón Sara McMahon Forsíðumynd Stefán Karlsson Útlitshönnun Kristín Agnarsdóttir Auglýsingar Sigríður Hallgrímsdóttir sigridurh@365.is og Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is Föstudagur Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

LANCÔME

CULT VARA

eftir Hildi Ingadóttur snyrtimeistara

LOFORÐIN

ALVEG DRAUMUR:
Í FYRSTA SINN* AUGNKREM
SEM ER MEÐ 2 FORMÚLUM
SEM VINNA Á ÖLLU AUGN-
SVÆÐINU LÍKT OG AUGN-
AÐGERÐIR. FULLKOMIN
YNGINGARMEÐFERÐ FYRIR
AUGNSVÆÐIÐ.

TÆKNIN

Formúla 2: LÝSANDI OG VERNDANDI
KREM/GRUNNUR SEM DREGUR ÚR BAUGUM,
SLÉTTIR AUGNPOKA OG LÝSIR UPP AUGNSVÆÐIÐ.

Formúla 1: LYFTANDI AUGNKREM SEM
DREGUR ÚR HLUKKUM OG FÍNUM LÍNUM,
ÞÉTTIR AUGNSVÆÐIÐ OG LYFTIR
AUGNLOKUNUM MEÐ ÞVÍ AÐ ÖRVA
FRAMLEIÐSLU KOLLAGENS OG ELASTÍNS.

UMBÚÐIRNAR

NÝJUNG! LÚXUSUMBÚÐIR
MEÐ TVEIMUR HÓLFUM.
ANNAÐ ER FYRIR AUGN-
KREMIÐ, HITT FYRIR
KREM/GRUNNINN OG
SPEGILL Í LOKINU.

*FRÁ LANCÔME



ÁFERÐ

YNDISLEG LÉTT KREM
ÁFERÐ ÁN ILMEFNA SEM
BRÁÐNAR INN Í HÚÐINA.
KREM/GRUNNURINN ER
ÞUNNUR, GEFUR FALLEGAN
LJÓMA OG LÝSIR UPP
AUGNSVÆÐIÐ.

ÁHRIFIN

RANNSÓKNIR SÝNA AÐ
EFTIR AÐEINS 4 KLST. ER
HÚÐLITURINN BJARTARI.
Á EINUM MÁNUÐI DREGUR
ÚR HLUKKUM OG AUGN-
POKUM, DÖKKIR BAUGAR
MINNKA...



HILDUR INGADÓTTIR MÆLIR MEÐ RÉNERGIE YEUX MULTIPLE LIFT

AUGNSVÆÐIÐ VERÐUR SJÁANLEGA
UNGLEGRA Á INNAN VIÐ MÁNUÐI.
ÞAR AÐ AUKI FELUR KREMIÐ OG
LÝSIR UPP DÖKKA BAUGA ÁN ÞESS
AÐ DRAGA FRAM LÍNUR OG
HLUKKUR. SANNARLEGA GLÆSILEG
VARA FYRIR AUGNSVÆÐIÐ.

RÉNERGIE YEUX MULTIPLE LIFT FRÁ LANCÔME
ALGENGT VERÐ 10.490kr.



Annie Mist Þórisdóttir hefur náð einstökum árangri í CrossFit þrátt fyrir að hafa aðeins æft íþróttina í tvö ár.

- | | |
|--|---|
| <p>2011: 1. sæti í CrossFit Open Sectional
1. sæti á Íslandsmeistaramótinu í CrossFit</p> <p>2010: 1. sæti á Sænska meistaramótinu
1. sæti í CrossFit European Regionals
2. sæti á Heimsmeistaramótinu
1. sæti á Íslandsmeistaramótinu
1. sæti í CrossFit European Regionals</p> | <p>2009: 11. sæti á Heimsmeistaramótinu í CrossFit
1. sæti í einstaklingskeppni CrossFit Regionals</p> |
|--|---|

VEIK FYR SÚKKU

Annie Mist Þórisdóttir, Íslandsmeistari í CrossFit, hefur æft íþróttina í tvö ár og náð ótrúlegum árangri á þeim stutta tíma.

Viðtal: Sara McMahon
Ljósmyndir: Stefán Karlsson

Annie Mist hefur alltaf verið orkumikil og fengið útrás í gegnum íþróttaiðkun. Sjö ára gömul byrjaði hún að æfa fimleika hjá Gerplu en eftir átta ára iðkun íþróttarinnar þurfti hún að hætta vegna beineyðingar í olnboga. Hún byrjaði þá að æfa listdans og síðan stangarstökk, sem henni gekk sérstaklega vel í, en þótti það ekki nóg svo hún byrjaði líka í Boot Camp. „Vinur minn dró mig á CrossFit-mót árið 2009 og þannig kynntist ég íþróttinni fyrst. Sigurvegarinn vann sér inn pláss á Heimsleikunum í CrossFit og ég vann það mót án þess að hafa nokkru sinni prófað CrossFit áður. Mótið var sama dag og stúdentsprófið mitt í stærðfræði þannig að ég mætti í það snemma um morguninn og fór svo beint þaðan til að keppa á mótinu,“ útskýrir Annie, en hún sigraði á mótinu og tryggði sér þar með sæti á Heimsleikunum. Við tók tveggja mánaða undirbúnings-tími þar sem Annie kynntist einnig íþróttinni betur og á Heimsleikunum sjálfum var hún lengst af í baráttunni um tvö efstu sætin þar til óþekkt æfing felldi hana. „Við áttum að gera æfingu sem kallast „muscle up“ og ég hafði aldrei gert hana áður og féll því úr toppbaráttunni og endaði í 11. sæti. Þetta þótti samt nokkuð góður árangur miðað við að ég var alveg óreynd þegar ég tók þátt. Þetta varð líka til þess að ég varð nokkuð þekkt innan CrossFit-samfélagsins,“ segir hún brosandi.

VEIK FYRIR SÚKKULAÐI

Annie Mist æfir ellefu sinnum í viku og fylgir strangri æfingaáætlun sem

unnin er af finnskum þjálfara hennar. Til að ná árangri í CrossFit þarf einstaklingurinn að vera bæði sterkur og snöggur enda byggist íþróttin aðallega á þol- og styrktaræfingum. Annie segir lítið mál að æfa svo oft þegar maður hafi agann og brennandi áhuga á íþróttinni. Hún tekur einnig fram að það skipti miklu máli að vera með gott fólk á bak við sig, góða æfingafélaga og þolinmóða fjölskyldu.

Þegar svo mikill tími fer í æfingar hlýtur skemmtanahald að sitja á hakanum og viðurkennir Annie Mist að það sé raunin. „Ég djamma lítið og fer aldrei á barinn á virkum dögum. Ætli ég drekki ekki fjórum sinnum á ári að meðaltali.“

Annie Mist á sér þó einn veikleika og það er 70 prósent hreint súkkulaði. „Ég á erfitt með að fylgja ströngu mataræði, það er minn helsti veikleiki. Mér finnst íslenskar mjólkurvörur rosalega góðar og borða mikið af þeim og ég elska súkkulaði. Ég borða örugglega um 100 grömm á dag af dökku súkkulaði,“ segir hún hlæjandi.

LYFTIR 90 KÍLÓUM

Annie Mist er í einstaklega góðu líkamlegu formi eftir áralanga íþróttaiðkun. Innt eftir því hvað stúlkum og strákum finnst um vöðvastæltan líkama hennar segist hún aldrei fá annað en hrós. „Ég held að margar stelpur hafi svolitlar áhyggjur af því að verða of vöðvastæltar ef þær stunda CrossFit. Þær ættu þó ekki að hafa of miklar áhyggjur, stelpur verða sjaldnast of vöðvastæltar nema með aðstoð og markvissum æfingum til að auka vöðvamassa.“

Annie á danskan kærasta sem hún kynntist að sjálfsögðu í gegnum CrossFit og hafa þau verið á föstu í hálf tveimur árum. Það reynir að hittast minnst einu sinni í mánuði en þess á milli halda þau sambandinu gangandi með aðstoð samskiptaforritsins Skype. Þá hjálpar það einnig að Annie tekur að sér að kenna námskeið fyrir CrossFit-þjálfara víða um Evrópu og getur því nýtt flugferðirnar til að heimsækja kærastann. „Það er vissulega erfitt að vera í svona fjarsambandi en það gengur með svolítilli vinnu. Ég

MK
MENNTASKÓLINN
Í KÓPAVOGI

Upplýsingar veitir fagstjóri
viðskipta- og fjármálagreina
í síma 594 4000/824 4114.
Netfang inga.karlsdottir@mk.is

SKRIFSTOFU- OG FJÁRMÁLAGREINANÁM NÁM FYRIR FULLORÐIÐ FÓLK

Nám sem nýtist þér!

Skrifstofubraut I

Staðbundið nám, tvær annir
– höfuðáhersla er lögð á viðskipta-
og samskiptagreinar.
Staðbundið nám, kennslutími
frá kl. 8:20 – 13:00.

Fjarnám, þrjár annir.
Kennir í lotum.

50+

Hagnýtt nám fyrir þá sem eru
komnir yfir fimmtugt, vilja styrkja
sig í lífi og starfi eða taka að sér ný
verkefni.

Office Skills Programme for foreigners

Nám á skrifstofubraut fyrir þá sem
ekki hafa íslensku að móðurmáli.

Skrifstofubraut II

Staðbundið nám, kennslutími
frá kl. 8:20 – 13:00.

Hagnýtt viðskipta- og fjármálagreinanám

Spennandi námsleið
sérsníðin að vinnutíma fólks í
fjármálafyrirtækjum. Áhersla
lögð á hagnýtar viðskiptatengdar
námsgreinar. Fjarnám.



MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI

HÓTEL- OG MATVÆLASKÓLINN FERÐAMÁLASKÓLINN LEIÐSÖGUSKÓLINN



FRIR ULAÐI

er líka að reyna að toga hann hingað til Íslands þannig að vonandi breytist þetta ástand fljótlega.“

Blaðamaður laumast til þess að spyrja Annie hvað hún nú taki nú eiginlega í bekk en fær það svar að hún stundi ekki slíkar æfingar. „Bekkpressur eru ekki beint hluti af CrossFit og mér finnst það frekar leiðinlegar æfingar. Ég stunda ólympískar lyftingar og þar tek ég 90 kíló í „clean and jerk“ og 70 kíló í snörun.“

AUGLÝSIR REEBOK

Annie Mist gerði nýverið samning við íþróttavöruframleiðandann Reebok og leggur þeim meðal annars lið við hönnun á fatnaði sem er sérsníðinn að þörfum þeirra sem stunda CrossFit. Auk þess situr hún fyrir í auglýsingum fyrirtækisins og þekur ein slík meðal annars þakið á flugvellinum í Los Angeles. „Samningurinn felur meðal annars í sér að ég aðstoði þau við vörupróun og auglýsi vörurnar. Mér skilst að það sé stór auglýsing með mér á þaki flugvallarins í Los Angeles, sem er svolítið skrítn tilhugsun.“

Annie telst eitt af undrabörnum CrossFit-íþróttarinnar en þrátt fyrir það lætur hún athyglina ekki ná til sín heldur er hógværdin uppmálud. „Ég er bæði búin að æfa íþróttina mjög stutt og er einnig með þeim yngstu og hef þess vegna vakið

nokkra athygli. En það eru margar mjög efnilegar konur að keppa í þessu og maður veit aldrei hverjum maður mætir eða hvernig keppnin verður. Þó ég sé stanslaust að bæta mig þá eru hinir keppendurnir líka að því ... sem er pirrandi,“ segir hún og skellir upp úr.

STEFNIR Á SIGUR

Faðir Annie er ættaður frá Vík í Mýrdal og þar ól hún manninn fyrstu sex ár ævinnar. Hún man lítið frá þeim tíma annað en að lífið hafi verið gott og að því hafi fylgt mikið frelsi að búa í svo litlu þorpi. Annie á tvo eldri bræður og segir tilveruna þægilega þegar maður er bæði yngsta barnið og eina stúlkan að auki. „Ég segi ekki að ég hafi verið dekrud en maður fékk mikla athygli og það var passað upp á mann. Ég þurfti samt líka að hafa fyrir mínu verandi litla systir en svona oftast var þetta frekar þægileg tilvera,“ segir hún brosandi.

Samhliða stífri íþróttaiðkun stundar hún einnig nám í lífefnafræði við Háskóla Íslands og stefnir á lækisfræðinám í framtíðinni. Hún er einnig meðeigandi að CrossFit BC sem hlýtur að teljast nokkuð merkilegt þar sem hún er ekki nema 21 árs gömul. Og Annie stefnir hærra í nánustu framtíð því hún hefur einsett sér að sigra á næstu Heimsleikum. „Eins og alltaf,“ segir hún að lokum brosandi.

Kynning



Dolce&Gabbana og Madonna

Hér á ferðinni er hönnun á D&G sólgleraugnalínu sem sjálf söngkonan Madonna er aðili að í samvinnu við Domenico Dolce og Stefano Gabbana. Sjá má fleiri MDG sólgleraugu á www.opticalstudio.is

OPTICAL STUDIO
www.opticalstudio.is

Oakley, módel TEN, litur á umgjörð Black Ink. Linsan er Polarized svokölluð OO Red Iridium.

Oakley halda því fram, og vitna í óháða rannsókn, að þetta séu skörpustu og bestu Polarized gler sem til eru í dag. Meiri upplýsingar um Oakley á vef Optical Studio, www.opticalstudio.is



Töff sólgleraugu fyrir sumarið

AUGAÐ
Gleraugnaverslun
Kringlunni
S. 568-9111
www.augad.is



Carrera
Verð 32.700



Ray Ban
Verð 19.900



Gucci
Verð 48.200



Marc by Marc Jacobs
Verð 23.600

Sjónlínan
Gleraugnaverslun
Strandgötu Hafnarfirði
www.sjonlinan.is



Kaenon Polarized
Georgia Blue Lagoon
golfgleraugu fyrir konur.
Verð 34.900 kr.



Kaenon Polarized Kore
veiðigleraugu fyrir karlmenn.
Sjóngler úr SR-91
Verð 33.900 kr.

myndaalbúmið



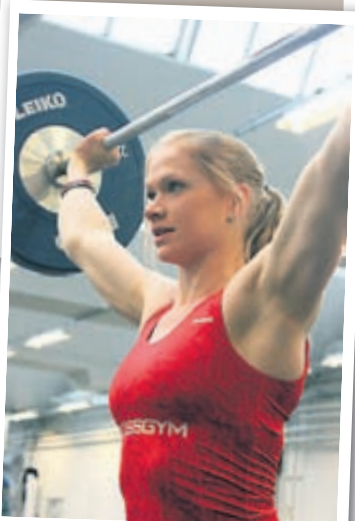
Þarna er ég ásamt bræðrum mínum, Kolla og Svani, og pabba í göngutúr í Vík í Mýrdal.



Þarna er ég sex ára í Noregi ásamt bræðrum mínum.



Mitt fyrsta Kvannahlaup með mömmu. Ég er um fimm ára gömul þarna.



Ég á CrossFit-æfingu.

Eru gallabuxnakaup vandamál?

Mery Mondo eru þá buxurnar fyrir þig



MERY MONDO
JEANS

Frábærar buxur í tveimur sniðum og þremur lengdum.

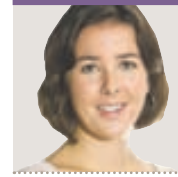
Nýjar flottar gallabuxur á Íslandi.



kello
Kringlunni sími 568 4900

Útsölustaðir.

- Bjarg Akranesi
- Rikka Akureyri
- Jón og Gunna Ísafirði



Á RÚMSTOKKNUM

Sígga Dögg kynfræðingur

Hættulegar fantasíur

? Sæl Sígga, hvaða fantasíur teljast afbrigðilegar/hættulegar í kynlífi?

Svar: Fantasíur verða í raun aðeins hættulegar þegar þær hætta að verða fantasíur í hugarheimi viðkomandi og verða gjörðir. Þannig gætu hættulegar fantasíur talist þær sem eru ólöglegar samkvæmt gildandi lögum þess lands sem viðkomandi er í hverju sinni. Þá mætti einnig líta á fantasíur sem snúa að sjálfsmeiðingum sem mögulega „hættulegar“ ef þær valda einstaklingnum alvarlegum líkamsskaða og gætu leitt til dauða, eins og til dæmis erótísk kófnun. Það sem er skilgreint sem afbrigðilegt er síðan ögn flóknara þar sem það er einstaklingsbundið hvað hverjum finnst bregða út frá norminu. Þá er skilgreining á afbrigðileika einnig breytileg eftir tíðarandanum í samfélaginu. Það er fátt algilt í kynlífi og því er ekki hægt að svara þessari spurningu með upptalningu á forboðnum kynlífsathöfnum en ágætis viðmið er lagaramminn og eigin gildismat um hvað þú ert til í og hvað ekki.

? Sæl Sígga Dögg. Ég hef velt svolitlu fyrir mér í nokkurn tíma. Það er alltaf verið að tala um yngri kynslóðina í dag sem „klámkynslóðina“ og maður hefur heyrt sögur af tottkæppnum sem fara fram í löngu frímínútunum í grunnskólum. Eiga þessar sögur sér stoð í raunveruleikanum og ef svo er, hvað er til ráða?

Svar: Þegar talað er um klámkynslóðina þá er það minn skilningur að átt er við ungt fólk sem sækir sér fróðleik í klámmyndir og lítur á þær sem eins konar kynfræðslu og leiðarvísi í kynlífi. Ég persónulega hef aldrei orðið vör við tottkæppnir í grunnskólum en það getur vel verið að þær séu til þó að mig gruni að þetta sé flókkusaga. Þá veit ég heldur ekki hvort tottkæppnir séu bein afleiðing klámmynda þótt það geti vel verið. Það mikilvægasta fyrir hvern grunnskólanemanda er opin og hreinskilin umræða um kynlíf; bæði meðal vina, fjölskyldu og innan skólans. Ungt fólk er fróðleikspyrst og það fellur í skaut okkar sem eldri erum að miðla réttum og fordómalausum upplýsingum sem byggja á staðreyndum en ekki eigin gildismati. Líkt og kynfræðsla sem kynfræðingur getur veitt er öllum spurningum svarað, óháð persónulegum skoðunum þess sem fræðir. Þá á svarið við spurningunni að ofan ágætlega við þessa spurningu líka. Lögin setja okkur ákveðinn ramma, líkt og skilyrði um samþykki beggja aðila, en utan þeirra er erfitt að flokka einhverjar tiltekna kynlífsathafnir sem beinlínis rangar. Fræðsla, fróðleikur og nóg af upplýstri umræðu er því svarið.

Þannig gætu hættulegar fantasíur talist þær sem eru ólöglegar.

Nýtt fyrir sundið og sólbaðið

Boomsurf 2 Piece Bikini – barna
Stærðir: 116-176
Verð: 5.990 kr
www.utilif.is



ÚTILÍF
www.utilif.is

Lait Solaire er ný alhliða sólarvörn frá Biotherm sem hentar fyrir konur og karla fyrir andlit og líkama. Hámarksvörn með 100% þægilegri áferð sem myndar ekki hvítar rákir. Kemur í vörn SPF 15 og 30.



ÚTILÍF
www.utilif.is

Waveboom 2 piece String Bikini
Stærðir: 34-43
Litir: fjólublár/gulur og bleikur/blár
www.utilif.is



Sigurborg ehf
facebook.com/sigurborgehf



Olíulus sólarvörn fyrir andlit með SPF15 sem hentar öllum húðgerðum. Veitir geislandi og endingargóða brúnku.



Olíulus sólarvörn fyrir líkama í spreiformi með SPF 15. Tryggir jafna og langvarandi brúnku. Afar hentug fyrir íþróttafólk.

Watershorts Hybrid Print 22“ Sundbuxur – karla
Stærðir: S-XL
Verð: 7.990 kr.
www.utilif.is



Botanical 2 piece Underwired Boyleg bikini
Stærðir: 36-42
Verð: 8.990,-
www.utilif.is



VEIÐIÞORTIÐ

Grandagarði 3, 101 Reykjavík, Sími 552 9940

Opnunartímar mán.–fös. kl. 9–18. Laugard. kl. 9–16
Ópið á sunnudögum í júní, júlí og ágúst.



3 Laga Taimen master jakki flísklæddir vasar, stroff á ermum vatnsheldnir rennilásar, 100% vatnsheldni og góð útöndun Það besta frá Taimen einn með öllu.

Verð 46.900 kr.



Taimen River jakket 3 Laga jakki með stillanlegu stroffi á ermum, flísklæddum vösum, vatnsheldnir rennilásar.

Verð 38.900 kr.



Taimen River CNV. 3 og 5 laga vöðlur Þessum vöðlum er hægt að breyta í mittisvöðlur 5 laga skálmur tryggja betri endingu vatnsheldur vasi og góður neoprene sokkur.

38.950 kr.



Tilboð aðeins 17.900 kr.

Snowbee öndunar vöðlur belti, taska, pvc sokkur og góður vasi ATH. bara til í st.L, XL XXL Takmarkað magn !



Ódýrar en góðar pvc vöðlur Stærðir 41 - 47

Verð 6900 kr.



Vandað 7 legu kasthjól frá Jaxon mjög hátt girað auka spóla Verð 7.890 kr.

Tilboð: 6.900 kr.



Gott 3 legu kasthjól með góðri bremsu og aukaspóla.

Tilboð 2.990 kr.



5 Legu kasthjól frá Jaxon fin bremsa og auka spóla.

4.595 kr.



Mistrall Ziro spinn hjól. Langvinsælasta spinn hjólið okkar 6 legur auka spóla og ótrúlega vel ballanserað. Þetta klikkar ekki 2 ára ábyrgð.

6.950 kr.



Flöknarhnífur **aðeins 1.990 kr.**



Klofstígvél úr Pvc 6.950 kr.

tilboð 5.900 kr.



Jaxon libra lxd 700 Mjög gott sjóstangveiðihjól með raðara og teljara.

11.950 kr.



Flott byrjendasett

lina 6 eða 7 jaxon 9 feta söng jaxon large arbore diskabremsuhjól jóakims flotlina undirlína polaroid gleraugu derhúfa taumur og 10 flugur í poka .

Fullt verð 29.275

TILBOÐ 19.900 KR.

Tilboð 9.900 kr.

2 Laga jakki með útöndun hettu og góðum vösum. Verð 14.950 kr.



2 laga jaxon jakki með útöndun, góðri hettu flísklæddum vösum og stroffi í ermum

verð 16.950 kr.



ATH. VERÐLÆKKUN Á FLUGUM
Púpur **200 kr.**
Straumflugur **285 kr.**
laxaflugur **350 kr**
Brass túpur **395 kr.**
Betri verð á flugum í 8 ár.

VERÐLÆKKUN

JAXON

MISTRALL
THE BEST FOR FISHING

YUKON
ADVANCED OPTICS

Bushnell

Scott SHIMANO

ROBINSON
Champions' Team



YFIRHEYRSLAN

Guðbjörg Jakobsdóttir, fatahönnuður.

Háir hælur eða flatbotna skór: Himinháir hælur, takk!

Ómissandi í snyrtibudduna: Gloss eða varalitur.

Uppáhaldsliturinn: Enginn einn og upphaldið breytist dag frá degi. Þessa dagana verða bleikur og fjólu-blár oft fyrir valinu hjá mér.



Hver eru nýjstu kaupin?

Ég missti mig í útsölu hjá Heildsölu Halldórs Jónssonar um helgina og var ánægðust með að kaupa tvö glös af upphaldsilmvatninu mínu, Oriental Flower frá Kenzo.

Hvað dremmir þig um að eignast?

Er enn að bíða eftir fallega, litríka silki-kjólum sem ég óskaði mér fyrir síðasta sumar. Hann hlýtur að koma til mín í ár.



Hvaða lag kemur þér í gott skap? „Home“ með Glasser.

Uppáhaldshönnuðurinn:

Æ, þarf ég að velja einn? Marc Jacobs, nei, Alexander McQueen, nei, Vivienne Westwood!!

Uppáhaldsdrykkurinn:

Það líður ekki sá dagur að ég fái mér ekki kaffi. Það hlýtur að gera það að upphaldsdrykknum mínum.



Reetone

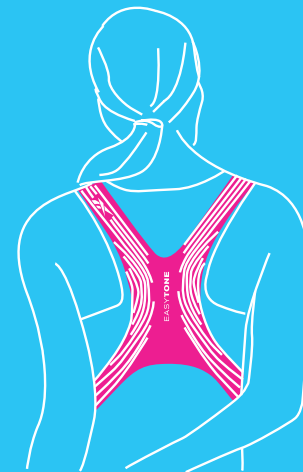
ERTU AÐ FARA Í GÖNGUTÚR?
EASYTONE SKÓR OG FÖT HJÁLPA ÆR
AÐ KOMAST Í BETRA FORM.

SKÓRNIR ERU TÆR SNILLD

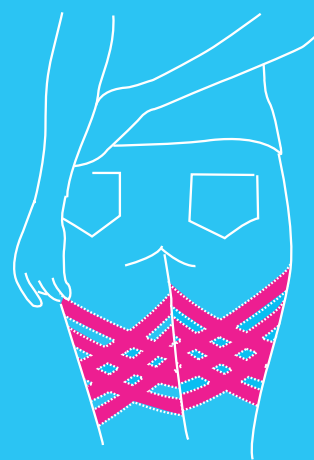
Ég er búin að ganga í Easy Tone skónum í nokkurn tíma. Það sem kom mér mest á óvart var að ég fékk harðsperrur fyrst þegar ég fór í þeim í klukkustundar langa Stafgöngu og tel ég mig vera í mjög góðri þjálfun.

Ég þurfti ekki frekari sannana við. Skórnir svinvirka. Ég er meðvituð um líkamsstöðu mína þegar ég er í skónum, jafnvægið eykst og stærstu vöðvar líkamans (læri og rass) styrkjast. Ég mæli hiklaust með EasyTone skónum hvort heldur sem í Stafgöngu eða venjulega göngu.

Guðný Aradóttir
Stafgönguleiðbeinandi og einkapjálfi



RESISTONE™ BÖNDIN SKAPA MÓTSTÖÐU VIÐ HREYFINGU. HANNAÐ TIL AÐ STYRKJA EFRI HLUTA LÍKAMANS.



OG ÞEGAR ÞÚ GENGUR ERU RESISTONE™ BÖNDIN HÖNNUÐ TIL AÐ MÓTA RASS OG LÆRI.



AÐEINS EASYTONE ER MEÐ TÆKNI SEM BYGGIR Á JAFNVÆGISBOLTUM SEM SKAPA ÖRLÍTID ÓJAFNVÆGI. ALLT HANNAÐ TIL AÐ MÓTA LYKILVÖÐVA VIÐ RASS OG LÆRI.

Reebok

reebok.com/women
reebok.is

Hringdu í síma

512 5060

ef blaðið berst ekki

