

föstu lagur

FYLGIRIT FRÉTTABLADSINS

30. september 2011

HILDUR HAFSTEIN

Uppgötvaði
lækningamátt steina

- UPPSKRIFT AÐ NÁTTÚRULEGRI FEGURÐ
- INNLITID
- TÍSKA

TILBOÐ

Kr. **19.950**

1TB 

@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

1TB UNITED MARGMIÐLUNARSPILARI



United HD MMP 9530
- 720P/1080i HD 3.5" spilari
- 1TB WD Greenpower diskur
- SD/MMC kortalesari
- HDMI og USB Uplink ofl.

720/1080i

HDMI



núna

* Hoppað í polla



ÆSKULJÓMI Precious-kremlínan frá L'occitane inniheldur Immortelle, blómið sem aldrei fölnar, og Bellis perennis, blóm ljóssins. Í Immortelle Brightening-línunni má meðal annars finna dagkrem, augnkrem og næturkrem sem gefa þér fallega húð sem ljómar af æsku! Vörurnar eru allar án parabena.

meðmælin

Uppistand og gaman

Listamaðurinn skemmtilegi Hugleikur Dagsson verður enn og aftur með uppistand á Café Rosenberg á sunnudag. Uppistandskvöld Hugleiks hafa slegið í gegn og að þessu sinni mun hann



fjalla um klám, dauða, Brúðubílinn og önnur mál. Leikkonan Anna Svava mun hita upp fyrir Hugleik. Gamanið hefst klukkan 21.00 og er aðgangseyrir 1.000 krónur.

Jóðl og bjórdrykkja

Októberfest verður haldið hátíðlegt á Kexinu á þriðjudaginn næsta. Þýski sendiherrann á Íslandi mun sjálfur dæla fyrsta bjórnum og leðurbuxnaklæddir jóðlarar munu halda uppi stemningunni alla hátíðina. Þetta verður ekki bara bjórhátíð heldur einnig matarveisla og boðið verður upp á klassískar kræsingar á borð við bratwurst og schnitzel-samlökur. Gamanið hefst klukkan 17.00 á þriðjudag.



Arndís Sigurðardóttir gefur út sína fyrstu bók í nóvember:

GERIR MASKA ÚR GERI

Arndís Sigurðardóttir, nemandi á frumgreinadeild í Háskólanum á Bifröst, gefur út sína fyrstu bók í nóvember. Bókin hefur hlotið titilinn Náttúruleg fegurð og inniheldur uppskriftir að ýmsum náttúrulegum húðkremum, möskum og hárvörum.

Arndís segist lengi hafa haft áhuga á náttúrulegum snyrtivörum og lífrænu mataræði og hóf í kjölfarið að prófa sig áfram með uppskriftir að eigin kremum og hárvörum. „Um tíma velti ég því fyrir mér að hefja framleiðslu á náttúrulegum snyrtivörum en fannst skemmtilegri hugmynd að gefa út bók með ýmsum uppskriftum sem ég hafði þróað í gegnum tíðina,“ segir Arndís sem viðurkennir jafnframt að árangurinn hafi verið misjafn, sumar uppskriftirnar heppnuðust vel á meðan aðrar heppnuðust verr. „Einu sinni gerði ég hárnæringu sem innihélt mæjónes og það gekk ekki vel, hárið varð stíft og leiðinlegt. En fólk þarf ekki að hafa áhyggjur, allar uppskriftirnar í bókinni hafa verið prófaðar á mér og öðrum með góðum árangri.“

Bókin inniheldur ekki aðeins uppskriftir að snyrtivörum heldur einnig fróðleiksmola um hráefnin og leiðbeiningar um hvaða hráefni henti hverri húðtýpu. Innt eftir því hvaða uppskrift sé



Fyrsta bókin Arndís Sigurðardóttir nemi gefur út sína fyrstu bók í nóvember. Hún nefnist Náttúruleg fegurð og inniheldur uppskriftir að náttúrulegum snyrtivörum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

í uppáhaldi hjá henni er Arndís ekki lengi til svars: „Uppáhaldsmaskinn minn er germaski sem er mjög góður fyrir feita og bólotta húð. Ég er alveg hætt að kaupa mér húðvörur og hvers kyns krem, nú bý ég þetta til sjálf úr hráefni sem ég á til heima í

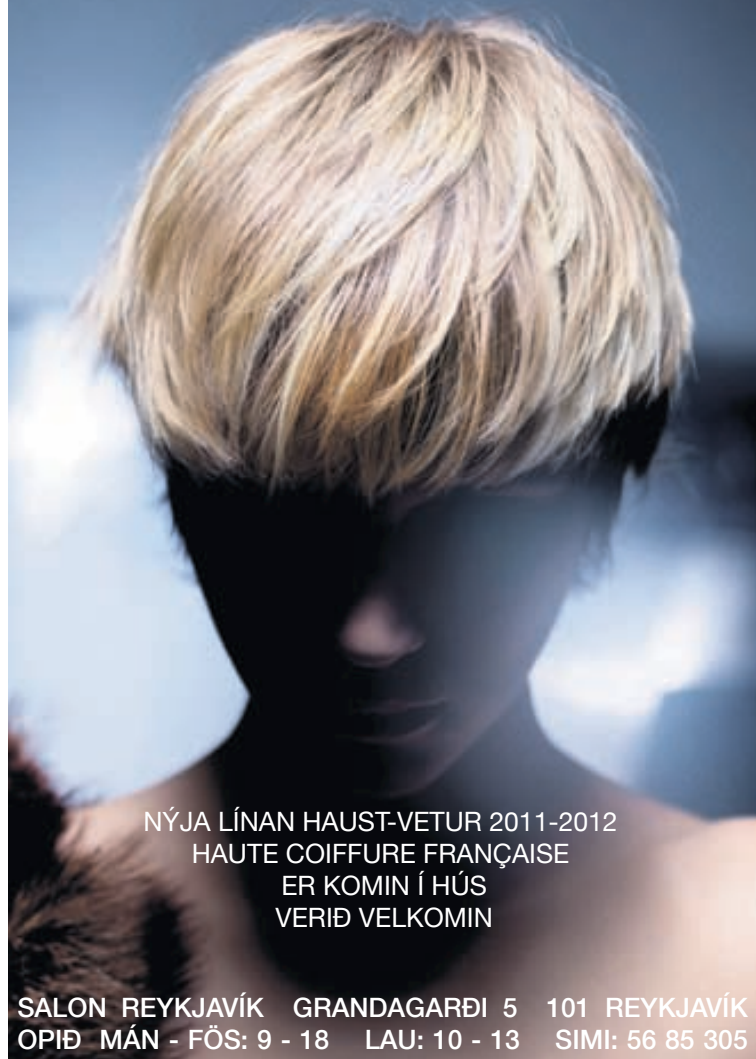
eldhúsi. Kosturinn við það er að þú veist nákvæmlega hvaða efni varan inniheldur og hún er að auki mun ódýrari.“

Arndís segir að hjólin hafi fyrst farið að snúast eftir að hún fann útgefanda og viðurkennir að hún sé mjög spennt að sjá bókina

tilbúna. „Bókin er svo fallega myndskreytt og ég hlakka mikið til að sjá hana tilbúna. Þetta verður ein af bókunum sem taka þátt í jólabókaflóðinu í ár og ég er til í slaginn,“ segir hún glæðlega að lokum.

- sm

SALON REYKJAVÍK



NÝJA LÍNAN HAUST-VETUR 2011-2012
HAUTE COIFFURE FRANÇAISE
ER KOMIN Í HÚS
VERIÐ VELKOMIN

SALON REYKJAVÍK GRANDAGARÐI 5 101 REYKJAVÍK
OPIÐ MÁN - FÖS: 9 - 18 LAU: 10 - 13 SIMI: 56 85 305



Húðflúr Kate Moss hannar skartgripi fyrir merkið FRED sem eru eftirmyndir af hennar eigin húðflúri. Hér er hún ásamt eiginmanni sínum Jamie Hince. NORDICPHOTOS/GGETTY

Kate Moss með skartgripalínu:

Húðflúr er fyrirmynd

Fyrirsætan Kate Moss hefur hannað skartgripalínu sem kemur í verslanir í október. Skartgripirnir eru framleiddir í samstarfi við merkið FRED en Moss leitaði ekki langt yfir skammt þegar hún sótti innblástur í hönnunina. Skartgripirnir eru

nefnilega nákvæmar eftirmyndir af húðflúri fyrirsætunnar og er þar meðal annars að finna hjarta, akkeri, tvær svölur og mána.

Verðið á skartgripunum er frá 50.000 íslenskum krónum og upp úr.

- áþ

augnablikið



BLEIKKLÆDD True Blood-leikkonan Anna Paquin mætti í þessum bleika kjól í gala-kvöldverð í Hollywood síðasta sunnudag. NORDICPHOTOS/GGETTY

föstudagur

Útgáfufélag 365 miðlar ehf. Umsjón Sara McMahon Forsiðumynd Anton Brink Útlitshönnun Kristín Agnarsdóttir Auglýsingar Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is Föstudagur Skafthlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000



15%
afsláttur af
öllum soft line
vörum
um helgina

Sérfræðingur í fallegum
litum og mjúkum línum
verður í verslun okkar Skeifunni 6
á föstudag og laugardag.

**SOFT
LINE**

Harpa / Skeifan 6 / Leifsstöð / 5687733 / epal@epal.is / www.epal.is



Svefnsófar í miklu úrvali

Sigrún Lilja Guðjónsdóttir hannar úr fiskroði:

FYLGIGHLUTALÍNA ÚR ROÐI OG KRISTÖLLUM

Sigrún Lilja Guðjónsdóttir, sem hannar skó og fylgihluti undir heitinu Gyðja Collection, hefur sent frá sér nýja línu sem er meðal annars unnin úr íslensku laxaroði og Swarovski-kristöllum.

Sigrún Lilja segir skemmtilegt að vinna með fiskroð enda sé efnið bæði sterkt og meðfærilegt. „Það er gaman að vinna með þetta hráefni því áferðin og litirnir eru svo skemmtileg. Tískuverki á borð við Prada, Dior, Ferragamo og Nike hafa einnig verið að nota þetta hráefni í sína hönnun.“

Sigrún Lilja var í fyrra fengin til að hanna brúðarskó leikkonunnar Anítu Briem og eru þeir úr laxaroði og skreyttir með Swarovski-kristöllum. Skórnir þóttu svo vel heppnaðir að í kjölfarið var ákveðið að setja þá í almenna sölu og bera þeir heitið Aníta, í höfuðið á leikkonunni. „Ég ákvað svo að framleiða líka aðra skó til heiðurs Anítu og eru þeir silfraðir að lit og þaktir kristöllum allan hringinn. Þeir skór eru aðeins til í takmörkuðu upplagi og heita Aníta Crystal.“

Sigrún Lilja er ekki fyrsti hönnuðurinn sem nefnir vöru í höfuðið á leikkonu því tískuhúsið Hermès nefndi hina heimspektu Birkin-tösku í höfuðið á Jane Birkin. Innt eftir því hvort hún spái Anítu skónum sama langlífi og Birkin-töskunni verður Sigrún Lilja hugsí. „Skórnir eru þannig í sniðinu að þeir gætu auðveldlega orðið klassík og maður vonast



Flott hönnun Sigrún Lilja Guðjónsdóttir hefur sent frá sér nýja fylgihluta línu sem er meðal annars unnin úr fiskroði og kristöllum.



Kristalskreyttir Aníta Crystal-skórnir voru framleiddir í takmörkuðu upplagi. Þeir eru nefndir í höfuðið á leikkonunni Anítu Briem.

vissulega til þess. Hugmyndin var að þeir verði mjög langlífir og að við getum svo haldið áfram að bæta við litum inn á milli. Þeir hafa í það minnsta fallið vel í

kramið hjá viðskiptavininum,” segir hún að lokum

Vörurnar fást í Debenhams í Smáralind og Duty Free Fashion í Leifstöð.

- sm



Vel skóuð Falleg leðurstígvél frá Gyðju Collection.

Full búð af nýjum vörum

MINÐ
Smart verslun fyrir konur - Firði Hafnarfirði
Sími 534 0073

FJÖRÐUR
www.fjordur.is

Framtíðin ráðin hjá Roitfeld:

Snýr aftur í blaðabransann

Nafn Carine Roitfeld hefur verið mikið í umræðunni í tískuheiminum síðan henni var sagt upp sem ritstjóra hins franska Vogue. Miklar vangaveltur hafa verið uppi um hvað Roitfeld ætli að taka sér fyrir hendur, en í nýju viðtali í Dazed Digital flettir Roitfeld hulunni ofan af framtíðarplönnum sínum. Roitfeld ætlar að stofna nýtt tímarit.

Tímaritið verður á ensku og kemur út fjórum sinnum ári en fyrsta tölublaðið kemur út næsta haust. „Það er ekki hagkvæmt að hafa tímaritið á frönsku og það verður fyrir alþjóðlegan lesendahóp. Það kemur út fjórum sinnum á ári vegna þess að ég vil að tímaritið verði eitthvað fyrir safnara. Mig langar til að gera eitthvað sem lítur vel út og er á sama tíma öðruvísi,” segir Roitfeld í samtali við Jefferson Hack, ritstjóra Dazed en með Roitfeld í ritstjórn blaðsins verða ljósmyndarinn Mario Testino, stílistinn og tískuráðgjafinn Marie-Amelie Sauve og Stephen Gan, ritstjóri V Magazine. „Þetta er sannkallað draumateymi.“

Roitfeld var sagt upp störfum hjá franska Vogue vegna þess að hún þótti of djörf. Sérstaklega var það tískuþáttur með litlum stúlkum í aðalhlutverki sem stuðaði bæði lesendur og fjárfesta. Roitfeld er þekkt í tískuheiminum fyrir að dansa á línunni milli dirfsku og erótíkunar en sjálf kallar hún stíl sinn fagaða erótík. Það verður því eflaust mikill hamangangur í tískuheiminum þegar dregur að útgáfu blaðsins.

- áþ

Einkennisklædd Þröng, hnésið pils og skyrtur eru einkennisklæðnaður Roitfeld sem hún ber mjög vel.

Tískudrottningin Carine Roitfeld ætlar að halda áfram í fjölmiðlum og stofnar nýtt blað ásamt Mario Testino meðal annarra.

NORDICPHOTOS/GETTY



FYRIR HEIMILIÐ

Á VERÐI SEM KEMUR Á ÓVART!

SKILRÚM 59.900.-



NÝJIR LAMPAR



TILBOÐ VERÐ AÐEINS
199.900.-

KOMINN AFTUR!



SKARTGRIPASKÁPUR
69.900.-



MATARSTELL VERÐ FRÁ: 490.- STK.



NÝTT
BOLLAKÖKU
ÞEMA



KERTI FRÁ
690.-



**KOMDU OG SMAKKAÐU
TEIÐ HJÁ OKKUR**

4 LITIR
KOLLAR 9.990.-



the
PIER

KÖKUDISKAR
VERÐ FRÁ: 2.990.- STK.

SMÁRATORG 522 7860 • KORPUTORG 522 7870 • GLERÁRTORG 522 7880

TAKTU FLEIRI

TILBOÐ



ILMIR

VERÐ 2490.-

TAKTU **2 Á 3580.-**



KERTI

VERÐ 129.-

TAKTU **10 Á 890.-**



**SJAMPÓ
HÁRNÆRING
STURTUSÁPA**

1 STK. VERÐ 890.-

TAKTU **2 Á 1490.-**



HANDSÁPA

VERÐ 590.-

TAKTU **2 Á 990.-**



BAÐSALT

VERÐ 890.-

TAKTU **2 Á 1390.-**



tíska

* gúlur, rauður og grænn

MÝKIR HÚÐINA Nú þegar hitastigið lækkar og rokið fer að berja mann í framan er vissara að muna eftir góðri vörn á húðina, eins og rakagefandi kremi og farða. Nýi farðinn frá Clinique nefnist Repairwear Laser Focus og er sérhannaður til að milda hrukkur og fela misfellur. Farðinn á ekki að setjast í hrukkurnar en á að yngja, mýkja og slétta húðina með tímanum.



Raf Simons er einn sá hæfileikaríkasti:

Slær aftur í gegn

Aðalhönnuður Jil Sander-tísku-hússins, Raf Simons, hefur slegið í gegn enn og aftur með fallegri og tímalausri hönnun með vorlínunni 2012. Simons gæti þó verið á förum frá Jil Sander því sá orðrómur hefur heyrst að hann taki við af Stefano Pilati hjá Yves Saint Laurent.

Simons er menntaður iðnhönnuður en sneri sér að fatahönnun skömmu eftir útskrift. Hann vakti fyrst athygli árið 1995 fyrir herralínu sem hann hannaði undir eigin nafni. Hann tók við sem aðalhönnuður Jil Sander árið 2005 og hlaut strax einróma lof fyrir nútímalega og einfalda en fallega hönnun sína.

Vorlínan 2012 innihélt meðal annars klassíska skyrta kjóla með stórum og miklum pilsum í anda sjötta áratugarins, hnésíð pils, fallega sniðnar stuttbuxur og skemmtilega peysur með mynstri sem minnti svolítið á verk Picasso.



Frábær Hinn belgíski Raf Simons er einn sá hæfileikaríkasti í bransanum. Flíkur hans eru einfaldar en fallegar og nútímalegar.



Kvenlegt Fallegur aðsniðinn kjóll frá tísku-húsinu Jil Sander.



Falleg hönnun Skyrta kjóllinn vakti eftirtekt enda er flíkin sérstaklega falleg.



Fortíðarþrá Flíkurnar voru margar í anda sjötta áratugarins.

Skórnir sem talað er um!



NeroGiardini
hōgl
MARIPÉ®
KENNEL & SCHMENGER
SCHUHMANUFAKTUR



hjá Grafhildi

• Engjateigur 5
• Sími 581 2141
• www.hjahrafnhildi.is

Opið virka daga frá kl. 10-18

laugardaga frá kl. 10-16

Á RÚMSTOKKNUM

Sigga Dögg kynfræðingur

Kynlíf eftir barneignir

Barneignir eru ekki „sexý“. Það getur verið gaman að leggja drögin að þeim og búa barnið til en það sem tekur við er ekki það besta sem kemur fyrir þar kynferðislega. Ég er oft spurð að því hvenær fólk geti byrjað að stunda kynlíf aftur eftir barneignir. Svárið liggur ekki í ákveðnum fjölda vikna heldur er málið flóknara en svo. Nú get ég ekki talað fyrir allar mæður, aðeins sjálfa mig og þær þúsundir sem hafa tekið þátt í rannsóknunum um málefnið. Foreldrarinn eru oft vansvefta og umönnun barnsins á hug þeirra allan. Að auki glímur móðirin við lífeðlislegar breytingar líkt og viðkvæmni á spangarsvæði, slappa grindarbotnsvöðva, leggangaþurrk, tilfinningalega viðkvæmni, breytta líkamsmynd og lekandi brjóst. Svo ekki sé minnst á fæðugjöf á tveggja klukkustunda fresti. Þessar aðstæður eru ekki þær rómantískustu.

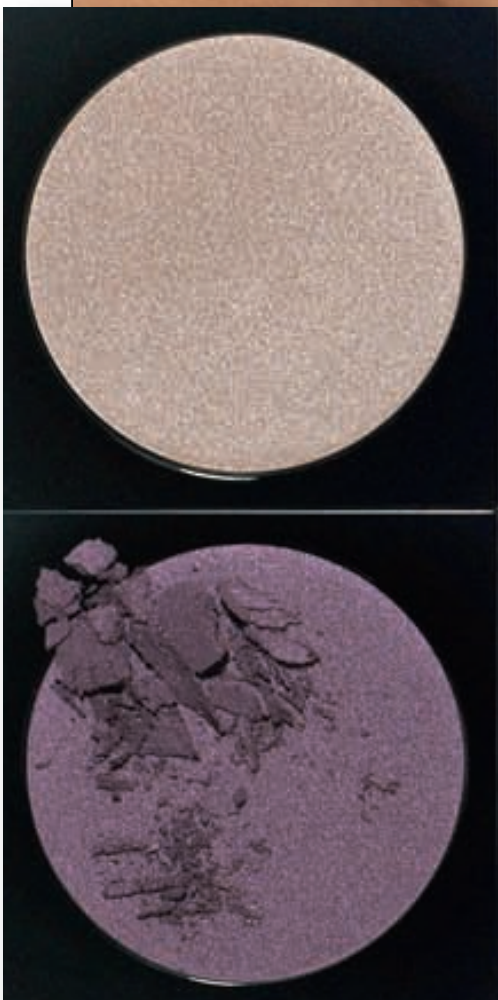
Við barneignir breytist því ýmislegt innan sambandsins og kynlíf færst aftast á aðgerðalistann, ef það er þá yfirhöfuð á honum! Nýbakaðir fædur eiga það til að upplifa sig afskiptalaus því barnið fær alla athygli móðurinnar. Barnið sýgur brjóst og hlýtur fulla aðdáun móður sinnar og er svo kjassað og knúsað og lítið verður eftir fyrir þabbann. Sumum kann að þykja það full mikil tilætlunarsemi af makanum að ætlast til þess að honum verði sinnt kynferðislega samhliða umönnun barns og heimilis. Það má vel vera og staðreyndin er sú að fyrsta árið í lífi barns er mesti álagspunkturinn á samband þess og eykur líkur á sambandsslitum. Þegar kynlíf er vandamál hefur það áhrif á alla anga sambandsins. Þó að kynlíf sé ekki á aðgerðalistanum fyrir daginn er það mikilvægur þáttur í lífi einstaklinga og sambands. Báðir einstaklingar þurfa á stuðningi hvor annars að halda og kynlíf er góð leið til að viðhalda innileika og jafnvægi innan sambandsins. Þó að mamman kjassi barnið hefur hún líka gott af því að vera kjössuð af þabbanum. Þetta er ekki spurning um að einn sinni öðrum heldur að báðir sinni hvor öðrum. Ef þabbinn vill fá athygli þarf hann að sinna mömmunni og sýna henni skilning og tillitssemi. Mamman endurgeldur síðan greiðann. Þessi endurgjöf er mikilvæg fyrir geðheilsuna, sambandið og barnið. Svárið við spurningunni um hvenær sé ráðlagt að stunda kynlíf eftir barneignir er háð nokkrum skilyrðum. Löngun, getnaðarvarnir, tími, skilningur og sleipiefni þurfa einnig að vera til staðar. Farið rólega af stað og munið að kynlíf er meira en bara typpi í þíku. Njótið hvort annars og ykkar nýja hlutverks.



Sendu Siggu Dögg póst með spurningum eða óskum um umfjöllunarefni. Netfangið er kynlif@rettabladid.is



MARRAKESH CHIC



Haustlínan 2011

Bobbi sækir haustlitina til Marokkó í ár, flotta liti fyrir þær sem þora að vera öðruvísi. Sterklitaðir kremkenndir augnskuggar leggja áherslu á augun og hressilegur roði í kinnum og rjóðar varir minna á útiveru og ævintýri.

20% afsláttur er á öllum vörum frá Bobbi Brown í dag, föstudag til 5. október.

B O B B I B R O W N

bobbibrown.com

Vorförðunin árið fyrir næsta ár er hrein og bein:

Klassík og hreinleiki

Tískuvikurnar eiga nú hug allra tískuunnenda sem fylgjast spennir með straumum og stefnum næsta vors. Þó flikurnar séu sannarlega í aðalhlutverki á slíkum viðburðum spila hár og förðun einnig veiga-

mikið hlutverk og fullkomna í raun heildarútlitið. Náttúrulegt og rómantískt útlit mátti sjá víða á tískupöllum en inn á milli mátti einnig sjá þunga, dökka augnmálingu líkt og hjá Rodarte. - sm

Kjólur margar gerðir
Verð 3.500 kr.

Playboy bolur
Margar gerðir og litir.
Verð 2.500 kr.

Disney flísgalli
Nokkrar stærðir
Verð 2.790 kr.

Disney samfellur
Str. 0/3 – 6/9 mán. 2 í pk.
Verð 1.990 kr.

Aladdin buxur
Margar gerðir og stærðir.
Verð 2.500 kr.

OUTLET LAGERSALA

Laugavegi 83 Nýtt kortatímabil

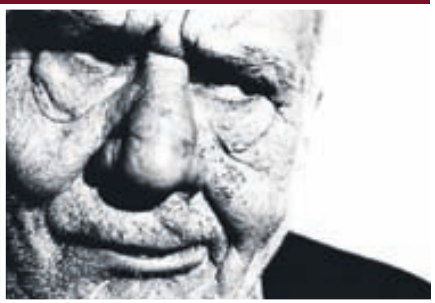
Rodarte, vor 2012 Dökk augnmáling og hár í anda svart/hvítu kvikmyndanna.

Smokey eye augnfarðasett frá Dior.

Philosophy Di Alberta Ferretti, vor 2012 Rjóðar kinnar og sítt, krullað hár mátti sjá á sýningu Albertu Ferratti.

Ottobre festa

Tilboð
3ja rétta matseðill
3.490 kr.



Forréttir

Bruschetta Mozzarella
Ótrúlega fersk – tómatar, fersk basilíka og Mozzarella.

Carpaccio classico
Nautacarpaccio með karamelluðum firuhnetum, klettasalati, parmesanosti og klettasalatspestó.

Calamari
Djúpsteiktur smokkfiskur með sólþurrkuðu tómatiaoli.

Hvítlauksbakaðir humarhalar
Humarhalar bakaðir í hvítlauk, ítalskri steinselju og parmesan.



- Þú velur einn rétt úr hverjum flokki.
- Gildir sunnudaga, mánudaga, þriðjudega og miðvikudaga út október.



Kynntu þér veisluþjónustuna á uno.is

Eftirréttir

Tiramisu a la Nino
Með karamellusósu. Sérstök uppskrift frá fjölskyldu Nino kokks frá Ítalíu.

Amaretto súkkulaði Brownie
Með vanillu gelato.

Möndlukaka
Með dulce de leche – frábær með kaffinu.

Ís kokksins

Aðalréttir

Humar og risarækju Linguini
Linguini pasta með risarækjum, humri, klettasalati og kirsuberjatómötum í kraftmikilli sósu.

Kjúklinga Tagliolini
Tagliolini með hægeldaðri kjúklingabringu, sveppum, spínati, rjómaosti, svörtum pipar og pancetta í rjómasósu.

Insalata con pollo
Romain salat með grillaðri kjúklingabringu, prosciutto mulningi, kirsuberjatómötum, gúrku, melónu, og sinnepsdressingu.

Graskers gnocchi
Gnocchi með valhnetum, sveppum, chili og gorgonzolasósu.

Ítalskur lúxusborgari
„Rustic“ ítalskur hamburgari sem búinn er til úr fyrsta flokks kjöti. Viðargrillaður 140 g hamburgari með osti, tómatiaoli, prosciutto, romaine salati, sveppum, rauðlauk, chili og heimalagaðri tómatósósu. Kemur með frönskum.

Michael Kors, vor 2012 Náttúruleg fegurð var allsráðandi hjá Michael Kors.

Léttur og rakagefandi farði frá Dior.

Varagloss frá MAC.

Augn-skugga-palletta frá MAC.

Diesel Black Gold, vor 2012 Klassískt og töff hjá Diesel.

Hámarksárangur

markmiðasetning er lykill að hámarksárangri

Annie Mist hefur sett sér skýr markmið og uppsker ríkulega – Heimsmeistari í Crossfit með titilinn "Fittest woman in the World" er afrakstur strangra æfinga og góðrar næringar.

Markmið HREYSTI eru einnig skýr það er að útvega viðskiptavinum bestu fánlega vöru til líkams- og heilsuræktar á betra eða sambærilegu verði en í Bretlandi og meginlandi Evrópu. Gleðilegur afrakstur er að á meðal viðskiptavina HREYSTI er stór hluti af afreksfólki Íslands sem leitar eftir ráðgjöf og vöru með hámarksárangur í huga.



PROMAX DIET
Fyrsti næringardrykkurinn sem inniheldur brennsluefni til að styðja fitulosun og bygndarstjórnun. 1,2 kg

kr. 7.995
Tilboð 2 stk. kr. 14.990

THERMOBOL
Vinsælasta fitubrennsluefnið okkar er örugg og náttúruleg samsetning af m.a. L-carnitine, grænu te og B-vítaminblöndu og er núna komið án koffíns. 90 hylki

kr. 6.995
Tilboð 2 stk. kr. 9.990



CYCLONE
Er frábær vara sem skilar þér árangri strax á fyrstu viku. Einstök samsetning af mysuproteini og nauðsynlegum næringarefnum sem styðja vöðvavöxt, auka styrk og úthald auk mikilvægrar endurhleðslu. 1,2 kg

kr. 7.995
Tilboð 2 stk. kr. 14.990



PROMAX
Söluhæsta prótein í Bretlandi, nauðsynlegt fyrir vöðvavöxt og einnig til grenningar, til að lágmarka vöðvaniðurbrot. Gott bragð og blandast vel. 908 g

kr. 6.995
Tilboð 2 stk. kr. 11.990



VIPERACTIVE
Úthugsaður orkudrykkur sem hleður orku, steinefnum og aminosýrum hratt og vel inn í vöðvana. Kemur í veg fyrir ofþornun, slappleika, vöðvakrampa og niðurbrot á vöðvum. 450 g

kr. 3.995
Tilboð 2 stk. kr. 6.990



PhD DIET WHEY
Grennandi máltíðardrykkur sem inniheldur brennsluefni, mjög bragðgóður. 2 kg

kr. 9.995



PhD CREATINE
Hreint kreatín, eykur orku og styrk. 550 g

kr. 3.995
Tilboð 2 stk. kr. 6.990



PhD L-GLUTAMINE
Hreint L-glútamín duft, aminosýrur sem viðhalda vöðvastyrk. 550 g

kr. 4.995
Tilboð 2 stk. kr. 7.990



PhD PHARMA WHEY +
Bragðgóð, verðlaunuð próteinblanda með viðbættu glútamíni og keðjuaminósýrum. 2,27 kg

kr. 9.995



RED KICK
Orkuspark fyrir æfingar. Einhver magnaðasti orkudrykkurinn á markaðinum! Inniheldur koffein, guarana og kolvetni, tilvalið fyrir erfiðar æfingar. 500 g

kr. 2.995
Tilboð 2 stk. kr. 4.990



L-GLUTAMINE
Styður vöðvavöxt, eykur upptöku próteins og minnkar vöðvaniðurbrot. Styður ónæmiskerfið og eykur úthald. Nauðsynlegt fyrir alla sem æfa af krafti eða eru í mikilli brennslu. 300 g

kr. 2.995
Tilboð 2 stk. kr. 4.990



CREATINE
duft, sem eykur orku og styrk. 450 g

kr. 2.995
Tilboð 2 stk. kr. 4.990

Annie Mist Pórisdóttir
Heimsmeistari í Crossfit 2011
notar maxifuel

allt fyrir kroppinn
HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

www.hreysti.is

Netverslun: www.hreysti.is
sama verð um land allt - frí heimsending fyrir utan höfuðborgarsvæðið
OPIÐ VIRKA DAGA FRÁ KL. 10-18 - LAUGARD. 11 - 15



MIKILVÆGT AÐ HALDA Í DRAU

Hildur Hafstein hefur verið með listina í fingrunum síðan hún man eftir sér. Hún hefur komið víða við en einbeitir sér nú að skartgripalínu sinni, Kora, sem er bæði fyrir augu og anda.

Viðtal: Álfur Pálsdóttir
Myndir: Anton Brink

Þetta gerðist í raun bara óvart, ég ætlaði ekki að opna lítið skartgripafyrirtæki en svona þróast hlutirnir. Þeir koma til þín á réttum tíma.

Í litlu björtu þakherbergi í miðbænum eyðir Hildur Hafstein vinnudeginum, umvafin litríkum steinum og fallegu handgerðu silfri.

„Nafnið Kora er í raun bara orðaleikur á heitinu orka. Svo eftir að ég fór að lesa mér til um nafnið Kora uppgötvaði ég að Kora er heiti á pílgrimagöngu í Nepal, sem er skemmtileg tilviljun því búddisminn hefur verið mér mikill innblástur en nú er ég einmitt að stúdera tþbeskan búddisma í HÍ.“

Hildur byrjaði að prófa sig áfram í skartgripaframleiðslunni fyrir um þremur árum. Hún byrjaði að fönðra heima hjá sér með vinkonurnar sem álitsgjafa.

„Ég byrjaði að gera hálsfestar og gefa vinkonum mínum og fjölskyldumeðlimum. Ég held að fyrsta hálsfestin sem ég gerði hangi um hálsinn á Helgu vinkonu minni og fyrsta armbandidið fæddist svo eftir ferð til Kína.“

DROTTNINGIN Á HEIMILINU
Hildur býr í vesturbæ Kópavogs ásamt eiginmanni sínum, Sigurði Ólafssyni, og fjórum sonum á aldrinum þriggja til 15 ára.

„Ég er drottningin á heimilinu,“ segir Hildur hlæjandi og bætir við að það sé oft mikið líf og fjör á heimilinu. „Við búum í stóru húsi sem er yfirleitt stúttfullt af börnum. Húsið köllum við stundum Sjónarhól eins og hús Línu Langsokks. Það var bara síðast í gær sem ég hugsaði „vá, hvernig geta verið svona mikil læti heima hjá mér“ en það er gaman enda eru þetta allt ljúfir og góðir strákar. Það krefst samt mikils skipulags að reka stórt heimili og ég er í raun mjög heppin að geta unnið sjálfstætt og með sveigjanlegan vinnutíma.“

Hildur lætur stórt heimili og mörg börn ekki stöðva sig í vinnunni og segist ekki skilja hvernig sumir geta gefið drauma sína upp á bátinn vegna barna- eigna. „Börnin hafa gott af því að fylgjast með foreldrum sínum gera það sem þá langar til. Börn þurfa ekki að vera nein fyrirstaða fyrir því að láta draumana rætast.“

SVAF MEÐ STEIN UNDIR KODDANUM

Þegar Hildur var nýbúin að eignast fjórða son sinn lenti hún í erfiðleikum sem urðu upphafið á því að hún fór að þæla í orkusteinum. Hún fór að grúska í fræðunum og setja steinana í eigin búning, blandaði þeim með gömlu ömmugulli og slitnum hippahálsfestum.

„Ég fékk hálfgerð fæðingarþunglyndi í kjölfarið á minni síðustu fæðingu. Ég leitaði allra leiða til að ná mér út úr því en helst sótti ég í alls kyns óhefðbundnar aðferðir og lækningar. Þarna fór ég á kaf í steinapælingarnar,“

Lífir drauminn Hildur Hafstein lenti í fæðingarþunglyndi eftir fæðingu fjórða sonar síns en út frá þeirri lægð í lífinu þróaðist hugmyndin að skartgripalínu Kora, sem eru armbönd og hálsmen úr orkusteinum.



segir Hildur. Fyrsti steinninn sem hún keypti sér var fjólublár ametýst en máttur hans á að vera róandi og hjálpa til við svefn. „Ég svaf með hann undir koddanum í langan tíma og sem betur fer náði ég mér upp úr lægðinni en það er oft þegar maður er í öngstræti í lífinu sem maður uppgötvar eitthvað spennandi.“

Hildur fór í Prisma nám, sem var samstarfsverkefni Háskólans í Bifröst og Listaháskólans, þar sem nemendur eru í þriggja mánaða stífu námi. „Þetta var frábært nám sem blandar saman listum og heimspeki með áherslu á skapandi hugsun. Þar náði ég að þróa hugmyndina að skartgripalínunni og lokaverkefnið var ein stór steinasinfónía.“

Hildur kláraði BA-gráðu í textílhönnun við Listaháskóla Íslands árið 2001, en það var rétt áður en náminu var breytt í fatahönnun eins og það heitir í dag.

„Þetta var skemmtilegt nám og í raun undirstaða fyrir það sem ég er að gera í dag, núna er ég bara að vinna í nýtt efni. Mér finnst nauðsynlegt að halda sér á tánum og prófa eitthvað nýtt reglulega. Ég hef verið í meistaranámi í menningarstjórnun en það situr nú á hakanum þar sem skartið á hug minn allan.“

LÆKNINGARMÁTTUR STEINANNA

Með hverri vöru sem Hildur selur er að finna upplýsingar um mátt hvers og eins steins. Þess vegna segir Hildur að skartgripirnir séu bæði fyrir augu og anda.

„Já, ég trú á steinana. Þetta snýst náttúrulega í kjarnann um að hafa trú á sjálfum sér og þá virkar það sem þú trúir á,“ segir Hildur og bætir við að oft heilli

skilaboðin jafnmikið og útlit skartgripanna fyrir viðskiptavinina.

Línan gengur vel og skartgripir Hildur eru seldir í búðum eins og Aftur, Epal, Boutique Bella og

straumum og stefnum í tískuheiminum. Áhuginn hefur hins vegar breyst með aldrinum sem og fataskápurinn.

„Ég er orðin vandlát á fót með aldrinum, það þarf að vera rétt

✿ Ég fékk hálfgerð fæðingarþunglyndi í kjölfarið á minni síðustu fæðingu. Ég leitaði allra leiða til að ná mér út úr því en helst sótti ég í alls kyns óhefðbundnar aðferðir og lækningar.

á hennar eigin heimasíðu, hildurhafstein.is, þar sem hægt er lesa nánar um skartgripalínuna. Hildi þykir vænt um velgengnina, einkum sökum þess að skartgripirnir hjálpuðu henni að komast í gegnum lægðina í sínu lífi.

„Það er gaman þegar hlutirnir gerast svona hálfpartinn óvart og ganga svo upp. Ég get samt verið óþolinmód en er að læra að góðir hlutir gerast hægt.“

TÍSKULJÓN

Hildur hefur starfað við ýmislegt innan fatabransans, meðal annars í fatabúð, séð um ústillingar og stíliserað myndatökur. Einnig hefur hún séð um búninga- hönnun fyrir leikhús og sjónvarpsþætti, meðal annars Idol- ið á Stöð 2 og svo klæddi hún Eurovision-hópinn árið 2005.

„Það var mjög lifandi og skemmtilegt að vinna í leikhúsi og sjónvarpi. Mikið fjör og skemmtilegt fólk en sá kafli er búinn fyrir mig í bili. Þetta er mikið álag og mikil tarnavinna. En það var gaman meðan á því stóð.“

Hildur fylgist með tískunni og finnst gaman að þæla í nýjum

snið og gott efni. Ég er lítið fyrir að kaupa mér tiskubólur sem detta úr móð eftir þrjá mánuði,“ segir Hildur en hennar uppáhalds íslensku hönnuðir eru Bára Hólmgeirsdóttir sem er með Aftur, Farmers Market og Steinunn Sigurðardóttir.

„Það er frábært að sjá hvað er mikil gróska í íslenskri hönnun. Íslensk hönnun var svo lengi ekki samkeppnishæf en það er aldeilis að breytast hratt,“ segir Hildur og bætir við að það sé að miklum hluta metnaðarfullu starfi Listaháskólans að þakka.

SKÓHÖNNUN Í BARCELONA

Hildur er í fyrsta sinn að reka sitt eigið fyrirtæki en það er í mörg horn að líta. Hún er viss um að það sé hægt að gera hlutina öðruvísi og ekki hafa málin svona flókin fyrir fólk sem stendur í eigin rekstri.

„Það er ekki verið að gera manni það auðveldara fyrir með allri pappírsvinnunni. Flækjustigið er hátt þó að þetta sé í raun afar einfalt,“ segir Hildur en hún kaupir megnið af efnivið í skartgripina sína erlendis þó að hún búi þá svo

FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM

SOHO MARKET

SOHO MARKET

Grensásvegur 16, sími 553 7300
Opíð mán-fös 12-18
laugd 12-17

SOHO/MARKET
A FACEBOOK

MANA

myndaalbúmið



Með einn vnanan í minni uppáhaldsá, Straumfjarðará.



Armbönd úr nýju línunni sem er væntanleg í verslanir innan skamms.



Seljalandsfoss og synirnir, það vantar samt elsta soninn á myndina.



Ég reyndi að takast á við hestahæðsluna mína í sumar en það tókst ekki vel.



til sjálf í höndunum. „Eins og er finnst mér mjög mikilvægt að gera alla skartgripina sjálf. Það er eitthvað fallett við það að vera svona lítill en það er samt dýrt að framleiða allt á Íslandi og verð á öllu er einhvern veginn að hækka. Flestir sem gera eitthvað hérna heima láta framleiða fyrir sig í Austurlöndum þannig að ég er kannski ekki með hagkvæmstu rekstrar-eininguna.“

Hildur er ekki viss hvort hún vilji fara í útrás með skartgripina sína en það blundar í henni að taka merkið lengra. Skartgripirnir eru lítið verkefni sem hefur undið upp á sig og Hildur viðurkennir að hún sé með ýmsar hugmyndir í kollinum. „Nú er ég að koma með nýja línu í búðir eftir helgina og svo er ýmislegt í pípunum og stefnan er að fara lengra inn á fylgihlutamarkaðinn. Það væri draumur að fara aftur til Barcelona og læra skóhönnun. Bæta í lokin við skóm og fullkomna vörulínuna,“ segir Hildur brosandí.

LIFIR DRAUMINN

Hildur gefur hluta af söluverði skartgripanna til góðgerðasamtakanna Sól í Tógó en það var alltaf hluti af hugmyndinni bak við skartgripalínuna.

„Ég hef verið að styrkja barn hjá þessum samtökum í nokkurn tíma og ákvað því að gefa hluta af söluverði skartgripanna til samtakanna. Að styrkja gott málefni er bara mjög gott og gefandi. Maður verður að gefa til þess að fá til baka,“ segir Hildur. Hún viðurkennir að hún sé á vissan hátt að upplifa drauminn sinn núna.

„Ég er að fást við ótrúlega skemmtilega og nærandi hluti, á yndislega drengi, mann, fjölskyldu og vini. Já, það er draumur.“



Vertu við öllu búinn

Lóperamið Portfarma - jafngilt Imodium

- Verkar gegn einkennum niðurgangs
- Eykur endurupptöku vatns og salta
- Hægir á þarmahreyfingum

Heiti lyfs og virk innihaldsefni: Lóperamið Portfarma 2 mg töflur. Hver tafla inniheldur lóperamiðhýdróklóríð 2 mg. Ábendingar: Til meðferðar við einkennum bráðs tilfallandi niðurgangs og langvarandi niðurgangs, þ.m.t. niðurgangur vegna af mikils hraða þarmainnihalds, með eða án hægðaleka, t.d. hjá sjúklingum með dausgarnarrauf, ristilrauf eða sturtæmingu (dumping). Skammtar og lyfjagjöf: Bráður niðurgangur: Hefja skal meðferðina með 4 mg (2 töflur). Þaðan í frá 2 mg (1 tafla) eftir hverja losun þunnra hægða. Þó skulu líða 2-3 klst. milli fyrsta og annars skammtar. Sólárhringsskammtur á ekki að fara yfir 16 mg (8 töflur). Langvarandi niðurgangur: Hefja skal meðferðina með 4 mg (2 töflur). Skömmun er síðan einstaklingsbundin á bilinu 2-16 mg (1-8 töflur) á sólarhring og leitast skal við að gefa minnsta viðhaldsskammt sem mögulegur er. Oft nægir að gefa lyfið 1-2 sinnum á sólarhring. Sólárhringsskammtur á ekki að fara yfir 16 mg (8 töflur). Nota má sömu skammta hjá öldruðum og sjúklingum með skerta nyrastarfsemi. Frábendingar: Öfnæmi fyrir virka efni eða einhverju hjálparefna. Bráð iðrakreppa (dysenteria) sem einkennist af blóði í hægðum og háum hita. Bráð sáraristilbólga og sýndarhimnunartilbólga sem er afleiðing meðferðar með sjúklyfjum. Þegar forðast á hömlun þarmahreyfinga vegna hættu á alvarlegum afleiðingum slíks, t.d. gamastíflu, stórstíli, eitrunarstórstíli. Notkun handa börnum yngri en 12 ára. Sérstök varnabrot og varuðarreglur við notkun: Við langvinna bólgusjúkdóma í þörmum getur lóperamið dulið einkenni bráðar versunar. Í ljósi þess að meðferð með Lóperamið Portfarma er við einkennum á í upphafi að veita meðferð við undirliggjandi orsök. Öþornun og rökun á saltjafnvægi getur komið fyrir hjá sjúklingum með (alvarlegan) niðurgang. Mikilvægt er að tryggja viðeigandi uppbotarmeðferð með vökva og sóltum. Hætta skal meðferð með Lóperamið Portfarma komi fram einkenni hæðatregðu eða önnur einkenni ófullnægjandi þarmahreyfinga. Komi klíniskur bati ekki fram innan tveggja sólarhringa, þegar um bráðan niðurgang er að ræða, á að hætta notkun Lóperamið Portfarma og ihuga aðra meðferð. Hjá alnæmissjúklingum í meðferð með Lóperamið Portfarma á að stöðva meðferð við fyrstu merki um þannig kvíð. Greint hefur verið frá stöku tilvikum eitrunarstórstílis hjá alnæmissjúklingum sem eru með sykingaristilbólgu, af völdum bæði veira og baktería, sem fá meðferð með lóperamiðhýdróklóríði. Nota skal Lóperamið Portfarma með varúð hjá sjúklingum með skerta lífrastarfsemi, vegna skertra umbrota við fyrstu umferð um lífur. Fylgjast á sérlega vel með þessum sjúklingum með tilliti til hugsanlegra eitruverkana á miðtaugakerfi. Þó liggja ekki fyrir neinar upplýsingar um lyfjahvörf. Gæta skal varúðar við notkun stórra skammta af lóperamiði samhliða lyfjum sem hamla P-glykópróteini (kínínin, rítónavír, ciklósporín, verapamílí, sem og sumra sýklalyfja af flokki makrólíða t.d. erytrómýcín og klaritromýcín). Lóperamið Portfarma töflur innihalda laktósa. Sjúklingar með galaktósaþol, laktasaskort eða vanfrásog glúkósa-galaktósa, sem eru mjög sjaldgæfir arfgengir kvillar, skulu ekki nota lyfið. Meðganga: Klínísk reynsla af notkun lyfsins hjá þunguðum konum er takmörkuð. Rannsóknir á rottum hafa sýnt aukningu fösturátta við stóra skammta. Þar til frekari reynsla liggur fyrir á því ekki að nota lóperamið á meðgöngu nema að vel athuguðu máli. Brjóstgjöf: Lóperamið skilst út í brjóstamjólk, en ekki er líklegt að lyfið hafi áhrif á barnið þegar það er gefið móðurinni í ræðigöðum skömmum. Áhrif á hæfni til aksturs og notkunar véla: Svimi og slæving geta komið fram í tengslum við meðferð með lóperamiði. Þetta skal hafi í huga þegar óskertrar árveki er þörf, t.d. við akstur eða notkun véla. Lesið vandlega leiðbeiningar í fylgiseðli fyrir notkun.



Flottur fundur „Ég keypti þessa í Hjalpræðishernum á 800 krónur. Kosturinn við þá er að þeir eru hælaskór en án þess að vera sérstaklega háir. Ég nota þessa bæði í vinnuna og út að skemmta mér.“

Uppáhaldsskórnir:

Þægilegir og þykkbotna

Fatahönnuðurinn Sigríður María Sigurjónsdóttir, eða Sigga Mæja eins og hún er oftast kölluð, hefur skemmtilegan og persónulegan fatastíl. Föstudagur fékk hana til að velja fimm uppáhaldsskópörin sín, sem Sigga Mæja segir öll vera svolítið sjúskuð. Hún hrífst af 90's-tískunni og dreymir um að finna hið fullkomna rauða skópar.



Útskriftargjöf „Þessir Chie Mihara-skór eru dýrustu skórnir sem ég á og voru útskriftargjöf frá mínum heitelskaða. Þessa nota ég bara spari og ég reyni að ganga sem minnst á þeim til að skemma þá ekki.“



Þolgóðir skór „Ég nota Dr. Martens skóna mest af öllum. Mig hafði lengi langað í eitt par en tímdi ekki að kaupa þá nýja. Ég fann svo þessa, alveg ónotaða, í verslun Rauða krossins. Á botninum á þeim stendur að þeir þoli allt, jafnvel sýru, og svo eru þeir með þykkum sólum sem er fullkomið fyrir stubba eins og mig.“



Arfurinn „Ég erfði þessa frá systur minni sem var mikil 80's og 90's þjá. Ég kalla þá „hógværu Vivienne Westwood-skóna“ mína. Ég veit þó ekkert hvaðan þeir koma en ég elska þá. Þeir eru samt aðeins notaðir við mjög sérstök tækifæri því þeir eru ekki sérstaklega stöðugir.“

Kynning - auglýsing

Gallabuxur fyrir alla

Í Gallabuxnabúðinni í Kringlunni og á Akureyri er gríðarlegt úrval af gallabuxum í fjölmörgum sniðum og stærðum. Því ættu allir að finna eitthvað við sitt hæfi og ekki sakar að verðinu er stillt í hóf.

Hér finna bæði unglingsstelpur og langafar buxur sem smellpassa,“ segir Elísabet Blöndal, verslunarstjóri Gallabuxnabúðarinnar í Kringlunni. Buxurnar fást í hinum ýmsu stærðum allt frá 34 og upp í 56. „Við erum því með buxur fyrir dömur, herra, stráka, stelpur, afa og ömmur,“ segir hún glæðlega og bætir við að ávallt sé reynt að bjóða upp á mjög gott verð. Til dæmis sé hægt að fá buxur frá 5.900 krónum og upp í 13.900 kr.

Gallabuxnabúðin býður upp á ýmis merki. Vinsælast er Bessie, sem er danskt fyrirtæki en buxurnar eru framleiddar á Ítalíu. „Þá látum við líka sérsauma fyrir okkur buxur á Ítalíu,“ upplýsir Elísabet og segir sniðin fjölmörg. „Við erum með allt frá niðurþröngum til útvíðra, háar í mittið og niður í mjadmbuxur,“ segir hún. Þar sem úrvalið er svo mikið er mikilvægt að fá aðstoð við valið og þar koma starfsmenn Gallabuxnabúðarinnar sterkir inn. „Afgreiðslufólkið er ótrúlega flínkt að finna buxur sem henta fólki. Maður fær heilmikið út úr því að hitta fólk sem segist lengi hafa leitað að buxum sem passa en finnur loksins fullkomnar buxur hjá okkur.“

Í Gallabuxnabúðinni fást



„Við erum með buxur fyrir dömur, herra, stráka, stelpur, afa og ömmur,“ segir Elísabet Blöndal.

þó ekki eingöngu buxur heldur einnig efri partar bæði fyrir dömur og herra. Þar má nefna herraskyrturnar, -peysur og -jakka. „Fyrir dömurnar erum við líka með leðurlíkisjakka, toppa og peysur og eins og í öllu öðru reynum við að halda verðinu í algjöru lágmarki,“ segir Elísabet og nefnir sem dæmi leðurlíkisjakka sem kostar aðeins 9.900 krónur.

Gallabuxnabúðin er á tveimur stöðum á landinu, í Kringlunni og göngugötunni á Akureyri.



Úrvalið af gallabuxum er ákaflega mikið í Gallabuxnabúðinni.



Einnig fást peysur, skyrtur og jakkar af ýmsum gerðum.

BURBERRY

BODY

THE NEW FRAGRANCE FOR WOMEN




UPPLIFÐU BURBERRY MEÐ OKKUR.

Kynnum nýjan ilm frá BURBERRY í versluninni EVU Laugavegi 26, laugardaginn 1. október milli 13-17. Léttar veitingar í boði.

20% afsláttur af öllum skóm
í versluninni EVU aðeins laugardaginn 1. október.

eva

Laugavegi 26 | s.512 1715 | www.ntc.is
erum á 

Farmers Market
Eyjarslóð 9
www.farmersmarket.is



BARÐASTAÐIR peysukápa
úr íslenskrí ull frá Farmers
Market. Stærðir S-L.
Verð kr. 36.500



HOF er bræðingur af ponsjó
og anorakk úr alpaca og ull.
Stærðir S-L.
Verð kr. 32.500.
Fæst einnig í dökkbrúnu.



KELDUR frakki úr íslenskrí
ull. Bryddingar, tölur og
olnbogabætur úr nautsleðri.
Stærðir XS-XL.
Verð kr. 48.500.
Fæst einnig í gráu.



LITLA-REYKJAHLIÐ
Fóðraður barnajakki úr
íslenskrí ull.
Stærðir 110-140 (5-9 ára).
Verð kr. 15.500



Motivo Selfossi
www.motivo.is

Army græn úlpa
með loð kraga frá
Frequent
Verð 19.900kr.

Still

Laugavegur 58
www.stillfashion.is

Gul kápa/peysa kr. 25.900
Síður bolur (kjóll) kr. 5,900
Trefill/Sjal kr. 5,900



Grár jakki/Peysa kr: 25,900
Bolur kr: 7,900
Belti leður kr: 4,900



„Mér líður einna best í vinnuhorninu mínu þar sem ég föndra mikið, skrifa og mála.“

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Aron Bergmann Magnússon á góða granna:

HEIMILIÐ EINS OG SUMARBÚSTAÐUR

Aron Bergmann Magnússon, myndlistarmaður og leikmyndahönnuður, vinnur um þessar mundir við gerð gamanþátta Mið-Íslands-hópsins sem sýndir verða á Stöð 2 eftir áramót. Aron er búsettur í litlu húsi í Þingholtunum ásamt dætrum sínum tveim og þar fær listin sitt pláss. Föstudagur fékk að líta í heimsókn til Arons og skoða uppáhaldshluti hans.

Aldur: 31 árs.

Í hvaða hverfi býrðu og hver er helsti kostur hverfisins? Ég bý í Þingholtunum. Helstu kostir hverfisins eru góðir nágrannar, það er mjög fjölskylduvænt og stutt að fara í miðbæinn.

Hvað einkennir heimili þitt? Það er mjög heimilislegt og svoltið eins og að koma upp í sumarbústað.

Hvar líður þér best í íbúðinni? Það eru tveir staðir. Annars vegar í vinnuhorninu mínu þar sem ég föndra mikið, skrifa og mála. Og hins vegar í svefnherberginu þar sem ég og stelpurnar minar tvær liggjum og lesum fyrir svefninn, spjöllum og eigum góðar stundir.

Hvernig er típískur laugardagsmorgunn hjá þér? Annað hvort að gera mig til fyrir vinnu eða eiga rólegan morgun með litlu skvisunum mínum.

Innlit



„Uppáhaldsflikurnar mínar eru skyrtur sem ég keypti í Herrafataverslun Kormáks og Skjaldar. Þær eru flottar í sniðinu og það er gaman að sjá skyrtur með öðruvísi sniði en venjulega. Ég á nokkuð mikið af fötum og er nokkuð duglegur að ganga frá þeim inn í skáp, þar sem það er frekar leiðinlegt að ganga um í krumpuðum flikum.“



„Uppáhaldsskartið mitt er fuglahálmenn sem ég fékk í Aftur. Ég er lítið með skart en þetta hálmenn er alveg að virka fyrir mig.“



„Uppáhaldshluturinn er þessi gömlu upptökutæki sem ég hef beðið eftir að fá í hendurnar til að geta tekið upp samtöl mín við dæturnar og vini.“

Afmælistilboð Nings

Nings í 20 ár

Afmælistilboð fyrir tvo eða fleiri

20
ára
1991 - 2011

Djúpsteiktar rækjur
með súrsætri sósu
Woksteiktar karrýnúðlur
með kjúklingi, eggjum og
grænmeti
Stökkt svínakjöt með
Orange sósu
Ferskt salat og
hrísgrjón.

1795
krónur á mann
3590
krónur fyrir tvo

TILBOÐIÐ ER EINGÖNGU
FYRIR 2 EÐA FLÉIRI

Heilsutilboð fyrir tvo eða fleiri

Tröllatrefjar með eggjum
kjúklingi og grænmeti
Tofukjöt og grænmeti
í massaman karrýsósu
Ferskt salat og hrísgrjón.
2 L. Egils Kristall

1745
krónur á mann
3490
krónur fyrir tvo

TILBOÐIÐ ER EINGÖNGU
FYRIR 2 EÐA FLÉIRI

Ef þú hringir inn pöntun
og sækir færð þú frían Nings-ís

NINGS

og kroppurinn blómstrar





ILVA
einfaldlega betri kostur

NUD. Perustæði, tausnúra.
L3 m. **7.995,-**
GLOBE. Mött sparpera,
E27 5W Ø10 cm. **4.495,-**

Fallegt heimili
þú átt það skilið

ILVA Korputorgi, 112 Reykjavík
sími 522 4500 www.ILVA.is

Hefur þú prófað ZUMBA?

Dansaðu þig í form með einföldum sporum, skemmtilegri tónlist og góðum félagskap

Zumba fyrir byrjendur
Þri og fim kl. 18.30

Zumba fyrir lengra komna
Þri og fim 17.30

Hefst 8. ágúst - Fjórar vikur
Verð kr. 11.900 eða 7.900
í áskrift (3 mán binditími)



HEILSUBORG
Faxafeni 14 www.heilsuborg.is

Skráning á
mottaka@heilsuborg.is
eða í síma 560 1010



MÓDERN

Hlíðasmára 1 / 201 Kópavogur / 534 7777 / www.modern.is



Tískan í Milánó:

Munstur og magabolir

Tískuvikunni í Milánó lauk á þriðjudaginn en þar kynntu ítölsku tískuhúsin vorlinur sínar fyrir næsta ár. Litagleði, áberandi munstur og magabolir eru það sem koma skal næsta vor ef Ítalirnir fá að ráða för.

Innblásturinn að vorlínu Pucci var greinilega sóttur í raðir sígauna og innihélt hún meðal annars síð, flæðandi pils og magaboli. Aðrir hönnuðir sem hrifust af magabolum voru Versace, Dolce & Gabbana og Missoni. Sportmax, Emporio Armani og Just Cavalli sýndu munstraðar flíkur í pastellitum en Gucci og Marni léku sér með dekkri og sterkari liti. - sm



HLEÐSLA | 100%
ÍPRÓTTADRYKKUR | HÁGÆÐA
MYSUPRÓTEIN



KAUPTU 4 OG FÁÐU 6

**PRÓTEINDRYKKURINN
SEM ÍSLENDINGAR FÁ ALDREI NÓG AF**



**HOLL OG UPPBYGGILEG NÆRING EFTIR GÓÐA ÆFINGU.
HENTAR VEL FÓLKI MEÐ MJÓLKURSYKURSÓPOL.**

MJÓLKURSAMSALAN

WWW.MS.IS

MEZINA

ROSEBERRY

Nýtt og áhrifaríkt efni fyrir þvagfærin

Öflugt þrívirkigt fæðubótarefni sem slegið hefur í gegn á Norðurlöndunum

ROSEBERRY inniheldur þykni úr trönuberjum ásamt hibiscus og C-vítamíni. Þessi þrívirka blanda hefur reynst vel við þvagfæravandamálum.

2-3 töflur á dag fyrir svefn



Ranka ráðagöða

Til þess að halda sér frá þvagfæravandamálum er m.a. gott að drekka nóg af vatni, hreyfa sig reglulega, þrifa sig vel eftir klósettferðir og eftir samlif.

Innflutningsaðili: Gengur vel ehf.

Fæst í apótekum heilsu-
búðum og heilsuhillum
stórmarkaðanna.

Fer í prufurnar fyrir Dans Dans Dans:

Undirbýr brjálað atriði

Já, verður maður ekki láta á þetta reyna og dansa sig áfram," segir Sigrún Birna Blomsterberg dansari, en hún ætlar að spreyta sig í nýjum raunveruleikabætti Ríkissjónvarpsins Dans Dans Dans og undirbýr nú atriði fyrir áheyrendaprufurnar.

Sigrún er mjög ánægð með þáttinn sem hún telur mikla lyftistöng fyrir danssamfélagið. „Ég hafði nú ekki hugsað mér að taka þátt en var hvött áfram af vinum og vandamönnum," segir Sigrún og bætir við að hún sé vinkona Ragnhildar Steinunnar Jónsdóttur, sem er kynnir í þáttunum, og að hún hafi einnig hvatt Sigrúnu eindregið til þátttöku.

„Ég held ég hafi ekki tekið þátt í keppni síðan í djassballettkeppnum í Tónabæ fyrir mörgum árum. Það er því þínu stressandi að standa svona einn á sviði en ég ætla bara að gefa allt í þetta og er búin að undirbúa brjálað atriði. Það þýðir ekkert annað.“

Þættirnir Dans Dans Dans fara í loftið í byrjun nóvember en prufur fara fram um helgina í Laugardalshöllinni. Sigrún er orðin þekkt nafn í dansheiminum hér á landi, en hún rekur sitt eigið dansstúdíó ásamt því að halda námskeið. Hún segist vita af mörgum dönsurum sem ætla að taka þátt. „Það er mikill áhugi á þessu og ég býst við svakalegri samkeppni. Ég held kannski að reynsla mín á sviði og mín mikla orka geti hjálpað mér. Ég lofa allavega brjáluðu atriði af minni hálfu.“ - *áp*

Reynir fyrir sér í raunveruleikabætti Sigrún Birna Blomsterberg ætlar að spreyta sig í prufum fyrir nýja dansþáttinn Dans Dans Dans og lofar brjáluðu atriði.



Kynning - auglýsing



„Boot Cut er það gallabuxnasnið sem konurnar heillast mest af," segir Sarah.

FRÉTTABÍÐI/PIETUR

Útviðar skálmur á leiðinni inn aftur

Í Next í Kringlunni fást gallabuxur í úrvali bæði á fullorðna og börn og allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi. Sarah Cartwright er verslunarstjóri.

Við eigum mikið úrval af gallabuxum á alla fjölskylduna á fínu verði," segir Sarah Cartwright, verslunarstjóri Next í Kringlunni og nefnir sem dæmi að ódýrustu gallabuxurnar í dömudeildinni séu á 4.990 og í barnadeildinni á 2.490 krónur. „Við erum með mörg snið líka. Boot Cut er það sem konurnar heillast mest

af, enda er það klæðilegt, hentar flestu vaxtarlagi og öllum aldri," segir hún: „Buxurnar eru þröngar yfir lærin en víkka örlítið fyrir neðan hné.“

Skinny er enn vinsælt snið hjá yngri aldurshópum, þar er átt við buxur sem eru þröngar alveg niður. „Og nú eru útviðar skálmur á leiðinni inn aftur, „70-lúkkið", segir Sarah glaðlega.

„Við erum með buxur í þeim dúr líka. Litirnir eru hefðbundnir, sá dökkblái er alltaf vinsæll og líka svartur og ljósblár.“

Aðrar buxur en gallabuxur eru einnig í úrvali og ýmsum litum í Next. Þá er það svokallað chino-snið sem algengast er í buxum úr kakíefnum. Það lýsir sér í vídd að ofan og þröngum skálmum.

Versace-línan fyrir H&M í hinu rússneska Vogue:

Leitar til fortíðar

Margir bíða óþreyjufullir eftir línunni sem tiskuhúsið Versace hannaði fyrir verslunarrisann H&M, en hún er væntanleg í verslanir 19. nóvember næstkomandi. Hluti línunnar var einnig notaður í myndabátt fyrir rússneska Vogue sem þykir óvenjulegt því blaðið notar helst aðeins hátiskuflíkur í slíka myndabætti.

Donatella Versace segist hafa tvinnað klassískri Versace-hönnun inn í H&M línuna. „Sem hönnuður lít ég ávallt til framtíðar og aldrei til fortíðar, en sem systir Gianni vildi ég nota klassíska Versace-hönnun og snið í línuna.“

Línan inniheldur fjórtíu kvenmannsflíkur, tuttugu herraflíkur auk fylgihluta. Flíkurarnar eru mjög í anda Versace og eru kjólarnir margir þröngir, litríkir og með áberandi munstri. - *sm*



Fortíðarþrá Donatella Versace sótti innblástur til eldri Versace-lína við hönnunina. NORDICPHOTOS/GETTY



Litrík lína Hluti Versace-línunnar fyrir H&M var notaður í tiskubátt hins rússneska Vogue.

María Ólafsdóttir
Starf: Gullsmiður
Áhugamál: Veggtennis

Egils



SVARAÐU ÞORSTANUM

V SPORT er nýr, bragðgóður og hitaeiningasnauður íþróttadrykkur. Hann inniheldur nauðsynleg vítamín og steinefni og bætir upp vökva- og steinefnatap eftir áreynslu.

- ✓ Af hverju að drekka hitaeiningarnar sem þú varst að brenna?
- ✓ Fáðu þér svalandi V SPORT og náðu enn betri árangri

Innihald í 500 ml

Níasin 12 mg	Fólasín 150 µg	Kalk 120 mg	Magnesium 55 mg	Blótín 37,5 µg	B5 4,5 mg	B6 1,05 mg	B12 1,90 µg
75%	75%	15%	15%	75%	75%	75%	75%

Hlutfall af ráðlögðum dagskammti



YFIRHEYRSLAN

Ásgrímur Már Friðriksson, fatahönnuður og einn stjórnenda þáttarins Nýs útlits sem sýndur er á Skjáeinum.

Ertu A- eða B-manneskja? Er B-manneskja föst í lífi A-manneskju.

Hvaða bók ertu að lesa um þessar mundir? Ég er að lesa Madame Bovary.

Uppáhaldsliturinn: Í augnablikinu er það blár.

Hver eru nýjustu kaupin? Hermannagrænir skór frá merkinu Swear, keyptir í 17.

Hvað dremmir þig um að eignast? Afgansk-an hund.

Hvaða lag kemur þér í gott skap? Lagið I Think I Like You með Donora.



Uppáhaldshönnuðurinn:

Íslensku hönnuðirnir eru Eygló, Ziska, REY, YR og Aftur og uppáhalds erlenda merkið er klárlega Givenchy.

Uppáhaldsdrykkurinn: Kaffi, kaffi, kaffi, kaffi. Það er svo mikið að gera hjá mér þessa dagana að kaffið er í uppáhaldi.



NÝR 8BLS BÆKFLINGUR

STÚTFULLUR AF NÝJUM TILBOÐUM

USB GLINGUR

NÝ SENDING AF SATZUMA USB GLINGRI

4GB USB MINNISLYKLAR FRÁ SATZUMA

2.990	3.990	2.990	2.990	2.990	2.990
2.990	2.990	2.990	2.990	2.990	2.990

TÖLVUTEK

Reykjavík • Borgartúni 31 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

ÚRVALIÐ ER HJÁ OKKUR

STÚTFULLAR VERSLANIR AF NÝJUM TILBOÐUM

0% VEXTIR
ALLAR VÖRUR VAXTALAUS Í 12 MÁNUÐI

4GB MINNISLYKILL 1.490

USB 3.0 750GB FLAK 14.900

2TB 19.900

1,5TB FLAKKARI 12.900

GLÆSILEGAR VERSLANIR

Birt með fyrirvara um breytingar, innihaldsvillur og myndabreytingu

OPNUNARTÍMAR

Virka daga
10:00 - 18:30

Laugardaga
11:00 - 16:00



TÖLVUTEK

Reykjavík • Borgartúni 31 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

acer ASUS DELL hp lenovo packard bell SAMSUNG SONY TOSHIBA

Láttu Draumaeldhúsið þitt verða að veruleika með HTH

Veldu réttu innréttinguna fyrir heimilið þitt. HTH er hágæða dönsk framleiðsla og þú hefur tvo valkost!

1) SÉRPANTAÐ OG SAMSETT

INNRETTINGAR Í

- ELDHÚS
- BAÐHERBERGI
- ÞVOTTAHÚS
- SKÁPAR Í ÖLL HERBERGI

SETTU ÞAÐ SAMAN

2) LAGERVARA OG ÓSAMSETT

5 ÁRA
ÁBYRGÐ
Á VÖRU
OG VIRKNI

Opið virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 11-15

Persónuleg og góð þjónusta

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 • 2. HÆÐ • REYKJAVÍK • SÍMAR 530 2819 / 530 2821 • www.hth.dk

Viltu að við hönnum sérstaklega fyrir þig nýju eldhús- eða bað-innréttinguna – án greiðslu? Viltu fá faglegar ráðleggingar við endurnýjun innréttinga og svo pottþétt verðtilboð? **Endilega komdu þá í heimsókn!**

