

föstudagur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSJ

18. nóvember 2011

- PUZZLED BY Í ÚTRÁS
- DAGUR Í LÍFI ÍSLENDINGS
- YFIRHEYRSLAN

Lilja Nótt Þórarinsdóttir

Hélt jól á Bahama

VERÐ

Kr. **129.950**

**VIKU
TILBOÐ**

@tt.is
Allt tölvutengt á betra verði

SÆKTU EDA FÁÐU SENT • SENDINGAR-
KOSTNAÐUR AÐEINS KR. 850
HVERT Á LAND SEM ER • VERSLUN Í
BÆJARLIND 1-3 • 201 KÓPAVOGI
• SÍMI 569 0700
• WWW.ATT.IS

TOSHIBA



Toshiba Satellite
L755-18T

- Intel Core i3-2310M Dual Core
- 6GB DDR3 minni
- 640GB diskur
- Geforce GT 525M skjákort



FARTÖLVA

núna

* Ræktið líkama og sál

meðmælin

Barnvæn listasýning

Sýningin Úlfur, úlfur fer fram í Listasafni Mosfellsbæjar um þessar mundir. Sýningin er ætluð börnum jafnt sem fullorðnum og stendur yfir til 10. desember. Sjö listamenn taka þátt í sýningunni og þar má sjá karamellubréf á flugi, varðeld, pínu-lítill listaverk sem þarfnast stækunarglers til að skoða og ýmislegt annað skrytið og skemmtilegt. Verkin eru þannig gerð að sýningargestir geta tekið virkan þátt í listinni og jafnvel listsköpuninni með því að fá sér karamellu og henda nammibréfinu inn í lítinn hvírfilvind. Meðal listamanna sem taka þátt eru Sara Riel, Ragnheiður Kára-dóttir, Marguerite Keyes og Sigur-laug Gísladóttir.



Jóla kortin í ár

Jóla kort UN Women eru komin í sölu og á grafíski hönnuðurinn Sóley Stefánsdóttir hefurinn af myndinni sem prýðir kortin. Innblásturinn fékk Sóley eftir dvöl sína í Mósambík. Litadýrð, mynstur og sterkar andstæður einkenna kortin og mun allur ágóði af kortunum rennur til UN Women og baráttunnar gegn óréttlæti og mismun- un kvenna í fátæk- ustu löndum heims. Jóla- kortin í ár!



FYRIR HANA Ck one Shock-ilmurinn frá Calvin Klein er ekki ætlaður báðum kynjum líkt og hið vinsæla CK one ilmvatn, heldur er sinn ilmurinn fyrir hvort kynið. CK one Shock for her er með léttan blómilm og inniheldur meðal annars jasmínu, vanillu og dökkt súkkulaði.

Guðrún Heimisdóttir og Þóra Eggertsdóttir heilla erlenda fjárfesta:

FENGU SALINN TIL AÐ SKELLIHLÆJA

Fyrirtækið Puzzled by Iceland var eitt af sjö evrópskum sprotafyrirtækum sem tóku þátt í viðburðinum Meet the Dragons sem fram fór í Rotterdam á miðvikudag.

Puzzled by Iceland er hugarfóstur Guðrúnar Heimisdóttur og Þóru Eggertsdóttur sem stofnuðu fyrirtækið árið 2010 þegar þær voru báðar í fæðingarorlofi. Þær voru fulltrúar Íslands í viðburðinum Meet the Dragons en hann er byggður á sjónvarpsþáttunum Dragons Den sem sýndir eru í breska ríkissjónvarpinu, BBC. Sjö evrópsk sprotafyrirtæki hlutu þrjár mínútur hvert til að kynna hugmynd sína fyrir erlendum fjárfestum og áttu möguleika á að keyptur yrði hlutur í fyrirtækinu. Viðburðurinn var haldinn í tengslum við Alþjóðlegu athafnavikuna sem fram fór í Hollandi.

„Kynningin fór öll fram á ensku því fjárfestarnir voru frá fimm löndum. Við undirbyggjum okkur eins vel og við mögulega gátum, sóttum Dale Carnegie-námskeið og lágum yfir Dragons Den-þáttunum,“ útskýrir Guðrún þegar Föstudagur náði tali af henni skömmu eftir kynninguna. Hún bætir við að ólíkt bresku sjónvarpsþáttunum átti kynningin sér stað innan um stóran hóp áhorfenda.

Guðrún og Þóra voru þær þriðju á sviði og að sögn Guðrúnar gekk kynningin vonum framar. „Markmiðið var að reyna að fá nafnspjald hjá öllum fimm fjárfestunum. Við fengum nafnspjöld hjá tveimur og þeir hafa



Í bóli drekans Þóra Eggertsdóttir og Guðrún Heimisdóttir kynntu fyrirtæki sitt, Puzzled by Iceland, fyrir erlendum fjárfestum á Alþjóðlegu athafnavikunni í Hollandi. Þeim gekk vel og eiga í viðræðum við tvo fjárfesta.

lýst yfir áhuga á að ræða frekar við okkur um mögulegt samstarf. Þóra sá um kynninguna og rúllaði þessu upp. Einn fjárfestirinn sagði að upphæðin sem við báðum um væri ekki sérstaklega há og við svörðum því að við mundum hvort sem er fá þetta greitt út í íslenskum krónum og þá hló allur salurinn,“ sagði Guðrún Þær fóru fram á 300.000 evrur

til að standa undir kostnaði við markaðssetningu á Puzzled-by-vörunum í Danmörku og Noregi. „Okkur er létt núna, þetta er svölitið eins og að ganga í gegnum fæðingu. Var erfitt meðan á því stóð en núna erum við komnar með barnið í hendurnar og erum ofsalega hamingjusamar.“

sara@frettabladid.is

SALON REYKJAVÍK

Hvet þig til að koma og prufa NATURA KERATIN kraftaverkameðferð sem virka!

Haft eftir viðskiptavinum okkar:

Vilborg: Ég vaknaði á venjulegum tíma dreif mig í sturtu, eftir hana eyddi ég 5 mínútum í hárið, ég vissi ekki hvað ég átti að gera við næstu 45 mínúturnar sem ég yfirleitt eyddi í hárið á morgnanna!

Guðlaug: Besta fjárfestingin sem ég hef gert hvað varðar hár mitt!



BYLTINGAKENND MEÐFERÐ ÞAR SEM KERATIN OG ALOE BARBADENSIS ER NOTUÐ TIL AÐ INNSIGLA HÁRIÐ. MÖGNUM MEÐFERÐ SEM GERIR HÁRIÐ MJÚKT, SLÉTTARI, HEILBRIGT OG GLANSANDI. ÞESSI MEÐFERÐ VIRKAR EINS OG KRAFTAVERK Á ÞURRT, ÚFÍÐ, VIÐKVÆMT OG BROTTHÆTT HÁR. BESTI KOSTURINN FYRIR LITÆÐ HÁR, HÁR MEÐ STRÍPUM EDA SKEMMT HÁR.

SALON REYKJAVÍK GRANDAGARÐUR 5
101 REYKJAVÍK SÍMI: 56 85 305

Enn leitað að arftaka Johns Galliano:

Marc ólíklegur



Ekki með Ólíklegt er að Marc Jacobs taki við sem yfirhönnuður Dior. NORDICPHOTOS/GETTY

Ekki hefur tekist að fylla í skarð Johns Galliano hjá franska tiskuhúsinu Dior. Bandaríski hönnuðurinn Marc Jacobs þótti líklegur til starfsins en nú hefur það fengist staðfest að hann taki ekki við sem næsti yfirhönnuður Dior.

Phoebe Philo, hönnuður Celine, var einnig orðuð við starfið en hún kveðst sátt hjá Celine og hyggur ekki á flutning að sinni. Dior hefur átt í viðræðum við Alexander Wang, Jason Wu og Raf Simons um mögulegt samstarf en engar niðurstöður hafa orðið enn.

Forseti LVMH fyrirtækisins, Bernard Arnault, leitar því áfram logandi ljósi að hornuði sem „virðir fagaða arfleifð fyrirtækisins og býr yfir metnaði til að leiða merkið inn í nýja tíma“.

augnahlíkið



SVARTKLÆDD Söngkonan Gwen Stefani var á meðal gesta er sóttu galakvöldverð í The Museum of Contemporary Art í Los Angeles um síðustu helgi. Hún klæddist svörtum síðkjól og fallegum fjólubláum hælaskóm. NORDICPHOTOS/GETTY



JÓLIN ERU KOMIN Í THE PIER



Jólaskraut á tré
FRÁ 390.-



Rauður leðurstóll
VAR 29.900.-
NÚ 17.940.-



Röndóttur stóll
VAR 39.900.-
NÚ 24.900.-



Ilmoliur
1190.-

25% Blúndudúkar úr plasti



Tilboðsverð:
VAR 2490.-
NÚ 1867.-

Jólapappír
Glerdiskar FRÁ 490.-



Speglar
25%
VAR 5990.-
NÚ 4493.-



Geisladiskur 2690.-

Alþjóðatónlistin Putu Mayo er spiluð í verslunum og fæst í The Pier



Ilmir, ilmkerti, ilmjurtir

3 FYRIR 2

the PIER

Kossafleens fyrsta vinnudaginn

Lilja Nótt Þórarinsdóttir fór með hlutverk Snæfríðar Íslandssólar skömmu eftir útskrift úr Leiklistarskóla Íslands og hlaut mikið lof fyrir. Nú hefur hún komið á fót leikhópnum Suðsuðvestur sem setur upp leikritið Eftir lokin í Tjarnabíói.

Viðtal: Sara McMahon
Mynd: Vilhelm Gunnarsson

Lilja Nótt er uppalin á bóndabýlinu Eyvík í Grímsnesi og flutti snemma að heiman og til Reykjavíkur til að geta lokið grunnskólagöngu sinni. „Ég flutti til föðurbróður míns í Mosfellsbæinn þegar ég var þrettán ára. Ég var að springa úr gelgju á þessum tíma, foreldrar mínir og bróðir geta vottað fyrir það, því fannst mér æðislegt að flytja úr sveitinni og komast í stærri skóla.“

Lilja segir föðurafa sinn hafa átt stóran þátt í að hún smitaðist af leiklistarbakteríunni því hann starfaði lengi sem leiksviðsstjóri Þjóðleikhússins og fékk Lilja oft að fylgja honum til vinnu þegar hún var yngri. „Þetta er titill sem er ekki til lengur en á þessum tíma sá hann um allt sem tengdist sviðinu. Ég fékk stundum að fara með afa í vinnuna þegar ég var í pössun hjá honum og ömmu og fékk þá að fara baksviðs eftir sýningar og ég held að það hafi átt stóran þátt í að kveikja þennan áhuga minn,“ segir Lilja Nótt sem var ung farin að semja ljód sem hún flutti fyrir hvern þann er hlýða vildi og taka þátt í skóla-leikritum.

„Ég tók þátt í öllum skólaleikritum og elskaði að dansa, þó það hafi verið svolítið erfitt að stunda „free-style“ dans upp í sveit. Ætli ég hafi ekki verið tólf ára þegar ég

áttaði mig á því að leiklistin væri það sem ég vildi gera í lífinu og síðan þá hefur fát annað komið til greina.“

JÓL Á BAHAMA

Lilja vann ýmis ólík störf áður en hún sneri sér að leiklistinni, til að mynda starfaði hún á snekkju bandaríksks auðjöfurs á Bahama um hríð ásamt vinkonu sinni. Þær bjuggu um borð í snekkjunni en starfið var ekki sveipað þeim ævintýraljóma sem Lilja hafði búist við í upphafi. „Þessi Bandaríkjamaður hafði verið mikið á Íslandi og ég held að hann hafi verið hrifinn af vinnusemi Íslendinga og þess vegna viljað ráða til sín íslenskt starfsfólk. En þetta fór svo allt út um þúfur, snekkjan var meira og minna biluð allan tímann sem við vorum úti og við vorum settar í að skrúbba burt ryð ofan í skutnum þannig það var lítill glamúr í þessu,“ segir hún og hlær.

Alls dvaldi Lilja í fimm mánuði á eyjunni og upplifði þar ýmislegt framandi, svo sem snjólaus jól með ljósaskreyttum pálmatrjám. „Ég er rosalegt jólabarn! Ef kærasti minn mundi sleppa mér lausri mundi ég kaupa jólaseríur fyrir fimmtíu þúsund krónur hver einustu jól, ég fæ ekki nóg af þessu. Það var því mjög skrítið að upplifa jól á Bahamaeyjum þar sem pálmatré voru skreytt með seríum, jólalögin voru með bongótrommuspili og svo auðvitað enginn snjór. Ég man að ég lá í kojunni minni í bátinum og hlustaði á Ellý Vilhjálms syngja jólalög í litlum ferðageislaspilara og hugsaði heim.“

LEIKLIST EINS OG HVER ÖNNUR VINNA

Hún viðurkennir að hún hafi verið lengi að ákveða sig hvort hún ætti að sækja um í leiklistarnám og segir óttann við neitun hafa átt stóran þátt í því hversu lengi hún var að taka af skarið. Árið 2004 bauðst Lilju hlutverk í kvikmyndinni Strákarnir okkar og varð sú upplifun til þess að hún

ákvað að lokum að sækja um í Listaháskólanum. „Ég var komin inn í leiklistarskóla í Englandi en frestaði því námi um ár svo ég gæti tekið að mér hlutverkið í Strákunum okkar. Á meðan ákvað ég að skella mér í inntökuprófið hér líka til að sjá hvað gerðist og viti menn, ég komst inn. Ég kaus Listaháskólann fram yfir skólann í Englandi og tíminn þar er líklega sá skemmtilegasti sem ég hef upplifað.“

Auk Strákanna okkar hefur Lilja leikið í kvikmyndunum 101 Reykjavík og Reykjavík Rotterdam en í þeirri síðarnefndu fór hún með hlutverk Írisar, eigin konu Baltasars Kormáks. Innt eftir því hvort það hafi verið taugatrekkjandi að mæta fyrsta daginn í vinnuna vitandi að hún ætti eftir að leika á móti tveimur af þekktari leikurum landsins svarar hún því neitandi. „Maður spáir lítið í það því þetta er bara vinnan manns, svo eru þeir báðir svo yndislegir að maður er fljótur að verða afslappaður í návist þeirra. Ætli þetta sé ekki eins og að vinna inni á Alþingi, þá gengur maður líklega ekki um og hugsar; „Guð minn góður, þarna er Steingrímur J!“

Starf leikara er þó ólíkt starfi flestra og þurfti Lilja til að mynda að kyssa mótleikara sína strax fyrsta tökudaginn á Reykjavík Rotterdam. „Við vorum að taka upp „flash back“ senur, sem voru allar klipptar úr, og ég þurfti að kyssa bæði Ingvar E. og Baltasar Kormák og ég viðurkenni að það var skrítið að byrja fyrsta daginn á þennan hátt. En svo verður þetta fljótt eðlilegur hluti af starfinu.“

Kærasti Lilju heitir Ólafur Gauti Guðmundsson og starfar sem hugbúnaðarverkfræðingur og segir Lilja að það þurfi að ríkja mikill skilningur og traust á milli þess þegar annar aðilinn neyðist til að kyssa samstarfsfélaga sína í vinnunni. „Ég hef rætt þessi mál við samstarfsfélaga mína og þetta er alltaf viðkvæmt, jafnvel þótt makinn sé líka leikari. Maður



Sjálfstæð Lilja Nótt Þórarinsdóttir hefur komið víða við á stuttum leikferli. Hún fór með hlutverk Snæfríðar Íslandssólar í Þjóðleikhúsinu en starfar nú sjálfstætt með leikhópnum Suðsuðvestur.

verður bara að ræða þessa hluti og sýna makanum tillitssemi.“

GAT EKKI AFÞAKKAÐ HLUTVERK SNÆFRÍÐAR

Lilja útskrifaðist úr Leiklistarskólannum árið 2009 og bauðst henni vinna bæði hjá Þjóðleikhúsinu og Borgarleikhúsinu skömmu eftir útskriftina. Hún segist hafa verið tvístígandi með að velja á milli en þegar henni bauðst hlutverk Snæfríðar í Íslandsklukkunni gat hún ekki afþakkað. „Ég held það séu fáar íslenskar leikkonur sem myndu segja nei við því hlutverki.“

Hún viðurkennir að tilboðið hafi komið flatt upp á hana enda var hún nýútskrifuð og hlutverkið krefjandi. „Þetta var mikil pressa en Benedikt (Erlingsson) er alveg einstakur leikstjóri og passaði vel upp á mig. Hann treysti mér fullkomlega og skapaði jákvætt og gott vinnuumhverfi fyrir leikarana. Það sem mér þótti erfðast við hlutverkið var vitneskjann um að allir hafa sína skoðun á

Snæfríði og að ég gæti aldrei uppfyllt kröfur allra. En ef þú reynir að þóknast öllum verður persónan hvorki fugl né fiskur og þá ertu búinn að skjóta þig í fótinn.“

SJÁLFTÆÐIÐ SKEMMTILEGT

Lilja er einn af stofnendum og meðlimum leikhópsins Suðsuðvestur sem sýnir verkið Eftir lokin í Tjarnabíói, en sýningum lýkur í byrjun desember. Verkið er eftir Dennis Kelly og segir frá tveimur vinnufélögum. Þau eru innilokuð í sprengjubyrgi eftir sprengjuárás. Saman reyna þau að þrúka í gegnum hörmungarnar og hvort annað á meðan þau hínast innilokuð í byrginu. Leikstjóri verksins er Stefán Hallur Stefánsson og leikur Sveinn Ólafur Gunnarsson á móti Lilju. „Verkið er spennuverk og við Sveinn erum tvö ein á sviðinu allan tímann. Áhorfendur sitja allt í kringum okkur þannig að það ríkir mikil nánd milli okkar og þeirra sem mér finnst mjög krefjandi.“

NÝJAR SENDINGAR AF

borðstofuhúsgögnum

skovby
Excellent Dining Rooms

Beyki-borð/
gegnheilt beyki
f. 6-12 manns
Verð kr. 199.000.-

Beyki-skenkur
Verð kr. 249.000.-

Beyki-glerskápur
Verð kr. 189.000.-

Borðstofustóll
Verð nú aðeins
kr. 19.900.-

Val húsgögn
Ármúla 8 - 108 Reykjavík
Sími 581-2275 ■ 568-5375

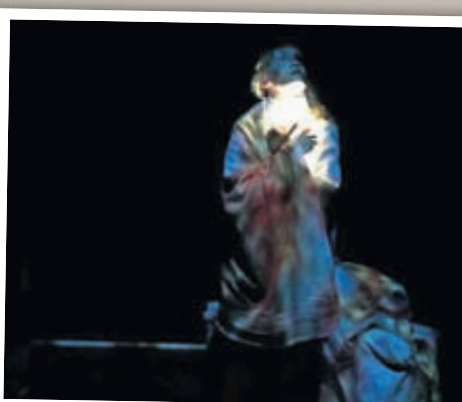
Afar vandað stækkanlegt borð fyrir 6-12 manns

www.valhusgogn.is Opið virka daga kl. 10-18 - **Laugardaga kl. 11-16**

myndaalbúmið



Úr fyrsta menntaskólaleikritinu mínu. Verkið hét *Ég vil auðga mitt land* og var sett upp hjá ML í leikstjórn Brynju Ben heitinnar.



Úr leikritinu *Eftir lokin*.



Ég sem Ólívía greifynja í *Prettándakvöldi* sem var lokasýning Nemendaleikhússins og unnin í samstarfi við Þjóðleikhúsið.

HEINEKEN STAR PARTY Á CAFÉ OLIVER

LAUGARDAGINN 19. NÓVEMBER

Heineken

**Agent Fresco verða á útopnu
og **pér** er boðið í veisluna.**



Heineken®
GEFUR TÓNINN

Lilja viðurkennir að sjálf sé hún haldin mikilli innilokunarkennd og forðast að nota lyftur eins og hún mögulega getur. Hún notaði þessa hræðslu sína við persónusköpunina og segist ánægð með að hún hafi loks komið til góða. „Það er ýmislegt sem gerist hjá fólki þegar það situr fast inni í svona lokuðu rými, það er einhver óstjórn sem tekur yfir.“

Lilja segir mikið frelsi fylgja því að vera sjálfstætt starfandi og geta sjálfur haft áhrif á leikritavalið. Hún segir hópinn vera búinn að gera Tjarnabíó að sínum „lókali“ og ætla þau að taka næsta ár með trompi. „Við reukum hópinn á styrkjum og erum nú á fullu að leita styrktaraðila fyrir næsta ár. Við Stefán Hallur erum byrjuð að lesa ný verk til að setja upp, ætli hann leikstýri því ekki líka nú þegar hann er kominn með blóðbragðið í munninn. Mér finnst aftur á móti enn þá of skemmtilegt að leika þannig að ég held því áfram,“ segir hún að lokum.



Morgunstund Byrja morguninn með cappuccino á Coffee To Get Her á The Bernard Shaw, með manninum mínum Joss og litla stráknum mínum Evan Þór.



Teverslun Kaupi mér Maté-te í Wall & Keogh tehusi.



Ungbarnajóga Baby yoga í hádeginu með brjóstgjafahópnum mínum.



Kvöldkennsla Ljósmyndakennsla með bekknum mínum að kvöldi til.



Leyndur garður Styttu í Iveagh-garðinum.

NINGGS
Suðurlandsbraut 6
NINGGS
Stórhöfða 17 við Gullinbrú
NINGGS
Hlíðasmára 12 Kópavogi
Sími 588 9899
www.nings.is

Dagur í lífi Íslendinga **Giitta Hammond** 31 árs ljósmyndari og ljósmyndakennari

HULDUR GARÐAR OG VINALEGT FÓLK

Hversu lengi hefur þú búið í borginni? Í 11 ár.

Hver er helsti kosturinn við borgina?

Fólkið og menningin er besti kosturinn við borgina. Svo er miðborgin frekar lítil og maður getur gengið út um allt.



Af hverju fluttir þú þangað? Ég er hálf írsk og hálf íslensk, pabbi minn er frá Dublin. Ég eyddi nær öllum sumrum mínum hérna á Írlandi þegar ég var yngri og langaði alltaf að prófa að búa hérna. Sumarið 1999 varð ég ástfangin af strák þegar ég var í tveggja vikna sumarfríi í borginni. Nokkrum mánuðum seinna flutti ég til Dublin og fór í þrjú ára BA-nám í ljósmyndun. Fyrir fimm árum giftum við okkur (ég og írski strákurinn) og eignuðumst lítinn strák í vor.



Fjölskyldan Litla fjölskyldan fyrir utan húsið okkar með Evan nýfæddan.

Ef þú mættir taka einn hlut með þér aftur heim til Íslands, hvað væri það? Vingjarnleikann í fólkinu og Guinness!

Hvað er það fyrsta sem þú gerir á morgnana þegar þú vaknar? Kúri með litla krúttinu mínu.

Hvaða stað í borginni er nauðsynlegt fyrir ferðamenn að skoða? The Iveagh Gardens

sem er hulinn garður í hjarta borgarinnar og alla gömlu-karla pöbbana sem eru alveg sér á báti.

Í einni setningu, hvernig myndir þú lýsa þjóðinni? Írar eru sérstaklega vinalegir og hjálplegir, þeim finnst gaman að skemmta sér og lifa lífinu, en kvarta þessi lifandis ósköp þess á milli.

FJÖLVARP
Discovery CHANNEL
Alla virka daga kl. 18.00
MYTHBUSTERS
Discovery Channel er fánlegt í FJÖLVARP ALLT FJÖLVARP FRÆÐSLA FJÖLVARP TOPPUR FJÖLVARP LANDSBYGGD

SENSAI

FULLKOMIN FLAUELSÁFERÐ, RÍKULEGUR RAKAGJAFI

Nýi farðinn frá SENSAI, FLUID FINISH LASTING VELVET, bætir dyggilega rakabúskap húðarinnar á sama augnabliki og hann sveipar hana hálfmattri flauelsáferð.

Á einstakan hátt hefur SENSAI tekist að blanda saman einstökum innihaldsefnum, rakagefandi, möttu púðri og kristalstæru vatni úr uppsprettum sem er að finna við rætur *fjallsins Fuji*. Þessi efni eru aðaluppistaðan í nýja fljótandi farðanum frá SENSAI sem er afar auðveldur í notkun og helst lengi fallegur á húðinni. Fullkomin, hálfmött flauelsáferð og einstaklega rakagefandi efni laða fram frísklegt og fallegt útlit og veita sannkallaða vellíðan.



afsláttur 18. - 19. nóvember
20%

KANEBO DAGAR Í LYFJU Lágmúla og Smáratorgi föstudaginn 18. og laugardaginn 19. nóvember. Sérfræðingur veitir faglega ráðgjöf og kynnir það nýjasta frá Sensai. Falleg gjöf fylgir þegar keypt er fyrir 6.900 kr. eða meira.

Sensai frá Kanebo fæst eingöngu í verslunum Lyfju Lágmúla og Smáratorgi (opið til miðnættis).

 **LYFJA**
- Lifið heil



YFIRHEYRSLAN

Kristjana Sæunn Ólafsdóttir, Norðurlandameistari í hópfileikum með Gerplu.

Erstu A- eða B-manneskja?
Er A-manneskja.

Hvaða bók ertu að lesa um þessar mundir? Ég var að byrja á bók sem heitir Lesarinn eftir Bernhard Schlink.

Ef ég byggi ekki í Reykjavík, byggi ég í: London.

Hver eru nýjstu kaupin? Ég keypti mér ótrúlega fallegan kjól í Spúútník.

Hvað dreymir þig um að eignast? Mig dreymir um skó frá Acne um þessar mundir.

Hvaða lag kemur þér í gott skap? Það er lagið Reckless With Your Love með Azari & Ill.

Einn hlutur sem þú vissir ekki um mig? Ég bursta tennurnar alltaf með rafmagnstannbursta.

Uppáhaldsdrykkurinn? Pepsi Max.



Chello hjálpaði mér út úr svitakófi og svefnerfiðleikum

Kolbrún Ósk er 43 ára þriggja barna móðir. „Sumarið 2009 fór ég að finna fyrir miklu svitakófi og svefnerfiðleikum. Þegar ég hafði ekki haft blæðingar í tvo mánuði ákvað ég að fara til læknis, sem sendi mig í blóðprufu til að athuga hvort ég væri komin á breytingaraldur. Ekki datt mér í hug að það væri mögulegt þar sem ég er rétt rúmlega fertug. Sú var þó niðurstaðan og kynnti þá lækni fyrir mér hormónagjöf. Ég var frekar treg til þess en farin að sofa mjög illa og leið ekki vel andlega eða líkamlega. Lækniurinn taldi mig á að prufa hormón þar sem einkennin voru farin að skerða lífsgæði mín“.

Hormónarnir hentuðu mér ekki

„Um tveimur árum áður eða 2007 tók ég þátt í rannsókn á vegum Erfðargreiningar v/ beinþynningar og var mér tjáð að beinþynning væri á byrjunarstigi í mjöðm. Þegar ég hafði svo tekið hormón sem viðhéldu blæðingum í eitt ár, fór að bera á óreglulegum blæðingum og leitaði ég þá til heimilislæknis sem ráðlagði mér að fara til kvensjúkdómalæknis. Eftir rannsóknir var niðurstaðan að mikil þykknun hafði orðið á slímhimnu í leginu og varð ég því að hætta á hormónum“.

Prófaði nokkur náttúruleg fæðubótaefni

„Mjög fljótlega byrjuðu svitakófin aftur ásamt því að ég fann fyrir almennri vanlíðan og svefnerfiðleikum. Ég prófaði tvö náttúruleg fæðubótaefni en þau virkuðu ekki sem skyldi“.

Chello virkaði á rúmri viku!

„Svo sá ég auglýsingu í apóteki og umfjöllun um Chello náttúrulega fæðubótaefnið á facebook og ákvað að ekki sakaði að reyna. Þegar ég fór að kaupa efnið var mér bent á að taka Chello í bláum umbúðum m/viðbættu D - vítamíni ásamt því að taka omega-3. Ég las á umbúðunum að taka ætti tvær töflur í tvær til fjórar vikur til að byrja með sem ég og gerði. Ekki var liðin nema rúm vika þegar ég fór að finna mikinn mun, ég finn ekki lengur fyrir svitakófi og sef vel. Ég mæli sko hiklaust með Chello þetta efni hefur reynst mér meiriháttar vel og hvet ég allar konur að prófa þessa náttúrulegu leið sem finna fyrir breytingaskeiðkvillum“ segir Kolbrún að lokum.

Kolbrún Ósk Albertsdóttir



CHELLO

Náttúruleg lausn á breytingarskeiðinu



Mikilvægt er að annast sig vel allt lífið og þá sérstaklega þegar kemur að þeim tímamótum þegar breytingar verða á hormónakerfi kvenna. Gott er að huga að hreyfingu og hollu mataræði. Afar nauðsynlegt er að neyta nægilegs kalks með D-vítamíni fyrir beinin.

Chello Classic - Fyrir allar konur.

Gott við mildum einkennum af svita- og hitakófi. Inniheldur ekki soja heldur mikið af plöntuþykki úr kínversku plöntunni dong quai sem hefur verið notuð í mörg ár gegn hita- og svitakófi. Inniheldur einnig rauðsmára, vallhumal, kamillu og mjólkurþystil.



Chello Forte - Yfir fimmtugt

Gott við miklu svita- og hitakófi. Inniheldur ríkulegan skammt af plöntu kjörnum og soja þykki sem hefur sýnt sig að virka vel á svita- og hitakófi. Chello Forte inniheldur einnig rauðsmára og salviu sem hefur verið notað í mörg ár af konum á breytingarskeiðinu með frábærum árangri.



Chello Forte+D vítamín - Undir fimmtugu

Gott við miklu svita- og hitakófi. Inniheldur sömu efni og rauða Chello en er með viðbættu D vítamíni sem styrkir beinin sem er mikilvægt fyrir konur sem byrja snemma á breytingarskeiðinu.



Innflutningsaðili: Gengur vel ehf



Chello fæst í flestum apótekum, Fjarðarkaupum og í Heilsuhúsinu

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

Auglýsendur vinsamlegast hafið samband: Sigríður Dagný í síma 512 5462 eða sigridurdagny@365.is

föstudagur

Fylgstu með