

# föstudagur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS 16. desember 2011

Helga Ólafsdóttir

## LÍÐUR VEL Í KRÚTTLEGUM HEIMI BARNATÍSKUNNAR

- Falleg hönnun Klukku
- Dagur í lífi Íslendinga
- Á rúmstokknum
- Tíska og förðun

VERÐ  
Kr. **34.950**  
SJÓNVARPS  
FLAKKARI

**@tt.is**  
Allt tölvutengt á betra verði

**SENDUM ALLAR VÖRUR  
FRITT FRAM AÐ JÖLUM**

- VERSLUN Í BÆJARLIND 1-3
- 201 KÓPAVOGI • SÍMI 569 0700
- WWW.ATT.IS



**2TB WD Greenpower diskur  
í USB2 boxi sem tengist  
við sjónvarp án tölvu.**

### United HD MMP 9590

Háskerpu H.264 margmiðlunarspilari sem spilar MKV skrár. Hægt er að spila beint af minniskortum og minnislyklum. Fullkomin fjarstýring og HDMI kapall fylgir.



# núna

✿ jólin nálgast



**SJÁDU MITT GLINGUR** Fallegur og sérstakur hringur frá hollenska skartgripamerkinu fashionology sem glitrar og geislar og lýsir upp skammdegið. Hringurinn er fullkominn í jólapakkann í ár og fæst í GK Reykjavík.

## meðmælin

### Jólaglökk til góðs

Jólaglökk UN Women á Íslandi fer fram á eins árs afmæli samtakanna á morgun. Glöggvið verður haldið í versluninni Ellu á Ingólfsstræti 5 og stendur frá klukkan 16 til 18. Tónlistarkonan Sóley syngur fyrir gesti lög af hinni margrómuðu plötu sinni We Sink. Ella mun einnig tilkynna styrk sinn til samtakanna, en fyrirtækið gefur 1.000 krónur af hverju seldu ilmvatni í Styrtar-



### Frábærir tónleikar

Söngkonan **Ragga Gröndal** og dúettinn Song for Wendy, sem er skipaður Bryndísi Jakobsdóttur og Mads Mouritz, standa fyrir tvöföldum útgáfutónleikum í Frikirkjunni á sunnudaginn. Ragga Gröndal mun flytja lög af nýjstu plötu sinni, Astrocat Lullaby, og Song for Wendy fagnar útgáfu fyrstu plötu sinnar, Meeting Point. Sérstakur gestur á tónleikunum verður söngkonan snjalla Sigríður Thorlacius. Tónleikarnir hefjast klukkan 20.30 og hægt er að nálgast miða á [Midi.is](http://Midi.is) eða við ingang.



## SYSTURNAR MARÍA OG GUÐRÚN SIGURÐARDÆTUR HANNA UNDIR NAFNINU KLUKKA

# BLANDA AF TVEIMUR MENNINGARHEIMUM

**S**ysturnar María Björg og Guðrún Sigurðardætur hanna fallegan tiskufatnað undir nafninu Klukka. Fyrsta lína systuranna kom út fyrir skömmu og fæst meðal annars í versluninni Kiosk.

María var einn af stofnendum Kiosk á sínum tíma en dró sig í hlé stuttu eftir opnun verslunarinnar til að sinna öðrum verkefnum. Hún ákvað síðan fyrir stuttu að taka höndum saman við systur sína og gefa út litla línu fyrir jólin sem inniheldur meðal annars kjóla, slár og fylgihluti. „Kjólarnir eru úr silki og með handteiknuðu munstri og eru framleiddir hér á landi. Móttökurnar hafa verið mjög góðar, ég hef fundið fyrir auknum áhuga fólks á íslenskri hönnun og verslunum eins og Kiosk sem reknar eru af hönnuðum,“ útskýrir María.

Systurnar ólust upp í Englandi til unglingsaldurs og segir María að fatasmekkur þeirra sé blanda af þeim breska og íslenska

og hönnun þeirra sömuleiðis. „Íslendingar og Skandinávar hafa einkennandi útlit og smekk sem ræðst bæði af veðurfari og menningu okkar. Bretinn er aftur á móti klassískari og tekur færri sénsa þegar kemur að tisku en leggur mikið upp úr góðum efnum og sniðum. Hönnun okkar tekur mið af þessu tvennu, við erum með sígilda vöru sem kaupandinn ætti að geta notað í mörg ár og úr besta efni sem völ er á en hressum upp á útlit flíkurinnar með skemmtilegu handteiknuðu munstri.“

María er menntaður fatahönnuður frá LHÍ og starfaði áður sem aðstoðarinnkaupstjóri tiskudeildar Harrods í London í fimm ár. Guðrún starfaði einnig hjá sömu verslun í eitt ár og hafa systurnar því báðar verið viðloðandi tiskubrandsann í nokkurn tíma.

Ný lína er væntanleg frá systrunum með vorinu. Allar nánari upplýsingar má finna á heimasíðu þeirra [www.my-klukka.is](http://www.my-klukka.is). [sara@frettabladid.is](mailto:sara@frettabladid.is)



**Samvinna systra** Systurnar María og Guðrún Sigurðardætur hanna saman fallegar og einstakar flíkur undir nafninu Klukka.

**Dillon** rock bar

<p><b>15.DES</b></p> <p><b>Rock Quiz</b> Fræbblarnir Morgan Kane</p> <p><b>17.DES</b></p> <p>Vintage Caravan</p> <p><b>22.DES</b></p> <p><b>Rock Quiz</b></p> <p><b>30.DES</b></p> <p>Lay Low</p>	<p><b>16.DES</b></p> <p><b>Hellvar</b> órafmagnað kl:21:30 rafmagnað kl:22:10 (2x session)</p> <p><b>18.DES</b></p> <p>aðventutónleikar Tinnu og Orra (4.aðventa)</p> <p><b>29.DES</b></p> <p><b>Rock Quiz</b></p> <p><b>31.DES</b></p> <p>Áramótapartí Andreu Jónssdóttir</p>
---	--

Alice Dellal nýtt andlit töskulínu Chanel:

## Trommari og Chanel-fyrirsæta



**Andlit Chanel** Fyrirsætan Alice Dellal gæti tekið við af Blake Lively sem andlit töskulínu tiskurans Chanel.

NORDIC PHOTOS/GETTY

**R**okktónlistarkonan og fyrirsætan Alice Dellal verður að öllum líkindum næsta andlit töskulínu tiskuhússins Chanel. Sé það satt mun Dellal taka við af leikkonunni Blake Lively.

Dellal er þekkt fyrir að fara eigin leiðir í klæðavali og skartar íðulega dökkri augnmálningu, rökuðu höfði og rifnum fötum. Hún er þekkt fyrir sæta og hefur setið fyrir hjá Agent Provocateur og gengið sýningar Vivienne Westwood. Þar að auki er stúlk-an trommari hljómsveitarinnar Thrush Metal og dóttir Andreu Dellal, sem var kosin ein af best klæddu konum ársins 2011 af tímaritinu Vanity Fair. Dellal er eins ólík forvera sínum og hugsast getur og verður spennandi að sjá afrakstur samstarfs hennar og Chanel.

✿ augnablikið

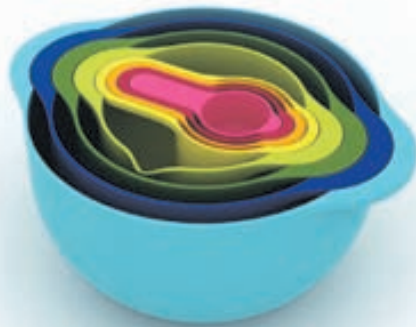


**GLÆSILEG** Fyrirsætan Christy Turlington Burns var á meðal þeirra gesta er sóttu CNN-Heroes viðburðinn á sunnudaginn síðasta.

NORDIC PHOTOS/GETTY



 iittala



ÍSLENSK  
HÖNNUN  
**epal**

**ALESSI**

eva solo

Allir fá þá  
eitthvað fallegt...

1001 GJAFAVARA FRÁ  
RÚMLEGA 100 HÖNNUÐUM

Harpa / Skeifan 6 / Keflavíkuvöllur / 5687733 / epal@epal.is / epal.is



ferm  
LIVING

Joseph  
Joseph

menu  
SCANDINAVIAN DESIGN ORIGINALS



  
ROSEND AHL

marimekko®

GEORG JENSEN

stelton







**Innkaup** Að versla hjá Avocado Lady. Kaupkonan á horninu.



**Horft yfir borgina** Útsýnið af svölunum hjá okkur.



**Magnað útsýni** Útsýnið úr efsta útsýnis-punkti borgarinnar í Shanghai World Financial Center.



**Borgin** Nanjing-göngugatan.



**Í góðra vina hópi** Við ásamt vinum á góðri stundu í garðinum á veitingahúsinu Cotton's.



**Vinnustaðirnir** Myndir af okkur fyrir utan vinnustaðina okkar. Skrifstofan hennar Sædísar er á 36. hæð í þessari byggingu.

Dagur í lífi Íslendinga: **Jóhann Örn Reynisson og Sædís Kolbrún Steinsdóttir**

# SPARSAMT OG FORVITIÐ FÓLK

**Aldur:** Jóhann: 31. Sædís: 26.

**Starf:** Jóhann: Stjórnandi vídeóframleiðslu hjá CCP í Sjanghæ. Sædís: Fjármála-ráðgjafi og viðburðastjórnandi.

**Búseta:** Sjanghæ, Jing'an-svæðið.

**Hversu lengi hefur þú búið í borginni?** Rúmlega eitt og hálf ár.

**Hver er helsti kosturinn við búsetu í borginni?** Jóhann: Fjölbreytnin, menningin og ævintýrin sem geta leynst á hverju horni. Sædís: Ef New York er borgin sem aldrei sefur, þá er Sjanghæ borgin sem aldrei sest niður. Það á vel við mig.

**Af hverju fluttir þú þangað?** Jóhann: Mér bauðst staða hjá

CCP í Sjanghæ en mig hefur alltaf langað að búa í stórborg. Sú staðreynd að þessi tiltekna stórborg var í Asíu gerði það enn meira spennandi. Sædís: Mig hefur alltaf langað að láta reyna á að búa annars staðar en á Íslandi og þegar tækifærið að flytja til Sjanghæ bauðst fannst mér einfaldlega ekki annað hægt en að láta á það reyna.

**Ef þú mættir taka einn hlut með þér aftur heim til Íslands, hvað væri það?** Jóhann: Sherpas. Alveg mögnuð heimsendingarþjónusta sem sendir heim frá helstu veitingastöðunum í borginni. Sædís: Það væri ekki hlutur heldur réttur, sem heitir Spicy Chicken in Stone Pot af uppáhaldsveitingastaðnum mínum, People's 7. Á erfitt með að ímynda mér lífið án hans.

**Hvað er það fyrsta sem þú gerir á morgnana þegar þú vaknar?** Jóhann: Teygi mig í iPad-inn og skoða veðrið og fréttir sniðnar að mínum smekk í gegnum forritið Zite. Sædís: Teygi mig í iPhone-inn og skoða tölvupóstinn.

**Hvaða stað í borginni er nauðsynlegt fyrir ferðamenn að skoða?** Bæði: Að fara upp í hæstu bygginuna í borginni (Shanghai World Financial Center) í ljósaskiptunum og verða vitni að umbreytingunni sem á sér stað þegar ljósadýrðin tekur völdin er ansi mögnuð upplifun.

**Í einni setningu, hvernig myndirðu lýsa þjóðinni?** Jóhann: Sparsöm, hagnýt og nýtir tækifærin þegar þau bjóðast. Sædís: Kínverska þjóðin er gríðarlega fjölmenn og ansi forvitin að eðlisfari.



M - 3XL 3 litir 5.900.-



S - XL 2 litir 5.900.-



Skýrta S - XL 5.900.-  
Golla S - XL 4 litir 4.950.-



Gallabuxur bláar 8.900.-



Gallabuxur svartar stretch 9.900.-

Kringlan 4 - 12  
Reykjavík s: 588 - 1705

Galla  
**BUNNABÚÐIN**  
Sendum í póströfu

Hafnarstræti 106, göngugötunni  
Akureyri s: 463 - 3100





# BRÁÐUM KOMA BLESSUÐ JÓLIN

Fullt af flottum tilboðum í öllum verslunum!

Sjón er sögu ríkari!



**30-80%**  
af öllu jólaskrauti

Snyrtivörur

**3** fyrir **2**

Snyrtivörur  
úr Dauðahafinu  
- yndislegt dekur í  
jólapakkan hennar!



Verð frá  
1990-5990.-

**TILBÚNAR GJAFAPAKKNINGAR**



TILBOÐSVERÐ  
**199.900.-**

hægri eða vinstri skemill

Haag sófinn  
kominn aftur!  
Takmarkað magn!

Einnig til í  
**LEDRI**

Verð: 399.900.-

TILBOÐSVERÐ  
**349.900.-**

AÐEINS ÞESSA HELGI!

Kerti

**3** fyrir **2**



3890.-



**JÓLAGJAFIR**

Mikið úrval! 6990.-  
70 cm

4990.-



490.-



the  
**PIER**

16.-22. des. opið til kl. 22:00  
23. des. opið til kl. 23:00

SMÁRATORG 522 7860 • KORPUTORGI 522 7870 • GLERÁRTORGI 522 7880



# Dúkkuhúsið



Fylgdu okkur á  
facebook



Dúkkuhúsið ★ Vatnsstígur 3 ★ 101 Reykjavík ★ Sími 5170044



**Fyrirmynd** Bianca Jagger veitir fólki enn innblástur þegar kemur að tísku.  
NORDIC PHOTOS/GETTY



**Hvítklædd** Jagger klæddist gjarnan jakkafötum og síðum víðbuxum. Hún var óhrædd við að fara sínar eigin leiðir þegar kom að tísku.

Bianca Jagger:

## MANNVINUR & FYRIRMYND

### Áhrifa valdurinn

**Mannréttindafrömuðurinn** og fyrirsætan Bianca Jagger var fyrsta eiginkona rokkarans Mick Jagger og tískufyrirmynd. Hún fæddist í borginni Managua í Níkaragva og kynntist Mick Jagger í veislu sem haldin var eftir tónleika Rolling Stones í Frakklandi árið 1970.

**Jagger** var áberandi í skemmtanalífinu í New York snemma á áttunda áratugnum og var nánin vinkona listamannsins Andy Warhol. Hún þótti ávallt mjög smekkleg til fara og var ein af tískufyrirmyndum þess tíma.



Peysa, Spútnik á Laugavegi

Skyrta, GK Reykjavík

Skór, GK Reykjavík

Slá, Rokk og rósir





Ljósm. Asi Magn

**Farmers Market**

iceland



# BARNATÍSKAN ER EINLÆG OG VINALEG

**Helga Ólafsdóttir** er eigandi og yfirhönnuður barnafatamerkisins Ígló og hefur hlotið mikið lof fyrir hönnun sína bæði hér á landi og erlendis.

Viðtal: Sara McMahon

Mynd: Haraldur Guðjónsson

**H**elga er fædd og uppalin á Akureyri og fékk snemma mikinn áhuga á hannyrðum og hönnun. „Móðir mín og báðar ömmur voru allar miklar hannyrðakonur og það ýtti undir hönnunaráhuga minn að vera svona mikið í kringum þær,“ útskýrir Helga.

Hún hóf nám í félagsfræði við Háskóla Íslands eftir stúdentspróf en uppgötvaði fljótlega að námið hentaði henni ekki og söðlaði um. Hún flutti til Danmerkur og stundaði fatahönnunarnám við Hellerup Textil College og lærði þar margt nytsamlegt. „Við lærðum saumaskap og allt sem viðkom framleiðsluferlinu en persónulega fannst mér vanta svolítið upp á hönnunarhlutann sjálfan í náminu. Ég fór þess vegna í skiptinám til London til að bæta því við mig.“

Að náminu loknu fékk Helga vinnu sem aðstoðarhönnuður hjá tiskumerkinu All Saints og vann þar í rúm títíu ár. Hún segir tisku-bransann mjög erfiðan og að vinnudagarnir hjá All Saints hafi

verið langir og strangir en um leið lærdómsríkir. „Ég vann hjá einni ónefndri konu sem var hreinlega með þískinn á okkur allan daginn. Við máttum alls ekki mæta seint til vinnu og hún var mjög ströng og leiðinleg við undirmenn sína en ég held að ég hafi aldrei lært jafn mikið af nokkurri manneskju og henni. Hún gaf okkur mikla ábyrgð og ætlaðist til þess að við stæðum undir henni og skiluðum verkefnum af okkur á réttum tíma. Þó að þetta hafi verið erfitt var þetta líka alveg ómetanleg reynsla.“

## SKAPAÐI FYRSTU FATALÍNU ILSE JACOBSEN

Helga segist hafa viljað næla sér í starfsreynslu hjá ólíkum hönnunarfyrtækjum að hönnunarnáminu loknu og verða sér þannig úti um alla þá vitneskju sem hún þurfti til að reka eigið fyrirtæki. Eftir ár hjá All Saints flutti hún til Íslands ásamt manni sínum og dóttur og hóf þá störf hjá íslenska tiskumerkinu Nikita. Nokkru síðar flutti fjölskyldan aftur búferlum, í þetta sinn til Bandaríkjanna.

„Þá hafði ég eignast mitt annað barn, lítinn stráka. Mér fannst lítið um falleg föt á stráka og fór því að grúska og skoða á meðan ég var í fæðingarorlofinu og þar með kviknaði eiginlega hugmyndin að Ígló. Það liðu þó einhver ár á milli þess og þar til ég stofnaði fyrirtækið árið 2008.“

Eftir dvölinu í Bandaríkjunum flutti fjölskyldan aftur til Danmerkur. Helga störf hjá danska hönnuðinum Ilse Jacobsen þar sem hún hafði yfirumsjón með fyrstu fatalínu hönnuðarins. Helga var þá búsett á Íslandi en flaug reglulega til vinnu sinnar í Danmörku. „Markhópur Ilse Jacobsen er töluvert ólíkur markhópum All Saints og Nikita en mér fannst mjög gaman að fá tækifæri til að takast á við ný verkefni. Þegar maður vinnur fyrir aðra hönnuði þarf maður alltaf að vinna eftir ákveðnum reglum og leggja metnað sinn í að kynna sér það sem viðskiptavinurinn vill. Það er mikilvægt að geta hannað lík út frá öðru en sjálfri mér.“

Helga starfaði í níu ár sem hönnuður hjá nokkrum ólíkum tiskumerkjum og að þeim tíma loknum fannst henni hún loks tilbúin í sjálfstæðan rekstur. „Það er svo miklu meira sem felst í starfi hönnuðar en bara að hanna lík því það þarf líka að kunna á framleiðsluferlið allt. Ég mundi alltaf mæla með því að nýútskrifaðir hönnuðir færu út að vinna og nældu sér í starfsreynslu. Maður lærir svo mikið af því að vinna fyrir aðra og á sama tíma byggir maður upp sambönd og tengsl við annað bransafólk, sem nýtist manni vel í eigin rekstri. Hjá Nikita sá ég til að mynda um vörubrúun og lærði ýmislegt við framleiðslu sem nýtist mér þegar Ígló var stofnað. Mér fannst styrkur að ég gæti séð um framleiðsluferlið allt sjálf.“

## ÚR KVENTÍSKUNNI Í BARNATÍSKUNA

Eftir þessi níu ár innan kventísku-bransans ákvað Helga að snúa sér alfarið að hönnun barnafatnaðar. Hún segir mikinn mun á hinum hraða heimi kventískunnar og hinum krúttlega heimi barnatískunnar. „Ég fékk bara nóg. Kventískan breytist svo ört og sá partur tiskuheimsins er svo stór og hraður á meðan barnatískan er minni, vinalegri og fjölskylduvænni. Kventískan snerist mikið um djamm og að vera sætur og í flottustu fötunum á meðan barnatískan er einlægari og almenni-



legri. Það tók mig ekki langan tíma að kynnast réttu ljósmyndunum og réttu bloggurunum og samkeppnin er ekki eins óvægin.“

Fötin frá Ígló eru ætluð börnum frá aldrinum 0 til 10 ára. Helga hefur haft það að leiðarljósi að hanna þægileg og endingargóð föt á börn og skreytir þau með smáatriðum eins og pífum, slaufum og líflegum mynstrum. „Mig langaði fyrst og fremst að hanna barnaföt sem börnin sjálf mundu vilja klæðast. Ég hef heyrt ómetanlegar sögur um lítil börn sem vilja helst sofa í flísgöllum frá okkur því þeir eru svo mjúkir. Ég sæki innblástur í mín eigin börn og þau fá mikið að segja um hönnunina og eru jafnframt góðir talsmenn merkisins,“ segir hún brosandí.

Í dag starfa sex manns hjá Ígló, þar á meðal grafískur hönnuður, sölu- og markaðsstjóri, birgðamanneskja og verslunarstjóri og starfsmaður í verslun Ígló við Laugaveg. Merkið fæst á 11 stöðum hér á landi en er auk þess fáanlegt í Danmörku, Svíþjóð, Noregi, Þýskalandi, Frakklandi, Bretlandi og Lúxemborg og bætir Helga við að hún sé afskaplega stolt af því að varan sé

einnig seld í Magasin Du Nord í Kaupmannahöfn.

Óhætt er að segja fatnaðurinn frá Ígló hafi náð miklum vinsældum á heldur skömum tíma og meðal annars hefur verið fjallað um merkið í tímaritum á borð við Vores Börn, Collezioni Baby og á vefsíðunni Bubble and Speak. Spurð út í nafn merkisins segir Helga það vera tilvísun í kulda og ís. „Kannski hefur það eitthvað með það að gera að þegar maður bjó úti var maður oft spurður að því hvort maður ætti heima í snjóhúsi,“ segir hún.

## HEIMILIÐ FLÆÐIR AF TEIKNINGUM

Helga er gift Jóni Hauki Baldvinsyni og saman eiga þau tvö börn, eina stúlku og dreng. Fjölskyldan hefur búið í Danmörku, Bretlandi og Bandaríkjunum auk þess sem hjónin hafa látið reyna á fjarbúð nokkrum sinnum sökum vinnu. „Það eru vissulega viðbrigði að vera allt í einu einn í útlöndum eða einstætt foreldri á Íslandi en það er nokkuð sem maður tekst á við og veit að er aðeins tímabundið.“

Börnin virðast bæði hafa erftr listræna hæfileika móður sinnar

## Full búð af frábærum vörum í jólapakkann hennar...

Fatnaður í stærðum 34-56  
Skór í stærðum 36-41



GÓÐAR STÆRÐIR  
Tiskuverzlun fyrir dömur

basic

Háholdti - Mosfellsbæ, sími: 571 5671

Opnunartími Basicplús núna fyrir jólin:  
N.k. laugard. verður opið 11-18, sunnudag 12-16, mánud. - fim. 19. des.-23. des 12-20,  
Aðfangadag 11-13 - Sjáumst hress og kát í jólaösinni :) LOKAÐ verður 25-26 des

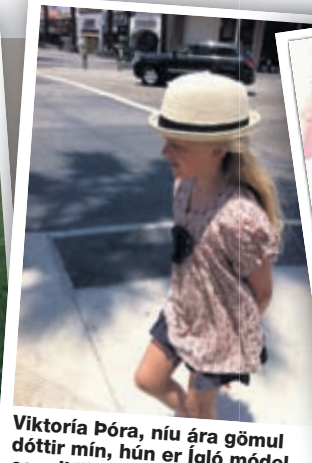


**Hannar á börn** Helga Ólafsdóttir stofnaði barnafatamerkið Ígló fyrir þremur árum og hefur merkið vaxið og dafnað hratt og örugglega síðan þá.

## myndaalbúmið



Fjölskyldan á góðum degi í Griffith Park í LA.



Viktoria Þóra, níu ára gömul dóttir mín, hún er Ígló módel og mikill heimsborgari.



Baldvin, sex ára sonur minn. Hann er líka Ígló módel og mikill fótboltastrákur.



Mynd úr sumarlinu Ígló fyrir árið 2012. Elísabet Davíðsdóttir, ljósmyndari og fyrirsæta, tók þessa mynd.



og hafa gaman af því að teikna og skapa. „Heimilið flæðir allt í teikningum og listaverkum. Stundum verður það of mikið en ég reyni að geyma bestu verkin,“ segir hún hlæjandi.

Rekstur fyrirtækisins er oft tímafrefkur en Helga reynir að heimsækja heimabæinn reglulega og um leið sinna uppáhalds-áhugamáli sínu. „Ég elska að fara á skíði. Ég æfði skíði þegar ég var lítil og sakna þess mikið að komast ekki oftar á skíði. Skíðaíþróttin er líka eina líkamsræktin sem mér finnst skemmtileg.“

### SKEMMTILEGIR TÍMAR FRAM UNÐAN

„Mér finnst þetta ofsalega skemmtilegt og fram undan eru næg verkefni að takast á við. Næst á dagskrá er að breikka vörulínuna og bæta við aukahlutum. En helst langar mig bara að gera þetta hægt og rólega, ég vil ekki vera með of stóra línu sem ég ræð síðan ekkert við. Það er mikil vinna sem liggur að baki þessu og maður vinnur frá morgnana og oft langt fram á kvöld. En þetta er líka það skemmtilegasta sem ég hef gert,“ segir hún glaðlega að lokum.

**Ígló**  
laugavegi 55 | 669-0010  
opið til kl. 22 alla daga fram að jólum!



## AFAR VÖNDUÐ ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA

Fáanlegt með leðri og áklæði.  
Hornsófar, stólar og stakir sófar eftir máli  
Hagstætt verð

Jökull  
Model Jökull



**Val húsgögn**

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

www.valhusgogn.is - Opið virka daga kl. 10-18 - Laugard. kl. 11-16 - Sunnud. 13-16

About Face er áhugaverð ný heimildarmynd:

## Bransinn brýtur konur niður

Heimildarmyndin About Face í leikstjórn Timothy Greenfield-Sanders inniheldur meðal annars áhugaverð viðtöl við Jerry Hall, Isabellu Rossellini, Marisu Berenson og Paulínu Porizkovu um hvernig það sé að eldast í sviðsljósinu. Stikla úr myndinni er nú komin á netið og lofar hún góðu um framhaldið.

Í myndinni ræða konurnar um tískuheiminn, ellina og möguleikann á lýtaaðgerðum á einlægan hátt. Paulína Porizkova segir meðal annars að fyrirsætubrandsinn geri lítið fyrir sjálfsöryggi kvenna, þvert á móti brjóti hann þær niður. „Að hafa tekjur sínar af því að sitja fyrir gerir þig örugga með sjálfa þig. Þannig að kannski varð ég fyrst falleg þegar ég hætti að sitja fyrir.“

Myndin verður frumsýnd á Sundance-kvikmyndahátíðinni í byrjun næsta árs.



**Eldist vel** Fyrirsætan Paulína Porizkova er á meðal þeirra kvenna er rætt er við í heimildarmyndinni About Face. NORDIC PHOTOS/GETTY

## Á RÚMSTOKKNUM

Sigga Dögg kynfræðingur

### Í kjólinn fyrir jólin

Mér leiðist líkamsrækt. Mér finnst erfitt að koma mér af stað og ég þoli ekki ofvirka eróbikktíma eða öskrandi einkapjálfa. Þá veit ég fátt meira pirrandi en að dröslast í ræktina algerlega andlaus og svo bara hálf hanga í léttustu lóðunum og bíða eftir hlaupabrettunum. Það að mæta í ræktina og taka ekki á er eiginlega meira svekkjandi en að sleppa því að mæta. Þó verð ég að játa að þegar ég dríf mig af stað og fer í einn jógatíma og langa gufu á eftir líður mér betur. Ég slaka vel á í gufunni og ræði heimsins mál við líkamsræktarfélagann eða rök-ræði við raddirnar í höfðinu. Hamingjuhormónin flæða um líkamann og mér líður vel.

Kynlíf er eitt afbrigði af líkamsrækt. Þú þarft að koma þér í stuð til að fara af stað. Það þýðir síðan ekkert að gera þetta með hangandi hendi heldur verður smá metnaður að vera til staðar svo þú náir almennilegum árangri. Góð upphitun er lykilatriði fyrir snörr áttök og ekki gleyma að anda! Það er algert lykilatriði að dæsa og stynja af innlifun. Að loknum átökunum getur þú samviskulaust teygð á vöðvunum, slappað af og hvílt þig. Rétt eins og í líkamsrækt er mikilvægt að hafa æfingarnar fjölbreyttar og prófa mismunandi rútínur. Fullnæging er lík brennslukerfi líkamans, það þarf að koma því á óvart til þess að það virki. Ástæðan fyrir þessari samlíkingu er sú að fólk nennir oft ekki að stunda kynlíf. Það er vesen, það er tímafrekt að koma sér í stuð, það er sóðalegt og árangurinn lætur stundum á sér standa. Þetta á sérstaklega við ófullnægða einstaklinga.

Það er ósköp skiljanlegt að það sé hundleiðinlegt að hamast og hamast og fá aldrei fullnægingu (eða annan heilsufarslegan árangur). Rétt eins og með líkamsrækt er kynlíf spurning um viðhorf og tíma. Flestir ranghvolfa augunum þegar einhver segist ekki hafa tíma til að fara í ræktina. Heimsins lélegasta afsökun. Þegar sá hinn sami segist ekki hafa tíma fyrir kynlíf er þagað þunnu hljóði því það er óformlega samþykkt að kröfurnar sem vinna, fjölskylda og lífið setja á þig leyfa þér að láta kynlíf sitja á hakanum. Kynlíf er samkomulag sem þú gerir við sjálfa(n) þig og það er sérstaklega mikilvægt ef þú ert í sambandi. Þú þarft að koma þér af stað og þá hefst hringrás sem byggir á jákvæðri endurgjöf, rétt eins og ræktin. Fyrsta skrefið gæti verið kynfærarnerting í sturtu. Líkamsrækt hefur góð áhrif á líkama og sál, það hefur verið margsannað. Ég hef heyrt að um leið og þetta sé komið í rútínu sé þetta ekkert mál. Afrakstur góðrar mætningar og einlægs metnaðar í púli láti ekki á sér standa. Þú uppskerð heilbrigðari lífsstíl, færri rifrildi, hamingjusamari sál og betra samband. Nú er spurning um að koma sér upp erótískri einkapjálfun og kynda tólin.



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



**Gott í skóinn**

jól.is  
á Vísi

sögur  
uppskriftir  
gjafir leikir  
o.fl. o.fl.



**VÍSIR**





FILIPPA K  
*Peysa 26.900kr.*



SUIT  
*Jakkaföt 58.800kr.*



SHOE THE BEAR  
*Skör 36.900kr.*



SUIT  
*Úlpa 39.900kr. Peysa 14.900kr.*



LEE  
*Skyrta 14.900kr.*



SHOE THE BEAR  
*Skör 23.900kr*



SUIT  
*Úlpa 39.900kr*



SUIT  
*Peysa 19.900 Bolur 4.900kr.*



SUIT  
*Trefill 12.900kr. Peysa 14.900kr.*



SUIT  
*Vesti 22.900kr. Bolur 9.900kr.*



SUIT LEE  
*Hífa 5.900kr. Jakki 32.900kr.*



SUIT  
*Úlpa 39.900kr*



SUIT  
*Jakki 26.900kr.*



SHOE THE BEAR  
*Skör 25.900kr.*



SUIT  
*Peysa 12.900kr.*



SUIT  
*Frakki 39.900kr. Hífa 5.900kr*



LEE  
*Jakki 32.900kr.*



SUIT  
*Jakki 39.900kr.*



WON HUNDRED  
*Bolur 8.900kr.*

**GK**  
REYKJAVIK

LAUGAVEGI 66 / 565 2820





Jólaforðun Björg Alfredsdóttir hjá MAC sýnir lesendum fallega jólaforðun.

FRÉTTABLAÐIÐ/HAG



True Bronze Sunkissed frá Clinique.

Patience, Please gloss.

Staunchly Stylish varablyantur.

Haute & Naughty Lash maskari.

Jólavörur Björg notaði meðal annars Clinique Repairwear Lazer Focus farða og Patience, Please gloss til að ná fram jólalegri forðun.

Jólaforðun fyrir jólaboðin:

# GLÆSILEIKI & JÓLAGLEÐI

Jólaböll og jólaboð eru fram undan hjá mörgum og gaman getur verið að klæðast sínu fínasta pússi og setja svolítinn lit á kinnarnar. Björg Alfredsdóttir hjá MAC sýnir fallega jólaforðun sem allir ættu að geta leikið eftir áður en haldið er á jólaball.

„Ég byrja alltaf á því að undirbúa húðina vel til að jafna hana og minnka roða. Svo til að ná fram jafnari áferð notaði ég Clinique Repairwear Lazer Focus farða og svo True Bronze Sunkissed frá Clinique til þess að skyggja húðina svolítið og Snowglobe Highlight úr jólalínu MAC,“ útskýrir Björg.

Næst notaði hún Estée Lauder í Tender Petal fremst á kinnbeinin til að ná fram

fersku og fallegu yfirbragði. Á augnlokinn bar hún Paints Bare Canvas, Metal X augnskugga með nafninu Cyber og rauðan lit úr Saultry augnskuggapallettunni frá MAC. „Á augnhvarmana notaði ég svartan blýant frá MAC sem heitir Graphblack og til að fá góða dýpt á augun toppaði ég þetta með Haute & Naughty Lash maskaranum frá MAC og setti svo augnhár númer 20 til að fá meira „kattarútlit“.“

Á varimar fóru Prep + Prime Lip og Pro Longwear blýantur með nafninu Staunchly Stylish, varaliturinn Secret Kiss frá Estée Lauder og loks Patience, Please glossinn til að stækka þær.

Full búð af nýjum vörum  
Þú færð jólagjöfina hjá okkur

SOHO MARKET



SOHO MARKET

Sími 553 7300 • Opíð til 12-22 fram að jólum, Aðfangadagur 10-14

SOHO/MARKET  
Á FACEBOOK





# HEINEKEN STAR PARTY Á CAFÉ OLIVER

LAUGARDAGINN 17. DESEMBER

Heineken

Hljómsveitirnar Vicky og Samaris  
sjá um að **slátra** prófhrollinum

  
TRADE MARK  
**Heineken**<sup>®</sup>  
GEFUR TÓNINN





**Clemence Poesy** Leikkonan franska er í upphaldi hjá hönnuðinum Karl Lagerfeld og sést íðulega á fremsta bekk á Chanel-sýningum en einnig hjá Erdem, Chloé og Mulberry Salon.



**Anna Dello Russo** Hin ítalska Dello Russo starfar hjá japanska Vogue og er áberandi í fremstu sætaröð á tiskusýningum húsa á borð við Louis Vuitton, Alexander McQueen, John Galliano, Hermes, Givenchy og Balmain.



**Anna Wintour** Ritstjóri bandaríska Vogue er ein þeirra sem sækja allar helstu tiskusýningar á tiskuvikunum. Hún sást meðal annars á sýningu Louis Vuitton, Alexander McQueen, Chanel, Stello McCartney, Lanvin, Dior og Ninu Ricci.

Fræga fólkið sækir tiskusýningar:

# FÓLKIÐ Á FREMSTA BEKK

Fremsti bekkur tiskusýninga er gjarnan þéttsetinn af fræga fólkinu. Nokkur þekkt andlit sjást þó oftast í fremstu sætaröð og má þar nefna leikkonuna Clemence Poesy og fyrirsætuna og sjónvarpskonuna Alex Chung auk áhrifafólks úr tiskuheiminum á borð við Önnu Wintour, Carine Roitfeld og Önnu Dello Russo.



**Alexa Chung** Breska sjónvarpskonan er gjarnan gestur á sýningum stóru tiskuhúsanna og mátti meðal annars sjá hana á sýningum Valentino, Chanel, Proenza Schouler, Yves Saint Laurent, Cynthia Rowley og Burberry Prorsum. NORDIC PHOTOS/GETTY



**Carine og Julia Restoin-Roitfeld** Fyrirverandi ritstjóri franska Vogue og dóttir hennar eru tíðir gestir á hinar ýmsu tiskusýningar. Þær sjást íðulega á fremsta bekk hjá Louis Vuitton, Chanel, Givenchy, Fendi, Gucci, Jean Paul Gaultier, Alexander Wang og Theyskens' Theory.



**Emmanuelle Alt** Stílistinn tók við sem ritstjóri franska Vogue í byrjun árs og hefur síðan þá sést á fremsta bekk hönnuða á borð við Alexander McQueen, John Galliano, Celine, Barbara Bui, D&G og Jean-Paul Gaultier.

Margit Brandt | S'NOB | Kim Sörnsn | Ed Hardy | Christian Audigier | Marc Jacobs  
Urban Expressions | ásamt íslenskri hönnun frá Made By3 og Hildi Hafstein

STUNDVÍSU JÓLAGJAFIRNAR ERU FRÁ TRIWA

ORANGE WINGED ANTEATER COUCAL

VIÐ ERUM Á FACEBOOK ensis Steph.  
S: 577-5570 OPIÐ: MÁN-FÖS 11-18 - LAU: 12-16  
Opið til kl. 20 vikuna fyrir jól.

**KASTANÍA**  
HÖFDATORG



# *J&S Watch co.*

REYKJAVIK



[www.jswatch.com](http://www.jswatch.com) / [www.gilbert.is](http://www.gilbert.is)

## Úrsmíðameistari okkar missir aldrei einbeitinguna

Vegna annálaðrar einbeitingar, nákvæmni og 45 ára reynslu, tryggir úrsmíðameistarinn að við tökum vatnsheldniþrófanir okkar alvarlega.

Gilbert Ó. Guðjónsson úrsmíðameistari og alþekktur fagmaður grandskoðar hvert einstakt úr áður en það yfirgefur verkstæði okkar.

**GILBERT**  
ÚRSMÍÐUR

Laugavegi 62 - sími: 551-4100





## YFIRHEYRSLAN

**Helga Lilja Magnúsdóttir, fatahönnuður sem hannar undir nafninu Helicopter.**

**Ertu A- eða B-manneskja?** Svo sannarlega B-manneskja. Ég réttlæti það með því að vinna fram eftir næstum hvert einasta kvöld.

**Hvaða bók ertu að lesa um þessar mundir?** Ég er að lesa Patti Smith, Just Kids. Mæli með henni, hún er gleðilesning og full af ást, mikil fátækt en endalaus ást.



**Ef ég byggi ekki í Reykjavík, byggi ég í:** Útlöndum.

**Hver eru nýjustu kaupin?** Há-talarar fyrir vinnustofuna mína. Núna get ég sko haldið parti í þessu litla herbergi!

**Hvað dremmir þig um að eignast?** Kettling sem verður aldrei stór og ég þarf ekkert að sjá um en sem elskar mig skilyrðislaust. Andá í lampa sem gefur mér þjárár óskir. Lottómiða með réttum tölum svo ég geti farið með alla vini mína til útlanda og svona „beam me up Scotty“ gaur.



**Hvaða lag kemur þér í gott skap?** Goodness Gracious Me með Sophiu Loren og Peter Sellers. Klikkar aldrei!

**Einn hlutur sem þú vissir ekki um mig:** Ég lærði ekki að snyta mér fyrr en ég varð 15 ára... sannleikur.



**Uppáhaldsdrykkurinn:** Þriðja glasið.

# BÆKUR SEM RATA TIL SINNA

tilboð gildir til 21. des.

**JÓNAS JÓNASSON** FRÁ KRÁFKAÐLA  
**ISLENSKA ÞJÓÐH**  
**5.990**  
**2 bækur saman í pakka**

**Helga Sjávarháttir**  
**MATUR OG RYKKUR**  
**5.990**

**Páll Björnsson**  
**ÍSLENSKU BÖRMENNTA VERÐLAUNIN**  
**Silnefning**  
**JÓN FORSETI ALLUR?**  
**5.590**

**ÁN VEGABRÉFS**  
**4.390**

**HERMAN LINDQVIST**  
**NAPÓLEON**  
**4.990**

**ÚTKALL**  
**OFVIRDI Í LJÓSUÞJÖLLUM**  
**4.390**

**Frönsk svita**  
**E. NÉMIROVSKA**  
**4.550**

**OTA PAVEL**  
**Reisubók GULLÍVERS**  
**Gulliver's Travels**  
**4.390**

**4.790**

**Sultu**  
**Allt árið**  
**2.390**  
**Komin aftur**

**AST, HEILSA OG UPPELDI**  
**STJÖRNURERKIJANNA**  
**4.990**

**ÓLAFUR JÓHANN ÓLAFSSON**  
**MÁLVERKID**  
**4.390**

**MEÐ SUMT**  
**Á HREINU**  
**4.790**



**BÓKABÚÐ**  
**MÁLS & MENNINGAR**  
LAUGAVEGI 18

Opið til 22.00 öll kvöld. Sími 580-5000

Létt jólastemning  
**LÉTT BYLGJAN**  
967