

# föstudagur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS

20. janúar 2012

Ingibjörg Stefánsdóttir

## Lærði að standa með sjálfri sér á Indlandi

- Hönnun og list í 20Bé
- Á rúmstokknum
- Tíska

**TILBOÐ**

Kr. **169.950**



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

SÆKTU EÐA 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](http://www.att.is)

**FRÁBÆRT  
TÖLVUTILBOÐ**



**Intel tölva 4**

- CoolerMaster Elite 430 leikjaturm
- Intel Core i5 SandyBridge 2500 Quad
- 8GB DUAL DDR3 1600MHz minni
- 750GB SATA 3 WD diskur
- Geforce N560GTX 1GB DDR5 skjákort
- DVD og CD skrifari
- 7.1 hljóðkort - 10/100/1000 netkort
- Windows 7 Home Premium 64bita



# núna

\* Gleðjð bóndann



**HANDA BÓNDANUM** Energy nefnist nýji ilmurinn frá Davidoff og er hann tilvalin gjöf handa ástinni í tilefni bóndadagsins.

## meðmælin

### Til heiðurs Janis

Söngkonan Bryndís Ásmundsdóttir flytur lög eftir Janis Joplin ásamt hljómsveit sinni á Gauk á Stöng 19. janúar næstkomandi. Bryndís söng lög Janis Joplin í rokksöngleiknum Janis 27 sem var settur upp í Íslensku óperunni árið 2009. Hún var tilnefnd til Grímunnar sem besta söngkona ársins sama ár. Tónleikarnir fara fram á 69. afmælisdegi söngkonunnar sem lést aðeins 27 ára að aldri. Tónleikarnir hefjast klukkan 22.00 og kostar 1.500 krónur inn.



### Íslensk Hollywood-mynd

Contraband, fyrsta Hollywood-kvikmynd leikstjórans Baltasars Kormáks, var frumsýnd á miðvikudaginn. Myndin er byggð á hinni íslensku Reykjavík Rotterdam og skartar sjálfum Mark Wahlberg í aðalhlutverki. Með önnur stór hlutverk fara Kate Beckinsale, Giovanni Ribisi og Lukas Haas. Myndin er spennamynd af bestu gerð og heldur áhorfandanum í heljargreipum frá upphafi til enda og ekki skemmir fyrir að sjá leikaranum Ólafi Darra bregða fyrir í myndinni í hlutverki sjóara.



Verslunin 20Bé selur íslenska fatahönnun og myndlist:

# HÖNNUN OG LIST UNDIR SAMA ÞAKI

Helga Lilja Árnadóttir, Berglind Hrönn Árnadóttir og Rakel Sævarsdóttir opnuðu verslunina og galleríið 20Bé í desember. Þar fæst íslensk fatahönnun í bland við íslenska grasrótartalist.

Fatahönnuðirnir Helga Lilja og Berglind Hrönn ráku saman popup-verslunina Work Shop síðastliðið sumar. Það tókst svo vel að þær ákváðu að endurtaka leikinn og opnuðu verslun við Laugaveg 20b. Rakel Sævarsdóttir og Þórdís Árnadóttir sem reka vefgalleríið Muses.is bættust svo í hópinn og fæst því bæði íslensk fatahönnun og íslensk myndlist í versluninni.

„Við seljum föt á konur og myndlist fyrir alla. Samstarfið hefur gengið mjög vel fram að þessu og búðin er mjög heimilisleg vegna listaverkanna sem hanga á veggjunum,“ segir Helga Lilja. „Hingað hefur fólk komið til að skoða föt til að kaupa og gengið út með listaverk, sem er mjög skemmtilegt.“

Helga Lilja hannar kvenfatnað undir nafninu Helicopter en Berglind Hrönn hannar undir heitinu Begga Design. Að sögn Helgu Lilju hanna þær



Fjölbreytt verslun Helga Lilja Magnúsdóttir, til hægri, og Rakel Sævarsdóttir reka saman verslunina 20Bé ásamt tveimur öðrum. Þar fæst íslensk hönnun í bland við íslenska myndlist. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

helst kjóla og boli auk fylgihluta. „Berglind er með fallega siffonkjóla og kögurhálsmen en ég er mest með kjóla og boli. Svo seljum við einnig fylgihluti eins og belti, kraga og veski frá Áróru.“

Aðspurð segir Helga Lilja þær allar skiptast á að standa vaktina í versluninni samhliða því að sinna hönnunarstarfinu. „Það er auðvelt að sameina búðarkonustarfið og hönnunina því ég get

nýtt tímann í búðinni í tölvuvinnu og ýmis bréfasamskipti,“ segir Helga glaðlega.

20Bé er opin alla virka daga frá 11 til 18 og á laugardögum frá 11 til 16. - sm

## Konur munið eftir bóndadeginum!

**50% afsláttur af öllum vörum**

Herra hafnarfjórður

FJÓRÐUR

www.fjordur.is

Firði Hafnarfirði | Sími 572 3400

Dóttir Cindy Crawford andlit Versace:

## Fetar í fótspor móður sinnar

Kaia Gerber, tíu ára gömul dóttir ofurfyrirsætunnar Cindy Crawford, er nýtt andlit barnafatalínu tískuhússins Versace. Dóttirin fetar þar með í fótspor móður sinnar sem var í miklu uppáhaldi hjá hönnuðinum Gianni Versace.

„Kaia er mjög fótógenísk líkt og móðir hennar og það var yndislegt að hafa Cindy með okkur í stúdíóinu á meðan tókur fóru fram. Það var skemmtilegt að sjá Kaiu feta í fótspor móður sinnar,“ var haft eftir Donatellu Versace, yfirhönnuði tískuhússins.

Gerber er ekki eina stjörnuafkvæmið sem leggur fyrir sig fyrirsætustörf á barnaldri því Anais Gallagher, dóttir tónlistarmannsins Noels Gallagher, sat nýverið fyrir hjá ljósmyndaranum Mario Testino. - sm



Sjaldan fellur eplið langt frá eikinni Kaia Gerber fetar ung í fótspor móður sinnar, fyrirsætunnar Cindy Crawford. NORDICPHOTOS/GETTY



BYLGJAN 989

## Sprengisandur kraftmikill þjóðmálaþáttur

Sigurjón M. Egilsson stýrir Sprengisandi á sunnudagsmorgnum kl. 10–12

föstudagur

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

# ala útsala útsala útsala útsala útsala útsala útsala útsala útsala



Vasar *nú*  
 500-2000.-



**40%**

Svefnsofi 4 litir  
 Verð var 129.900.-  
*útsöluverð*  
 79.900.-  
 Þú sparar  
 50.000.-

**30-80%**  
*afsláttur*

Allar  
 bastkörfur  
**50%**  
 Verð frá 495.-



**40%**

Náttborð  
 Var 14.900.-  
*nú*  
 8.940.-



*verðhæm!*  
 Kommóða  
 Verð var 34.900.-  
*útsöluverð*  
**14.900.-**  
 Þú sparar  
 20.000.-

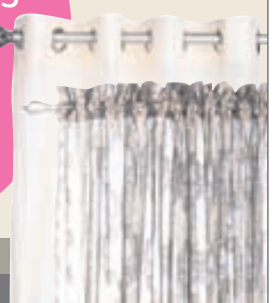


Kommóða hvít  
 Var 11.900.-  
*nú* 7140.-

**60%**  
 Bastsófi Var 99.900.-  
*nú* 40.000.-  
 Baststóll Var 69.900.-  
*nú* 30.000.-  
 Borð Var 39.900.-  
*nú* 15.000.-



Keyptu 4  
 gardínulengjur og  
 fáðu gardínustöng  
*frítt með!*  
 Mikið úrval á  
**40-50%**



Pullur  
 Verð var frá 11.900.-  
*útsöluverð*  
 frá 7140.-

Bastkörfur  
 Voru 1790-3490.-  
*nú*  
 895-1745.-

the  
**PIER**

Hamingjusamt líf Ingibjörg Stefánsdóttir ætlaði að verða leikkona en eftir að hafa kynnst jóga ákvað hún heldur að gerast jógakennari. Hún segir marga kosti fylgja jógaíðkun.



# SJÚK Í AÐ LÁTA FÓLKI LÍÐA BETUR

Ingibjörg Stefánsdóttir kynntist jóga fyrst þegar hún var í dans- og leiklistarnámi í New York og heillaðist strax. Hún ætlaði sér að verða leikari á Broadway en gerðist þess í stað jógakennari og opnaði Yoga Shala setrið árið 2005.



Fáðu þér tyggjó  
eftir hverja máltíð

WIGLEY'S  
**Extra**

Gott bragð fyrir heilbrigðar tennur...



Rannsóknir sýna að notkun sykurlausa Extra eykur munnvatnsframlöslu, jafnar sýrustig, heldur tönnum hreinum og stöðvar sýklarárásir á þær. Extra minnkar upptöku hitaeyninga og dregur það úr streitu í amstri hversdagsins.

Viðtal: Sara McMahon  
Mynd: Valgarður Gíslason

**B**laðamaður hinn Ingibjörgu í hlýlegu húsnæði Yoga Shala setursins sem er skreytt litríkum, indverskum húsgögnum, teppum og púðum sem Ingibjörg hefur keypt á Indlandi. Í setrinu er einn æfingasalur og viðurkennir Ingibjörg að uppi eru áform um að stækka við sig enda hafa vinsældir jóga aukist til muna undanfarin ár. Sjálf kynntist hún jóga í gegnum danskennara sinn í skólanum í New York.

„Kennari minn í nútímadansi notaði ashtanga vinyasa jóga í byrjun kennslu til að hita okkur upp fyrir tímann. Ég man hvað okkur fannst æfingarnar frábærar og ég varð alveg heilluð og ákvað að sækja tíma á jógaetri skammt frá heimili mínu. Eftir námið flutti ég til Los Angeles og lærði power jóga í sjö mánuði hjá jógaströðinni Earths Power. Ég stundaði jóga sex daga vikunnar og missti ekki úr einasta tíma alla þessa sjö mánuði,“ segir hún.

Í dag er jóga kennt bæði í líkamsræktarstöðvum sem og sérhæfðum jógastrum líkt og Yoga Shala og að sögn Ingibjörgar eru kostir jógaíðkunar margir og nefnir hún sem dæmi betri svefn, liðleika, aukinn styrk og meiri vellíðan.

„Það eru margir sem halda að jóga byggist bara á hugleiðslu og öndun en jóga snertir á miklu fleiri þáttum eins og til dæmis

að hlúa að líkamanum og halda honum heilbrigðum með frábærum líkamsæfingum. Það eru til margar ólíkar tegundir af jóga og hver og einn verður að finna hjá sjálfum sér hvernig jóga hentur honum. Ég man að þegar ég kenndi í Kramhúsinu kom ég einn daginn inn í sal og hann var troðfullur af fólki sem virtist þá hafa fundið sig svona vel í ashtanga vinyasa jóga,“ upplýsir Ingibjörg og viðurkennir að jógaíðkun hafi haft góð áhrif á hennar eigin svefnvenjur.

„Ég hef alltaf átt erfitt með að sofna því að um leið og ég leggst á koddann fer hausinn á fullt við hugmyndavinnu og aðra sköpun. Jóga hjálpar mikið og gefur mér til dæmis aukna orku yfir daginn.“

## DAUÐLANGAÐI AÐ VERA MEÐ Í SÖNGLEIKJUM

Hún stundaði leiklistarnám í New York, flutti til borgarinnar sem aldrei sefur árið 1995 og bjó þar í tæp fjögur ár. „Mig langaði bara til New York í leiklistarnám og sótti því eingöngu um í skóla þar. Ég man að fyrsta daginn minn í borginni þorði ég varla út úr húsi. Um hádegisbil var ég samt orðin svo svöng að ég ákvað að hætta mér út á meðal fólks. Ég bjó í East Village og fann McDonalds-veitingastað sem ég borðaði á og hljóp svo aftur heim. Ég held reyndar að þetta hafi líka verið í síðasta sinn sem ég borðaði á þeim veitingastað. Maður var þó engu stund að venjast stórborgarlífinu og leið mjög vel í New York.“

Ingibjörg flutti aftur heim að

námi loknu og fyrsta daginn eftir heimkomu bauðst henni staða hjá Leikfélagi Akureyrar.

„Ég vann mikið í sjálfstæðum leikhúsum en dauðlangaði að vera með í öllum söngleikjum sem settir voru upp, og fékk reyndar hlutverk bæði í Hárinu og Annie, því ég hef bæði dansinn og sönginn. Úti var ég komin með annan fótinn inn á Off Broadway en þar sem ég fékk ekki atvinnuleyfi gekk það ekki upp. Í New York er allt morandi í ungum og efnilegum leikkonum og samkeppnin mikil þannig þú verður bara að gjöra svo vel að vera með atvinnuleyfi ef þú ætlar að vinna. Ég var líka frekar feimin innst inni og ekki týpan til að trana mér fram og þess vegna hefði ég líklega aldrei meikað það,“ segir hún og hlær.

Í jafnréttisumræðunni sem hefur átt sér stað undanfarir eru margir sem gagnrýna rýr hlutverk kvenna í Hollywood-kvikmyndum. Þegar Ingibjörg er innt eftir því hvort þessi gagnrýni eigi einnig rétt á sér hér á landi verður hún hugsu.

„Ætli það sé ekki svipað hér og úti, ég er ekki viss. Hér heima er mikið af öflugum konum sem taka völdin í eigin hendur og gera hlutina sjálfar líkt og stelpurnar í Kvenfélaginu Garpi sem settu upp sýninguna Uppnám í Leikhúskjallaranum. Ætli munurinn liggi ekki meðal annars í því?“

## FÆDDI ÓVÆNT HEIMA

Ingibjörg er að mestu uppalin í Reykjavík ef frá eru talin nokkur ár þar sem fjölskyldan bjó í Hallormsstaðaskógi vegna vinnu

föður hennar og ber hún sterkar taugar til Austurlandsins enn í dag.

„Mér fannst æðislegt að vera fyrir austan og hreinlega elska þennan stað. Ég heimsæki Hallormsstaðaskóg reglulega enda er fjölskylda þarna í skóginum sem á mikið í mér.“

Hún er í sambúð með Víði Finn-bogasynti lögfræðingi og saman eiga þau dæturnar Elínu, þriggja ára, og Ástu Lilju, fimm mánaða. Yngra barnið átti Ingibjörg óvænt heima í stofu og segir upp-lifunina hafa verið meiri háttar.

„Mér fannst hriðarnar vera þéttar en óreglulegar og andaði mig í gegnum það í baði. Ég settist svo í sófann og þá hófst rembingur þannig að ég bað Víði um að hringja á sjúkrahúsi og sú litla fæddist rétt eftir að hann kom. Mig hafði langað að eiga heima en fannst plássíð eitthvað lítið og hætti við en undirmeðvitundin hefur líklega bara tekið yfir á endanum og stýrt þessu. Mér fannst mjög gott að hafa átt heima og geta kúrt uppi í eigin rúmi að fæðingunni lokinni,“ segir hún brosandi.

Elín hefur tekið litlu systur sinni vel þrátt fyrir að hafa þurft svolítinn tíma til að aðlagast nýju hlutverki sem „stóra systir“.

„Henni fannst þetta erfitt fyrst en núna er eins og hún hafi alltaf verið „stóra systir“ og ég held að þær eigi eftir að verða mjög góðar saman.“

#### Á Í FLÓKNU SAMBANDI VIÐ INDLAND

Ingibjörg hefur heimsótt Indland fimm sinnum og stundaði þar meðal annars nám hjá Ashtanga-meistararnum Sri K. Pattabhi Jois. Hún kveðst eiga í eldheitu ástar- og haturssambandi við landið sem er að hennar sögn fullt af andstæðum.

„Þeir reyna dálítið að svindla á manni og mér er mjög illa við svindl. Ég átti til dæmis í mjög stormasómu sambandi við bílstjóra nokkurn, sem var nýkominn með ökuréttindi og kunnir varla að keyra, sem reyndi að svindla á okkur dag eftir dag þrátt fyrir að við höfðum greitt honum mjög vel. Það gerði mig mjög pirraða og reiða. En Indland hefur kennt mér að standa með sjálfri mér og það hefur gert mér gott. Þar lærir maður að vera sterkur, ákveðinn og harðari af sér.“

Hún segir indverska menningu framandi en tekur fram að íslensk menning og fjölskyldumunstur sé Indverjum jafn framandi. „Þeim finnst til dæmis mjög merkilegt að við Víðir séum ekki gift þó að við eigum tvö börn saman. Þeim finnst líka mjög skrítið að ég eigi tvo bræður, annan sammæðra mér og hinn samfeðra.“

Þegar Ingibjörg er að lokum spurð út í framtíðaráform sín er hún fljót til svars. „Framtíð mín liggur í Yoga Shala og mig langar að halda áfram að stækka og dafna. Þar erum við alveg sjúk í að láta fólki líða betur,“ segir hún og bætir við að hún gæti einnig hugsað sér að vinna svolítið í tónlist og söng.

„Ég syng stundum möntrur og spila undir í tímum og það virðist leggjast ágætlega í fólk. Ég geri þetta ekki í hverjum tíma svo fólk fái ekki nóg af mér, en svona einstaka sinnum syng ég.“

myndaalbúnið



Ég ásamt jógakennaranum mínum heitnum, Sri K. Pattabhi Jois, í Mysore á Indlandi.



Elín dóttir mín að halda á systur sinni í fyrsta skipti.



Ég og Víðir fyrir framan Mysorehöllina sem er lýst upp á hverju kvöldi með 97.000 perum.



Golden Temple. Einn af upphaldsstöðunum mínum á Indlandi, Bylakuppe, þar sem búa um 10.000 flóttamenn frá Tíbet.



POETEN  
Hönnun: Finn Juhl

Fáðu þér sæti og slakaðu á

onecollection

SKANDINAVÍSK HÖNNUN  
OG FRAMLEIÐSLA

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



DENNIE  
Hönnun: Nanna og Jørgen Ditzel

Tískan á nýju ári:

# SVEITASÆLA OG FJÓLURAUÐAR VARIR

Nýju ári fylgir oft nýtt upphaf og fyrirheit um nýja tíma. Það er þó ýmislegt sem má taka með sér yfir í nýtt ár, eins og tískustrauma haustsins 2011. Þessa fyrstu mánuði ársins heldur tískan áfram að vera klassísk og full af jarðlitum. Haldið fast í þykku peysurnar og ökkla-stígvélin en bætið við aðsniðnum jökkum sem minna á enska sveitasælu og varalit í fjólurauðum lit.



Daphne Guinness-línan frá MAC.

Daphne Guinness-línan frá MAC.

Trefill úr Myrinni.

Jakki úr Zöru.

Rosebuds-varasalvi fyrir þurrar varir.

## Kínversk handgerð list

- Vasar
- Diskar
- Lampar
- Pottar
- Myndir o.m.fl.

**ÚTSALA 30-60% AFSLÁTTUR**

**2012**

ÁR DREKANS | Skeifan 3j | Sími 553 8282 | www.heilsudrekin.is

## Á RÚMSTOKKNUM

Sigga Dögg kynfræðingur

### Sameiginleg sjálfsfróun skapar nánd

**?** Mig langaði að spyrja, hvað hefur að segja ef aldursmunur er mikill, til dæmis menn sem ná sér í yngri konur. Hjá mér voru til dæmis 12 ár á milli. Hann var þá 40 ára og við áttum tvö börn. Kunnum lítið að breyta til með kynlíf. Er ekki oft þannig að um þennan aldur vex fólk í sundur?

**Svar:** Aldursmunurinn er flókinn að því leyti að þroski einstaklinga er misjafn. Því er erfitt að alhæfa um hvaða aldursmunur sé hentugur þó auðvitað beri mönnum að styðjast við lagarammann í því tilliti. Árafjöldi getur haft áhrif ef kynslóðabil er á milli aðilanna og ef skoðanir og gildi eru mjög ólík og veldur titringi innan sambands. Það getur svo haft áhrif á samlíf. Aldursmunur getur vísað til ákveðins valdaójafnvægis innan sambands og það er annar þáttur sem getur haft neikvæð áhrif á samlíf og gæði sambandsins. Mikilvægt er að fólk geti tjáð sig og komist að samkomulagi um hvað sé best fyrir þau og þeirra samband. Gangi ykkur vel.

**?** Nú langar mig að taka þínum ráðum og byggja upp „kynferðislegt heilbrigði“ og byrja að stunda reglulegt kynlíf. Hvernig væri best að brjóta ísinn og koma bæði sér og makanum af stað í „ræktina“ nú þegar maður hefur verið fastur í sama farinu í nokkurn tíma og með tvö ung börn sem þarfnast umönnunar nótt sem nýtan dag?

**Svar:** Það er gott að byrja smátt. Fyrsta skrefið er sjálfsfróun og fullnæging. Þið passið bæði upp á að gefa hvort öðru það næði sem þarf til þess að geta fullnægt ykkur sjálfum. Það er mikilvægur liður í að koma sér af stað og koma sér í stuð! Þegar sú kynferðislega athöfn er orðin að reglu þá ættuð þið að ræða saman um hvað hentar ykkur best. Ef tíminn er af skornum skammti þá ber að hafa það í huga svo væntingarnar verði raunhæfar. Þá minni ég á að kynlíf er meira en bara samfarir, munnmök og sameiginleg sjálfsfróun geta verið afskaplega fullnægjandi og skapað nánd. Ekki má gleyma að kyssa hvort annað, kjassa og knúsa. Mér finnst það ágætis regla að heilsast og kveðja með faðmlagi og kossi. Þessi litla líkamlega snerting getur skipt sköpum þegar stendur til að endurvekja kynlífið. Þegar kynlífið er komið í þann farveg sem þið eruð ánægð með þá verður þessi daglega snerting sjálfsgöð og ekki eitthvað sem þið þurfið að leggja sérstaklega á ykkur. Þá er einnig mikilvægt að skapa kynferðislega jákvætt umhverfi.



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

**Hemmi Gunn – og svaraðu nú!** **BYLGJAN** 25 ÁRA 989

Fjölbreyttur og fjörugur þáttur alla sunnudaga klukkan 16. Njótið vel

**Ekki missa af...**

**45-80%**

**AFSLÁTTUR**

**Lokadagar útsölnnar**

**FILIPPA K - SPORTMAX - RÜTZOU - BEST BEHAVIOR  
WON HUNDRED - SUIT - JEFFREY CAMPBELL  
SHOE THE BEAR.**

**NÝJAR VÖRUR FRÁ:**

**DESIGNERS REMIX, BEST BEHAVIOR & FILIPPA K**

**GK**

REYKJAVÍK

LAUGAVEGI 66 / 565 2820



## YFIRHEYRSLAN

**Helga Guðrún Friðriksdóttir**

verkfna- og markaðsstjóri verslunarinnar Aurum.

**Ertu A- eða B-manneskja?** Ég er náttúrulega þessi gríðarlega eftirsóknarverða blanda af A & B, en ekki hvað!? Heppin.

**Hvaða bók ertu að lesa um þessar mundir?** Jarðnæði eftir Oddnýju Eiri Ævarsdóttur og svo glugga ég í dýralífsbækurnar hans Davids Attenborough og ljóðabækurnar hans Pablo Neruda reglulega.



**Ef ég byggi ekki í Reykjavík, byggi ég í:** Twin Peaks og alveg orðin gaga, dreymandi dverga og borðandi kleinhringi.

**Hver eru nýjustu kaupin?** Dásamlega falleg myndavélataska úr leðri utan um Leicuna mína nýju sem ég elska af öllu hjarta, næstum eins mikið og fólkið sem gaf mér hana.



**Hvað dreymir þig um að eignast?** Fullkomlið safn af uppstoppuðum fuglum ásamt safni af sjaldgæfum orkideum sem gæfust aldrei upp á mér þótt ég kynni ekki alveg að sjá um þær.

**Hvaða lag kemur þér í gott skap?** Tónlist er ómissandi og lögin eru of mörg til að hægt sé að velja á milli... Loud Pipes með Ratatat bætur, Fjólublátt ljós við barinn með Klíkunni hressir og Feel Like Making Love með Bad Company kætir. Svo er She's Gone með Steelheart ódauðleg rokkballaða sem kæmi hvaða fylgupúka sem er í gott skap.

**Einn hlutur sem þú vissir ekki um mig:** Ég er ekki ég, ég er þú...



**Uppáhaldsdrykkurinn:** Vodka í sóðavatni með lime í fallegu glasi með glöðu fólki á góðri stundu.

# KONJAK



## Glæný grenningarvara, viðurkennd af sérfræðingum EFSA\*, nú fáanleg á Íslandi

### KONJAK náttúruleg hjálp við ofþyngd

Það er auðvelt að taka ákvörðun um að losa sig við umfram þyngd en það er öllu erfiðara að koma sér af stað. Kannski hefur baráttan við aukakílóin varað í áraraðir án þess að gerðar hafi verið þær breytingar á mataræði og hreyfivenjum sem við vitum að eru nauðsynlegar.

Það er mikil vinna að ná af sér umframþyngd en ávinningurinn er svo sannarlega fyrirhafnarinnar virði.

Þegar KONJAK er notað samhliða léttu mataræði má auka þyngdartap um allt að 60%. Það þýðir að fyrir hvert kíló sem þú missir af eigin rammleik getur þú með hjálp KONJAK misst allt að 1,6 kg. Þannig getur KONJAK hjálpað til við að viðhalda hvatningunni sem nauðsynleg er til að ná árangri.

### Hvað er KONJAK

KONJAK er ný grenningarvara fyrir fullorðna í ofþyngd. KONJAK inniheldur náttúrulegar trefjar, þær fyrstu sem sérfræðingar Matvælaöryggisstofnunar Evrópu hafa viðurkennt sem fæðubótarefni sem raunverulega flýtir þyngdartapi.

Trefjarnar heita glucomannan og eru unnar úr konjak plöntunni sem vex í Asíu. Glucomannan eru vatnsuppleysanlegar trefjar sem eru þeim eiginleikum búnaðar að þær geta dregið til sín 2-300 faldan þyngd sína af vatni. Þegar töflurnar leysast upp í maga myndast því massi sem fyllir upp í magann og flýtir fyrir seddu tilfinningu.

### Hvernig þú nærð hámarks árangri með KONJAK

Það er mikilvægt að borða reglulega og muna eftir millimáltíðunum – einkum þegar tekin eru inn grennandi fæðubótarefni. Frekar 6 smáar máltíðir yfir daginn en 3 stórar. Ef ekki er borðað reglulega er hættu á að blóðsykurinn lækki sem leiðir til þess að sætuþörfin tekur völdin. KONJAK inniheldur einnig krómíum pikkólínat sem hjálpar til við að slá á sætuþörfina.

\* EFSA (Matvælaöryggisstofnun Evrópu)

### Hvernig KONJAK er notað

KONJAK töflurnar eru teknar 30 mínútum fyrir hverja af þremur aðalmáltíðum dagsins ásamt 1-2 glösum af vatni. Dagskammturinn er 2 töflur þrisvar á dag.

Þegar töflurnar leysast upp í vatni fylla þær upp í magann sem gerir það að verkum að við verðum fyrr södd og getum því ekki borðað sama magn og áður. Það er staðreynd sem studd er af rannsóknum! Auk áhrifa á matarlyst og blóðsykur hefur KONJAK einnig jákvæð áhrif á meltinguna.

KONJAK er selt í mánaðarpakkningum sem innihalda 180 töflur. Í pakknum er einnig lítið ílát undir töflur sem þú notar þegar þú ert á ferðinni, ásamt bæklingi með góðum ráðum sem gefa þyngdartapinu byr undir báða vængi.



Nánari upplýsingar á [www.gengurvel.is](http://www.gengurvel.is)

Umboðsaðili KONJAK á Íslandi er Gengur vel ehf. KONJAK fæst í apótekum, heilsuhillum stórmarkaða, helstu heilsu- búðum og á [www.femin.is](http://www.femin.is). KONJAK er grenningarvara fyrir fullorðna í ofþyngd sem nota á samhliða léttu mataræði.

# POP

Nýtt fylgirit Fréttablaðsins

Auglýsingasími

# 512 5050