

3. FEBRÚAR 2012

# Lífið

ÓLÉTT Í  
EUROVISION

STEFNIR AFTUR Á  
HEIMSMEISTARANN

KRAFTAVERKA-  
STELPAN ÞURÍÐUR

BEST KLÆDDU  
KONUR ÍSLANDS

## SKILUR NÚNA ALLT ÞETTA ÖMMU- OG AFATAL

UNNUR STEINSSON UM FYRIRSÆTUFERILINN OG  
HVERNIG ER AÐ VERA AMMA OG UNGAMAMMA Í SENN



## HVERJIR VORU HVAR?

Á kjólasýningu á Þjóðminjasafninu í vikunni var margt um manninn. Sýningarhöfundurinn Steinunn Sigurðardóttir fatahönnuður, ljósmyndararnir Ás- laug Snorradóttir, Aldís Pálsdóttir og Ari Magg nutu þess að skoða kjóla og ýmsa fylgihluti ásamt **Rut Ingólfssdóttur** eigin- konu Björns Bjarnasonar og Páli Baldvini Baldvinsyni.

**Diana Bjarnadóttir** þjattrófa, **Friðrika Hjördis Geirsdóttir** sjónvarpskókkur, Kolbrún Björnsdóttir útvarpskona með meiru, Sesselja Thorberg, Fröken Fix og Dj Sóley Kristjánsdóttir mættu í fjölmennt konubóð á vegum Skin Doktors í veitingahúsinu Nauthól.

Á Ölstofunni á miðvikudagskvöldið voru svo Stefán Karl Stefánsson leikari og blaðamaðurinn Þórarinn Þórarinsson í fylgd Hrafnhildar Hebu Júlíusdóttur í góðum fíling.

## Lífið

Útgáfufélag 365 miðlar ehf.

### Umsjón

Ellý Ármanns elly@365.is  
Kolbrún Pálína Helgadóttir kolbrunp@365.is

Forsíðumynd Stefán Karlsson

Útlitshönnun Arnór Bogason

Auglýsingar Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is

Lífið Skaffahlíð 24,  
105 Reykjavík, sími 512 5000  
www.visir.is/lifid

# ÓLÉTT Í EUROVISION

Söngkonan Rósa Birgitta Ísfeld, sem syngur lagið *Stund með þér* sem komst áfram í úrslitakeppni Eurovision, er gengin þrjá mánuði með sitt annað barn.

### RÓSA BIRGITTA ÍSVELD

ALDUR: 32 ára

STJÖRNUMERKI: Sporðdreki

STARF: Söngkona og framkvæmdastjóri

Safnabókarinnar

HJÚSKAPARSTAÐA: Á kærasta

BÖRN: Ísadora Ísfeld

ÁHUGAMÁL: Tónlist, snjóbretti, föt, ljósmyndun og hestar

LÍFSMOTTÓ: Don't worry be happy eins og hann

Bobby söng

Hvar varstu þegar þú fékkst að vita að lagið „Stund með þér“ var komið áfram í úrslitakeppni Eurovision? Ég var í leikhúsi með Ása á sýningunni Póker og var búin að biðja bróður minn að senda mér sms ef lagið kæmist áfram. Svo þegar sýningunni var lokið leit ég á símann og var með átján sms og fullt af ósvörðum hringingum og þá áttaði ég mig nú á þessu. Við vorum vitaskuld í skýjunum og það voru svolítill læti í okkur. Það er geðveikt að fá að vera með áfram.

Ertu Eurovision aðdáandi? Ég verð nú að viðurkenna að ég er það en ég var stærsti aðdáandinn þegar ég var yngri og söng Sókrates og Hægt og hljótt allan daginn út og inn. Þetta er svo skemmtilegt fyrir landann að hafa einhverja aðra afþreyingu á hverju ári sem tengist tónlist.

Hvað ertu gengin langt og hvernig er heilsan? Ég er held ég komin átján vikur á leið. Ég er rosalega rugluð í þessari talningu en ég er mjög hraust. Minni

háttar kvillar sem eru of persónulegir til að segja frá. Annars er þessi voða svipuð fyrri meðgöngu og þá var ég mjög hress allan tímann.

Segðu mér af laginu sem komst áfram, Stund með þér? Nú þetta er lag eftir hann Svein Rúnar sem er með tvö önnur lög í keppninni en lagið sem Magni syngur komst líka áfram og hún Þórunn Erna Clausen samdi textann við bæði lögin. Í framkvæmdaliðinu er svo hann Ásgrímur Már sem er eins konar listrænn stjórnandi, Brynja Pétursdóttir danskennari og svo Sissa sem er stílistinn okkar.

Hvernig er samstarfinu ykkar Sissu (Sigrúnu Eddu Eðvarðsdóttur) stílista háttað? Sissa er mjög elegant og er með mjög klassískan smekk. Nú, hún og Ási ákveða saman svolítið þema til að fara eftir og svo er farið í það að leita. Ég er með rosa sterkar skoðanir á því sem ég fíla að vera í og er fljót að henda mér úr kjólum sem eru ekki réttir. En við Sissa vinnum ofboðslega vel saman og sameinum okkar stíla.

Ertu búin að finna kjól sem hentar meðgöngunni? Núna er þetta aðeins flóknara að finna dress því að ég passa ekki beint í neinar stærðir. En okkur fannst við komast nokkuð nálægt því sem við vildum á síðasta kvöldi en leitum lengra núna. Ég verð að geta hreyft mig og andað auðveldlega og því þarf sniðið að vera gott og alls ekki þrengja að. Það er ekkert „beauty is pain“ þegar maður gengur með barn.



Lífið fylgdist með Rósu máta kjóla í versluninni KronKron fyrir úrslitakvöldið með stílistanum Sissu.



MYND/ANTON

Ertu undir það búin að keppa barnshafandi í Eurovision-keppninni í Aserbaídsjan í vor? Ég allavega má enn þá fljúga þegar keppnin fer fram – er það ekki aðalatriðið? Ég kíkta á reglur flugfélaganna og ég treysti mér fullkomlega. Ég var rosa hress á síðustu meðgöngu eins og ég sagði og ferðaðist mikið og kom einnig fram með hljómsveitinni Sometime á stórum tónleikum „Nokia on Ice“ í Hafnarhúsinu tveimur vikum áður en dóttir mín fæddist sem verður þriggja ára í apríl.

Syngur þú öðruvísi þegar þú ert ófrísk? Ég held ekki en aftur á móti er ónæmiskerfið mun viðkvæmara og því verður maður að fara extra vel með sig.

## ÁKVEÐINN EINS OG PABBI

Lífið hitti Jógvan Hansen og unnustu hans, Hrafnhildi Jóhannesdóttur sem fæddi son þeirra, Jóhannes Ara í desember, og forvitnaðist um fjölskyldulífið.

„Já auðvitað var ég viðstaddur fæðinguna. Eftir að hafa upplifað það verð ég að segja að við menn erum bara aumingjar,“ segir Jógvan Hansen, færeyski söngvarinn.

„Það er ekkert mál eins og er. Ég á svo góða konu að hún leyfir mér að vinna vinnuna mína. Síðan er ég mikið laus yfir daginn svo ég get alveg sinnt því sem ég þarf,“ segir Jógvan spurður um pabbahlutverk- ið samhliða poppbransanum.

### Ástin kviknaði í X-Factor

„Ég var í veislu hjá förðunarstelpu sem farðaði okkur í X-Factor. Hrafnhildur var þar líka í sama partíi sem var líka innflutningspartíi hjá Harald frænda hennar. Ég var að fá mér einhverjar kökur og allt í einu stelur hún af mér skeiðinni sem ég var að skófla mat á diskinn minn með og spyr hvort ég ætlaði að einoka skeiðina allt kvöldið. Svoleiðis byrjaði það,“ segir Jógvan spurður hvernig hann kynntist Hrafnhildi.

### Spilar allar helgar

„Ég er að spila allar helgar. Á tónleikum, á böllum á árhátíðum. Ég og Vignir Snær spilum mikið saman bara tveir og síðan ég og Friðrik Ómar með uppákomur. Þetta

ár fer í það að klára frumsamið efnið sem verður það næsta sem kemur út með mér, segir Jógvan.

Þegar talið berst að Jóhannesi

littla segir Jógvan: „Nýjasta sem er í gangi núna er að hann er farinn að brosa mikið. Það er kannski erfitt að segja en ég vona að það verði í persónuleika hans að brosa mikið. Þegar hann er svangur öskrar hann mikið en síðan þegar hann er saddur brosir hann mikið. Hann virðist ætla að verða þínu ákveðinn og þrjúskur eins og pabbinn en samt algjör ljúflingur.“

Syngur þú fyrir drenginn ykkar? „Já, ég syng allt sem mér dettur í hug. Mikið af færeyskum lögum sem afi minn söng fyrir mig þegar ég var þeyi. Ég syng eitt Frank Sinatra lag þegar ég er í góðu skapi fyrir

Jóhannes Ara. Það er lagið I've got you under my skin,“ svarar Jógvan.

„Við erum dugleg að fara til útlanda saman, elda góðan mat og heimsækja vini,“ svara þau samtaka spurð hvernig þau sinna sambandinu. Áður en við kveðjum fjölskylduna forvitnumst við hvort þau ætli að eignast fleiri börn í framtíðinni? Já, ekki spurning,“ segja þau nánast í kór.

Ok, redda því :)

Síðasta SMS frá Hrafnhildi:

Ok, redda því :)

Jóhannes Ara. Það er lagið I've got you under my skin,“ svarar Jógvan.

„Við erum dugleg að fara til útlanda saman, elda góðan mat og heimsækja vini,“ svara þau samtaka spurð hvernig þau sinna sambandinu. Áður en við kveðjum fjölskylduna forvitnumst við hvort þau ætli að eignast fleiri börn í framtíðinni? Já, ekki spurning,“ segja þau nánast í kór.

Syngur þú fyrir drenginn ykkar? „Já, ég syng allt sem mér dettur í hug. Mikið af færeyskum lögum sem afi minn söng fyrir mig þegar ég var þeyi. Ég syng eitt Frank Sinatra lag þegar ég er í góðu skapi fyrir

Jóhannes Ara. Það er lagið I've got you under my skin,“ svarar Jógvan.

„Við erum dugleg að fara til útlanda saman, elda góðan mat og heimsækja vini,“ svara þau samtaka spurð hvernig þau sinna sambandinu. Áður en við kveðjum fjölskylduna forvitnumst við hvort þau ætli að eignast fleiri börn í framtíðinni? Já, ekki spurning,“ segja þau nánast í kór.

Syngur þú fyrir drenginn ykkar? „Já, ég syng allt sem mér dettur í hug. Mikið af færeyskum lögum sem afi minn söng fyrir mig þegar ég var þeyi. Ég syng eitt Frank Sinatra lag þegar ég er í góðu skapi fyrir

Jóhannes Ara. Það er lagið I've got you under my skin,“ svarar Jógvan.

„Við erum dugleg að fara til útlanda saman, elda góðan mat og heimsækja vini,“ svara þau samtaka spurð hvernig þau sinna sambandinu. Áður en við kveðjum fjölskylduna forvitnumst við hvort þau ætli að eignast fleiri börn í framtíðinni? Já, ekki spurning,“ segja þau nánast í kór.

Syngur þú fyrir drenginn ykkar? „Já, ég syng allt sem mér dettur í hug. Mikið af færeyskum lögum sem afi minn söng fyrir mig þegar ég var þeyi. Ég syng eitt Frank Sinatra lag þegar ég er í góðu skapi fyrir

Jóhannes Ara. Það er lagið I've got you under my skin,“ svarar Jógvan.

„Við erum dugleg að fara til útlanda saman, elda góðan mat og heimsækja vini,“ svara þau samtaka spurð hvernig þau sinna sambandinu. Áður en við kveðjum fjölskylduna forvitnumst við hvort þau ætli að eignast fleiri börn í framtíðinni? Já, ekki spurning,“ segja þau nánast í kór.

Syngur þú fyrir drenginn ykkar? „Já, ég syng allt sem mér dettur í hug. Mikið af færeyskum lögum sem afi minn söng fyrir mig þegar ég var þeyi. Ég syng eitt Frank Sinatra lag þegar ég er í góðu skapi fyrir

Jóhannes Ara. Það er lagið I've got you under my skin,“ svarar Jógvan.

„Við erum dugleg að fara til útlanda saman, elda góðan mat og heimsækja vini,“ svara þau samtaka spurð hvernig þau sinna sambandinu. Áður en við kveðjum fjölskylduna forvitnumst við hvort þau ætli að eignast fleiri börn í framtíðinni? Já, ekki spurning,“ segja þau nánast í kór.

Syngur þú fyrir drenginn ykkar? „Já, ég syng allt sem mér dettur í hug. Mikið af færeyskum lögum sem afi minn söng fyrir mig þegar ég var þeyi. Ég syng eitt Frank Sinatra lag þegar ég er í góðu skapi fyrir

Jóhannes Ara. Það er lagið I've got you under my skin,“ svarar Jógvan.

„Við erum dugleg að fara til útlanda saman, elda góðan mat og heimsækja vini,“ svara þau samtaka spurð hvernig þau sinna sambandinu. Áður en við kveðjum fjölskylduna forvitnumst við hvort þau ætli að eignast fleiri börn í framtíðinni? Já, ekki spurning,“ segja þau nánast í kór.

Syngur þú fyrir drenginn ykkar? „Já, ég syng allt sem mér dettur í hug. Mikið af færeyskum lögum sem afi minn söng fyrir mig þegar ég var þeyi. Ég syng eitt Frank Sinatra lag þegar ég er í góðu skapi fyrir

Jóhannes Ara. Það er lagið I've got you under my skin,“ svarar Jógvan.

„Við erum dugleg að fara til útlanda saman, elda góðan mat og heimsækja vini,“ svara þau samtaka spurð hvernig þau sinna sambandinu. Áður en við kveðjum fjölskylduna forvitnumst við hvort þau ætli að eignast fleiri börn í framtíðinni? Já, ekki spurning,“ segja þau nánast í kór.

Syngur þú fyrir drenginn ykkar? „Já, ég syng allt sem mér dettur í hug. Mikið af færeyskum lögum sem afi minn söng fyrir mig þegar ég var þeyi. Ég syng eitt Frank Sinatra lag þegar ég er í góðu skapi fyrir

Jóhannes Ara. Það er lagið I've got you under my skin,“ svarar Jógvan.

Safnaðu 5 toppum af Merrild og freistaðu gæfunnar

Þér er boðið að taka þátt í skemmtilegum leik sem getur fært þér stórkostlegan vinning.

Safnaðu fimm toppum af Merrild eða Senseo kaffipökum og þú gætir unnið.

- 100.000 kr. í Debenhams
- Meikóver-dag með Kalla
- Fjöldi annarra vinninga

Nýjasta Senseo kaffivél frá Heimilistækjum og ársbirgðir af Merrild eða Senseo kaffi

100.000 kr. gjafakort í Debenhams og meikóver-dagur með Kalla

Jógván og Hrafnhildur Jóhannesdóttir stærðfræðingur og Dale Carnegie-þjálfari, með soninn Jóhannes Ara sem fæddist 6.12.2011.

MYND/ANTON



ÚT  
SÖLU  
LOK

epal

Í DAG OG Á MORGUN

ALLT AÐ

**SJÖTIU**  
**PRÓSENTA**  
**AFSLÁTTUR**  
**AF SÝNINGARVÖRUM**

25% AFSLÁTTUR AF LJÓSUM

50% AF SÝNINGARRÚMUM

Síðustu dagar - ennþá betri verð!

Hans J. Wegner  
Borge Mogensen  
Arne Jacobsen  
Erik Magnussen  
Philippe Starck  
ofl.



# Hjálp náttúrunnar við aukakílóum



## KONJAK

KONJAK er ný grenningarvara fyrir fullorðna í ofþyngd. KONJAK inniheldur náttúrulegar trefjar, (glucomannan) sem eru unnar úr konjak plöntunni sem vex í Asíu.

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.

Glucumannan eru fyrsta náttúrulega efnið sem sérfræðingar Matvælaöryggisstofnunar Evrópu hafa viðurkennt að raunverulega hjálpi við þyngdartap.

Glucumannan eru vatnsuppleysanlegar trefjar sem eru þeim eiginleikum búnað að þær geta dregið til sín 2-300 falda þyngd sína af vatni. Þegar töflurnar leysast upp í maga myndast því massi sem fyllir upp í magann og flýtir fyrir seddu tilfinningu.

Notkun: 2 töflur með stóru vatnsglasi hálf tíma fyrir 3 stærstu máltíðir dagsins.

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

Fæst í apótekum, heilsubúðum, heilsuhillum stórmarkaða og á [www.femin.is](http://www.femin.is)

# KRAFTAVERKA-STÚLKAN ÞURÍÐUR

Lífið ræddi við Áslaugu Ósk, móður Þuríðar sem greindist með æxli rúmlega tveggja ára gömul. Í dag er staða Þuríðar mjög góð.

„Staðan á minni stjórnun er ofsalega góð í dag. Hún fór í rannsóknir í byrjun janúar og kraftaverkin hjá henni halda áfram að gerast og æxlið fer minnkandi,“ segir Áslaug Ósk Hinriksdóttir, móðir Þuríðar Örnú Óskarsdóttur, níu ára, sem greindist með illvígá flogaveiki og góðkynja æxli í heila 25. október árið 2004, þá tveggja og hálfis árs gömul.

### Æxlið getur komið aftur og aftur

„Þetta æxli sem Þuríður er með getur komið aftur og aftur þannig það er alltaf mikill kvíði og stress fyrir hverja myndatöku sem Þuríður fer í þótt hún sýni engar aukaverkanir. Þegar hún greindist aftur í maí árið 2010 ætluðum við einmitt að fara að ljúka þessum kafla í lífi okkar og byrja á nýjum og skemmtilegum kafla en því miður varð það ekki raunin,“ segir Áslaug.

### Lamaðist hægra megin eftir geislameðferð

„Þuríður fór beint eftir þá greiningu til Svíþjóðar og lagðist undir svokallaðan „gammahníf“ sem er geislameðferð og út frá henni lamaðist hún algjörlega á hægri hluta líkamans á einum sólarhring. Hún þurfti í kjölfarið að fara í fimm mánaða sterameðferð sem var hreint helvíti fyrir hana en lömunin gekk til baka. Hún var þá líka farin að fá krampa á hverjum degi aftur en í dag fær hún stöku sinnum krampa. Mér finnst virkilega sárt og erfitt að horfa upp á hana í

### ÁSLAUG ÓSK HINRIKSDÓTTIR

Mikið rosalega var það fögur sjón áðan þegar ég horfði á Maístjörnuna mína hlaupa allan langa ganginn uppá spítala áðan (bæði upp og niður) Man ekki eftir þeirri sjón.



Þuríður og Áslaug.

MYND/LJÓSMYNDIR OG LIST (RUTH ÁSGEIRSDÓTTIR)

krömpum en núna erum við bara á fullu að reyna að byggja hana upp líkamlega.“

### Uppbygging fram undan

„Hún var í fimleikum fyrir áramót hjá Ármanni þar sem fólk gerir allt fyrir hana. Við þurfum bara að nefna það, þá gera þau það. Það er ómetanlegt fyrir hana og okkur. Hún er annars að byrja í sjúkrahjúfningu á hestum og strax eftir það fórum við norður með hana í sjúkrahjúfningu á skíðum. Við viljum hafa uppbyggingu Þuríðar sem fjölbreytilegasta þannig að henni

finnst skemmtilegt. Án félagsins okkar, Styrktarfélagsskrabba-meinssjúkra barna, gæti Maístjarnan mín ekki farið í alla þessa þjálfun þar sem þetta kostar mikið og við höfum ekki efni á þessu sjálf. Það er ómetanlegt að hafa svona sterkt félag sem styður við bakið á okkur. Ég vil endilega koma því á framfæri líka að lækna og hjúkrunarfólk sem hafa séð um Þuríði eru gull af mönnum og gera allt til að hjálpa okkur. Við erum kannski ekki alltaf sátt við útkomuna en við komumst alltaf að sameiginlegri niðurstöðu.“

## HJARTAÐ STJÓRNAR FERÐINNI

Margrét Blöndal nýtur þess að vera með fjölskyldunni og fylgja hjartanu.

„Mín líkamsrækt felst aðallega í því að anda niður fyrir rifbein og vera með hugann á sama stað og líkamann. Ég fer út að ganga, læt eftir mér að tárast yfir fallettri vetrarbirtu og elda með hjartanu,“ segir Margrét Blöndal fjölmiðlakona spurð hvernig hún eflir sjálfa sig og eigin vellíðan.

„Reyndar geri ég flest með hjartanu því það hentar mér betur en að láta heilann stjórna. Ég tók mataræðið mitt í gegn fyrir tveimur árum og fór að hlaupa. Ég hélt mig á þeirri braut í rúmt ár en svo fór að fjara undan fyrirheitunum. Nú er ég hins vegar lögd af stað aftur, borða þann mat sem er góður fyrir mig og hlakka til að reima á mig hlaupaskóna í vor,“ segir Margrét.

### Þakklát

„Ég á auðvelt með að vera ein með sjálfri mér en nýt þess sannarlega líka að vera með minni dásamlegu fjölskyldu og vinum sem ég þakka fyrir oft á dag. Ég nýt þess að vera til og geri reglulega lista yfir það sem er gott í lífi mínu og hverju

ég vil breyta. Sem betur fer er það yfirleitt algjörlega í mínum höndum að stytta breytingalistann, þó það vefjist stundum fyrir mér að hefjast handa.

Ég var svo heppin að fá Mátt athyglinnar, nýju bókina hans Guðna Gunnarssonar, að gjöf og nú er ég

lögð af stað í spennandi sjö vikna ferð með dásamlegri frænku minni og ég veit að það verður skemmtilegt ferðalag,“ segir Margrét.

### HAMINGJUHORNIÐ

Ásdís Olsen, aðjúnkt við Háskóla Íslands

## TILEINKAÐU ÞÉR NÝJAR VENJUR

Góðar venjur veita okkur öryggis- og frelsi. Það tekur að jafnaði 21 dag að tileinka sér nýjan síð. Gefið hinni nýju venju stað og stund í dagskránni og haldið út í 21 dag, þá ætti hún að vera orðin fóst í sessi. Gangi ykkur vell!



MYND/RAGNHEIÐUR ARNGRÍMSDÓTTIR



# ÚTSÖLULOK!

15%  
aukaafsláttur  
af ÖLLU  
í versluninni

útsölu lok  
**SÍÐASTA**  
útsöluhelgin!!  
útsölu lok

MARKAÐS-  
TORG  
mikill  
afsláttur

ÚTSÖLULOK

útsölu lok

## NÝJAR VÖRUR!

15%  
afsláttur til  
sunnudags



the  
**PIER**

SMÁRATORGI 522 7860 • KORPUTORGI 522 7870 • GLERÁRTORGI 522 7880





MYNDIR/STEFAN KARLSSON

## SKILUR NÚNA ALLT ÞETTA ÖMMU- OG AFATAL

Unnur Steinsson, vörustjóri Lyfju og ein farsælasta sýningarstúlka landsins, situr aldrei auðum höndum en ásamt starfi sínu, áhugamálum og uppeldinu stefnir hún á að opna heimasíðu í ferðapjónustunni innan skamms. Hún settist niður með Lífinu og rifjaði upp skemmtilegar sögur úr fortíðinni og ræddi það hvernig er að vera amma og ungamma í senn.

### Signatures Of Nature

-náttúrulegar og lífrænar snyrtivörur

### Nýtt á Íslandi Heima Spa to go



Höfum opnað glæsilegann heima spa bar, þar sem er, í fyrsta skipti á Íslandi hægt að fá ferskar, nýblandaðar og lífrænar snyrtimedferðir með sér heim! Einfaldara, þægilegra og ódýrara verður það ekki að fá fullkomna andlits- og/eða líkamsmedferðir með frábærum innihalds-efnum og öllum leiðbeiningum til að dekra við sig heima.

Við bjóðum uppá meðferðir fyrir allar húðtegundir, sérblöndum og setjum

saman eftir þínum þörfum svo að upplifun þín verði sem allra best. Meðferðirnar er hægt að nálgast í verslun okkar alla daga.

Hægt er að fá heila meðferð með öllu því sem til þarf og einnig staka maska og andlitsvatn fyrir þær sem eiga annað í meðferðina heima!

[www.signaturesofnature.is](http://www.signaturesofnature.is)

smáralind 2.hæð s 511-1009  
signaturesofnature@signaturesofnature.is

#### UNNUR STEINSSON

ALDUR? 48

BÖRN? Unnur Birna tuttugu og sjö ára, Steinar Torfi tuttugu og fimm ára, Vilhjálmur Skúli níttján ára og Helga Sóley fjögurra ára.

BARNABÖRN? Ég er svo heppin að ég á orðið eitt barnabarn, hana Erlu Rún sjö mánaða en svo á ég líka þrjú yndisleg „ská“ ömmubörn, systkinin Viktoríu París sex ára, Halldór Maron þriggja ára og hana Lilju Karítas fjögurra ára.

**Stefndirðu alltaf á þann stað sem þú ert á í dag eða hefur lífið leitt þig áfram?** Ég hef starfað sem vörustjóri hjá Lyfju frá árinu 2005. Starfið felst meðal annars í samskiptum við birgja, verðlagningu og vörvali verslana Lyfju og Apóteksins, vörutengdum markaðsmálum, útliti verslana, útgáfu tímaritsins Lífið heil svo eitthvað sé nefnt.

Stefna hvers og eins í lífinu getur verið eins margbreytileg og maðurinn er sjálfur og hún getur líka tekið U-beygjur hvenær sem er. Ég hef verið svo heppin að hafa fengið að prófa margt á minni starfsævi þó vissulega hafi það oft tengst svipuðum geira. Ég hef alla tíð haft afskaplega gaman af markaðsmálum og hef sótt mér nám af og til inn í bæði Háskóla Íslands sem og Háskólann í Reykjavík í þeim efnum. Ég starfaði sem flugfreyja til margra ára en fór síðan í markaðsnám og réð mig á auglýsingastofu þar sem ég vann við almanna- og markaðsmál. Ég hef einnig rekið eigið fyrirtæki og starfað við ferðapjónustu þannig að stefnan hefur einhvern veginn alltaf verið í þessa átt. Það er að segja markaðsmál með áherslu á samskipti og góða þjónustu. Síðan er aldrei að vita hvað framtíðin ber í skauti sér.

**Þú byrjaðir mjög ung að sitja fyrir og kemst í topp fimm í Miss World árið 1983 – hversu mikið heldurðu að öll þessi sviðsframkoma og reynsla hafi mótað líf**

**þitt og feril?** Alveg örugglega helling, þó svo ég hafi nú ekki verið óöruggt ungmenni þá er engin spurning að það sem á eftir kom, sér í lagi hvað starf varðar, þá hafði það áhrif. Ég tók að mér alls konar kynningar, vann við sjónvarp til margra ára, sat fyrir á auglýsingamyndum bæði fyrir innlenda og erlenda aðila og þó að mörgum finnist það ekki merkileg störf þá borga þau alveg saltið í grautinn og vel það. En það sem kannski situr mest eftir eru allar skemmtilegu minningarnar frá þessum störfum, fólk- ið sem maður vann með og upp- ákomurnar sem maður lenti í. Það er ómetanlegt.

**Þekkt er orðið að þú varst komin þrjú mánuði á leið í Miss World-keppninni og þurftir þar af leiðandi að láta dómnafndina vita þegar þú varst komin í topp fimm, hvað fór í gegnum huga þinn þegar þú varst komin svona langt í keppninni?** Ég verð nú að viðurkenna að ég fór nú ekkert í baklás yfir því. Það hafði spurst út þarna í lokin á keppninni að stúlka frá Evrópu myndi vinna og við vorum bara tvær eftir. Ég átti nú ekki von á að Íslandi ynni Stóra-Bretland og var því alveg pollróleg yfir þessu. Mér fannst hins vegar rétt af mér að láta vita hvers eðlis væri hjá mér en hvort að það hafi haft einhver úrslitaáhrif held ég nú ekki. Ég var bara sátt við mig og hlakkaði til að takast á við það sem fram undan var hjá mér.

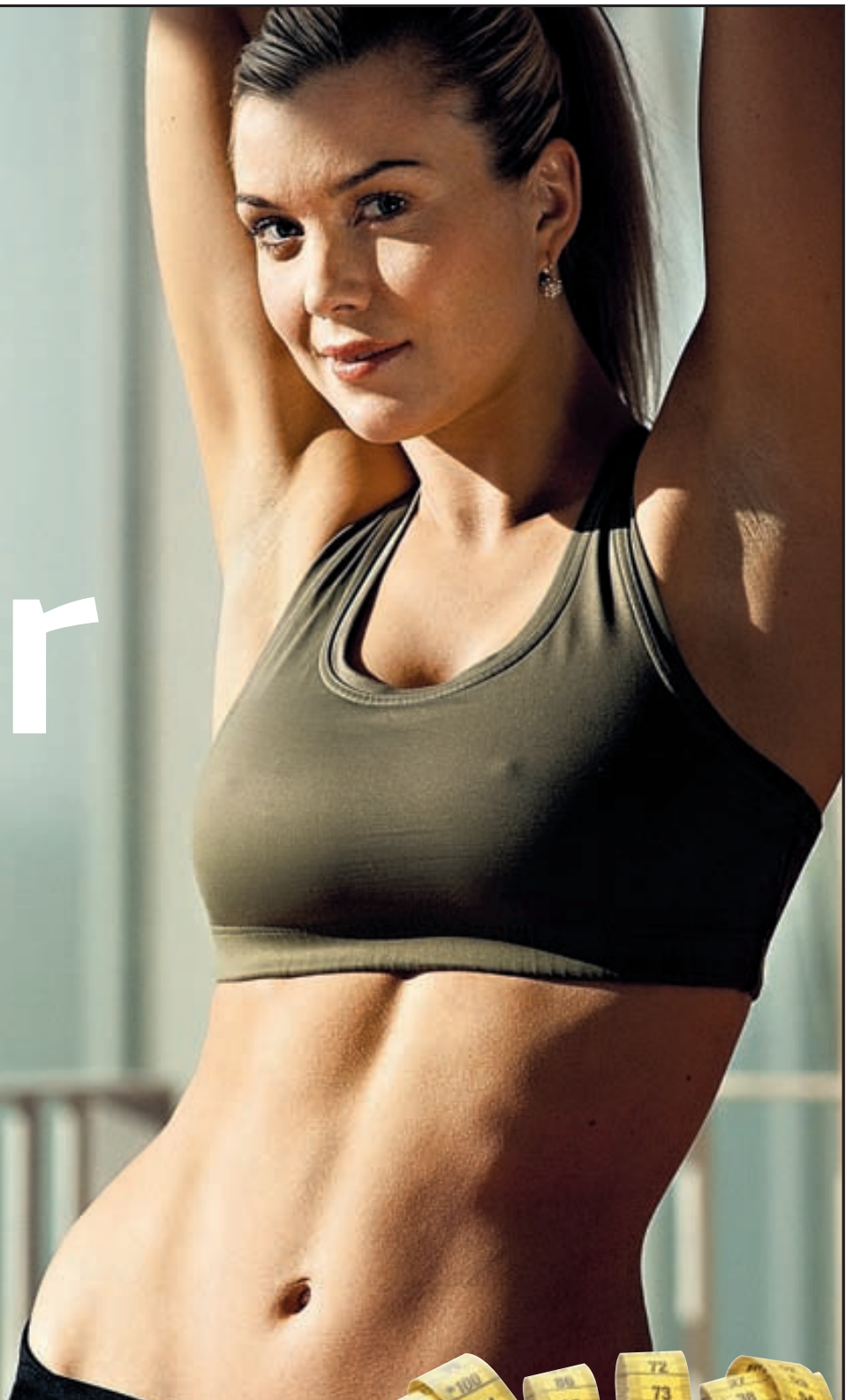
**Uplifðirðu einhverja ókosti við það að verða þekkt andlit?** Nei, ég get ekki sagt það, mér þykir alltaf jafn vænt um þegar fólk kannast við mig eða þekkir frá fyrri tíð – spyr jafnvel hvernig gangi með Helgu Sóleyju eða hvernig ömmubarninu dafnar. Við Íslendingar erum eins og ein stór fjölskylda.

**Hvaða fyrirsætuverkefni stendur upp úr á ferlinum og af hverju?** Ég man að þegar ég var að byrja

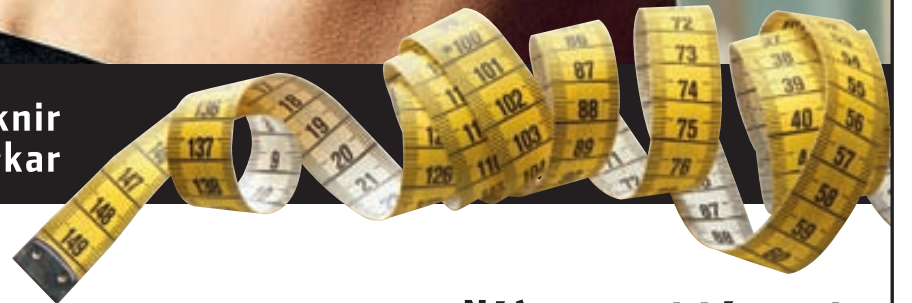
Framhald á síðu 9



# Flott í vor



Áratuga reynsla og rannsóknir sýna að Slendertone virkar



20 mínútur með Slendertone belti jafngildir 120 uppsetum

**Nýtt og enn öflugra**

System+ fyrir dömur og herra

kr. 29.995,- ►



System+ dömupakki - belti + buxur verð áður kr. 39.995 -

**Náðu enn meiri árangri**  
með meiri brennslu



**THERMOBOL**  
Vinsælasta fitubrennsluæfnið okkar er örugg og náttúruleg samsetning af m.a. L-carnitine, grænu te og B-vítamínblöndu og er núna komið án koffíns. 90 hylki kr. 6.995  
Tilboð 2 stk. kr. 9.990

**PROMAX DIET**  
Fyrsti næringardrykkurinn sem inniheldur brennsluæfni til að styðja fitulosun og þyngdarstjórnun. 1,2 kg kr. 7.995  
Tilboð 2 stk. kr. 14.990

**PROMAX DIET + THERMOBOL kr. 9.995**

allt fyrir kroppinn

## HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

www.hreysti.is

Sama verð um land allt - frí heimsending fyrir utan höfuðborgarsvæðið





”  
Ég skil núna allt þetta ömmu- og afatal. Ég var nú svo heppin á sínum tíma að búa alltaf í mikilli nálægð við foreldra mína og nutu börnin mín góðs af því. Ég vona að ég nái með tærnar þar sem mamma mín hafði hælana í þeim efnum. Þá verð ég sátt.

**ÚTSALAN**  
heldur áfram og núna er  
**50%-70% afsláttur af öllum vörum**

**MINÐ**  
Smart verslun fyrir konur - Firði Hafnarfirði  
Sími 534 0073

**FJÖRÐUR**  
www.fjordur.is

## LÍFSSTÍLLINN

**Áhugamál?** Held ég verði að segja að hestamennskan sé stærsta áhugamálið mitt og hefur verið það frá því ég man eftir mér. Hægt er að stunda hestamennsku allt árið og hún er frábært fjölskyldusport. Það er mín skoðun að áhugamál hvers og eins þurfa að falla vel að fjölskyldunni. Ég hef verið svo heppin að öll börnin mín og eiginmaður hafa haft gaman af þessu sporti og eru virkir þátttakendur í þessu með mér. En það er líka fleira sem mér finnst gaman að gera. Við förum á skíði bæði hér heima og erlendis þó ekki sé hægt að líkja þeirri upplifun saman. Við ferðumst einnig mikið innanlands á sumrin og erum dugleg að þvælast um með fellihýsið okkar. Svo gerist ég afar menningarleg á veturna og förum við hjónin töluvert í leikhús með vinahjónum okkar. Svo hef ég allatíð haft óbilandi áhuga á þrjónaskap og verð því alltaf að vera með eitthvað á þrjónunum.

**Hreyfingin?** Það er nauðsynlegt að hreyfa sig – hestamennskan getur tekið á en ég lít meira á hana sem heilsurækt fyrir líkama og sál en líkamsrækt í þeim skilningi. Ég er með kort í World Class og fer að jafnaði þrisvar til fjórum sinnum í viku, vel þá frekar að fara í tækjasalinn en fasta tíma. Turninn í Kópavoginum er minn staður.

**Veitingastaðurinn?** Ég fer ekki mikið út að borða en er mjög hrifin af ítalskri matargerð. Við höfum gert það að sið þegar við eigum miða í leikhúsið að fara út að borða áður. Það eru notalegar stundir með góðum vinum.



Fyrir valinu hafa aðallega orðið staðir í miðbænum, en það er svo merkilegt að sama hversu oft maður prófar einhvern nýjan þá endum við alltaf aftur á sama gamla staðnum sem í okkar tilfalli er Ítaia. Sennilega vegna þess að þar er góður matur og eldaður af mikilli snilld.

**Heimasíðan?** Heimasíðurnar sem ég fletti dagsdaglega eru sennilega mest fréttasiðurnar mbl. og visir.is. Sjálf er ég svo með í vinnslu heimasíðu fyrir lítið ferðapjónustufyrirtæki sem við hjónin eigum – 2 Iceland, ef mér gengur vel þá verður sú síða vonandi komin í loftið í lok mánaðarins.

**Tímaritið?** Tímaritið Lifið heil er í miklu uppáhaldi hjá mér, nokkurs konar lífsstílsblað sem Lyfja gefur út. Það er yfirfullt af skemmtilegum viðtölum, fróðleik, nauðsynlegum upplýsingum sem og því nýjasta í tísku og förðun. Blaðinu er dreift fritt í verslunum Lyfju en einnig er hægt að lesa það á bókasöfnum. Annars kaupi ég mér sjaldan tímarit, þau sem ég

hef keypt gegnum tíðina eru yfirleitt erlend tímarit um hús og hönnun og svona eitt og eitt íslenskt ef forsíðuviðtalið er áhugavert, annars fletti maður þessum helstu þegar maður skreppur á hárgreiðslustofuna.

**Hvaða snyrtivörur notarðu daglega?** Ég legg mikið upp úr góðum kremum og tel að vanda þurfi þegar þau eru valin, húðin er stærsta líffæri líkamans og það ekki sama hvað sett er á hana. Það er mín skoðun að maður á ekki að spara þegar kemur að vali á kremum en það er hægt er að leika sér með alls konar förðunarvörur.

Dags daglega nota ég aðeins léttan farða, smá kinnalit eða sólarpúður og síðan má ekki gleyma aðalgræjunni – maskaranum, ég er mjög vanaföst og nota oftast sama maskarann frá L'Oréal, Beauty.

... svo ótrúlega þægileg eftir sturtuna eða baðið!

Höfuðhandklæðin frá Sif eru saumuð úr gæðabómull. Lítt og þægileg í notkun og henta jafnt síðu sem stuttu hári og dómum á öllum aldri.

Fánleg í 5 litum

hvítt ljósbleikt dökkbleikt grænt blátt

**Sölu staðir:** Sundlaugar á höfuðborgarsvæðinu, Sundlaugin í Borgarnesi, Baðhúsið, Lyfjaver, Reykjavíkur Apótek, Apótek Vesturlands, Minja Skólavörðustíg, Femin.is, HB búðin, Skipti í miðju, Apótekarinn Mosfellsbæ, Mistý, Snyrtivörubúðin Glæsibæ, Litla búðin Akranesi, Lyf og heilsa: Eiðistorgi, JL-húsinu, Krínglunni, Austurvegi, Firðinum Hfj. og Keflavík.

**Sif**  
höfuðhandklæði  
gsm 660 8860  
elfursif@internet.is  
Nánar um Sif höfuðhandklæði á facebook



## Framhald af síðu 6

í þessum „bransa“ þá var draumurinn að leika í Coca Cola-auglýsingu, því þær voru alltaf svo flottar og glæsilegar. Sá draumur rættist nú ekki en ég komst nálægt honum þegar ég fékk að auglýsa sykurlausa drykkinn TAB á Íslandi en hann var á þeim tíma í Coca Cola-fjölskyldunni.

Ég held ég verði samt að segja að skemmtilegasta verkefnið sem ég tók að mér var fyrir Mercedes-Benz. Það var haustið 1997, er Ágúst Baldursson fékk það verkefni að gera myndband fyrir Benz-umboðið í Þýskalandi til að kynna þessa nýju bíla fyrir heiminum. Fluttur voru inn tveir glænýir Benz-ur sem hvergi höfðu sést áður. Þeir komu til landsins með tveimur umsjónarmönnum og það mátti enginn sjá þessi herlegheit og var þeim því þakkað inn á milli þess sem þeir voru myndaðir. Það var nánast farið með þá eins og hernaðarleyndarmál. Með mér í þessum tókum var leikarinn Valdimar Flygenring og við hlógum oft og mikið að þessu á meðan á tókum stóð. Þessi auglýsing var tekin upp á einni viku á Suðurlandinu, allt frá Hvolsvelli til og með Hafnar í Hornafirði, þar sem náttúra Íslands er eins stórkostleg og margbreytileg og hún getur verið. Þarna krúsaði maður um á glænýjum og ósýndum Benz-um með kvikmyndabyrlur fyrir ofan sig eins og enginn væri morgundagurinn. Mjög eftirminnilegt enda séralið fólk í hverju starfi.

**Telurðu fyrirsetuheiminn hafa tekið miklum breytingum frá því að þinn ferill hófst?** Ef eitthvað, þá er hann sjálf sagt orðinn fagmannlegri. Það eru margar stúlkur og jafnvel strákar líka sem hafa haslað sér völl erlendis og flest hafa þau byrjað hér heima svo okkar góða fólk sem starfar í þessu fagi er greinilega að vinna sína vinnu vel.

**Fylgistu með fegurðarsamkeppnum í dag?** Nei, ég geri minna af þú nú en áður, en það eru alltaf einhverjar stúlkur sem hringja í mig til að fá lánaða kjóla. Annaðhvort úr kjólasafni móður minnar heitinnar eða einhverja kjóla sem Unnur Birna skildi eftir heima eftir sitt kjólatímabil. Þetta eru yfirleitt stúlkur af landsbyggðinni. Ég hef reynt að gera mitt besta og hjálpað þeim sem ég hef getað. En ég hef ekki horft á eða farið á þessar keppnir í mörg ár.

**Eftir að hafa alið þrjú börn; skírt, fermt, útskrifað, krýnt ungrú heim og svo framvegis, eignaðist þú dóttir 44 ára gömul. Hvernig upplifun var það?** Það var stórkostleg upplifun og mikil forréttindi. Það er ekkert sjálfgefið að fæða heilbrigt barn og ég hef verið alveg einstaklega heppin með mína einstaklinga.

**Gekk meðgangann vel og fæðingin?** Já, hún gekk mjög vel. Þau skipti sem ég hef gengið með barn hef ég gert flest það sem ég geri dags daglega. Það skiptir mestu máli að þekkja sín mörk og kunna að hvíla sig þegar líkaminn segir svo.

Ég myndi kannski ekki mæla með því að allar konur ættu að eignast barn svona seint, það er ekki eitthvað sem maður á að plana. Maður er auðvitað líkamlega best til þess fallinn á aldrinum 20-30 ára.

Eftir 35 ára aldurinn fer líkamstarfsemin að hægjast og maður er lengur að ná sér í fyrra form eftir fæðingu. Líkurnar eru líka meiri að eitthvað geti verið að eftir því sem maður eldist. Ég er hins vegar sannfærð um að þroski manns til að ala upp og njóta er margfalt betri á

þessum aldri en þegar maður er rétt rúmlega tvítugur eins og ég var með mitt fyrsta.

**Móðurhlutverkið í dag og þá, er meira um dekur?** Ég hef nú alltaf dekrað við börnin mín og mun eflaust halda því áfram um ókomna tíð. Ég nýt þess mjög að eyða tíma með Helgu Sóleyju, hún er skemmtileg og fróðleiksfús, ung kona. Hún eyðir miklum tíma ein með okkur hjónunum og leiðist það ekki. Ég trúi því að hún beri gamla sál og eigi eftir að hugsa vel um aldraða foreldra sína í framtíðinni.

**Hvernig tilfinning var svo að verða amma stuttu síðar?** Yndislegt í einu orði sagt! Ég skil núna allt þetta ömmu- og afatal.

Ég var nú svo heppin á sínum tíma að búa alltaf í mikilli nálægð við foreldra mína og nutu börnin mín góðs af því. Ég vona að ég nái með tærnar þar sem mamma mín hafði hælana í þeim efnum. Þá verð ég sátt.

**Hittist þið mæðgurnar reglulega með dætur ykkar?** Já, við hittumst oft og Helga Sóley mín er afar hrifin af litlu frænku sinni. Ég vinn skammt

frá heimili Unnar Birnu og kík þú oft á þær mæðgur í hádeginu svo kemur litla fjölskyldan líka oft í heim-sókn til okkar í Árbæinn.

Þær eiga tvímælalaust eftir að alast upp saman enda ekki nema fjögur ár á milli þeirra.

**Þú ert útvinnandi mamma, amma, eiginkona, hestakona ... hvað gerir Unnur Steinsson þegar hún þarf tíma fyrir sjálfa sig? Hvað er það nú?** Ég er ein af þessum of-virku konum sem þarf alltaf að vera að. Það er svo merkilegt að í gegnum tíðina þá hefur aldrei komið að

þessu mómenti að ég þurfi einhvern svona tíma fyrir sjálfa mig.

Kannski hefur þetta leyst af sjálfu sér með hestabróttinu í mér en það kemur fyrir að ég fari ein í útreiðartúr, maður öðlast ákveðna hugarró við það að vera úti í náttúrunni aðeins með sjálfri sér og hestinum sínum.

**Eitthvað að lokum?** Ég hef ætíð haft það að leiðarljósi að maður uppsker eins maður sáir en eigi samt engu að síður að taka áhættu af til. Maður veit nefnilega ekki hvernig hlutirnir þróast nema láta á þá reyna.



Eirberg



Góður stuðningspúði fyrir mjóbak. Hægt að nota í stóla og bílsæti.

Bakstuðningspúði



Swopper

Vinnustóllinn sem fylgir hreyfingum líkamans. Styrkir bak og kvíðvöðva. Hentar sérstaklega vel fólki með bakvandamál.

Loftsetta sem bætir setstöðu, styrkir bakvöðva og léttir álagi af hryggnum.



Loftsetta • Betri bakheilsa

## Sólarljósið í skammdeginu

lumie



Fjölpæpa bakkretti

Teygir á hrygg og bakvöðvum. Minnkar vöðvaspennu. Línar bakverki. Bætir líkamsstöðu. Auðvelt í notkun.

Fæst með þrýstipunktunuddi



Nálástungudýnan



Dregur úr vöðvaspennu. Höfuð- háls- og bakverkjum. Er slakandi og bætir svefn. Notkun 10-20 mínútur í senn. Gefur þér aukna orku og vellíðan.

Opið virka daga kl. 9 - 18 og laugardaga kl. 11 - 16 • Stórhöfða 25 • Sími 569 3100 • eirberg.is





# Full búð af nýjum vörum opið alla daga



AUSTURSTRÆTI 8-10  
SÍMI 534 0005

## AUGLÝSING: L'ORÉAL KYNIR

### YOUTH CODE FRÁ L'ORÉAL

frábær rakalína sem slegið hefur í gegn í heiminum og yngir húðina á hvejum degi. Fæst á öllum helstu útsölu-stöðum.



### REVITALIFT REPAIR 10

Frábært rakakrem sem slegið hefur í gegn, með SPF 20, vinnur á 10 öldrunar merkjum húðarinnar í einu, meðal annars af völdum sólar. Fæst á öllum helstu útsölustöðum.



# 10 GÓÐ RÁÐ TIL AÐ GERA GÓÐA FERILSKRÁ

Gréta Matthíasdóttir, náms- og starfsráðgjafi, er ein þeirra sem fluttu fyrirlestur á framadögum í Háskólanum í Reykjavík á dögunum. Framadagarnir eru árlegur viðburður þar sem háskólanemar og aðrir geta kynnt sér fyrirtæki og aukið þar með líkur sínar á framtíðarvinnu. Gréta fór með LÍF-INU yfir mikilvægi góðrar ferilsskrár.

## 1 VERTU MEÐ MARKMIÐ ÞÍN Á HREINU

- Því betur sem einstaklingur skilgreinir sjálfan sig og því betur sem hann setur upplýsingarnar fram í ferilsskrá, kynningarbréfi og í viðtali, þeim mun meiri verða líkurnar á því að hann fái starf sem hentar eiginleikum hans og framtíðarsýn
- Góður undirbúningur er lykillinn að velgengni, bæði við gerð ferilsskráar og í atvinnuviðtali
- Þú hefur örfáar sekúndur til að ná í gegn!

## 2 LEGGÐU VINNU Í ÚTLIT OG UPPSETNINGU

- Það eykur líkurnar á að ferilsskráin þín verði skoðuð nánar
- Þú getur fundið mörg ferilsskrárform í Word
- Gott er að hafa sinn stíl
- Myndin af þér verður að vera GÓÐ
- Það sést hverjir hafa lagt vinnu í ferilsskrána sína
- Berðu hugmyndir þínar undir aðra

## 3 SJÁLFSPEKING

- Leitið svara við spurningunum:
- Hver er ég? – STYRKLEIKAR
- Hvaða eiginleikum og hæfileikum bý ég yfir?
- Þekking og hæfni úr námi og fyrri störfum eða verkefnum
- Hverju hef ég áhuga á?
- Hvert stefni ég eftir nám?
- Framtíðarsýn – markmið?
- Hvað hef ég fram að færa?
- Ferilsskráin á að vera áhuga-verð og sönn lýsing á þér!

## 4 GERÐU ÞÉR GREIN FYRIR VÆNTINGUM FYRIRTÆKJA

- Draumastarfsmaðurinn er...
- jákvæður
- sveigjanlegur
- með samskiptahæfni
- vinnur vel í hóp
- fróðleiksús
- orkumikill – kraftur – snerpa
- snyrtilegur
- samviskusamur
- hefur starfsreynslu
- býr yfir þeirri menntun og þekkingu sem leitað er eftir



Gréta Matthíasdóttir

## 5 ÞÚ ÞARFT AÐ HITTA STRAX Í UPPHAFI

- Inngangstexti skiptir mjög miklu máli. NÝTTU TÆKIFÆRIÐ VEL!
- Staðreyndirnar tala sínu máli – en það er gott að rökstyðja með dæmum
- Það er þitt að koma með eitt-hvað meira
- Hvað hefur þú fram að færa og hvernig getur þú rökstutt það?
- Hvað hefur þú fram yfir einhvern annan með sömu menntun?
- Hver er þinn „X-FACTOR“?
- HVERT ER ÞITT ROTHÖGG?

## 6 MARKAÐSSETTU ÞIG

- og ferilsskráin er markaðstækið Ferilsskrá er ætlað að:
- vera handhægt yfirlit yfir umsækjandann og þá þekkingu, færni og reynslu sem hann býr yfir
- leiða í ljós hvað umsækjandi getur og hvað hann hefur gert
- koma umsækjandanum í viðtal
- Segðu alltaf satt og rétt frá!
- Ferilsskráin er alltaf útgangspunktur í viðtali – þess vegna þarft þú að geta rökstutt og tekið dæmi.

## 7 ÞÚ ÞARFT AÐ VITA HVERT ÞÚ ERT AÐ STEFNA!

- Hvað skiptir máli og hvað ekki?
- Lagaðu ferilsskrána þína að hverju fyrirtæki
- FERILSKRÁIN ER LIFANDI PLAGGI!
- fer eftir starfi
- fer eftir einstaklingnum
- er í stöðugri vinnslu
- Ef ferilsskráin skilar þér ekki viðtölum, þá þarftu að bregðast við.

## 8 HÁMARKAÐU UPPLÝSINGAR OG LÁGMARKAÐU TEXTA

- Nafn og upplýsingar
- Inngangur
- Menntun
- Starfsreynsla
- Tölvu- og tungumálakunnátta
- Hæfni og önnur kunnátta
- Annað
- Umsagnaraðilar
- FERILSKRÁIN MÁ EKKI VERA LENGRI EN TVÆR BLAÐSÍÐUR

## 9 VANDAÐU MÁLFAR OG ALLAN FRÁGANG

- Vel upp sett
- Kjörnuð
- Villulaus
- Gott málfrá
- Persónuleg
- ALLS EKKI OF LÖNG
- Láttu lesa yfir!
- Ein villa er einni villu of mikið
- Þú þarft að geta staðið við allt sem sett er fram!

## 10 FERILSKRÁIN ÞARF AÐ VEKJA EFTIRTEKT!

- Fer ferilsskráin þín í ruslið eða færðu viðtal?
- Ferilsskráin á að vekja viðbrögð og kalla á framkvæmd
- Oft fyrstu og einu upplýsingarnar sem atvinnurekandi hefur um þig
- Notaðu tækifærið vel!
- Láttu ljós þitt skína
- Leggðu vinnu í ferilsskrána þína
- „You can't get a second chance on a first impression“



# HVAÐA VÍTAMÍN HENTAR ÞÉR? ALLT Í EINNI TÖFLU

Allir geta fundið vítamín við sitt hæfi innan Vitabiotics-línunnar. Vítamínin eru hugsuð á þann veg að fólk geti tekið eina vítamíntöflu sem inniheldur allt sem viðkomandi þarf á að halda. Allar töflurnar eru með sama steinefna- og fjölvítamíngrunninn, þannig að allir fá nauðsynleg grunnvítamín sem líkaminn þarfnast, en hver og ein tegund inniheldur svo alls kyns aukavítamín og bætiefni sem henta þörfum markhópsins hverju sinni. Til dæmis eru til töflur fyrir konur og karla á öllum aldri, heilann og minnið, íþróttafólk, ófrískar konur, börn, konur á breytingaskeiði og svo mætti lengi telja.

Vitabiotics-vítamínin eru þau mest seldu á Bretlandi. Þá hefur fyrirtækið tvísvar sinnum hlotið konunglegu verðlaunin „The Queen’s Awards for Enterprise“ í Bretlandi. Einstök vítamín frá Vitabiotics hafa einnig hlotið ýmis verðlaun, til dæmis frá Boots-keðjunni í Bretlandi.

Vitabiotics-vítamínin fást í flestum apótekum sem og völdum dagvöruverslunum eins og Krónunni, Hagkaupum og Fjarðarkaupum.

## ... á hreyfingu



### WELLWOMAN SPORT&FITNESS

Næringarþarfir líkamans aukast til muna þegar við hreyfum okkur. Wellwoman Sport&fitness töflurnar innihalda góða samsetningu af mikilvægum næringarefnum sem hjálpa okkur að vernda okkar hefðbundnu næringu svo hún nýtist sem best í kringum æfingar. Mikilvæg samsetning af L-Carnitine og alfa-lípó-sýru getur einnig stutt við líkamlega getu og efnaskipti vöðva líkamans. Vítamínið er einnig gott fyrir þá sem vilja viðhalda alhliða góðri heilsu, þrótti og orkusun og getur jafnvel gert þér auðveldara að vakna á morgnana.



## ... alltaf á ferðinni



### WELLWOMAN

Við konur erum að vonum mjög frábrugðnar karlpeningnum á marga vegu. Því veltir maður fyrir sér hvers vegna við ættum að taka nákvæmlega sömu vítamínblönduna og karlmenn. Wellwoman-vítamínið er blanda af vítamínunum og steinefnum í magni og samsetningu, sem er sérstaklega þróuð til þess að henta hinni uppteknu nútímakonu sem er alltaf á ferðinni. Þessi háþróaða vítamínblanda hjálpar þér m.a. að viðhalda heilbrigði húðarinnar, rétttri orkusun og sterku ónæmiskerfi og inniheldur að auki náttljósa- og stjörnuþlómis-olíur sem hafa góð áhrif á jafnvægi hormóna í tíðahringnum.



## ... falleg húð, hár og neglur



### PERFECTIL PLATINUM

Perfectil Platinum er sérsníðið til þess að fága, næra og vernda húðina gegn ummerkjum öldrunar með því að veita kraftmikla og öflugra samsetningu af líffræðilega virkum innihaldsefnum. Þar með talið er hágæða collagen, sólberjafræjaolía ásamt fleiru. Hagstæð næringarsamsetning fyrir húðina er gríðarlega mikilvæg og þjónar jafnvel meiri tilgangi en flest dýr rakakrem þar sem árangurinn næst í gegnum blóðflæðið og þar með frá dýpsta og mikilvægasta hluta húðarinnar. Auk þess inniheldur Perfectil efni sem eru talin nauðsynleg fyrir hársökkina og frumvöxt, ásamt jurtakrafti sem stuðlar að heilbrigðu útliti.



## ... á besta aldri

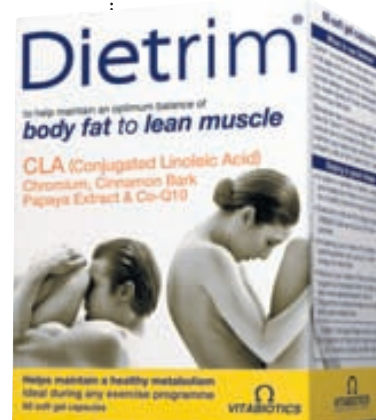


### WELLWOMAN 50+

Wellwoman 50+ formúlan inniheldur meðal annars andoxunarefni, D3-vítamín og lúteín til þess að styðja við lykilkætti í heilsu kvenna sem komnar eru yfir fimmtugt. Þessu lykilkætti í heilsu kvenna snúa einna helst að hjartavernd, heilastarfsemi og sjón. Vítamínin innihalda að auki öll nauðsynleg vítamín til þess að viðhalda heilbrigðum og athafnasömum lífsstíl.



## ... línurnar í lag



### DIETRIM

Í dag eru í boði á markaðnum margar tegundir svokallaðra brennslutaflna, sumar jafnvel ekki hollar heilsu fólks þegar til lengri tíma er litið. Með Dietrim er farin ögn raunsærra og heilbrigðari leið í áttina að markmiðunum og er vítamínið þróað til þess að hjálpa fólki við að halda heilbrigðum efnaskiptum í líkamanum, samhliða heilbrigðu mataræði og hreyfingu. Dietrim er þróað af leiðandi næringarfræðingum og hefur verið vandlega sett fram til þess að vinna sem best samhliða náttúrulegu efnaskiptaferli líkamans.

➤ Sjá nánar á [visir.is/lifid](http://visir.is/lifid)

[www.facebook.com/vitabioticsvitanin](http://www.facebook.com/vitabioticsvitanin)





# STEFNIR AFTUR Á HEIMSMEISTARANN

**Hraustasta kona heims, Annie Mist Þórisdóttir, segir galdurinn á bak við velgengni sína byggjast hvað mest á ástríðunni sem hún hefur fyrir íþróttinni. Eins og alþjóð veit vann hún glæstan sigur á heimsleikunum í crossfit í Los Angeles á síðasta ári og ætlar hún sér svo sannarlega að verja titilinn á þessu ári. LÍFIÐ kynnti sér daglegt líf heimsmeistarans.**

## ANNIE MIST ÞÓRISDÓTTIR

ALDUR: 22 ára

STARF: Kennari í CrossFit í CrossFit Reykjavík

HJÚSKAPARSTAÐA: Í sambandi með Frederik Ægídius

### Hefur stóri draumurinn ræst?

Ég veit það nú ekki alveg, en það er búið að vera mjög skemmtilegt eftir leikana. Ég hef ferðast mikið með Reebok og upplifað ýmislegt en alltaf er best að koma heim aftur.

### Hvernig tilfinning er það að vera heimsmeistari og hvernig fórstu að því að ná svona langt?

Það er fyrst og fremst agi, ákveðni, miklar æfingar og ánægjan af því að æfa. Það er einfaldlega það skemmtilegasta sem ég geri.

**Er markið sett á að verja heimsmeistaratitilinn? Já, það er markmiðið verða fyrst til þess að vinna titilinn tvisvar sinnum!**

### Hvernig lítur æfingaprógramm vikunnar út hjá heimsmeistara?

Það er allur gangur á því en að meðaltali æfi ég í tvær til fjórar klukkustundir á dag, stundum tek ég tvær æfingar. Fyrri part dagsins tek ég léttu tækniæfingu í ólympískum lyftingum, fimleikatækni og stutt wod, sem er æfing dagsins í crossfitinu. Seinnipartinn tek ég svo einhverjar styrktaræfingar og lengra wod.

### Stundarðu ihugun eða annað slíkt til að vega upp á móti öllum líkamlegu átökunum? Inn á milli já.

Þetta hljómar kannski furðulega en þegar styttest í mót þá nota ég stundum eins konar

skynmyndir og sé fyrir mér hlutina eins og ég vil gera þá. Einnig fer ég yfir það í huganum og plana hvernig ég vil að æfingarnar gangi fyrir sig.

### Hvað gerirðu til að dekra við kroppinn?

Ég passa mig fyrst og fremst á því að teygja vel eftir æfingar. Þegar ég á hvíldardaga þá fer ég stundum á stutta æfingu þar sem ég hita bara upp og teygji, inn á milli fer ég svo í klakaböð sérstaklega ef ég hef verið á löngum og erfiðum æfingum. Einnig fer ég til Einars Axelssonar í nudd, helst tvisvar til þrisvar í mánuði. Svo slaka ég bara á fyrir framan sjónvarpið inn á milli!

### Hvernig er matseðillinn á venjulegum degi?

Morgunmatur; Fjögur egg, skinka,

tómatar = eggjahæra.

Milli mála: EAS-próteindrykkur eftir æfingu.

Hádegismatur; Yfirleitt fæ ég mér Nings í hádeginu og þá eggjanúðlurnar með miklu af sambal. Milli mála; Próteindrykkur eftir æfingu plús hleðslur.

Kvöldmatur; Yfirleitt verður fyrir valinu kjúklingur eða annað kjöt. Kvöldsnarl; Ég narta svolítið á kvöldin en reyni nú samt að halda því í lágmarki og fá mér ávexti og grænmeti.

**Hvað færðu þér þegar þig langar í eitthvað gott?** Dökkt súkkulaði allt of oft! Annars á ekta svindldögum finnst mér unaðslegt að fá mér ís og súkkulaðiköku.

**Uppáhaldsmaturinn þinn?** Mexíkóskur, þá sérstaklega quesadillas!

**HLEÐSLA**  
**ÍÞRÓTTADRYKKUR**

**100%**  
**HÁGÆÐA**  
**MYSUPRÓTEIN**



**PRÓTEINDRYKKURINN**  
**SEM ÍSLENDINGAR FÁ ALDREI NÓG AF**

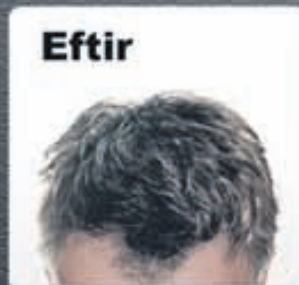
**MS.IS**



# HairMaker®

Kraftaverkin gerast enn

KOMDU, SJÁÐU OG UPPLIFÐU



Kíktu til okkar sunnudaginn 5.febrúar og prófaðu undraefnið HairMaker® undir leiðsögn Baldurs Rafns Gylfasonar hágreiðslumeistara.

Eplið hárstofa, Borgartúni 26  
milli 11:00 og 13:00

Kompaniíð hárgreiðslustofa, Turninum Smáratorgi  
milli 14:30 og 17:00



HairMaker® gerir hárið 8 sinnum þykkara með náttúrulegum bómullar trefjum án óæskilegra gervi- og aukaefna. Það kemur í 5 náttúrulegum litum sem hægt er að blanda saman ef þörf er á. Það verndar náttúrulegt jafnvægi hársins og húðarinnar.

HairMaker® hentar bæði dömum og herrum. Um það bil 50% kvenna verður fyrir tímabundnu hárlosi einhvern tíman á ævinni. Orsakirnar geta verið mismunandi; veikindi, þungun, ættgengt hárlos, stress, sjálfsofnæmi o.fl. Í Skandinavíu eru 4 af hverjum 10 karlmönnum með skalla eða vandamál tengdu hárlosi. Arfgengt hárlos er vel þekkt meðal karlanna og kemur oft fram fyrir þrítugt.

**Söluaðilar HairMaker® á Íslandi eru:**

Amber Hárstofa - Arte Rakarastofa - Beauty Bar - Dizo - Eplið Hárstofa - Gallerí Hár - Hár-Ellý - Hárskompan - Hárstofa Viktors - Hársnyrting Sveinu - Herramenn Rakarastofa - Kompaniíð - Medúlla - Salon Reykjavík - Skipt í Miðju - Stjörnuhár - Zone

bpro

umboðsaðili HairMaker® á Íslandi

kíktu á okkur á facebook  
HairMaker® á Íslandi





3

## BEST KLÆDDU KONUR ÍSLANDS

# HIÐ AUGLJÓSA ER ALDREI SKEMMTILEGT

„Að vera fallega klæddur er að mínu mati það að laga tískuna að sínum eigin persónulega stíl og skapa þannig eitthvað nýtt í samhengi við sjálfan sig. Lausnin er ekki eltast við allar nýjungarnar heldur að endurskapa ríkjandi tísku á sinn persónulega hátt! Hið augljósa er aldrei skemmtilegt og það er ekkert raunverulega fallegt nema það komi að einhverju leyti á óvart,“ segir Linda Björg Árnadóttir, hönnuður og fagstjóri fatahönnunardeildar Listaháskóla Íslands og einn af álitsgjöfum LÍFSINS, við valið á best klæddu konum landsins.



### SAGA SIG LJÓSMYNDARI

„Ótrúlega ævintýralegur og fallegur fatastíll sem blandast oft í óborganlega skemmtilegar og fallegar litasamsetningar.“

„Saga hefur sitt eigið fegurarskyn sem hún er óhrædd að sýna.“

„Hún klæðir sig fallega og skemmtilega.“

### HUGRÚN DÖGG ÁRNADÓTTIR, VERSLUNAR-EIGANDI OG HÖNNUÐUR

„Hugrún er alltaf klædd í litrík, skemmtileg og falleg föt.“

„Hún gleður fólk í kringum sig með klæðaburði sínum. Hún hefur náð að skapa eigin stíl sem kemur sterkt fram í skónum sem hún hannar.“



2



3

### DORRIT MOUSSAIEFF FORSETAFRÚ

„Hún klæðir sig alltaf rétt við hvert tækifæri, er klassísk en sýnir líka tískustraumana.“  
„Dorrit er ávallt vel klædd. Hún hefur klassískan stíl og fer vel með hann.“

### ÁLITSGJAFAR

Linda Björg Árnadóttir, hönnuður og fagstjóri fatahönnunardeildar Listaháskóla Íslands.

Steinunn Sigurðardóttir fatahönnuður

Ísak Freyr Helgason förðunarmeistari og stílsti

Svana Friðriksdóttir sjálfstætt starfandi almannatengill

### EINNIG NEFNDAR

#### Hrafnhildur Hólmgeirsdóttir hönnuður

„Mér líkar rokk-aða elementíð í henni, sjúk-lega töff alltaf á því.“

„Hrafnhildur fer sínar eigin leiðir og sker sig úr fjöldanum vegna fráberrar samsetningar á fatnaði.“

#### Vigdís Finnbogadóttir, fyrrverandi forseti Íslands

„Ein glæsilegasta og flottasta kona landsins. Hún er komin á ní-ræðisaldur og er alltaf jafn smart. Mig dremmir enn þá að eiga kóngabláan kjól eins og hún.“

#### Elísabet Davíðsdóttir fyrirsæta

„Er alltaf í rosalegum stykkjum þegar maður hittir hana.“

#### Svala Björgvinsdóttir tónlistarkona

„Alltaf í rosalega litríkum og gleðilegum fötum og blandar skemmtilega „vintage“ frá ákveðnum áratugum saman.“

#### Ragnhildur Gísladóttir tónlistarkona

„Ragnhildur pælir í öllu þegar hún setur saman útlitið: dressi, förðun, flottu hári og æðislegum skartgripum. Hún klikkar aldrei!“

#### Brynja Nordquist flugfreyja

„Hvar og hvenær sem ég hitti hana er hún einstaklega vel klædd og ber með sér einstakan þokka.“

#### Elsa Yeoman, forseti borgarstjórnar

„Forseti borgarstjórnar lætur tískuna ekki hafa áhrif og þar með býr hún til sinn eigin stíl.“

#### Andrea Maack listakona

„Andrea er glæsileg og smekkleg og óhrædd við að vera öðruvísi.“

#### Friðrika Hjórdís Geirsdóttir sjónvarpskokkur

#### Marta María Jónasdóttir fjölmiðlakona

#### Katrín Hall dansari

#### Edda Andrésdóttir fjölmiðlakona



ALEXA CHUNG JAKKI

14.900,-



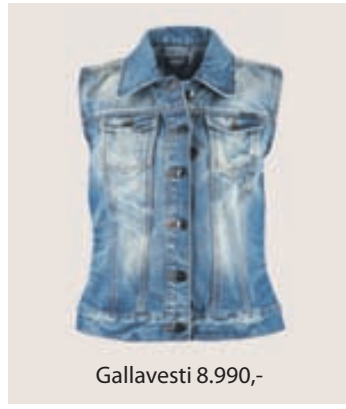
Gallajakki 5.990,-



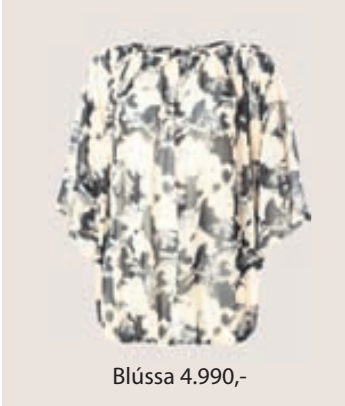
Toppur 3.990,-



Peysa 4.590,-



Gallavesti 8.990,-



Blússa 4.990,-



Toppur 4.990,-

NÝJAR VÖRUR

VOR 2012

VERO MODA®

KRINGLAN-SMÁRALIND | FACEBOOK.COM/VEROMODAIceland | f



# Allt í steik!

4ra rétta tilboðsseðill og A la Carte í Perlunni

## 4ra rétta seðill

Þú velur aðalréttinn. Verð á matseðli **5.960 kr.**

1 LÉTTREYKTUR LAX OG LAXATARTAR  
með agúrkusalati, vatnakarsa og piparrótarkremi

2 RJÓMALÖGUÐ HUMARSÚPA  
með Madeira og grilluðum humarhólum

VELDU ÆR AÐALRETT

FISKUR DAGSINS  
ferskasti fiskurinn hverju sinni,  
útfærður af matreiðslumönnum Perlunnar

eða

3 NAUTAFILLE  
með kartöflu- og selleryrótarköku,  
blönduðum skógarsveppum og bearnaisesósu

eða

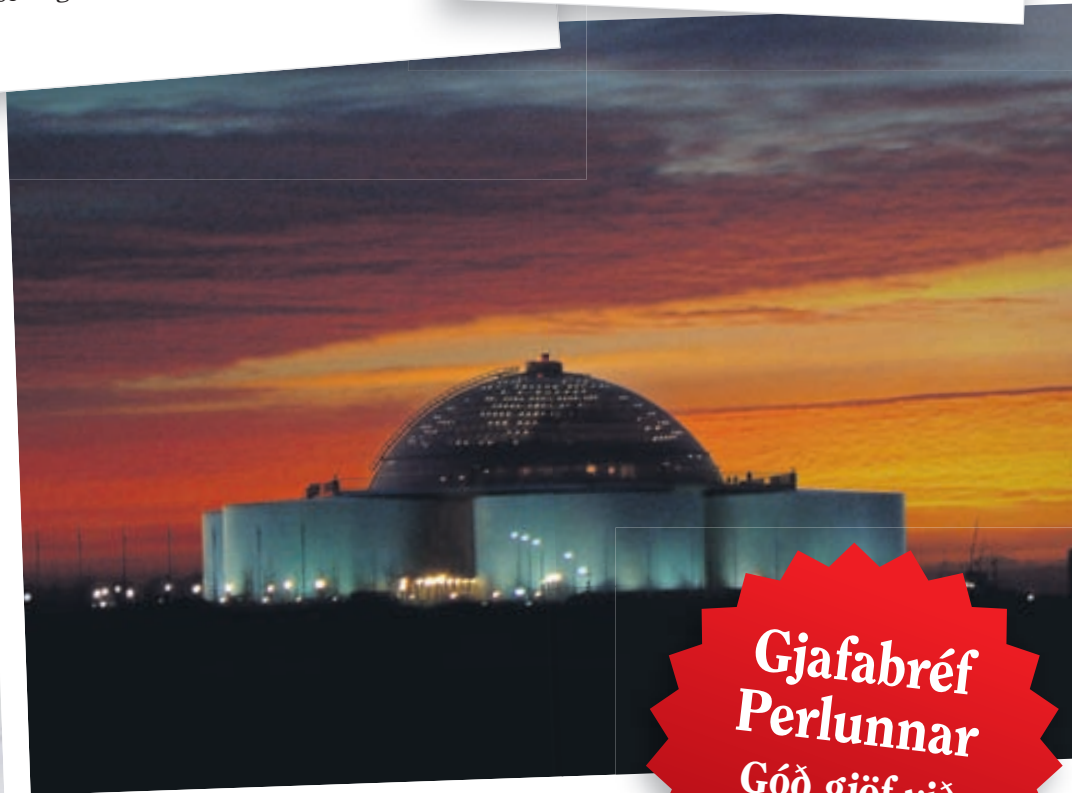
LAMBABÓGUR  
með fondant-kartöflum,  
steiktu grænmeti og rósmarínsósu

4 VOLG SÚKKULADIKAKA  
með sólberjasósu og vanilluís

Verð aðeins  
**5.960 kr.**  
Næg bílastæði

## Vissir þú?

Að uppskriftin af humarsúpu Perlunnar kemur frá belgíska matreiðslumeistararanum Pierre Romeyer. Hann er af jafningjum talinn vera einn besti matreiðslumaður síðustu aldar. Hann gaf aldrei út matreiðslubók en hann gaf Perlunni allar sínar uppskriftir!



Gjafabréf  
Perlunnar  
Góð gjöf við  
öll tækifæri!

Servida  
BESTA

FRONTERA

Globus

Lindsay

GUDJÓNÓ

ONKJÓ

Garri

Dananar

Kjötsmíðjan  
KJÖTINN

SD

PERLU KAUP

Ekran

MARLAND  
FISKUR ER OK KAR FAG

Kaffitar

BAKKUS

Lambhagi

ISFUGL

ms

HUMARSALAN

PASTUS

Gull

Mill

Reidar

Veitingahúsið Perlan  
Sími: 562 0200 · Fax: 562 0207  
Netfang: perlan@perlan.is  
Vefur: www.perlan.is



# Lífið

## HELGARMATURINN



**Chloé Ophelia og Árni Elliot** búa í Frakklandi um þessar mundir en þau halda úti ástríðufullu matarbloggi þar sem þau elda ódýra og einfalda rétti.



### INNBAKAÐUR ASÍSKUR LAX, MEÐ WASABI-KARTÖFLUMÚS OG WOK-GRÆNMETI – FYRIR TVÖ

#### LAX

280 g laxasneiðar  
stór laukur, gróft skorinn  
4 msk. tamarin-sojasósa (hægt að nota venjulega)  
Sesamfræ  
Svartur pipar  
Ferskt kóríander  
Ferskt engifer  
Sushi-engifer  
Steikið laukinn upp úr ólífuolíu og sojasósu þangað til hann verður glær, bætið svo við sesamfræjum og engiferi.  
Setjið laxinn í álpappír og marineringu ofan á ásamt nokkrum sneiðum af sushi-engifer og ferskum kóríander. Pakkið honum svo inn og setjið í ofn á 180°C í um 15 mínútur.

#### MÚS

4 stórar kartöflur  
Salt og pipar  
Smjör  
Mjólk  
Wasabi  
Sjóðið kartöflurnar, skrælið og stappið með smjöri og smá mjólk. Bragðbætið með wasabi eftir lyst, sama með piparinn.

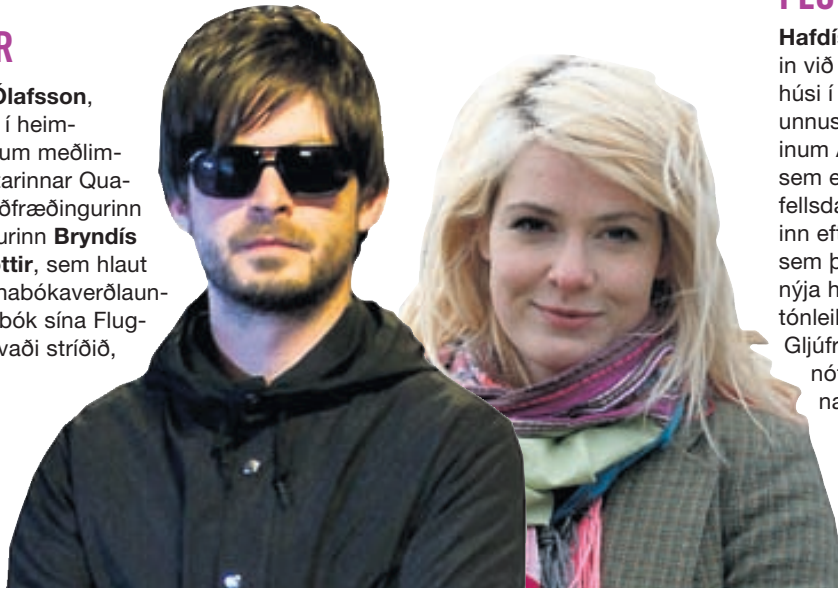
#### GRÆNMETI

Paprika (í hvaða lit sem er)  
Strengjabaunir, handfylli  
Stór gulrót – skorin í þunna strimla  
Lítið zucchini – skorið í þunna strimla (má sleppa)  
Sesamolía  
Tamarin-sojasósa  
Setjið blöndu af niðurskornu grænmeti í wok-pönnu (eða djúpa pönnu) með smá vatni og smá sojasósu. Látið blönduna sjóða í um 3 til 4 mínútur eða þangað til vatnið hefur gufað upp. Bætið sesamolíu við og meira soja og steikið í nokkrar mínútur.

Hér má fylgjast með matarbloggi þarsins: [www.greedylittlegirls.com](http://www.greedylittlegirls.com)

## NÝTT PAR

**Höskuldur Ólafsson**, doktorsnemi í heim-speki og fyrrum meðlimur hljómsveitarinnar Quarashi, og þjóðfræðingurinn og rithöfundurinn **Bryndís Björgvinsdóttir**, sem hlaut Íslensku barnabókaverðlaunin 2011 fyrir bók sína Flugan sem stóðvaði stríðið, eru nýtt par.



## FLUTNINGAR FRAM UNÐAN

**Hafðís Huld** söngkona er upptekin við að undirbúa flutning úr einu húsi í annað þessa dagana með unnusta sínum, tónlistarmanninum Alisdair Wright. Párið, sem er að gera upp hús í Mosfellsdalnum, stefnir á að flytja inn eftir tvær vikur. Á milli þess sem þau mála og standsetja nýja heimilið undirbúa þau tónleika sem fram fara á Gljúfrasteini á Safnánótt 10. febrúar næstkomandi.



**Aurora**

**ATLI RAFN SIGURÐARSON**  
**HELGI BJÖRNSSON**

# AXLAR-BJÖRN

NÝTT VERK ÚR SMÍÐJU VESTURPORTS  
LEIKSTJÖRN: BJÖRN HLYNUR HARALDSSON

|                  |         |                  |           |                  |
|------------------|---------|------------------|-----------|------------------|
| lau. 4/2 kl. 20  | UPPSELT | lau. 18/2 kl. 20 | UPPSELT   | fim. 1/3 kl. 20  |
| sun. 5/2 kl. 20  | UPPSELT | sun. 19/2 kl. 20 | UPPSELT   | sun. 4/3 kl. 20  |
| lau. 11/2 kl. 20 | UPPSELT | lau. 25/2 kl. 20 | örfá sæti | fim. 8/3 kl. 20  |
| sun. 12/2 kl. 20 | UPPSELT | sun. 26/2 kl. 20 |           | fös. 16/3 kl. 20 |

**VesturPort** Miðasala | 568 8000 | [borgarleikhuis.is](http://borgarleikhuis.is) **Borgarleikhúsið**