

24. FEBRÚAR 2012

Lífið

RAGNA FOSSBERG
FJÓRFALDUR EDDUHAFI

KONUR OG HJARTA-
ÁFÖLL – EINKENNIN?

SPORTIÐ SNÝST EKKI
UM SPEGILINN

FRAMAKONUR
Í FYRIRTÆKJA-
REKSTRI

FÆSTIR HAFA KJARK TIL AÐ SPYRJA MIG UM SLÚÐURSÖGURNAR

FRIDRIKA HJÖRDÍS GEIRSDÓTTIR UM FYLGIVILLA
ÞESS AÐ VERA ÞEKKT Á ÍSLANDI, FRAMANN OG
HUGLEIÐSLUNA SEM HELDUR HENNI GANGANDI

HVERJIR VORU HVAR?

Það ríkti mikil spenna fyrir Edduna síðastliðinn laugardag á 101 þar þar sem tilnefndir sem aðrir komu saman. **Elín Hirst**,



Brynja Þorgeirs, Sigga Kling, Tobba Marinós, **Brynja Nordquist**, Þórhallur Guðmundsson og Friðrik Þór voru meðal þeirra. Að hátíðinni lokinni skelltu sumir sér út á lífið og mátti sjá leikarana Hilmi Snæ Guðnason og Stefán Karl Stefánsson í góðum gír á Ölstofunni en þar var einnig eiginkona Stefáns,



Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir, Elín Arnar, ritstjóri Vikunnar, og fleiri góðir.



Lífið

Útgáfufélag 365 miðlar ehf.

Umsjón Elly Ármanns elly@365.is og Kolbrún Pálína Helgadóttir kolbrunp@365.is

Forsíðumynd Valgarður Gíslason

Útlitshönnun Arnór Bogason

Förðun Ríkk Margrét R. Jónasar

Auglýsingar Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is

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

ÞYKIR VÆNST UM FYRSTU EDDUNA



“Þegar ég hætti að læra nýja hluti í starfi mínu þá hætti ég.”

Ragna í góðum félagsskap leikkonunnar Julíu Stiles við vinnslu á myndinni, *A Little Trip to Heaven*, árið 2005.

MYNDIR/EINKASAFN

RAGNA FOSSBERG

ALDUR: 62 ÁRA

MAKI: BJÖRN EMILSSON

ÁHUGAMÁL: HESTAMENNSKA, SKÍÐI OG FERÐALÖG

Það er óhætt að segja að Ragna Fossberg eigi langan og farsælan feril að baki. Árið 1967 byrjaði hún að greiða þulum Ríkissjónvarpsins í aukavinnu og lauk svo námi í hárgreiðslu skömmu síðar. Enn í dag hvetur hún áhugasama um fagið að byrja á því að læra um hár.

„Hár er svo stór partur af útliti fólks, þú sérð hárið miklu frekar en förðunina.“

Gott að vinna á Ríkissjónvarpinu

Árið 1971 var Ragna ráðin til starfa hjá RÚV og hefur starfað þar allar götur síðan þó með smá hléum á meðan hún hefur starfað við kvikmyndir og leikhús. Hún segir RÚV hafa verið einstakan vinnustað og stutt sig mikið. „Þeir hafa sem betur fer séð hag sinn í því að hleypa mér í önnur verkefni þar sem ég hef alltaf komið með aukna þekkingu til baka.“

Lærði mest af danska ríkissjónvarpinu

Það er ekkert sem Ragna getur ekki gert þegar kemur að gervum. Hún býr til skalla, hárkollur, gervitennur og svo mætti lengi telja. Hún sá meðal annars um Spaugstofuna öll þau ár sem hún var framleidd af RÚV. Spurð um þessa þekkingu sína segist hún hafa lært hvað mest af danska ríkissjónvarpinu en þangað fór hún á vegum Ríkissjónvarpsins hér á árum áður í þeim tilgangi að læra.

„Svo fór ég í eitt ár til Los Angeles til þess að vinna við kvikmyndir og það var sko lærdómsríkt ár,“ segir Ragna sem slagar í þrítugustu bíómyndina sína um þessar mundir ásamt því að hafa starfað gríðarlega mikið í leikhúsunum við gervi, hár og förðun á ferlinum.

Vann við hrikalegar aðstæður

Ragna við við eina af fyrstu íslensku kvikmyndunum þegar hún var einmitt nýkomin heim frá LA. „Þetta var kvikmyndin í skugga hrafnsins eftir Hrafn Gunnlaugsson og ég held ég geti sagt það óhikað að þetta voru þær allra hrikalegustu vinnuaðstæður sem ég hef kynnst. Vinnudagarnir fóru allt upp í tuttugu klukkustundir, fyrir utan það að koma sér á staðinn. Ég fór í öll verk, dró lélegt hjólhúsið mitt og tengdi það sjálf, var mikið úti við og það við slæmar aðstæður en það var meðal annars verið að brenna gúmmídekk til þess að

Ragna Fossberg á heiðurinn af útliti og gervi ótal þjóðþekktara persóna sem birst hafa íslensku þjóðinni í sjónvarpi og kvikmyndum síðustu áratugi. Ragna hlaut fjórðu Edduna fyrir störf sín á nýliðinni Edduhátíð. Lífið fékk að skyggast inn í heim Rögnu og forvitnast um flottan feril hennar.



Við erfiðar aðstæður á tökustað myndarinnar í skugga hrafnsins.



Með Hollywood-leikkonunni Julie Christie.



Ragna við gerð myndarinnar *No Such Thing* árið 2001.

skapa réttu stemninguna. Þetta var svolítið sjokk eftir að hafa verið með góða vinnuaðstöðu í flottum hjólhúsum sem litu út eins og hótélherbergi í Los Angeles.

Stjörnur eru bara lifandi persónur

Spurð um stærsta verkefnið sitt á ferlinum segir hún kvikmyndina *No Such Thing* sem tekin var í Bandaríkjunum og á Íslandi vera það allra stærsta. Meðal þeirra sem fóru með hlutverk í þeirri mynd voru leikkonurnar Helen Mirren, Julie Christie og síðast en ekki síst Baltasar Kormákur.

Ragna segist vera alveg hætt að kippa sér upp við það að vinna með stórstjörnum. „Þetta eru allt lifandi persónur eins og aðrir. Þetta fólk kemur og fer og hefur ekkert meiri áhrif á mig en annað fólk.“

Fyrsta Eddan er besta Eddan

Það má ætla að Ragna sé búin að ná mörgum markmiðum sínum á ferlinum og það staðfestir hún. „Hins

vegur er eitt sem ég hef að leiðarljósi í starfi mínu og það er að þegar ég hætti að læra nýja hluti þá hætti ég. Í dag langar mig að fara að hægja örlítið á mér enda búin að vinna mikið í gegnum tíðina.“

Ragna fór heim með fjórðu Edduna á nýliðinni Edduhátíð og segir það alltaf jafn góða tilfinningu – þó þyki henni allra vænst um þá fyrstu. „Fyrsta Eddan er besta Eddan, bæði var það fyrsta árið sem hún var veitt, stytta er fallet og valið fór fram í fagnefnd, þar af leiðandi skiptir hún mig mestu máli.“

Hleypur ekki eins hratt

Ragna fagnar sextugasta og þriðja afmælisdeginum sínum í næstu viku og segir það hræðilegt að vera komin á þennan aldur með smá hæðnistón í röddu. „Nú er farið að síga á seinni hlutann því ekki lifir maður að eilífu. Svo hleypur maður ekki alveg eins hratt. En ætli ég megi ekki bara vera stolt af aldrinum,“ segir Ragna Fossberg að lokum.

Kraftkaup.is

Kristals / Demantshúðslípun

á 40% afslætti

fyrir



eftir



Kristalshúðslípun vinnur á öldrunarblettum, hrukkum, húðsliti, óhreinni húð og exemhúð. Hún dregur einnig úr bóluörum.

Húð þín mun lita betur út, öldrunarblettir, finar hrukkur hverfa, ör eftir bólur og húðslit minnka. Auk þess verður húðin mýkri, sléttari og unglegrí. Meðferðin bætir áferð og vinnur gegn öldrun.

Húðfegrunarstofan

Gildir aðeins í 48 tíma

www.kraftkaup.is Sími: 537 4045



2.990 /MÁN
ENGIN BINDING!

BodyPump HotYogaHjólaTímarZumbaFitness

Kíktu við í glæsilegu tækjaaðstöðuna okkar í Holtagörðum. Engin binding og allir hóptímar innifaldir!

Reebok
FITNESS
Holtagarðar

reebokfitness.is

AUGLÝSING: DAY KRINGLUNNI KYNNIR



DAY BIRGER ET MIKKELSEN

Vandaðar danskar vörur með Dömu, herra og home línu.

Full búð af flottum vörum frá vor og sumarlínu 2012

FLOTTAR SOKKABUXUR

Einstök hönnun frá bebaroque

Stella

Bankastræti 3 • S. 551 3635
www.stella.is

Golden Globe - Besti dramapáttur ársins

HOMELAND

Hefst í mars á Stöð 2

GREINDIST HJÁ HEIMILISLÆKNINUM



Helga Þóra Jónsdóttir, kirkjuvörður í Fossvogskirkju og ein af hjartadrottningunum sem þrjónuðu rauða kjólinn sem sýndur var á GoRed-deginum

Helga var aðeins 51 árs gömul þegar hún fékk hjartaáfall. „Ég var búin að ganga með bakverk og tak fyrir brjóstinu í svoltítt tíma.“ Helga greindist með hjartaáfall hjá heimilislækni sínum og fór þaðan í hjartaþræðingu og fékk stoðnet í æð sem var 100% stífluð. „Ég fór í endurhæfingu á Reykjalandi sem var yndislegt og í dag stunda ég reglubundnar æfingar og líður mjög vel.“ „Ég ráðlegg öðrum konum að hlusta á líkamann og kynna sér vel hvernig hjartasjúkdómur geta herjað á okkur konur.“ Í dag lifir Helga heilbrigðu lífi og er þakklát fyrir hvern dag.



Hjartadrottningarnar

Hópurinn var stofnaður 5. maí árið 2009 af nokkrum kjarnakönnum og hjúkrunarfræðingum sem töldu vanta hóp fyrir þær konur sem greinst hafa með hjarta- og æðasjúkdóma. Hópurinn hittist til að ræða málin og miðla reynslu sinni og jafnvel bara hittast og þrjóna og hlæja saman.

Eitt skiptið er þær sátu saman fengu þær þá hugmynd að þrjóna fullt af bútum úr rauðu garni og gera fallegan rauðan kjól fyrir GoRed-daginn. Hófust þær handa og er óhætt að segja að margar hendur hafi komið að verkinu. Útkoman var svo sýnd í Perlunni síðastliðna helgi og er hópurinn nú þegar byrjaður á kjól næsta árs.

Helstu áhættuþættir hjarta- og æðasjúkdóma hjá konum

- Aldur
- Reykingar. Kona sem reykir er í fjórfalt meiri áhættu en karl sem reykir
- Sykursýki er alvarlegur áhættuþáttur hjá konum
- Blóðfituröskun
- Háþrýstingur
- Ættarsaga um kransæðasjúkdóm hjá 1. gráðu ættingjum
- Ofþyngd
- Hreyfingarleysi

Af hverju GoRed fyrir konur?

- Flest sem vitað er um einkenni, greiningu og meðferð hjartasjúkdóma byggir á rannsóknum þar sem karlmenn hafa verið þátttakendur en ekki konur
- Konur hafa oftast óljósari einkenni en karlar þegar um hjartasjúkdóma er að ræða og bíða lengur með að leita sér hjápar vegna brjóstverkja.
- Meðferð kransæðasjúkdóms hjá konum getur verið vandasamari en hjá körlum.
- Konur gera sér ekki grein fyrir eigin áhættu og telja aðra sjúkdóma meiri ógn við sína heilsu.
- Hár blóðþrýstingur og sykursýki á meðgöngu auka hættu á hjarta- og æðasjúkdómum síðar á ævinni.

Þó svo að konur greinist með kransæðasjúkdóm um tíu árum síðar en karlar, látast jafn margar konur og karlar árlega af völdum hjarta- og æðasjúkdóma.

Samkvæmt rannsóknum Hjartaverndar eykst tíðni áhættuþátta hjá konum eftir 50 ára aldur, svo sem hár blóðþrýstingur, hátt kólesteról, sykursýki og ofþyngd. Með hollu mataræði og reglubundinni hreyfingu má minnka líkurnar á flestum áhættuþáttum hjarta- og æðasjúkdóma.

Það eru einungis fáein ár síðan farið var að leggja áherslu á að miðla upplýsingum til kvenna og heilbrigðisfagfólks um hve tíðni hjarta- og æðasjúkdóma er há hjá konum. Mikilvægt er að upplýsa konur um fyrstu einkenni hjarta- og heilaæðasjúkdóma til að geta brugðist skjótt við. Enginn einstaklingur læknast af slíkum sjúkdómi – heldur lærir hann að lifa með honum.

Einkenni hjartaáfalls og heilaslags

Konur eru líklegri til að upplifa eftirfarandi einkenni hjartaáfalls:

- Óútskýrðan slappleika eða þreytu
- Óeðlilegt kvíðakast eða verða taugaóstyrkar
- Meltingartruflanir eða verk vegna uppþembu

Konur og karlar upplifa eftirfarandi einkenni hjartaáfalls:

- Þyngsl eða verk fyrir brjósti eða fyrir neðan bringubein
- Óþægindi eða verk milli herðablaða, í hálsi, kjálka eða maga
- Verk sem kemur við áreynslu og hverfur við hvíld og getur verið fyrirboði kransæðastíflu
- Stöðugan verk fyrir brjósti e.t.v. með ógleði og kaldsvita sem getur verið einkenni um bráðakransæðastíflu og krefst tafarlausrar meðferðar

Konur og karlar upplifa eftirfarandi einkenni heilaslags:

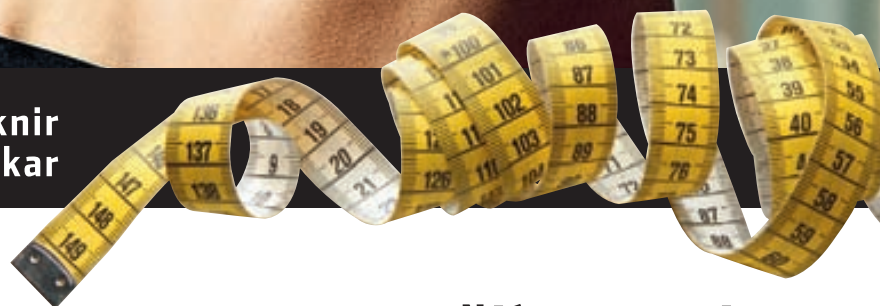
- Dofa eða máttleysi í andliti, handlegg eða fæti, aðallega í öðrum helmingi líkamans
- Ringlun, erfiðleika með að tala eða að skilja
- Erfiðleika með að sjá með öðru eða báðum augum
- Erfiðleika með gang, svima, skort á jafnvægi eða samhæfingu
- Slæman höfuðverk af óþekktri orsök
- Yfirlíð eða meðvitundarleysi

GoRed á Íslandi er samstarfsverkefni Hjartaverndar, Heilaheilla og Hjartaheilla, landsamtaka hjartasjúklinga, auk fagdeildar hjartahjúkrunarfræðinga.

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+ dömunpakki - belti + buxur verð kr. 39.995 -

Náðu enn meiri árangri
með meiri brennslu



THERMOBOL
Vinsælasta fitubrennsluæfnið okkar er örugg og natúruleg 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



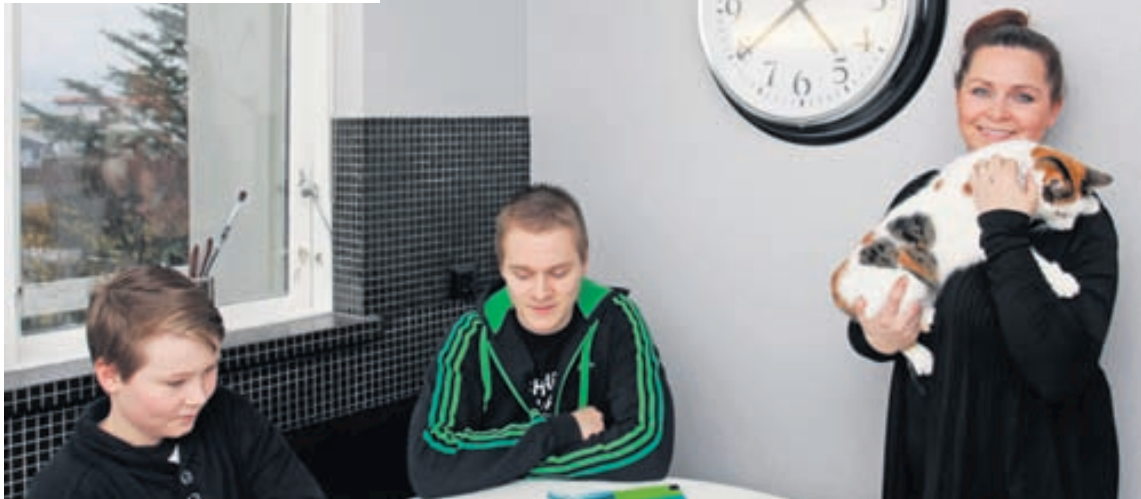
allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

www.hreysti.is

Sama verð um land allt - frí heimsending fyrir utan höfuðborgarsvæðið

VILBORG ALDÍS RAGNARSDÓTTIR**ALDUR:** 37 ára.**MAKI:** Gift Ingvari Hilmarssyni.**BÖRN:** Daníel Þór Ingvarsson 16 ára og Ragnar Freyr Ingvarsson 10 ára.**HAFDÍS HEIÐARSDÓTTIR****ALDUR:** 34 ára.**MAKI:** Er gift Þórhalli Jóhannssyni.**BÖRN:** Birta 12 ára, Jökull 7 ára og Yrja 3 ára.

FRAMAKONUR Í FYRIRTÆKJAREKSTRI

Vilborg Aldís Ragnarsdóttir og Hafdís Heiðarsdóttir stofnuðu hönnunarfyrirtækið Arca árið 2009 eftir að þær hönnuðu kökudisk á fæti sem sló í gegn. Vinkonurnar finna stundum fyrir samviskubiti gagnvart fjölskyldunni þegar álagið er sem mest í rekstrinum en láta það ekki stoppa sig þegar kemur að útrás en nú þegar er hönnun þeirra seld í París, Kaupmannahöfn og London.

Hvað varð til þess að þið stofnuðu fyrirtækið Arca?

Vilborg Við stofnuðum Arca í lok ágúst 2009. Kveikjan að öllu saman var kökudiskur á fæti en hann má taka í sundur og er afhentur í flötum pakkningum. Grunnhugmynd Arca er einmitt sú að varan á að vera notendavæn, stílhrein og fyrirferðarmikil á borði en nett í geymslu.

Hafdís Við höfum alveg frá byrjun haft það markmið að geta lifað af hönnun okkar og eitt af því er að koma vörinni á erlenda markað sem við erum byrjaðar að vinna í. Nú þegar er varan okkar seld í Kaupmannahöfn, París og London. Þessir söluáðilar fundu okkur á internetinu og höfðu samband við okkur á Facebook. Frakkar eru sjúkír í jökullinn og kerta-stjakana. Í Danmörku er eftirspurn eftir vöru úr áli frá okkur og í Bretlandi seljum við mikið af smávörinni.

Þetta ekki án hennar en óneitanlega er oft erfitt að samræma þetta allt saman, sérstaklega á álagstímum eins og t.d. um jólin. Þá erum við að vinna frá morgni til kvöldis og hef lítinn tíma í hluti eins og að elda kvöldmat og læra með krökkunum. Við borðum t.d. skyndibita fyrir allt árið í desember. En við reynum alltaf a.m.k. að hafa frí á sunnudögum og þar reyni ég að troða vikudagskrá með fjölskyldunni á einn dag.

Finnið þið fyrir samviskubiti gagnvart fjölskyldunni þegar álagið tengt rekstrinum er sem mest?

Vilborg Vissulega hef ég samviskubiti gagnvart strákunum þegar álagið er mikið. Ég held að fjörið sé nú bara rétt að byrja því vinnan hér heima er barnaleikur einn miðað við það sem tekur við erlendis. Þar eru hlutirnir ekki eins fljótir að gerast eins og

SOHO MARKET

**Feringarföt
fermingargjafir**

Nýjar vörur – Nýtt kortatímabil
Armbönd, úr og fleiri fylgihlutir á frábæru verði

SOHO MARKET

Grensásvegur 8, sími 553 7300 Opið mán-fös 12-18 og laugd 12-17

SOHO/MARKET
Á FACEBOOK



Kökudiskur úr plexilgeri sem stöllum hönnuðu árið 2009.

Kertastjakinn Jökull sem er bæði notaður fyrir hákerti og sprittkerti.

Hvernig gengur samstarfið?

Hafdís Ég er það heppin að vera að vinna með bestu vinkonu minni og samstarfið gengur í alla staði mjög vel. Við bætum hvor aðra upp og þegar við tvær komum saman þá er fátt sem stoppar okkur.

Vilborg Við Hafdís erum það heppnar að eiga skap saman ásamt því að vera bestu vinkonur sem auðveldar vinnu okkar töluvert en gaman er að nefna það að langflestar hugmyndir hafa litið dagsins ljós yfir kaffibolla og hlátrasköllum án nokkurrar fyrirhafnar. Sameiginleg ástríða okkar beggja er klárlega að Arca nái þeim hæðum erlendis sem við vonumst til. Við höfum allt frá fyrsta degi litið á þetta sem tækifæri til að skapa okkur atvinnu og tekjulind.

hér. Allt ferlið tekur lengri tíma, meiri kostnaður og enginn tími fyrir mistök.

Hafdís Ég held að maður búi sér oft til samviskubitið sjálfur, og ég er engin undantekning. Ég fæ samviskubiti yfir ótrúlegustu smáhlutum og ég er til dæmis langt fram í janúar að vinna mig niður í samviskubitinu frá desembermánuði.

Vilborg Við göntumst stundum með það að við ættum að njóta þess núna því óvíst er að við eigum eftir að hafa svo mikinn tíma að ári ef allt gengur samkvæmt áætlun. En fjölskyldan var nú meginástæða þess að við stofnuðum Arca. Við þurftum báðar að búa okkur til tekjulind. Tilgangurinn helgar svo meðalið. Í dag horfum við björtum augum til framtíðar með það að leiðarljósi að ef allt gengur upp þá sættum við okkur við smá samviskubiti en á móti kemur öryggisnetið sem við byggjum upp með afkomu af rekstri sem gengur vel og gerir okkur kleift að leyfa fjölskyldunni að njóta á ýmsa vegu.

Ég held að við konur séum allt of móttækilegar fyrir tilhugsuninni um samviskubiti gagnvart hinu og þessu fremur en karlmenn almennt. Af hverju ættum við ekki að feta í fótspor þeirra og liða jafn vel fyrir vikið þegar vinnutími eykst og tekjur aukast? Við erum nú búnar að berjast fyrir kvenréttindum í mörg ár – njótum afrakstursins í guðanna bænum.

Hvernig gengur að vera framakonur með stóra fjölskyldu?

Vilborg Það er heimikil vinna að reka fyrirtæki og sjá um heimili samhliða því. Ég bý samt að reynslu foreldra minna en þau hafa verið í rekstri frá því ég man eftir mér. Þegar mikið er um að vera og lítill tími sem gefst fyrir strákana mína finn ég best hve mikilvægt er að skipuleggja mig vel. Án þess væri ég ekki þar sem ég er í dag, ég fer aldrei út án þess að hafa með mér dagbók og paratabs.

Hafdís Það gengur vel ef allir hjálpast að. Birta, elsta dóttir mín, er ofsalega dugleg að hjálpa mér með að passa litlu systkini sín. Ég gæti

LYFJA
– Lífið heil

+ 20% afsláttur

Vöðva og liða Galdur.
Á bólgu og verki.

Húð Galdur.
Á hvers kyns húðútbrot og kláða.

Tilboðið gildir út febrúar.

www.lyfja.is

Lægra verð í Lyfju



satt

Hreint og beint eldhús

Engu logið

Þú velur það sem þér þykir gott því þú veist hvað er gott fyrir þig. Við matreiðum fyrir þig af innlifun úr besta hráefni sem við finnum. Við vitum upp á hárfvaðan það kemur og hversu lítið þarf til að gera úr því lostæti. Það þarf ekki að fara langt. Besta fæðan er yfirleitt skammt undan.

FÆSTIR HAFNA KJARK TIL AÐ SPYRJA MIG UM SLÚÐURSÖGURNAR

Hún var vinnusöm sveitastelpa sem dreymdi um að verða lækni en að lokum varð matreiðslan ofan á. Í dag er hún farsæll sjónvarpskokkur, skrifar bækur, kennir landsmönnum að elda og kitlar bragðlauka þeirra með nýrri lúxus eftirréttaínu. Lífið hitti Rikku og ræddi galla þess að vera þekktur á Íslandi, móðurhlutverkið og framann.

SALON REYKJAVÍK



NÝJA LÍNAN VOR-SUMAR 2012
HAUTE COIFFURE FRANÇAISE
ER KOMIN Í HÚS
VERIÐ VELKOMIN

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

FRIDRIKA HJÖRDÍS GEIRSDÓTTIR

ALDUR: 34 ára

STARF: Já, ég hef lengi verið að reyna að finna nafn yfir starfsheiti mitt í einu orði en ekki fundið. Einhverjar tillögur?

MENNTUN: MR og Le Cordon Bleu matreiðsluskóli.

MAKI: Stefán H. Hilmarsson.

BÖRN: Gunnar Helgi 5 ára og Hinrik Hrafn 4 ára.

LÍFSSTÍLL: Skemmtilega skipulagt kaos.

Þú byrjaðir snemma að vinna, vissirðu alltaf hvert þú ætlaðir þér í framtíðinni? Ég er að hluta til alin upp á eggjabúi á Kjalarnesi með hundum og hænum.

Hinn hluti uppeldisins fór fram í tískuverslun í miðbæ Reykjavíkur. Mamma rak Benetton-verslanirnar um árabíl. Ég fór því mjög snemma að vinna í fyrirtækjum foreldra minn og fannst jafngaman að vinna í eggjunum sem og fatabransanum þó ólíkt sé. Þessir tveir ólíku pólur hafa mótað mig mikið því að í mér býr bæði sveitastelpa og borgarbarn.

Frá því að ég man eftir mér þá hefur matreiðslan alltaf togað sterkt í mig og innst inni kom aldrei neitt annað til greina. Ég var snemma farin að munda pottana og pönnuna. Ég man aldrei eftir mér öðruvísi en vinnandi, ef ég var ekki að tína egg eða brjóta saman peysur, var ég að elda fyrir starfsmenn eða að vinna í leikfangaverslun á

Skólavörðustígnum. Ég hef líklega haft fjölmiðlaáhuga strax á þessum tíma, því við vinkona mín vorum alltaf að taka upp auglýsingar, útvarpsþætti og svoleiðis hluti. Annars langaði mig að verða lækni þegar ég var barn, matreiðslan varð ofan á. Kannski á ég læknisfræðina bara eftir!

Menntaður kokkur – ætlaðir þú þér alltaf að verða sjónvarpskokkur? Upphaflega fór ég í námið með því hugarfari að mig langaði að skrifa bækur og kenna öðrum að elda. Ég ætlaði aldrei að vinna á veitingastað og hef ekki áhuga á því enn. Kannski sjónvarpsþættirnir séu eðlilegt framhald af þessu, en þar fæ ég tækifæri til að kenna fólki að elda rétti sem eru góðir en ekki of flóknir. Að vera með matreiðsluþátt á ekki að snúast um það hvað ég sé æðislega klár kokkur, heldur að aðrir geti haft gagn af þessu.

Það hafa ýmsar slúðursögur verið á kreiki um þig og þitt líf. Hvernig áhrif hefur þetta á þig og fjölskyldu þína? Ég hugsa að allir sem hafa náð því að verða þekktir á Íslandi geti sagt sögur af sjálfum sér, sem hafa náð einhverju flugi í saumaklúbbum og víðar. Sögur sem eiga auðvitað alltaf að vera sannar og samkvæmt „staðfestum heimildum“, enda hafi sá sem segir söguna „sko heyrst hana úr tveimur áttum“ eins og það geri vitleysuna eitthvað skárri. Sú lífseigasta núna held ég að sé um það að ég sé ólétt eftir alla aðra mögulega

karlmenn en manninn minn, í það minnsta hafa vinir mínir sagt mér að þeir heyri það oftast þessa dagana. Ég hef líka átt að vera skilin við Stefán af ótal ástæðum og guð má vita hvað. Ég get ekki verið að stressa mig á því að fólk langi til að ræða svona hluti og herma upp á mig. Í sumum tilfellum eru sögurnar náttúrulega svo galnar að maður getur ekki gert neitt annað en hlegið að þeim, enda er ég eins og flestir í mínum bransa orðin von þessu umtali. Sennilega er þetta aðallega leiðinlegt fyrir vini og ættingja sem lenda stundum í þeim aðstæðum að þurfa að hrekja þessar sögur, því fæstir hafa kjark til þess að spyrja mann beint út. Horfa bara á magann á mér í staðinn fyrir augun, með gervibros á vör! Þarf ég annars nokkuð að nefna að ég er ekki ólétt?

Að mínu mati skiptir það mestu máli í lífinu að vera sáttur við það sem maður stendur fyrir og gleyma því ekki að hafa svolítið gaman af þessu í leiðinni.

Hefur þig einhvern tímann langað að skipta um starfsvettvang? Nei, ekki nema að mér bjóðist staða lýtalæknis á Landspítalanum. Ég hefði nú svolítið gaman af því að fá útrás fyrir listræna sköpun á því sviði.

Nú vinnur þú langan dag og oft á óhefðbundnum tímum, hvernig gengur að ala upp tvo drengi og halda heimili á sama tíma? Örugglega bara svipað og hjá þeim

sem vinna t.d. vaktavinnu. Í tórnum sakna ég fjölskyldunnar og nýt þess enn betur að vera með þeim þegar ég á frí. Þetta gengur allt upp með góðri samvinnu okkar Stefáns.

Fá þeir svipað uppeldi og þú fékkst? Hverjar eru þínar helstu áherslur í uppeldinu? Að reyna að vera samkvæmur sjálfum sér, hlusta á börnin þegar þau tala og vera ekki bara foreldri heldur líka vinur þeirra. Það er mikilvægt að setja sig í spor þeirra og leyfa karakter þeirra að koma fram. Strákarnir mínir eru ólíkir og ég reyni að fylgja innsæinu við uppeldið á þeim.

Myndirðu hvetja þá til að vinna í fjölmiðlum? Já, ef þá langaði til þess.

Hvað gerir fjölskyldan saman á frídögum? Það er mjög misjafnt, fer eftir veðri og vindum en í vetur höfum við verið dugleg að spila við strákana. Þeir eru á móttækilegum aldri og gaman að kenna þeim og fylgjast með þeim uppgötva eitt-hvað nýtt.

Nýja eftirréttalínan þín hefur vakið verðskuldaða athygli. Hvernig hófst samstarfið við Örvar Birgisson bakara, sem er með þér í því verkefni og er von

á fleiri vörum? Við Örvar höfum þekkt frá því við vorum krakkar. Foreldrar okkar eru vinahjón. Hann var í kokkalandslíðinu og er algjört séni í eftirréttum. Við unnum saman þegar ég var að byrja með bollakökurnar og upp úr því spratt þessi hugmynd. Við byrjuðum með fjórar tegundir fyrir jól og í vor er von á fleirum. Þetta hefur gengið mjög vel, fólk virðist kunna að meta hágæðavöru sem það þarf ekki að hafa neitt fyrir.

Hvað leggurðu áherslu á í þessari línu? Ég svara oft fólk, þegar það spyr hvort þetta sé ekki fitandi,

að við höfum fundið upp nýja tegund hitaæininga, svokallaðar hamingjuhitaæiningar og þær framkalli svo mikla gleði að það eigi ekki að hafa áhyggjur. Auðvitað er þetta ekki megrunarfæði enda ekki ætlað sem slíkt. Ég ráðlegg fólk að borða sitt lítið af hverju með góðu hugarfari, þar með talda eftirrétti. Þetta er gott í hófi.

Nú hefurðu augljóslega látið marga drauma þína rætast og verið framkvæmdaglöð mjög,

Framhald á síðu 10



MYNDIR/VALLI

”

Ég hugleiði á hverjum einasta degi. Ég finn hvíldina í því og hef gert frá því ég var átján ára. Þá fór ég fyrst á jóganám-skeið og jógaheimspekin hefur fylgt mér síðan.

ATHUGIÐ
TAKMARKAÐUR
SÝNINGAFJÖLDI

Góí og Baunagrasið

Leikhúsglaðningur fyrir alla fjölskylduna!

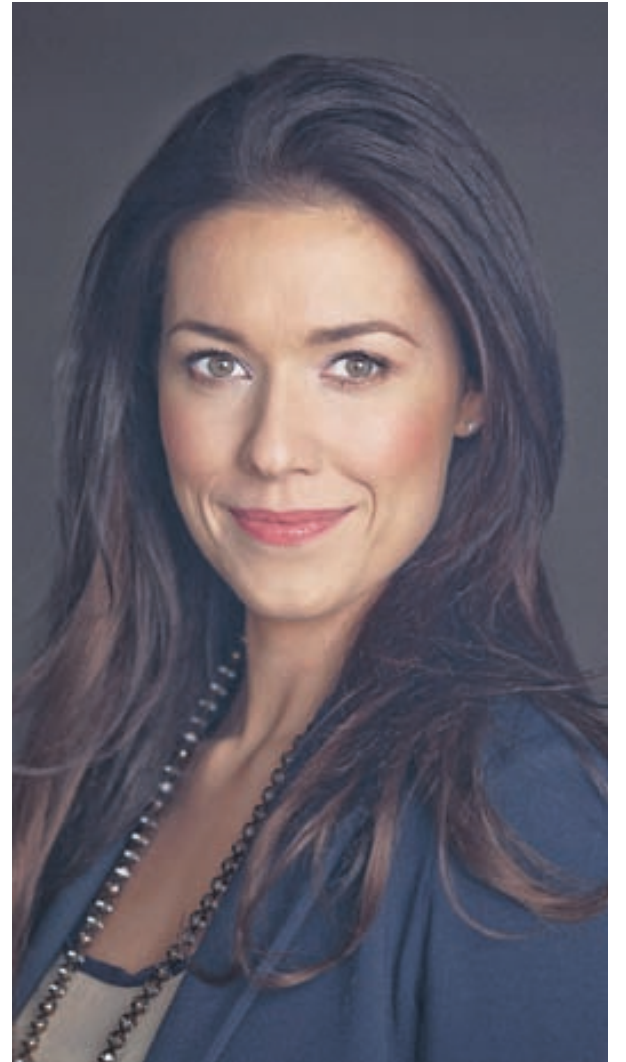
| | | | | | |
|-----------|-----------|----------------|-----------|-----------|----------------|
| lau. 18/2 | KL. 13:00 | örfá sæti laus | sun. 4/3 | KL. 13:00 | örfá sæti laus |
| sun. 19/2 | KL. 13:00 | örfá sæti laus | sun. 11/3 | KL. 13:00 | UPPSELT |
| lau. 25/2 | KL. 13:00 | örfá sæti laus | sun. 11/3 | KL. 14:30 | UPPSELT |
| sun. 26/2 | KL. 13:00 | örfá sæti laus | | | |

BAUNA GRASIÐ

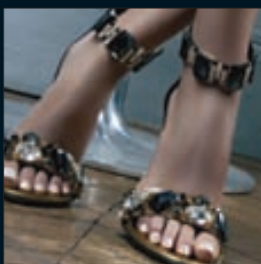
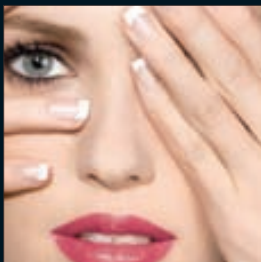
Miðasala | 568 8000 | borgarleikhus.is



Borgarleikhúsið




alessandro[®]
 INTERNATIONAL



ANDLIT
 NEGLUR
 HENDUR
 FÆTUR



VERTU MEÐ FALLEGAR, HEILBRIGÐAR HENDUR OG LITRÍKAR NEGLUR
 Kíktu eftir Alessandro næst þegar þú kaupir snyrtivörur

Framhald af síðu 9

hvað er næst á dagskrá? Dagskráin hjá mér er eiginlega svo full þessa dagana að ég hef varla gefið mér tíma til að hugsa um hvað kemur næst. Ég veit að ég er samt alltaf með eitthvert markmið undirliggjandi, en mér finnst ekki tímaþætt að segja frá því.

Vinnurðu út frá persónulegri markmiðasetningu eða hefur eitt gerst af öðru hjá þér? Ég er alltaf með einhverja sýn á það sem mig langar til þess að framkvæma.

Ég notast mikið við hugarkort til þess að fá yfirsýn yfir þau markmið sem ég set mér og er mjög einbeitt við það að ná þeim. Þegar markmiðin eru komin á blað lauma ég þeim svo inn í hugleiðsluna mína og sé fyrir mér hvernig ég vil hafa hlutina. Þessi leið hefur reynst mér vel.

Hverjar eru þínar helstu fyrirmyndir bæði í atvinnulífinu sem og persónulega? Það er enginn einn fastur. Ég tek mér alls konar fólk til fyrirmyndar. Ég kann til dæmis mjög vel að meta kurteist fólk sem virðir aðra og kemur vel fram. Ég forðast að setja fólk á stall og fæ innblástur frá samferðamönnum mínum, stundum frá einhverju sem fólk gerir, en líka stundum frá einstaklingnum sjálfum.

Hvernig tæklarðu stress og álag? Ég hugleiði á hverjum einasta degi. Ég finn hvíldina í því og hef gert frá því ég var átján ára. Þá fór ég fyrst á jóganámskeið og

jógaheimspekin hefur fylgt mér síðan. Hugleiðslan dýpkar innsæið og þroskar það, sem hefur hjálpað mér að taka ákvarðanir í lífinu.

Hvernig heldurðu þér í líkamlegu og andlegu formi? Fyrir utan hugleiðsluna þá hreyfi ég mig reglulega. Ég man einu sinni eftir því að hafa farið í megrun. Ég var á síðasta árinu í menntaskóla og þá var í tisku að drekka soðið vatn með sitrónu, hlýnsirópi og cayenne pipar. Algjör viðbjóður. Þetta tímabil stóð augljóslega ekki lengi, ég sprakk um hádegi sama dag og síðan þá hafa megrunarkúrur ekki heillað mig.

Það sem virkar best fyrir mig er að ég hlusta á líkamann og reyni að forðast þann mat sem ég finn að fer ekki nógu vel í mig. Markmiðið mitt er ekki að vera með sixpakk heldur að líða vel í eigin skinni.

Hvernig lítur mataræði kokksins út? Leyfirðu þér miklar kræsingar? Ég borða allt sem mig langar í og er hræðilegur sælkeri. Ég borða bara aldrei yfir mig. Ég hef frekar einfaldan matarsmekk og kann að meta góðan hamborgara, eplapæ með karamellusósu og sjeik með öllu saman. Það fer eiginlega allt eftir því hvernig stemningin er og gæti ég svo sem talað endalaust um það sem mér finnst gott að borða.

Eitthvað að lokum? Eitt gott spakmæli sem hvetur mig helst áfram þessa dagana er: Gættu þess að vanmeta þig ekki því veröldin er vís til þess að trúá þér.

UPPÁHALDS

Tímarit: Sænska Elle à la carte.

Heimasíða: Gmail.com

Veitingastaður: Get ekki gert upp á milli.

Verslun: Mér líður afskaplega vel í matvöruverslunum. Oftar en ekki fer ég frekar að skoða matvöruverslanir en söfn þegar ég ferðast erlendis. Eftirlætisbúðirnar mínar eru Hagkaup og Whole Food Store í Bandaríkjunum.

Hönnuður: Peggy Porschen, vinkona mín og kökudíva.

Dekur: Gott höfuðnudd.

Líkamsrækt: Þessa dagana er ég í kökuformi og stoltur styrktaraðili Hilmars Björns, einkabjálfa Laugum, en það stendur til að bæta úr því og komast aftur í mína fyrri rútinu.

AUGLÝSING: FASHION ACADEMY KYNNIR

”

Við köllum skólann miðstöð fyrir tísku, heilsu og fegurð en slíkur skóli er nýjung hér á landi.



FULLKOMINN SKÓLI Í SNYRTI-FRÆÐI, FEGURÐ OG TÍSKU

Fashion Academy Reykjavík er nýr skóli sem er búinn nýjustu tækjum fyrir nám í snyrtifræði og býður einnig upp á ýmis spennandi námskeið í tískutengdum fögum.

Nýr dagskóli í snyrtifræði, Beauty Academy, tekur til starfa hjá Fashion Academy Reykjavík um miðjan mars. Skólinn er vel tækjum búinn og verður sá fullkomnasti í þessari grein á landinu. Fashion Academy er nýr alhiða skóli þar sem boðið er upp á nám tengt fegurð og tísku.

Stefanía Marta Katarínusardóttir, skólastjóri Beauty Academy, segir að nýja snyrtifræðibrautin sé samþykkt af mennta- og menningarmálaráðuneytinu og er námið lánshæft hjá LÍN. Námið tekur eitt ár sem er undirbúningur fyrir sveinspróf. „Skólinn er nýr og öll aðstaða og tækjabúnaður sem best gerist. Við erum afar stolt af húsnæðinu sem er allt sérhannað í kringum þessa starfsemi,“ segir Marta.

Skólinn er í Ármúla 21 þar sem Vatnsvirkinn var áður til húsa. Rýmið er 1.500 fermetrar og var það allt tekið í gegn á nútímalegan hátt. „Mikil áhersla var lögð á að gera aðstöðuna sem besta fyrir nemendur skólans. Við erum einnig með styttri námsleiðir í boði í kvöldskóla svo sem í förðun, tiskuljósmyndun, stílistánám og fyrirsætunámskeið. Þá er boðið upp á nám í naglafræðum í kvöldskóla. Samvinna milli deilda verður í hávegum höfð,“ segir Marta. „Við erum með góða nemendaaðstöðu sem hentar báðum kynjum, þráðlaust netsamband og frábær húsakynni.“

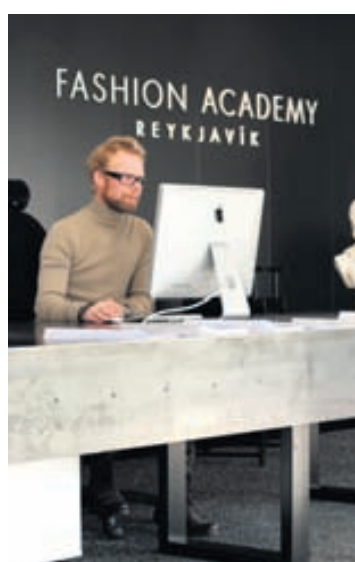
Góðir atvinnumöguleikar

Marta segir að mikill áhugi sé á styttri námskeiðunum en þau eru öll byrjuð og standa í tíu vikur. Það er talsverð eftirspurn eftir námskeiðunum og sömuleiðis snyrtifræðinni sem hefst um miðjan mars. „Það hefur alltaf verið mikil aðsókn í snyrti-



fræði og atvinnumöguleikar eru góðir í greininni. Eftir sveinsprófið gefst nemendum kostur á að fara í meistaranám en að því loknu geta þeir farið í eins árs kennsluréttindánám í snyrtifræði sem veitir enn fleiri atvinnumöguleika,“ segir Marta.

Arnar Gauti starfar sem creative director hjá Fashion Academy og var meðal þeirra sem hönnuðu húsnæðið og hugmyndafræðina á bak við skólann. „Við köllum skólann miðstöð fyrir tísku, heilsu og fegurð en slíkur skóli er nýjung hér á landi. Það sem er auk þess sérstakt hjá okkur er tengingin á milli námskeiðanna í kvöldskólanum og að deildirnar vinna saman. Húsnæðið er innréttað á skemmtilegan hátt en við vildum ná fram stíl eins og tíðkast á loft hæðum í New York. Þó var fyrst og fremst hugsað um þarfir nemenda skólans í opnu skapandi rými,“ segir Arnar Gauti að lokum og bætir við að í skólanum sé nú þegar líf og fjör og þar sé að myndast skemmtilegur heimur skapandi greina.



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



Rýmingarsala

Verzlunin flytur

Allt á að seljast

MINÐ

Smart verslun fyrir konur - Firði Hafnarfirði
Sími 534 0073

FJÖRÐUR
www.fjordur.is

SPORTIÐ SNÝST EKKI UM SPEGILINN

25
ÁRA

Crossfit er svo ný íþróttagrein á Íslandi að enska orðið er enn notað. Íþróttin hefur slegið í gegn á Íslandi. Lífið spurði fjórar konur sem stunda íþróttina af krafti hvað það er sem þær fá út úr því að stunda íþróttina. Ein þeirra hefur verið mjög áberandi í crossfit-íþróttinni, Eurovision-farinn Greta Salóme Stefánsdóttir.

Mér finnst líka gaman að þetta sport snýst ekki um spegilinn heldur árangur.

Eirberg

Verð: 9.750 kr.

Nálastungudýnan

Bætir svefn og dregur úr verkjum

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

STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS

vísir

FÉLAG FASTEIGNASALA

Ótrúlegt úrval íbúða til sölu eða leigu!

FASTAIGNIR.IS

GRETA SALOMÉ STEFÁNSDÓTTIR, 25 ára, höfundur lagsins Mundu eftir mér, sem verður framlag Íslands til Eurovision í Aserbaidsjan í ár, er með fullkomna æfingastöð í bílskúrnum sínum þar sem hún æfir crossfit af krafti þegar hún á lausa stund.

Hvað færð þú persónulega út úr því að æfa crossfit? Ég fæ alveg rosa útrás sem er alveg frábært fyrir stelpu eins og mig sem þarf að vera stillt og þrúð allan daginn. Þetta er rosalega gott því með því að stunda crossfit kem ég jafnvægi á hlutina þegar ég búin að taka góða crossfit-æfingu.

Hvar æfir þú? Ég er að æfa crossfit niðri í Bootcamp-stöðinni á Suðurlandsbraut. Ég er búin að æfa í eitt og hálf ár. Við erum með góða aðstöðu heima hjá okkur til að æfa en við erum með fullkomið „crossfit-gym“ í bílskúrnum okkar.

Hve oft æfir þú í viku? Það er mjög mismunandi. Svona þegar ég hef verið að æfa mest hef ég stundum verið að æfa tvisvar á dag eða þegar ég hef haft nægan tíma. Síðustu vikur hafa æfingarnar þurft að víkja vegna Eurovision.

Ertu að æfa mikið þessa dagana samhliða undirbúningnum fyrir Eurovision? Já, ég er á fullu að æfa núna. Ég er svo heppin að kærastinn minn er þjálfari og sér um crossfitið í Bootcamp. Hann býr til æfingaprógram fyrir mig og segir mér hvenær og hvernig ég á að æfa.

Hvað heillar þig við að stunda crossfit? Það er að maður getur sett sér persónuleg markmið og þannig fylgst nákvæmlega með framförum. Í crossfit setur maður sér persónulegar áskoranir því maður veit sínar tölur og tíma og þess vegna sjást framfarirnar svart á hvítu. Tölurnar ljúga nefnilega ekki. Mér finnst líka gaman að þetta sport snýst ekki um spegilinn heldur árangur.

Er crossfit öfgaíþrótt að þínu mati? Það getur hver farið á sínum hraða. Það er svo skemmtilegt við crossfit að þar sérðu alls konar fólk í mismunandi ástandi stunda íþróttina og það verður alveg háð þessu og það algjörlega á sínum forsendum.

Hefur þú tekið þátt í crossfit-móti? Já, já, ég hef verið að keppa en ég er ekki búin að keppa mikið undanfarið. Ég er að stefna á eina stóra keppni í Aserbaidsjan þannig að eftir þá keppni sný ég mér kannski meira að þessu.

Hvernig gengur undirbúningur fyrir Eurovision? Staðan er þannig að við erum að taka upp lagið aftur. Síðustu daga höfum við tekið upp sönginn og allar raddir í rauninni. Svo verður farið í mjög stóra strengjauptöku með meðlimum úr Sinfóníuhljómsveit Íslands. Svo erum við að leggja drögin að tónlistarmyndbandi. Það er verið að klára viðræður við alla og allt að smella saman.

SJÁ NÆSTU OPNU:

ANNA JÚLÍANA ÞÓRÓLFSDÓTTIR



SÓLRÚN BIRGISDÓTTIR



ERNA HLÍF JÓNSDÓTTIR



LANCÔME

PARIS

NÝTT: Teint Miracle púðurfarði.

Nú er *ára* líkamans okkar vísindi

TEINT MIRACLE

NÁTTÚRULEGUR LJÓMI - FULLKOMNUN LÍKT OG ÁN FARÐA

10 ára rannsóknir og 7 einkaleyfi. Eðlileg og óaðfinnanleg förðun og áferð húðarinnar verður náttúruleg og fullkomin líkt og hún ljómi innan frá.

Julia Roberts



FARÐI NR 1.*
25 ALPJÓÐLEG VERÐLAUN

*Frá Lancôme

31
ÁRS

GOTT FORM OG FRÁBÆR FÉLAGSSKAPUR

ERNA HLÍF JÓNSDÓTTIR, tveggja barna móðir stundar crossfit hjá Crossfit Bootcamp fimm sinnum í viku. Hún segist vera háð tilfinningarússíbananum sem fylgir því að taka þátt í crossfit-mótum.

Ég heillaðist strax af crossfit þar sem hér fer saman góð blanda af bæði styrk og þoli. Crossfit fyrir mér er fjölbreytt, krefjandi og skemmtilegt þar sem tvinnuð er saman þol-æfingum, ólympískum lyftingum og fimleikaæfingum.

Hvað æfir þú oft? Ég æfi að jafnaði fimm sinnum í viku, mæti í crossfit tvisvar til þrisvar í viku og tek bootcamp-æfingar á móti.

Hefur þú keppt í íþróttinni? Já, ég tók fyrst þátt í liðakeppninni í Prekmótaröðinni í fyrra og var það reynsla og upplifun sem mér fannst mjög skemmtileg. Það að fara út fyrir þægindahringinn og gera eitthvað ögrandi er jákvæð áskorun sem allir ættu að hafa sem markmið. Maður verður háður tilfinningarússíbananum sem fylgir því að taka þátt í mótum sem þessum þ.e. tilhlökkuninni, stressinu og adrenalíninu sem felst í því að hafa tekið áskoruninni.

Æfingarnar eru lagaðar að getu hvers og eins og því geta allir stundað Crossfit á eðlilegum nótum.

Hvað færðu út úr æfingunum? Ég hef æft íþróttir frá því ég man eftir mér en aldrei komist í jafn gott alhliða form eins og eftir að ég byrjaði í crossfit. Síðast en alls ekki sist þá er það félagsskapurinn, metnaðurinn og skemmtilegi andinn hjá Crossfit Bootcamp sem gerir þetta að frábæru áhugamáli.

Crossfit samanstendur af fjölmörgum æfingum og því eru margar mælistikur á árangur í crossfit. Það að vera stöðugt að keppa við markmið sín, og ná þessum litlu markmiðum, gerir þetta svo spennandi og heldur manni við efnið.

43
ÁRA

LÍÐUR EINS OG HLUTA AF HEILD

SÓLRÚN BIRGISDÓTTIR æfir crossfit sex sinnum í viku í Sporthúsinu. Hún byrjaði að stunda íþróttina því hana langaði til að umgangast fólk með heilbrigðan lífsstíl.

Er crossfit öfgaíþrótt að þínu mati? Það er hægt að fara út í öfgar í öllum mögulegum hlutum í lífinu. Þetta snýst allt um hvað þú vilt sjálfur, það er enginn að yta þér út í öfgar í crossfit. Þú velur sjálf hvar þú vilt vera og gerir aldrei meira en þú getur og vilt sjálf.

Hvað færð þú persónulega út úr því að stunda crossfit? Ótrúlegan árangur, frábæran félagsskap, mjög fagmannlega leiðsögn. Það besta í þessu öllu er að ég er stöðugt að koma sjálfri mér á óvart með því að gera hluti sem mig hafði ekki óráð fyrir

að ég ætti eftir að geta. Ég held að allir í kringum mig njóti góðs af því að ég sé í crossfit því ég finn að ég er miklu sáttari í lífinu, jákvæðari, skapbetri og hamingjusamari.

Hvað heillar þig við þessa íþrótt? Frá fyrsta degi fannst mér ég vera komin á réttan stað. Mig langaði að vera innan um fólk með heilbrigðan lífsstíl. Það heilladi mig mest hversu vel var tekið á móti mér, allir tilbúnir að aðstoða og deila reynslu. Grunnnámskeið lagði línurnar, þar var vel farið í alla tækni, æfingarnar fjölbreyttar og krefjandi og áhersla lögð á markmiðasetningu. Crossfit kemur inn á nánast alla þætti sem tengjast hreyfingu. Það sem mér finnst standa upp úr er hvað allir eru samstíga og hvatningin og stuðningur-

inn er engu lík, hvort sem er frá þjálfurum eða æfingafélögum. Allir hjálpast að og manni líður eins og hluti af heild.

Hefur þú tekið þátt í crossfit-móti? Ég var búin að setja mér það markmið að taka þátt í móti þegar eitt ár væri liðið frá fyrstu crossfit-æfingunni sem var 31. mars 2011. Ég stóð við það en ég veit ekki hvort ég hefði sjálf tekið skrefið án hjálpar góðra sem höfðu trú á mér. Ég ákvað að slá til og og tók þátt í liðakeppni 39+ á Crossfit-leikumum í febrúar. Liðið mitt „crossfit bombur seniors“ lenti í 2. sæti. Þetta var heljarinnar skref fyrir mig og gerði mikið fyrir sjálfs-traustið. Spennan og gleðin í kringum mótið varð bara til þess að nú langar mig bara að halda áfram.

WELEDA

POMEGRANATE
Regenerates ageing skin
Firming Day Cream
Reverses and protects
Antioxidant Cell Protection

Gjöf náttúrunnar

Pomegranate dagkremið inniheldur styrkjandi og verndandi andoxunarefni unnin úr Granateplum. Örvar frumu endurnýjun í húðinni og dregur úr hrukkumyndun. Húðin verður mjúkri og sléttari.

Árangur af vísindalegri rannsókn*- Eftir 28 daga notkun með Weleda Pomegranate dagkremi minnkuðu hrukkur um 14%, mjúkt húðarinnar jókst um 11%, frumu endurnýjun í húðinni jókst um 16% og vörn húðarinnar gegn skaðlegum geislum (free radicals) var sýnileg. Weleda vörurnar eru Na True vottaðar. *Derma Consult Concept GMBH. **Lesið meira um lífrænar húðvörur á weleda.is**

Í samhljómi við mann og náttúru
Síðan 1921

ANNA JÚLIANA ÞÓR-ÓLFSDÓTTIR æfir crossfit af krafti hjá Líkamsræktarstöðinni Bjargi á Akureyri þar sem hún er búsett. Anna sleppir ekki úr æfingu en hún æfir sex daga vikunnar.

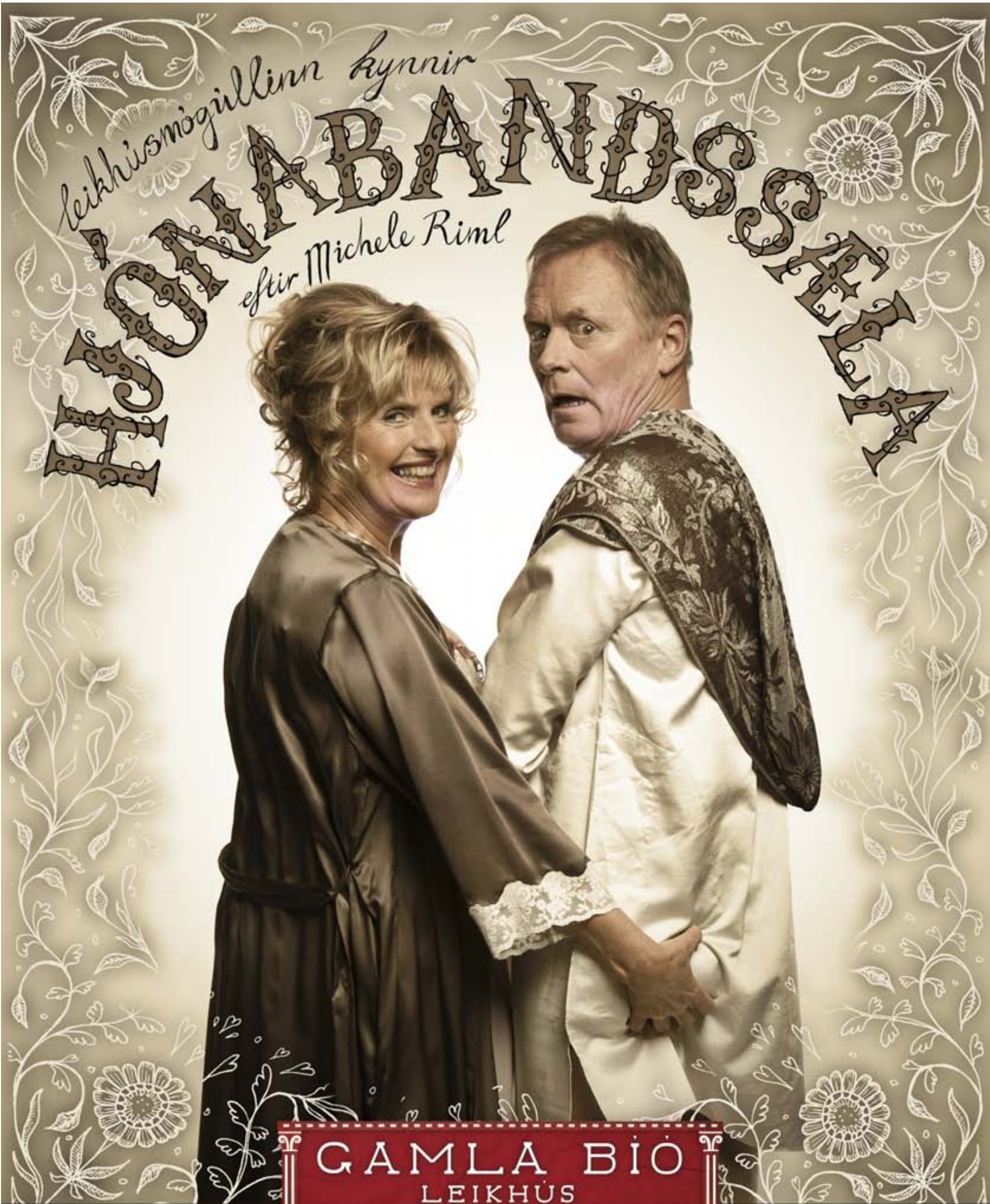
Hvað er það sem heillar þig við crossfitið? Það sem heillar mig við crossfit eru þessar stuttu, snöggu og fjölbreyttu æfingar. Það er aldrei of seint að byrja að æfa, og crossfit er fyrir alla!



Er crossfit öfgaíþrótt að þínu mati eða getur hver og einn farið á sínum hraða? Það er hægt að finna öfgar í öllum hlutum, en ég upplifi crossfitið ekki þannig. Þegar ég fór af stað í byrjun maí 2010, þá undir leiðsögn Hrannar Svansdóttur í Crossfit Reykjavík, var ég alltof þung og gat ekki hugsað mér að fara inn á líkamsræktarstöð. Hrönn var með mig í fjarþjálfun og lagði fyrir mig æfingar sem ég gat gert heima í stofu og úti á lóð. Svo leið ekki langur tími þar til að ég gat hugsað mér að fara á Bjarg. Ég hef alfarid gert æfingarnar á mínum hraða og samkvæmt minni getu en ég hef líka passað að staðna ekki og reyni alltaf að komast skrefi lengra í æfingunum.

Hvað færðu út úr æfingunum? Ég fæ góða liðan og mér finnst ég full af orku og sjálfstrausti.

Áður fyrr hafði ég oft tekið skorpur og hreyft mig en datt alltaf út og hætti. Þá var staða mín orðin þannig að ég gat ekki hugsað mér að fara inn á líkamsræktarstöð. Mig óraði ekki fyrir því í maí fyrir tveimur árum að ég yrði á þessum stað sem ég er á núna hvað varðar líkamsrækt og hreyfingu og ef einhver hefði sagt það við mig þá hefði ég haldið hann eitthvað bilaðan. Ég hef aldrei verið jafn hraust og í góðu líkamlegu formi og ég er núna. Crossfit er frábært.

46
ÁRA



Föstud. 24. feb 20:00  | Föstud. 16. mars 20:00 | Laugard. 24. mars 20:00
Laugard. 25. feb 20:00  | Laugard. 17. mars 20:00 | Sunnud. 25. mars 20:00

Síðustu sýningarnar á þessu leikári!

Miðasala á gamlabio.is og á midi.is

Símanúmer í miðasölu: 563 4000 (Opíð alla daga milli 14:00 og 18:00 og lengur á sýningarkvöldum)

Lífið

HELGARMATURINN



Hráfæðiskokkurinn **Sólveig Eiríksdóttir** sem fór með sigur af hólmi í keppni hráfæðismatreiðslumanna í vikunni eftir að hún var tilnefnd í tveimur flokkum „BEST of RAW Gourmet Chef“ og „Best RAW Simple Chef“, og sigraði í þeim báðum, gefur Lífinu kökuuppskrift sem svíkur engan því Solla veit svo sannarlega hvað þarf til að gleðja bragðlaukana.

SÚKKULAÐI „BROWNIE“ MEÐ HIMNESKU SÚKKULAÐIKREMI

4 dl valhnetur
1 dl kakóduft
½ dl hrásykur eða kókossykur
½ dl döðlur, smátt saxaðar
½ dl fikjur, lagðar í bleyti í 15 mín., þerraðar og smátt saxaðar
2 msk. kaldpressuð kókosolía
1 tsk. vanilluduft eða dropar
¼ tsk. kanill
½ dl smátt saxaðar léttristaðar valhnetur

Setjið 4 dl af valhnetum í matvinnsluvél, stillið á lægsta hraða og malið hneturnar í mjöl. Bætið restinni af uppskriftinni út í og blandið þar til þetta klístrast saman og myndar deig. Prýstið deiginu niður í 20x20 cm form, setjið plastfilmu yfir formið og látið inn í kæli/frysti í um 30 mín. áður en kreminu er smurt á.



KREM

1 dl döðlur, smátt saxaðar
1 dl agavesyróp
1 dl kakó
½ dl kaldpressuð kókosolía
¼ dl kakósmjör (brætt – má nota kókosolíu)
½ dl kókosmjólk
3-4 dropar mintuolía

Allt sett í matvinnsluvél eða í kröftugan blandara og blandað þar til silkimjúkt og kekkjalaust. Ef kremið er of þurrt má bæta smá kókosmjólk út í. Takið botninn úr frystinum og smyrjið kreminu ofan á. Geymist í viku í ísskáp eða 1-2 mánuði í frysti.



ERNA HRÖNN EIGNAÐIST STÚLKU

Erna Hrönn, söngkona og útvarpskona, eignaðist 15 marka stúlku aðfaranótt fimmtudags klukkan 00.46. Stúlkunni heilsast vel og móður líka. Erna á son og dóttur frá fyrra sambandi en unnusti hennar, Jörundur Kristinsson viðskiptafræðingur, á þrjár dætur fyrir. Lífið óskar stórfjölskyldunni hjartanlega til hamingju með prinsessuna.

FJÖLMIÐLASTJÖRNUR Í ASÍU

Sjónvarpsstjörnurnar Ragnhildur Steinunn Jónsdóttir og Sigrún Ósk Kristjánsdóttir fóru í dýragarð í Kúala Lúmpúr í fyrradag í 30 stiga hita eftir að hafa staldrað við hjá Elínu Reynisdóttur stjörnu-sminku í Dubai. Fjölmíðlakonurnar eru á mánaðarlöngu ferðalagi um Asíu ásamt eiginmönnum sínum og börnum.



Nýi bestí vinur þinn?

Öflug Lenovo spjaldtölva sem fylgir þér hvert sem er.

- 3G, þráðlaust net, Bluetooth og GPS
- 10,1" skjár 1280x800
- Penni sem yfirfærir texta á tölvutækt form
- Dulritun upplýsinga fyrir tölvupóst og gögn
- Tvær myndavélar
- 9 klst. rafhlaða
- Android 3,1
- Gorilla Glass skjár, rispast síður

32 GB | Aðeins **99.900** kr. | 64 GB | Aðeins **109.900** kr.