

2. MARS 2012

Lífið

FLOTTAR Á
FRUMSÝNINGU

BARN Í VÆNDUM

DRESSIN Á LÚÐRINUM

**SPYRILL
GETTU BETUR**

SETUR SÉR REGLULEGA
NÝ MARKMIÐ



HORFIR TIL BESSASTAÐA

ELÍN HIRST RÆÐIR ÖMMUHLUTVERKIÐ, LJÓNIN Á
VEGINUM ÞEGAR KEMUR AÐ FORSETAFRAMBOÐI,
FRAMTÍÐINA Í FJÖLMÍÐLUM OG GÓÐGERÐAMÁLIN SEM
HÚN VINNUR ÖTULLEGA AÐ.

FRÉTTABLAÐIÐ



Lífið er á Vísí – visir.is/lifid

HVERJIR VORU HVAR?

Hver glæsikonan eftir aðra hljóp til styrktar einstökum börnum nú í vikunni. Átakið var á vegum Evu Maríu Jónsdóttur. Þar voru fjölmiðlakonurnar **Júlia Margrét Alexandersdóttir** og Marta María Jónsdóttir sem hljóp 10 kílómetra þrátt fyrir snúinn ökkla. Gaman var að sjá hve mörg börn tóku þátt í hlaupinu.



Árleg afhending íslensku auglýsingaverðlaunanna, Lúðurinn, voru veitt í Hörpunni með glæsibrag á föstudaginn þar sem ljósmyndarinn Ari Magg og kona hans Auður Karítas stílisti, Þormóður Jónsson eigandi Fiton, útvarpsmaðurinn **Auðunn Blöndal**, Hólmfríður Einarsdóttir markaðsstjóri Íslandsbanka og **Birna Rún Gísladóttir**, sem á von á barni í sumar, voru á meðal gesta.



BARN Í VÆNDUM



HARPA ÞÓRUNN PÉTURSDÓTTIR
GJÚGG Í BORG :)



FRÉTTABLAÐIÐ/ÚR SAFNI

Glæsikonan Harpa Þórunn Pétursdóttir, lögfræðingur hjá Orkustofnun, og Júlíus Kemp leikstjóri eiga von á barni í ágúst.

Þau tilkynntu gleðifréttirnar á Facebook á dögnum við mikla gleði vina og vandamanna.

Saman eiga þau fjögurra ára son en einnig á Júlíus tvo syni úr fyrra sambandi og því óhætt að segja að þau eigi barnaláni að fagna.



CHLOÉ OPHELIA

BABY ON BOARD!!!!



MYNDIR/ÚR EINKASAFNI

Chloé Ophelia og Árni Elliott sem búa í Marseille í Frakklandi um þessar mundir þar sem þau starfa og læra, eiga von á sínu fyrsta barni en þau hafa verið þar um árabíl.

Þetta var besti dagurinn í lífi okkar," segir Chloé um daginn þegar þau komust að því að þau ættu von á barni.

„Við hlökkum alveg ofsalega til og ég ætla að njóta meðgöngunnar sem allra best.“

Spurð um heilsuna segir hún hana ekki geta verið betri!

Chloé og Árni eiga von á frumburðinum í ágúst. *Lífið óskar þórum þremur hjartanlega til hamingju!*

Lífið

Útgáfufélag 365 miðlar ehf.

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

Forsíðumynd Stefán Karlsson

Útlitshönnun Arnór Bogason

Förðun og hárlínar: Vigdís Margrétar Jónsdóttir.

Fatnaður Elínar: Verslunin Eva.

Auglýsingar Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigrurdagny@365.is

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

HEIÐRÚN SIGURÐARDÓTTIR

Mun klárlega halda mikið upp á árið 2011, en fátt mun toppa 2012 :) Held líka að ég verði að fresta „come-backinu“ um eins og eitt ár þar sem ég efast um að ég fái mörg stig svona framstæð eins og ég verð orðin í apríl.



Ein farsælasta fitness-kona landsins, Heiðrún Sigurðardóttir, sem á að baki fimm Íslandsmeistararitla í fitness, 8. sæti á EM, 10. sæti á HM og svo mætti lengi telja, býr sig nú undir móðurhlutverkið en hún á von á sér í júní. Hún segir óléttuna hafa komið mjög á óvart en að hún og kærastinn, Sævar Þór Rafnsson, hafi tekið henni fagnandi. „Þetta er án efa besta tilfinning sem ég hef upplifað og finnst alltaf jafn skrytið að hugsa til þess að inni í mér vaxi og dafni nýtt líf. Og það besta er að ég hef ekki fundið fyrir neinum einkennum; hvorki ógleði, þreytu, né æði fyrir einhverju skrítnu eins og margar konur upplifa. Enda átti ég mjög bágð með að trúá þessu og tók nokkrar þungunarprufur til að vera viss.“

Ætlar þú að breyta um lífsstíl?

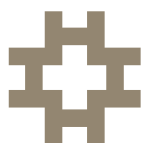
Heilsulausnir henta einstaklingum sem glíma við offitu, hjartasjúkdóma og/eða sykursýki.

Hefst 12. mars

Kynningarfundur 7. mars kl. 20:00

Allir velkomnir

Að námskeiðinu standa m.a. lækningar, hjúkrunarfræðingar, sjúkrapjálfarar, næringarfræðingur, íþróttfræðingur og sálfræðingur.



HEILSUBORG

Faxafeni 14 • Sími 560 1010
www.heilsuborg.is

Lífið hitti Maríu Birtu Bjarnadóttur og Þorvald Davíð Kristjánsson sem eru á meðal leikara í aðalhlutverkum í kvikmyndinni Svartur á leik sem var frumsýnd í gærkvöldi.

REIF KJAFT Í PRUFUNNI

Hvernig kom það til að þið fenguð hlutverkin í myndinni? „Mér var boðið að koma í prufu, sem og ég gerði og svo var ég boðuð í aðra prufu vikunni seinna og beint eftir hana bauð Óskar Þór Axelsson leikstjóri mér hlutverkið en ég leik Dagnýju, sem er fyrrverandi fegurðardrottning, sem hefur leiðst inn í undirheima Reykjavíkur,“ svarar María Birta.

„Það kom þannig til að Óskar kallaði mig í prufu í New York þegar hann var sjálfur staddur þar í námi. Ég fór í prufuna til hans fyrir annað hlutverk í myndinni en fékk síðan hlutverk Stebba sækó í kjölfarið. Ég las bókina fyrir prufuna og þótti hún spennandi.“

Purftir þú að rífa kjaft í prufunni, Þorvaldur? „Já, þetta var mikið slangur en karakterinn Stebbi sækó er ekki grjótharður gæi.

Hann er gæi sem kemur að vestan og fer ranga leið í lífinu af því að hann á erfitt með að segja nei en Tóti æskufélagi hans frá Ólafsvík dregur hann inn í ákveðið sendlastarf.“

María Birta, hvað ráðleggur þú fólki sem vill leika í bímyndum eins og þú? „Það er erfitt fyrir mig



Leikararnir María Birta og Þorvaldur Davíð.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

að gefa mörg ráð, en það skiptir máli að vera opinn, hreinskilinn og óhræddur í prufum, svo ef þér

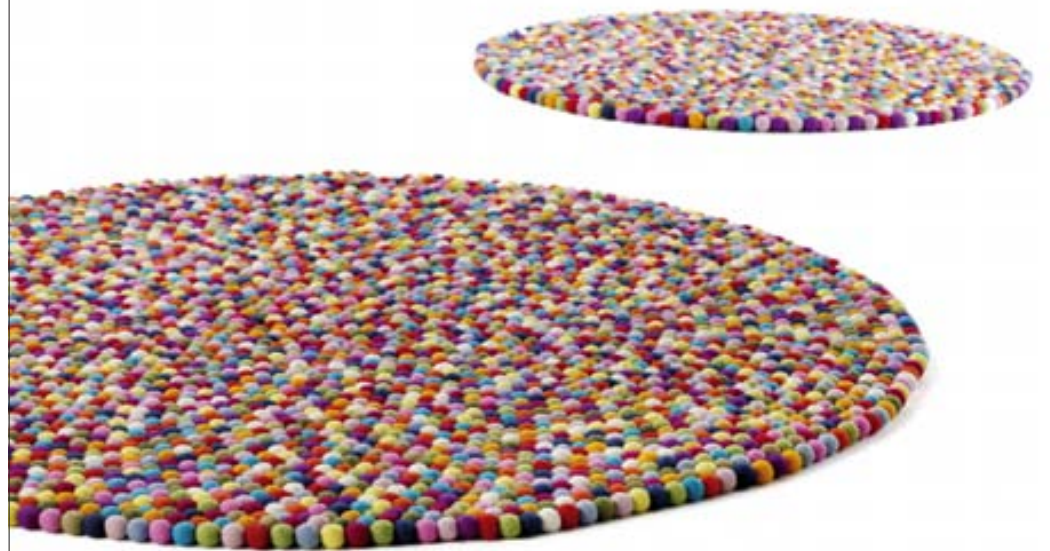
býðst að koma í prufu, gerðu bara þitt besta,“ segir María áður en þau rjúka bæði í fleiri viðtöl.



Skemmtileg hönnun
á skemmtilegu verði

HAY

Harpa / Skeifan 6 / Leifsstöð / 5687733 / epal@epal.is / www.epal.is



HAMINGJUHORNID



Þórey Vilhjálmsdóttir framkvæmdastjóri borgarstjórnar-flokks Sjálfstæðis-flokksins

Hvað gerir þú til að tæma hugann eftir erfiða vinnuviku? Að fara út að hlaupa er ein sú besta leið sem ég þekki til að draga úr stressi og streitu, skemmtilegast er að hlaupa með góðri vinkonu og fara yfir það helsta sem á daga okkar hefur drifið í leiðinni. Ég slappa þó alltaf best af þegar ég er í faðmi fjölskyldunnar og ég tala nú ekki um ef við förum í Skorradalinn í sumarbústað foreldra minna, þar er yndislegt að vera.

Hvernig hleður þú batteriín? Golfið er ómissandi á sumrin, golfhringur í lok vinnudags er frábær hugleiðsla og fyllir á súrefnistankinn í leiðinni. Jóगतími í Yogashala hjá Ingibjörgu vinkonu minni er allra meina bót og hefur oft bjargað minni líkamlegu og andlegu heilsu. Nú ef ekki gefst tími til að nota neina af ofangreindum aðferðum er það bara góð öndunaræfing áður en stigið er inn á heimilið til þess að skilja nú örugglega vinnuna eftir fyrir utan.

Hugleiðir þú eða notast þú við aðrar aðferðir til að rækta hugann? Er tiltölulega nýbyrjuð að stunda hugleiðslu markvisst og stefni að því að þjálf mig enn frekar í þeirri list.

Viltu deila með okkur uppáhalds hamingjukvóti? Sá neikvæði sér erfiðleikana í öllum tækifærum. Sá jákvæði sér tækifærin í öllum erfiðleikum. Brahma Kumaris.

AUGLÝSING: Saints kynnir Kringlunni og Smáralind



Til í 3 litum, svart, drappað og beinhvítt. st. 36-40 verð: 9.990 Fást í Kringlunni og Smáralind.



Til í 2 litum gulur og appelsínugulur st. 36-40 verð: 9.990 Fást í Kringlunni og Smáralind.



SOFFÍA JÓHANESDÓTTIR



ESTER ÓLAFSDÓTTIR



ARNA PÉTURSDÓTTIR

Rýmingarsala og allt á að seljast



50% afsláttur af öllu
Lokum kl 5 á laugardag!

MINÐ
Smart verslun fyrir konur - Firði Hafnarfirði
Sími 534 0073



FLOTTAR Á FRUMSÝNINGU

Frumskýning bíómyndarinnar Svartur á leik fór fram í Smárabíói í gærkvöldi. Margt var um manninn og gestir í sínu fínasta þússi.

MYNDIR/SIGURJÓN RAGNAR



MARÍA BIRTA

MARGRÉT ERLA MACK



DÓRA BJÖRG MARINÓSDÓTTIR

SIGRÍÐUR SÓL BJÖRNSDÓTTIR

Te og tesett

TILBOÐ

- Margskonar te við:
- orkuleysi
 - svefnleysi
 - hægðartregðu
 - grenningu
 - minkun kolesterols o.fl. o.fl.



2012

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



SÉRHANNAÐ FYRIR
KONUR



Sex sérhannaðar línur fyrir slétt -, ljóst og dökkt hár, krullur, raka og lyftingu



SÉRHANNAÐ FYRIR
SÍTT HÁR



Gefur góðan raka og nærir endana vel



SÉRHANNAÐ FYRIR
KARLMENN



Hentar karlmönnum á öllum aldri



Fylgstu með okkur á facebook.com/trevorsorbieiceland þar sem þú færð góð ráð, ítarlegar upplýsingar um vörurnar og jafnvel óvænta glaðninga



Hannað af hinum heimsfræga og margverðlaunaða hárgreiðslumeistara Trevor Sorbie, á verði sem kemur á óvart.

Sölustaðir Trevor Sorbie:
Apótek, Hagkaup, Fjarðarkaup, og Samkaup.



TREVOR SORBIE
professional

© 2014



”

Það eru hins vegar ýmis ljón á veginum. Fyrsta ljónið er núverandi forseti. Ætlar hann að gefa kost á sér í fimmta sinn eður ei.



FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

GOLDEN GLOBE
BESTI DRAMAÞÁTTURINN 2012
BESTA LEIKKONA Í AÐALHLUTVERKI

HOMELAND

HEFST Á SUNNUDAG KL. 21.05 Á STÖÐ 2

FÁÐU ÞÉR ÁSKRIFT | 512 5100 | STOD2.IS

skemmt/leggt

HORFIR TIL BESSASTAÐA

Elin Hirst gefur sér góðan tíma til að sinna ömmuhlutverkinu með eins árs gamalli sonardóttur sinni, Margrétu Stefáníu Friðriksdóttur Hirst, ásamt því að huga að góðgerðamálum og framtíðinni. Þá rifjar hún upp eftirminni- leg atvik á þrjátíu ára löngum farsælum fjölmiðlaferli.

ELÍN STEFÁNSDÓTTIR HIRST

ALDUR: 51 ára

STARF: Sjálfstætt starfandi fjölmiðla- kona.

MENNTUN: BA í blaðamennsku, MA í sagnfræði.

MAKI: Friðrik Friðriksson, hagfræðingur og sjónvarpsstjóri Skjásins.

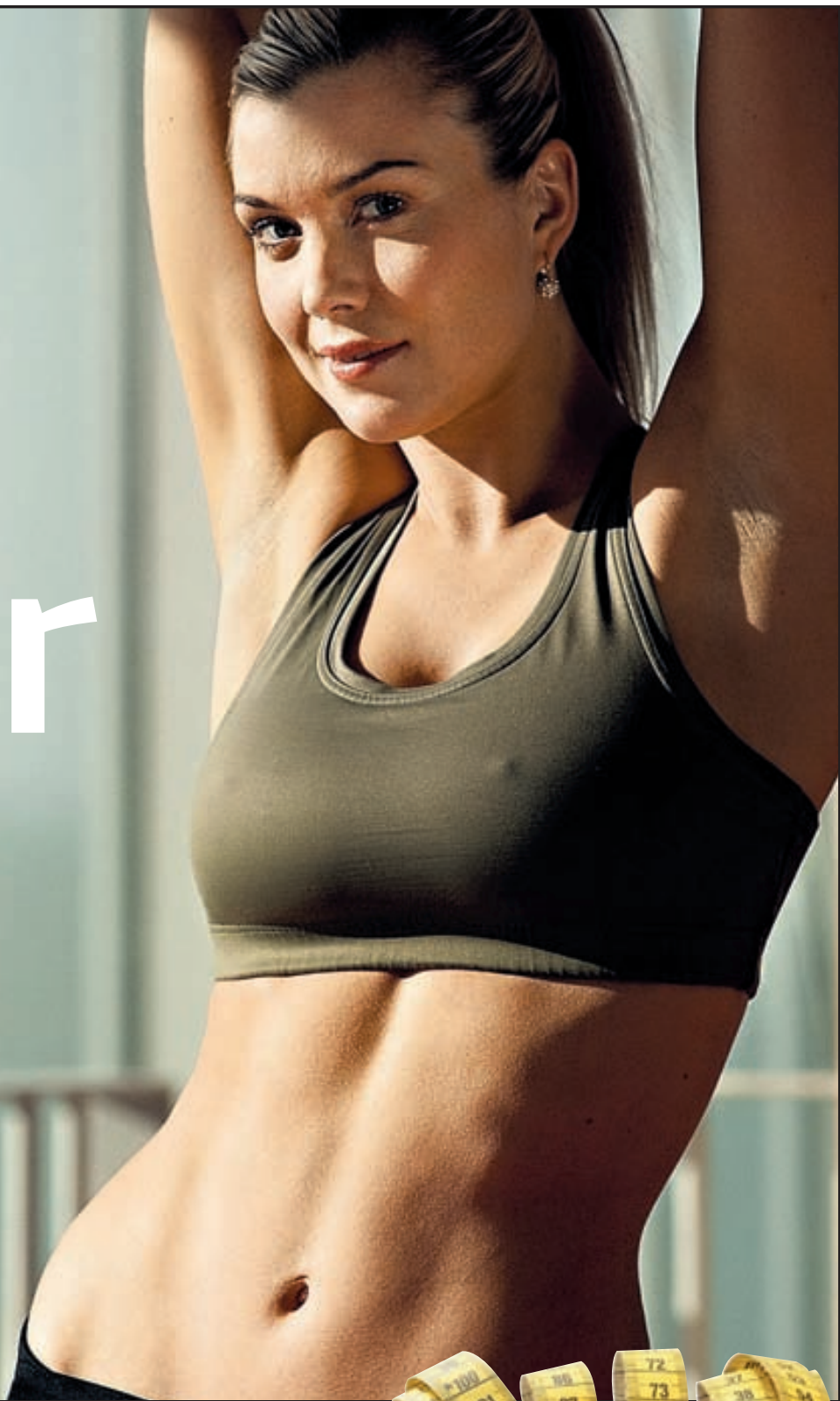
BÖRN: Friðrik Árni Friðriksson Hirst, lögfræðingur hjá lögfræðistofunni Juris en kona hans er Vigdís Margrétar Jónsdóttir. Stefán Hirst Friðriksson, stjórn málafræðinemi og íþróttafréttamaður á visir.is. en kærastan hans heitir Guðrún Valgerður Þórarinsdóttir.

LÍFSSTÍLL: Ég reyni að borða hollan mat, mikið grænmeti, drekka mikið af vatni, hreyfa mig mikið og fara alltaf snemma að sofa.

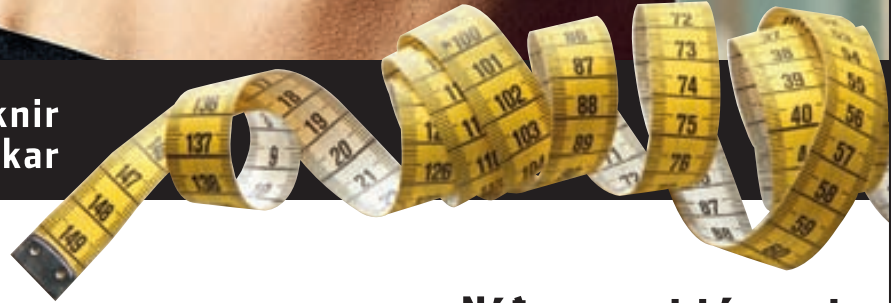
Nú styttist í 30 ára starfsafmæli þitt sem fjölmiðlamaður. Ef þú lítur um öxl og skoðar fjölmiðlaferil þinn í nokkrum orðum? Ég hef gegnt ábyrgðarstöðum, störfum varafréttastjóra og fréttastjóra, bæði á fréttastofu Stöðvar tvö og Bylgjunnar og á fréttastofu Sjónvarpsins. Auk þessa hef ég framleitt framleitt einar fimm sögulegar heimildarmyndir sem sjálfstæður framleiðandi og einnig heimildarmyndir um önnur efni s.s. börn með Downs-heilkenni og fleira. Ég hef einnig verið fréttapular á þriðja áratug og því tíður gestur á heimilum fólks, enda heilsa mér margir eins og gömlum og góðum vini. Það er notalegt.

Framhald á síðu 8

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 kr. 39.995 -

Náðu enn meiri árangri
með meiri brenslu



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

PROMAX DIET
Fyrsti næringardrykkurinn sem inniheldur brensluefni 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

Framhald af síðu 6

Hvað stendur upp úr þegar þú lítur til baka? Það sem stendur upp úr er skemmtilegur og skapandi starfsferill með hæfileikaríku og flottu fagfólki. Ég hef kynnst þvillíku úrvals-fólki í gegnum störf mín á fjölmiðlunum sem myndi sóma sér vel hvar sem væri í heiminum. Ég sá þetta best þegar ég vann með teymi frá bandaríska fréttaskýringaþættinum 60 mínútur frá CBS í tengslum við eldgosíð í Eyjafjallajökli en Þorvarður Björgúlfsson, eigandi kvikmyndafyrirtækisins Kukls, sá um þá heim-sókn og ég aðstoðaði hann. Íslenska sjónvarpsfólkið í þeim leiðangri var í heimsklassa, og þarna vorum við að vinna með heimsmeisturinum í sjónvarpsþáttagerð ef svo má að orði komast.

Áttu eftirminnilegt augnablik á skjánum sem þú vilt deila með okkur? Ég held að það erfiðasta sem ég hef upplifað sé þegar við fluttum Sjónvarpið af Laugavegi 176 upp í Efstaleiti árið 2000. Við tókum um leið í gagníð nýtt útsendingakerfi sem stríddi okkur mikið fyrstu vikurnar. Eitt kvöldið sem oftast var ég fréttapúllur og ég held að ég hafi verið meira og minna á skjánum í 30 mínútur að biðja fólk afsökunar og biðja það um að hafa biðlund því nýja kerfið var kolstíflað og engar fréttir birtust á skjánum. Þetta var mikil þolraun og mig langaði mest að skríða undir fréttaborðið og fela mig.

Lá alltaf fyrir að fara í fjölmiðla? Nei, alls ekki. Ég byrjaði í viðskiptafræðni en leiddist námið og hætti eftir eitt ár og kom mér til útlanda í háskóla. Það var gríðarlega mikilvæg lífsreynsla fyrir mig að fara til útlanda í nám rúmlega tvítug og brjóta allar brýr að baki mér því foreldrum mínum leist ekkert sérlega vel á blikuna í fyrstu, en svo skilaði ég mér heim með háskólagráðu, þeim til mikils léttis, auk þess sem ég hafði kynnst hinum stóra heimi og lært að standa á eigin fótum, og ég hef búið að því alla tíð.

Hvaða lærdóm hefurðu helst dregið af reynslu þinni í fjölmiðlum? Pólitík er eitru inni á fjölmiðlum. Þá á ég við bæði flokkapólitík, eigendapólitík eða aðra sérhagsmunapólitík. Fréttastofur eru ekkert annað en fólkíð sem þar starfar. Því eru stöðug opin skoðanaskipti, gagnrýni á fréttamat og vinnubrögð lífsnauðsynleg inni á hverri fréttastofu sem vill kallast hlutlæg. Óflugar fréttastofur sem fara að líta of stórt á sig og gleyma þessu eru hættulegar fyrir lýðræði og tjáningarfrelsið í landinu. Hvað Ríkisútvarpið varðar hef ég áhyggjur af því að verið sé

að gera það of háð valdhöfunum, en fjármunir til þess eru í raun skammtaðir úr fjármálaráðuneytinu nú um stundir. Gömlu afnotagjöldin voru að mörgu leyti skárra kerfi og tryggðu betur fjárhagslegt sjálfstæði RÚV.

Ertu hætt í fjölmiðlum? Nei, hreint alls ekki.

Hefur þú upplifað það að vera þekkt á Íslandi? Já, nokkrum sinnum. Helst var það þegar ég fór á skemmtistaði, en ég hætti því bara. Þá vildi fólk fara að ræða um ýmsa persónulega hluti eins og hvernig ég klæddi mig og hvernig hárið á mér væri. Mér fannst þetta mjög óþægilegt.

Hvernig upplifun er það að vera kona sem hefur klifið metorðastigann? Æ, mér finnst þessi metorðastigi ósköp mikið hjóm. Það eina sem ég vil er að láta gott af mér leiða og fá að starfa í friði við það sem mér finnst skemmtilegast og geri best. Ég hef enga sérstaka þörf fyrir að ráða og stjórna, en axla auðvitað þá ábyrgð sem mér er falin með glöðu geði, ef ég á annað borð tek að mér slík verkefni.

Hvernig hefur gengið að tvinna saman álagsvinnu og uppeldi barna þinna? Ég var oft þjökuð af samviskubiti gagnvart börnunum mínum þegar þau voru lítil. Vinnan var svo krefjandi og vinnutíminn svo ófjölskylduvænn, fram á kvöld og um helgar. Ég held hins vegar að ég hafi verið góð mamma og naut þess að vera með sonum mínum í öllum mínum frístundum. Við höfum alltaf verið miklir vinir og mjög samrýmd og ég man að ég skrapp oft í hádeginu og við fórum og fengum okkur pitsu eða hamburgara til að stytta daginn.

Nú ertu orðin amma – hvernig tilfinning er það? Það er mjög góð tilfinning. Sonardóttir mín heitir Margrét Stefanía Friðriksdóttir Hirst og er eins árs. Við erum miklar vinkonur og oft að bralla eitthvað saman. Við kubbum mikið, púslum og lesum. Dýrin í Hálsaskógi eru í miklu uppáhaldi hjá okkur um þessar mundir en Margrét er stundum svolítið hrædd við Mikka ref. Við erum oft mjög menningarlegar og förum til dæmis í barnadeildina í Borgarbókasafninu og dundum okkur. Um daginn fórum við og skoðuðum Alþingi og Dómkirkjuna og svo vorum við teknar tali á Austurvelli af sjónvarpsmönnum sem voru að spyrja okkur um einhver bankahrunsmál. Margrét Stefanía er því orðin mjög meðvitaður þjóðfélagsþegn aðeins árgömul. Margrét Stefanía er líka svo heppin að eiga afa sem er mjög duglegur að passa hana og yndislega móðurömmu og afa sem bera hana á höndum sér.

Hvað gerið þið fjölskyldan helst

UPPÁHALDS

Dekur: Að sofa út.

Líkamsrækt: Að fara út að labba með 50 kílóa hundinn minn, helst klukkutíma á dag, og hafa taumhald á honum. Það er mjög góð líkamsrækt.

Veitingastaður: Austur Indíafélagið.

Verslun: Nostalgía skipar sérstakan sess hjá mér eftir að ég keypti þar notaða kápu úr kálfskinni, sem er einhver fallegast flík sem ég á og kostaði aðeins 15 þúsund krónur. Annars er ég líka mjög hrifin af Evu og Zöru. Ég hef hins vegar keypt lítið af fötum eftir hrun, enda nóg úrval af flottum sjónvarpsdressum í fataskápnunum hjá mér, eftir öll þessi ár í sjónvarpi.

Hönnuður: Mundi, að sjálfsögðu, eftir að ég klæddist kjól frá honum á Eddunni sem var svo fallegur.



SOHO MARKET



saman í fríum? Við förum á skíði og göngum á fjöll með hundinn á sumrin. Ég er mjög hrifin af gönguskiðum en ég er líka þokkaleg á svigskíðum.

En hvað gerir þú til að rækta sjálfa þig? Stunda jóga og hreyfi mig.

Nú varstu stödd á Ísafirði í vikunni – hvað ertu að takast á við þessa dagana? Það er leyndarmál hvað ég var að gera á Ísafirði, en kemur í ljós í haust. Annars er ég að skipuleggja fleiri fjölmiðlanámskeið fyrir konur sem vilja auka færni sína í að fara í sjónvarpsviðtöl. Ég er búin að fara í gegnum svona námskeið með fimmtíu konum frá áramótum, læknum, prestum, verkfræðingum, lögfræðingum og endurskoðendum. Námskeiðið er fyrir konur því ég vil stuðla að því að auka þátttöku kvenna í opinberri umræðu. Mér finnst of fáar konur tilbúnar að tjá sig og það vil ég laga. Við eigum svo margar frábærar konur á öllum sviðum samfélagsins. Ég held að margar okkar séu með fullkomunaráráttu

og við óttumst að standa okkur ekki nógu vel ef við gefum kost á okkur í sjónvarpsviðtöl. Það eru óparfa áhyggjur en oft þarf bara eitt kvöldnámskeið til að yfirvinna þennan ótta. Þá er ég að undirbúa ásamt fleira góðu fólki, þar á meðal konunum í Á Allra vörum, LSH, Umhyggju og RÚV að hleypa af stað stórrí landssöfnun í haust til að opna miðstöð sem aðstoðar veikustu börnin okkar í landinu, börn með sjaldgæfa, alvarlega, langvinna sjúkdóma, sem sum þurfa öndunarfél til að geta lifað. Þetta eru um 50 börn hér á landi en þessi hópur hefur stækkað mikið á síðustu tíu árum. Börn með slíka sjúkdóma lifðu ekki af áður fyrr en gera það í dag, en eiga afar erfitt líf sem og fjölskyldur þeirra. Þetta er verkefni sem brennur á okkur árið 2012 að mæta þörf sem nú er brýn að hlúa betur að allra veikustu börnunum okkar. Ég er reyndar í fleiri slíkum verkefnum, til dæmis á vegum Mæðrastyrksnefndar Reykjavíkur. Svo í dag fer dágóður tími hjá mér í hverri viku í



margir vina okkar eru þekktir sjálfstæðismenn. Ég á mig sjálf.

Nú ert þú ein þeirra kvenna sem nefnd hefur verið á nafn í forsetaumræðunni – að öllu gamni slepptu, er það eitthvað sem þú getur raunverulega hugsað þér að skoða? Já, það get ég. Það eru hins vegar ýmis ljón á veginum. Fyrsta ljónið er núverandi forseti. Ætla hann að gefa kost á sér í fimmta sinn eður ei. Hann stóð illa eftir hrúnið, og tengsl hans við almenning höfðu beðið skaða, en svo hefur hann náð aftur sambandi við fólkið í landinu til dæmis með því að efna til þjóðarat-

kvæðagreiðslu um Icesave-samninginn. En að mínum dómi er þetta orðið ágætt eftir sextán ár í embætti. Það þarf að hleypa frískum vindum inn á Bessastaði. Fleiri ljón eru á veginum fyrir hugsanlega forsetaframbjóðendur. Kostnaður við slíkt frambóð er óheyrlægur og fjármálin voru frambjóðendum árið 1996 þrautin þyngri. Síðast en ekki síst er afar óljóst um stöðu forseta Íslands í framtíðinni vegna boðaðra stjórnarskrárbreytinga. Hvað mig sjálfa snertir þá hef ég ekki hugmynd um hvort ég hefði eitthvað fylgi meðal kjósenda, en það er að sjálfsgöðu lyklatríði. Ég gef því

minni líkur en meiri að ég verði næsti húsráðandi á Bessastöðum, segir Elín og kímir.

Hvaða áherslur leggur Elín Hirst forseti Íslands á? Ég vil færa forsetaembættið nær fólkinu í landinu þar sem forsetinn yrði fremstur á meðal jafningja sem ynni með þjóðinni að hinu góða hverju nafni sem það nefnist. Svo einfalt er það. Allt annað yrðu praktísk úrlausnarefni með þetta meginþema.

Hverjar eru þínar fyrirmyndir og af hverju? Forfeður mínir sem þorðu að taka þá áhættu að flytja til Vesturheims með fjögur ung börn í leit

að betri lífskjörum, sem þeim tókst. Þetta fólk sem ekkert átti var líka annálað fyrir góðmennsku, gjafmildi og hjálpssemi við þá sem þurftu á að halda.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Ætli við Margrét Stefania verðum ekki að bauka eitthvað skemmtilegt saman með hinum barnabörnunum sem þá hafa bæst í hópinn.

Eitthvað að lokum? Já, þú vilt að ég nefni einhverja speki og í því sambandi er ég mjög hrifin af því sem Albert Einstein sagði: að árangur væri 1% snilli og 99% vinna. Þetta finnst mér afar gott veganesti í lífinu.

Bodrum hefur slegið í gegn!



Tyrkland

í allt sumar!

Bókaðu strax og tryggðu þér
10.000 kr. afsl.
á mann á völdum
dagsetningum
Gildir til 10. mars



Skráðu þig í netklúbb
Heimsferða á heimsferdir.is

Bókaðu beint á heimsferdir.is



Skógarhlíð 18 • 105 Reykjavík • Sími 595 1000 • Akureyri sími: 461 1099 • www.heimsferdir.is

 **Heimsferðir**

sjálfboðastörf tengd mannúðarmálum, sem er mjög gaman og gefandi. Einnig er ég að ljúka við gerð heimildarmyndar um stofnfrumur ásamt Ásvaldi Kristjánssyni kvikmyndagerðarmanni sem er afar spennandi og skemmtilegt verkefni.

Þú varst viðloðandi pólitík fyrir allmörgum árum hjá Sjálfstæðisflokknum, geturðu hugsað þér að fara aftur í pólitíkina? Nei, ég hef aldrei verið í pólitík, nema að ég slysaðist inn í stjórn Heimdallar þegar ég var rúmlega tvítug en var fljót að hætta þar vegna starfa minna sem blaðamaður. Flokkapólitík og hagsmunagæsla í tengslum við hana fer í raun mjög gegn mínu eðli. Ég hugsa eins og fréttamaður, vil alltaf skoða allar hliðar, þess vegna valdi ég líka fréttamennsku sem ævistarf. Það fer oft í taugarnar á eiginmanninum sem er mjög pólitískur og mikill sjálfstæðismaður hvað ég læt illa að stjórn. Samt hefur sá stimpill loðað við mig alla tíð að ég sé eldheitur sjálfstæðismaður, líklega af því að

Á sama stalli



SÖNNIS & SÖNNIS - 2012 - 314

» Hönnun líttala virðist oft einföld á yfirborðinu en reynist margslungin við nánari athugun. Essence glösin eftir Alfredo Häberli eru gott dæmi um þetta: Fallega úthugsuð og einföld en um leið svo unaðslega þægileg. Glösin hafa öll jafn stóran stall, sem gefur línunni einstakt samræmi og stöðugleika. Essence glösin draga fram það besta í fari vinsins.

kokka
laugavegi 47

laugavegi 47 opið mán-fös 10-18, lau 11-17 | www.kokka.is ✉ kokka@kokka.is

ATHAFNAKONAN

Hver er konan? Þórdís Jóhannsdóttir heiti ég og er 28 ára gömul, móðir tveggja barna, Sævars Más, 8 ára og Ingu Dísar, 4 ára.

Starf? Í dag starfa ég hjá Barna- og fjölskylduljósmyndum í Kópavogi. Hlutverk mitt er að fylgjast með rekstri fyrirtækisins og sjá til þess að við höfum nóg að gera. Þar kemur margt fólk sem gaman er að hitta og mikið skemmtilegt um að vera.

Bakgrunnur/menntun? Ég er verkfræðingur að mennt. Lauk B.Sc.-námi í iðnaðarverkfræði 2007 og M.Sc. í iðnaðarverkfræði 2011 við Háskóla Íslands. Ástæðan fyrir því að ég valdi verkfræði umfram annað nám var sú að mér var tjáð að þá væru mér allar leiðir færar og ég gæti starfað við hvað sem er í framtíðinni. Það er svo sannarlega rétt. Í náminu lagði ég áherslu á nýsköpun, framleiðsluferli og stjórnun.

Draumaverkefnið? Spunadís er litla draumaverkefnið mitt – það stendur fyrir hálsmen, kraga og fylgihluti sem ég hanna til að festa á kjóla og aðrar fallegar flíkur.

Hvaðan kemur nafnið Spunadís? Það er allt fullt af dísunum í kringum mig. Við erum dísir í fjóra ættliði og það kom ekki annað til greina en bæta einni í hópinn. Það var svo ein vinkona mín, sem mér þykir vænt um, sem kom strax með nafnið Spunadís, enda er hönnunin spunnin áfram hverju sinni. Ég þurfti ekki að hugsa mig lengi um.

Af hverju varð svona hönnun fyrir valinu? Ég hafði um nokkurt skeið hannað og saumað þæfðar ullarvörur með mömmu minni. Mamma er sérstaklega nákvæm og vandvirk. Hún kenndi mér það að það borgar sig aldrei að flýta sér. Við unnum vel saman. Ég passaði upp á að halda framleiðsluferlinu gangandi og hún passaði upp á vandvirknina og gæðin.

Hefurðu alltaf verið fagurkeri? Ég man eftir sjálfri mér frá þriggja ára aldri þar sem ég var bæði saumandi og skapandi. Fjögurra ára kenndi amma mín mér að þrjóna og átta ára þrjónaði ég mína fyrstu peysu. Á unglingsár-



ALLAR LEIÐIR FÆRAR EFTIR VERKFRÆÐINA

MYND/ÚR EINKASAFNI



unum saumaði ég á mig kjóla í stórum stíl. Þegar ég varð ólétt af fyrra barninu mínu átti ég þrjónuð ungbarnaföt í stöflum. Auðvitað deildi ég áhuganum með vinum og kunningjum og kenndi mörgum þeirra að þrjóna.

Móðurhlutverkið í bland við framann, hvernig gengur að tvinna það saman? Það gengur ótrúlega vel að tvinna saman barnauppeldi, vinnu og áhugamál. Ég hef til dæmis mikið úthald í að sitja úti á rólo tímunum saman því saumadótíð er ávallt meðferðis. Ég hugsa að við þrjú gefum hvert öðru innblástur og vangaveiturnar um lífið og tilveruna eru stórar og yfirgripsmiklar.

▶ Sjá nánar á visir.is/lifid



DAGUR Í LÍFI

Yesmine Olsson



7.00-8.00 Fer á fætur! Tíminn veitur svona aðeins á því hve lengi ég vann kvöldinu áður. Svare e-mail og undirbý morgunverð.

8.45 Geng með Ronju í skólann.

9.00 Fer á góða æfingu í World Class í Ögurhvarfi eða hleyp hring í kringum Elliðavatn.

11.00 Hitti grafíska hönnuðinn minn, hana Blæ Guðmundsdóttur sem vinnur með mér að nýju heimasíðunni minni, Yesmine.com eða Yesmine.is sem fer í loftið í næstu viku á sama tíma og þessari seríu af mat-

reiðsluþáttunum mínum á RÚV lýkur.

13.00 Snæði ljúffengan hádegisverð á Ginger í Síðumúla með góðum vinum.

14.30 Skipulagsfundur fyrir Bollywood-árshátíð.

15.00 Kaupi matvæli fyrir matreiðslunámskeið kvöldsins.

16.00 Næ í Ronju, dóttur mína. Við fáum okkur snarl og förum á fimleikaæfingu.

17.30 Keyri til Keflavíkur.

18.00-22.00 Kenni indverska matargerð á matreiðslunámskeiði.

22.30 Held heim á leið.

FRÉTTABLAÐIÐ/TEITUR

Sendu 5 toppa af Merrild eða Senseo-pökkum fyrir 17. mars til:
Merrild
Pósthólf 78
130 Rvk

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
- Fjölda annarra vinninga

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



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



MERRILD



HEILSUHEIMUR

HLAUPARÁÐ
ELÍSBETAR

MYND/365 MIDLAR

Elísabet, sem segir áhorfendum Stöðvar 2 hvernig viðrar, veit meira en margur hlaup en hún hefur tekið þátt í sex maraþonhlaupum frá árinu 2005 og hlaupið Laugaveginna síðastliðin þrjú ár.

Búnaður mikilvægur

Góðir hlaupaskór eru án efa mikilvægasti búnaðurinn en skótegund sem hentar manni ekki eða skór sem eru úr sér gengnir og hafa misst alla dempun geta ýtt undir meiðsli.

Jákvætt hugarfar skiptir máli

Fyrstu hlaupin geta reynst mörgum erfið ekki síður andlega en líkamlega. Með jákvæðu hugarfar og smá aga komast flestir yfir fyrsta hjallann eða þar til þolið er orðið gott. Mikilvægt er að fara rólega af stað og alls ekki ætla sér of mikið í byrjun.

Mataræðið spilar stóra rullu

Hollt og fjölbreytt mataræði er nauðsynlegt samhliða hlaupunum. Kolvetni eru helsti orkugjafi okkar á hlaupum og því þurfa hlauparar og annað þoliþróttafólk oft að auka hlutfall þeirra í mataræðinu. Það þýðir þó ekki að þeir sem eru að byrja að hlaupa ættu að borða stóra

skammta af pasta og brauði í öll mál. Það skiptir meira máli að velja fjölbreyttar og næringarríkar fæðutegundir.

Teygjur nauðsynlegar

Ég mæli með því að fólk skokki mjög rólega eða labbi í fimm til tíu mínútur eftir hverja æfingu en þá verður maður yfirleitt ferskari í skrokknum á næstu æfingu. Síðan er mikilvægt að taka góða stund eftir allar æfingar og teygja á helstu vöðvum líkamans og þá sérstaklega lærvöðvum, mjöðmum, rassi og kálfum.

Huga að reglulegri öndun

Byrjendur ættu að reyna tileinka sér góðan hlaupastíl en hann snýst einna helst um að slaka vel á í efri hluta líkamans. Líkaminn á að vera uppréttur og handleggir og axlir alveg slakar en láta mjaðmir og fætur sjá alfarið um hlaupahreyfinguna. Regluleg öndun hjálpar manni að slaka á.

➤ Sjá nánar á visir.is/lifid



MYND/EINKASAFN EDDU

SET MÉR REGLULEGA NÝ MARKMIÐ

EDDA HERMANNSDÓTTIR**ALDUR:** 25 ára**BÖRN:** Emilía, 4 ára og Sigurður, 1

árs.

STARF: Nemi í hagfræði, kenni leikfimi í World Class og spyrill í Gettu betur.**ÁHUGAMÁL:** Eyða tíma með fjölskyldu og vinum, hreyfing, ferðalög og dunda í matargerð og bakstri.

hafa hreyfinguna ekki of einhæfa og reyna að koma líkamanum á óvart. Ekki dunda sér of mikið á hlaupabrettinu dag eftir dag. Aðalatriðið er auðvitað að hafa gaman af því sem maður gerir.

Hvað gerirðu til að dekra við kroppinn? Mér finnst dekur og forréttindi að komast í góðan göngutúr eða í heitan pott. Algjör lúxus ef ég hef tíma í að fara í morgunpólitikina og slúðrið með körlunum í heita pottinum á Nesinu.

Hvað telurðu mataræðið vera stóran þátt í því að vera heilsuhraustur? Best er að hafa gott jafnvægi á mataræðinu og hreyfingunni. Mataræðið skiptir gríðarlegu máli ef markmiðið er að grennast, styrkja sig eða hafa orku í annasaman dag. Hins vegar hreyfi ég mig að stórum hluta til að geta leyft mér af og til „hið syndsamlega“ enda er ég algjör súkkulaðigrís.

Hvaða ráð geturðu gefið þeim sem bera fyrir sig tímaskorti og setja sjálfan sig á hakann? Það er mikilvægt að forgangsraða heilsu og hreyfingu framar öllu. Hreyfing og hollt mataræði gefur okkur aukinn kraft í daginn þó svo það sé oft erfitt að byrja. Gott skipulag skiptir öllu máli. Segir morgunfúla manneskjan sem stillir klukkuna á 05.45.

Eitthvað að lokum? Að mínu mati eru „átök“ ekki mjög gæfulegar leiðir, nema til þess að ná einhverjum skammtíamarkmiðum. Best er að venja sig á betri lífsstíl sem endist til frambúðar og finna hinn fullkomna milliveg. Mér finnst mjög gaman að setja mér reglulega markmið og reyna að keppast við að ná þeim án þess að fara út í neinar öfgar. Við þurfum að fara vel með þennan líkama sem á að endast okkur ævilangt.

Hefur þú alltaf verið áhugamanneskja um heilsu? Í raun fór ég ekki að hugsa almennilega um heilsuna fyrr en ég eignaðist mitt fyrsta barn. Þá þurfti ég að létta mig og áttaði mig á því hvað samspil matar og hreyfingar er mikilvægt.

Hvaða hreyfingu stundar þú? Ég kenni Pol og styrk og Tabata ásamt Súperformsnámskeiði í World Class. Þess á milli fer ég í göngutúra og sund með fjölskyldunni. Svo á vorin finnst mér ofsalega gott að draga fram hlaupaskóna.

Hvað hreyfir þú þig að meðaltali oft í viku? Ég kenni sex til sjö sinnum í viku og læt það nú oftast duga.

Hvað er það við líkamsræktina sem heillar þig? Að byrja daginn á góðu púli við góða tónlist er dásamleg byrjun á deginum. Fyrir utan hvað tilfinningin er góð þá getur maður líka fengið sér að borða með góðri samvisku.

Hefurðu lent í því að fá leið á henni? Áður fyrr fann ég ekki hvaða hreyfing hentaði og passaði ekki að taka mataræðið í gegnum leið. Þá hélt ég aldrei lengi út í neinu og missti móðinn fljótt í ræktinni.

Hvað gerirðu þá? Ég passa í raun alltaf upp á að breyta reglulega um prógram ef ég er að æfa sjálf. Lyfti lóðum, út að hlaupa og synda. Mér finnst langbest að

Eykur styrk og þol vöðva
Betri árangur!Vöðvabólga og stirðleiki
Byltingarkennt andoxunarefni!!

Lagar fljótt vöðvabólgu, stirðleika, eymsli, harðsperrur og sinaskeiðabólgu. Gefur aukna mýkt og vellíðan. Eykur styrk og þol vöðva. Greinilegur árangur við líkamsrækt, álagsvinnu og ferðalög.

Íþróttafólk og sjúkrapjálfarar mæla með AstaZan

AstaZan styrkir einnig húðina sem verður fallegri og fyrr brún í sól eða ljósabekk.



Fæst í apótekum, heilsubúðum, Fríhöfninni, Krónunni, Hagkaup og Nettó.



1 hylki á dag.
Virkar strax!

LEIÐIN Á LEIKANA

SAFFRAN hefur gert styrktarsamning við sex íslenska afreksmenn í íþróttum í þeim tilgangi að mæta kostnaði þeirra við vandaðan undirbúning fyrir Ólympíuleikana í London 2012.

Með stolti lýsir Saffran yfir stuðningi sínum við Kára Stein Karlsson maraþonhlaupara.

Skoðaðu leið Kára Steins á leikana á leidin.saffran.is

SAFFRAN



Fólkið í landinu les Fréttablaðið

Ný fjölmiðlakönnun Capacent Gallup staðfestir vinsældir Fréttablaðsins enn einu sinni. Til dæmis lesa 70% íbúa höfuðborgarsvæðisins milli átján og fimmtugs að meðaltali hvert tölublað Fréttablaðsins – næstum þrefalt fleiri en lesa það dagblað sem kemur næst á eftir.



Prentmiðlakönnun Capacent Gallup. Október til desember 2011, meðallestur á tölublað.

Allt sem þú þarft...



Kate Winslet í glænýrri þáttaröð
MILDRED PIERCE
Hefst á miðvikudag á Stöð 2

FÁÐU ÞÉR ÁSKRIFT | 512 5100 | STOD2.IS



SIGRÍÐUR MARGRÉT ODDSDÓTTIR FORSTJÓRI JÁ

ZARA

MANGO

ARMANI EXCHANGE

TOPSHOP



SÓLEY KRISTJÁNSDÓTTIR VÖRUMERKJASTJÓRI ÖLGERÐARINNAR

ROKK OG RÓSIR

KARL LAGERFELD FYRIR H&M

SECOND HAND TASKA

ORÖBLU ALL COLOURS

GS SKÓR

MYNDIR/KRISTINN MAGNÚSSON

DRESSIN Á LÚÐRINUM

Glæsileikinn var allsráðandi á Ímark hátíðinni sem fram fór í Hörpu á föstudagskvöldið. Lífið forvitnaðist um flottan klæðnað gesta.



HUGO BOSS

BOSS ORANGE

SHE

EVA

HÖDD VILHJÁLMSDÓTTIR FRÉTTAMAÐUR STÖÐVAR 2



NIVEA

BOSS

VÍK ÞRÍÓNSDÓTTIR

SPAKSMANNSPJARIR

CHIE MIHARA

HALLA HELGADÓTTIR FRAMKVÆMDASTJÓRI HÖNNUNARMIÐSTÖÐVAR ÍSLANDS



FARMERS MARKET

MADRAS BY A.P.C.

H&M

ANTIPAST

ISABEL MARANT

KRISTÍN ÁSTA KRISTINSDÓTTIR SKRIFSTOFUSTJÓRI JÓNSSON & LE'MACKS



skemmtilegri

HEFST 22. MARS



NÝ GAMANPÁTTARÖÐ

MID-ISLAND

EIÐHEITUR MARS

HLÁTUR, SPENNA OG HÆFILEIKAR Í NÝJUM VERÐLAUNAPÁTTUM



Þættir sem færðu Kate Winslet Emmy og Golden Globe verðlaunin. HEFST 7. MARS



Æsispennandi verðlaunapáttur frá framleiðendum 24. HEFST 4. MARS



Idol stjarnan Katharine McPhee í þáttum frá Steven Spielberg. HEFST 5. MARS



Spennandi keppni milli íslenskra hönnuða um starf hjá 66° NORÐUR. HEFST 21. MARS

Stöð 2, Stöð 2 Bió og Stöð 2 Extra

243 KR.

Á DAG

KAUPTU ÁSKRIFT Á STOD2.IS

Lífið

HELGARMATURINN



Hollar amerískar pönnukökur að hætti Ágústu Johnson framkvæmdastjóra

„Það tekur enga stund að hræra þetta saman og okkur finnst voða huggulegt að fá okkur pönnur á sunnudögum og enn betra að vita að í þeim eru engin óholl efni og fullt af góðri næringu. Tvíburarnir mæta iðulega með vinina með sér í sunnudagskaffi svo það er þétt-skipað við eldhúsbordið og staflinn gengur hratt út. Ég er ekkert sérlega nákvæm á innihaldinu, nota það sem til er í skápunum. Stundum sleppi ég haframjölínu og set kannski smá bókhveiti í staðinn eða nota vanilluskur ef ég á ekki jógúrt,“ segir Ágústa.



HOLLAR AMERÍSKAR PÖNNUKÖKUR

- 2 bollar fínalað spelt
- ½ bolli fínt haframjöl
- 2 egg
- 1 bolli létt Ab mjólk eða hrein jógúrt eða vanilluskur
- 2 ½ bolli fjörmjólk eða vatn
- 3 msk. brætt smjör eða góð olía
- 2-4 msk. hrásykur (má sleppa)
- 1 tsk. sjávarsalt
- 2 tsk. lyftiduft (gjarnan vínstains)
- 1 tsk. kaniill eða vanilludropar

Allt hrært vel saman og þynnt e.t.v. með smá meiri fjörmjólk eða vatni ef þarf. Frábærar með lífrænt ræktuðu hlynsírópi og bláberjum. Góðar á sunnudögum.



NÍNA SENDIR FÖT

Nína Björk Gunnarsdóttir, ljósmyndari og áhugamanneskja um tísku, kemur reglulega til Íslands en hún er búsett í Lúxemborg ásamt sambýlismanni sínum og tveimur börnum. Í einni heimsókn sinni til Íslands fékk hún þá hugmynd að aðstoða tískupyrsta landsmenn með því að taka að sér að kaupa fatnað í Lúxemborg og senda heim gegn vægu gjaldi. „Mér finnst nú ekki leiðinlegt að kíkja í búðir og svo er bara ótrúlega gaman að geta sent föt sem ekki fást á Íslandi. Ég er nú helst að fara í H&M enda er það svona hagstæðast,“ segir Nína að lokum.

[facebook.com/Nina-sendir-fot](https://www.facebook.com/Nina-sendir-fot)

BREYTIR BORGinni

Guðlaug Ágústa Halldórsdóttir listakona vinnur hörðum höndum að breytingum á veitingasölum Hótel Borgar sem Garðar Kjartansson hefur tekið á leigu.

„Okkur langar að færa staðinn í sem upprunalegast horf og sýna sögu hússins í gegnum tíðina með myndum og hlutum sem til eru,“ segir Guðlaug sem hefur í nægu að snúast þessa dagana við að gera upp veitingastaðinn svo gestir geti upplifað stemningu sem hæfir húsinu eins og þegar Jóhannes Jósefsson glímukappi opnaði staðinn formlega árið 1930 þegar Hótel Borg var miðpunktur borgarlífsins.



Dove
MEN
+CARE



NÝTT DOVE MEN+CARE

DOVE MEN+CARE inniheldur rakaeindir (micro moisture) sem hjálpa húðinni að viðhalda eðlilegu rakastigi.

Í rakaeindunum eru olíur sem virka um leið og DOVE MEN+CARE kemst í snertingu við húðina. Húðin verður ekki fitug viðkomu heldur náttúrulega rök og mjúk.

[LÁTTU ÞÉR LÍÐA VEL Í EIGIN SKINNI]

