

16. MARS 2012

Lífið

JÓI FEL & UNNUR
SAMSTÍGA Í RÆKTINI

GLÆSIKONUR Á OPNUN
HRÍMS HÖNNUNARHÚSS

MAGGI BESS & KATRÍN
EVA Í SKÝJUNUM

**KATRÍN JAKOBS
RÁÐHERRA**

LEIKUR VIÐ BÖRNIN
TIL AÐ TÆMA HUGANN

ÞURFUM AÐ DRAGA ÚR LYFJANOTKUN

JÓHANNA VILHJÁLMSDÓTTIR UM BARÁTTUNA FYRIR MINNI
LYFJANOTKUN, BÚFERLAFLUTNING FJÖLSKYLDUNNAR,
STJÓRN MÁLIN, FJÖLMÍÐLASTÖRFIN OG BÓKARSKRIF.

HVERJIR VORU HVAR?

Hin síunga **Valgerður Matthíasdóttir** sat glæsileg að vanda í sófa Íslensku kaffistofunnar á Höfðatorgi í vikunni.



Á veitingastaðnum Snaps er margt um manninn í hverju hádegi en þar voru samankomnar ritstýra Nude Magasin, **Jóhanna Björg Christensen**, og þjattrófan Margrét Gústavsdóttir eitt hádegið í vikunni.



Fleiri glæsikonur voru saman á veitingahúsinu Sushisamba síðastliðna helgi en þar var fatahönnuðurinn **Andrea Magnúsdóttir** ásamt flugfreyjunni Söru Regins og fleiri flottar.



Sömu helgi voru sjarmatröllin og tvíburarnir Arnar og Bjarki meðal gesta á Bar 101.

Lífið

Útgáfufélag 365 miðlar ehf.

Umsjón Eilý Ármanns elly@365.is og Kolbrún Pálína Helgadóttir kolbrun@365.is

Förðunn Jóhönnu: Margrét R. Jónasar

Hár Jóhönnu: Daði á Kompaníinu

Fatnaður Jóhönnu: Vera Moda

Skart Jóhönnu: Hildur Hafstein

Forsíðumynd Stefán Karlsson

Útlitshönnun Arnór Bogason

Auglýsingar Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is

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

FJÖLSKYLDUFUNDUR EFTIR HÁLFRAR ALDAR LEIT

Maggi Bess og Katrín Eva Auðunsdóttir eru þakklát fyrir öll kraftaverkin

Vaxtarræktarjöfurinn Magnús Bess Júlíusson og unnusta hans, fitnessdrottningin Katrín Eva Auðunsdóttir dvelja nú á Venice Beach í Kaliforníu, á strönd sem er kölluð Muscle Beach. Tilgangur ferðarinnar var meðal annars sá að hitta fjölskyldu Magga í fyrsta skipti, en faðir hans, Júlíus Bess, hefur leitað hennar nú í hartnær fimmtíu ár og loks fundið!

Lífið heyrði í Katrínu sem var í skýjunum enda yfir mörgu að gleðjast en parið á von á sínu öðru barni á aðeins tveimur árum nú í sumar.

„Júlíus Bess, faðir Magga Bess, er búinn að leita að föður sínum í 50 ár, en faðir hans var bandarískur hermaður sem kom hingað í stríðinu. Fullur kraftur var settur í leitina rétt eftir jól og viti menn, hún skilaði árangri þegar börn, barnabörn og systkini föður Júlla eða afa Magga komu í leitirnar en hann er látinn í dag,“ segir Katrín.

Aðspurð um móttökurnar þegar þau hittu ættingja Magga segir hún þær hafa verið fram- og öllum vonum. „Þetta er ofboðslega jákvætt og yndislegt fólk sem hefur opnað heimilin sín fyrir okkur og við erum svo velkomin að það er dásamlegt. Það var haldin stór veisla, þar sem fullt af Bessurum komu saman alls staðar að úr Bandaríkjunum á bugarði sem ein af frænkunum á.“

Katrín segir alla ættingjana langa að koma til Íslands. „Það er aldrei að vita nema að stórt Bess-ættarmót verði haldið á Íslandi í sumar.“



Maggi Bess, Katrín Eva og Ísabella Bess á bugarði fjölskyldu hans í Bandaríkjunum, sem þau voru að hitta í fyrsta sinn.

Alltaf dreymt um dvelja erlendis

Katrín og Maggi fóru út í byrjun febrúar og munu dvelja þar fram að miðjum apríl. „Við ákváðum í fyrra að láta drauminn verða að veruleika og prófa að búa hér og æfa. Þar sem við lifum og hrærumst í sportinu þá er mjög gaman að vera á þeim stað í heiminum sem er Mekka líkamsræktarinnar. Maggi, sem vinnur sem vélvirki í Álverinu í Straumsvík ásamt því að þjálfa með, er í fæðingarorlofi um þessar mundir og gat því látið þetta verða að veruleika með mér. Katrín segir Bandaríkjamenn gapa af undrun þegar þeir heyra af því að hann fái sex mánuði í orlof. „Maggi tók mína þrjá mánuði þar sem ég get unnið hvar sem er í heiminum,“ segir Katrín sem er fullu starfi með fjarþjálfun <http://betriarangur.is/>.

„Ég vil meina að ég sé í besta starfi í heimi, því ég upplifi persónulegan árangur með öðrum á hverjum einasta degi og það er virkilega gefandi.“

14 mánuðir á milli barna

Saman eiga þau Katrín og Maggi Ísabellu Bess, en hún kom í heiminn í mars á síðasta ári en von er á öðru barni í júní. „Við fengum að vita það rétt áður en við fórum út að við eigum von á strák. Það verður fyrsti strákurinn hans Magga, sem er bara yndislegt, það verða því aðeins fjórtán mánuðir á milli Ísabellu og litla bróður hennar.“ Fyrir á Maggi þær Rögnu Dögg fædda 1991 og Viktoríu Rós fædda 1997. „Þær koma út til okkar yfir páskana og við hlökkum mikið til að fá þær.“

Spurð um heilsuna á meðgöngunni og hvernig tilfinning þá er að vera með ungt barn og ólétt á sama tíma segist hún mjög heppin.

„Ég er búin að vera ofboðslega heppin á báðum meðgöngunum og þarf að hafa ótrúlega lítið fyrir þessu. Það besta sem ég geri þessa dagana er að skella mér á línuskauta meðfram strandlengjunni hér, með Ísabellu í kerrunni í

27 stiga hita. Ég finn ekkert fyrir því að vera ólétt, svo er Maggi besti pabbi í heimi og gerir allt með dóttur sinni og léttir þar af leiðandi undir með mér en ég vinn mjög mikið.“

Katrín Eva, sem hóf feril sinn í fitness fyrir aðeins nokkrum árum, hefur náð einstökum árangri og því forvitnilegt að vita hvort hún ætli sér aftur á pall eftir barneignirnar.

„Ég stefni allavega á að koma mér í gott form eftir meðgöngu, en þannig líður mér best. Ég á bara einn líkama og hugsa því vel um hann. Hvað keppnir varðar þá líður mér eins og ég sé búin að vera að keppa stanslaust síðan ég steig síðast af sviði enda búin að þjálfa ansi margar fitness-stelpur fyrir sviðið og búin að fylgja Magga eftir í allar hans keppnir, hérlendis sem erlendis. En sviðið er vissulega besta gulrótin að „ofurforminu“ og þess vegna er aldrei að vita hvað maður gerir, segir Katrín hlæjandi.“

Kraftkaup.is



Lasertannhvíttun hjá

Stjörnubros á 43% afslætti

Laser Tannhvíttun tekur 75-80 mín og hvíttar tennur um 6-10 stig.

Tilboð gildir í aðeins 48 tíma á www.kraftkaup.is

BON JOVI Í ÚLPU FRÁ SIGGA HLÖ

Siggi Hlö fór á tónleika með goðinu sínu, Bon Jovi, í Barcelona í júlí í fyrra en Sigga og konunni hans var boðið þangað af Bon Jovi sjálfum.

Hann gaf söngvaranum úlpu eins og sjá má á mynd sem birtist í tímaritinu US Weekly af Bon Jovi og yngsta syni hans í íslenskum úlpunum.

„Hann bauð mér út af því að konan mín, Þorbjörg Sigurðardóttir, sem rekur fyrirtækið Visitor.is, skipulagði sumarfríð þeirra á Íslandi,“ svarar Sigurður Hlöðversson, eða Siggi Hlö eins og hann er iðulega kallaður, þegar hann er spurður hvað hann hafi verið að gera með Bon Jovi en Siggi færði söngvaranum gjöf sem innihélt nokkrar úlpur frá 66° norður í þakklætisskyni.

Af hverju gafst stjörnunni úlpur?

„Af því að hann býr í New Jersey þar sem er svipað veður og hérna heima á Íslandi. Harður vetur og gott sumar.“

Förstu í kerfi þegar þú hittir stórstjörnunna?

„Nei! Ég var ekki „starstruck“ en mér leið fánánlega vel alls staðar þar sem ég gekk um því lífverðirnir skiptu sér ekkert af mér þar sem ég var í boði hans. Ég gat valsað þarna um alls staðar á tónleikasvæðinu. Ég var með familymember-passa!“



MYND/US WEEKLY



MYND/EINKASAFN SIGGA

Bon Jovi í göngutúr í Langjökuls Primaloft úlpunni frá 66° norður ásamt sonum sínum, Jesse James Louis (17), Jacob Hurley (9) and Romeo Jon (8). Yngsti sonurinn Romeo Jon er í Magna dúnúlpu frá 66° norður.

-7 kr. af lítranum í dag

OG

fjórfaldir Vildarpunkturar Icelandair

Í dag, föstudaginn 16. mars býður Óttar Bender 7 króna afslátt af eldsneytislítranum til ÓB-lykilhafa - og hvorki meira né minna en fjórfalda Vildarpunkta Icelandair þar ofan á, fyrir Vildarpunktasafnara.

Afslátturinn er bæði á ÓB og Olís-stöðvum og gildir einnig fyrir ÓB-frelisikort og Staðgreiðslukort Olís.

Sæktu um ÓB-lykil núna á ob.is.



ICELANDAIR
VILDARKLÚBBUR



frelsi





Ingibjörg Gréta Gísladóttir, eigandi Reykjavík Runway, og Jónína Bjartmarz, eigandi OK ehf.

FKA-KONUR Í SÓKN

Konur í Félagi kvenna í atvinnurekstri og alþjóðanefnd félagsins snæddu saman hádegisverð í hádeginu í gær og ræddu þar sókn á erlenda markaði. Dagskráin var hin glæsilegasta sem og félagar FKA. Lífið var á staðnum og fangaði stemninguna sem var frábær í alla staði.



Marín er í stjórn FKA.



Áhugi skein úr augum gesta.



Ragnheiður stofnandi Knitting Iceland.

CLINIQUE KYNNIR:

Nýr Almost lipstick varalitur og Blushwear cream stick kynnalitur frá Clinique sem gefur þér náttúrulegt og fallegt útlit. Fæst á helstu útsölustöðum.



Þórdís Björk og Olga Perla hjá Gling Gló.



Elin, Helga og Magdalena voru kátar.



Fyrirlesararnir Helga Waage og Paula Gold ásamt Hafðisi formanni FKA.



Konurnar fylgdust vel með áhugaverðum erindum.

PESTÓ HUMMUS

ALGJÖR SNILLD MILLI MÁLA

Pestó hummus er bragðgóð nýjung í salatlínunni frá Sóma. Frábært milli máltíða með gulrótum, gúrkum eða niðurskornum eplum. Pestó hummus er að sjálfsögðu líka gott ofan á brauð, t.d. með papriku og salatblaði. Holtt, gott og algjör snilld!



Jerseydagar

25% afsláttur
af öllum jerseyefnum,
föstudag og laugardag 17. og 18. mars



Ný efni og ný snið

Dalveggi 18, Kóp.
Sími 568 6500
www.fondra.is

Opið 10-18 virka daga,
Laugardaga opið frá 11-16



20. mars frá kr. 79.900
8 nætur

Sértilboð til Kanarí

Nú fer hver að verða síðastur að tryggja sér sæti í sólna. Heimsferðir eiga örfá sæti laus þann 20. mars og bjóða þau á einstöku tilboði. Um er að ræða íbúðir á ensku ströndinni, á Atis Tirma og Fayna. **Tryggðu þér sæti strax!**

Kr. 79.900

Verð á mann þann 20. mars í 8 nætur, 2-4 í íbúð á Atis Tirma eða Fayna. Innifalið flug, gisting og flugvallaskattur

Kr. 89.900

Verð á mann þann 20. mars í 8 nætur, 2-4 í íbúð á Liberty. Innifalið flug, gisting og flugvallaskattur

Kr. 109.900 – með hálfu fæði

Verð á mann þann 20. mars í 8 nætur, 2 í herbergi á Beverly Park. Aukagjald v. allt innifalið kr. 18.400 á mann. Innifalið flug, gisting og flugvallaskattur



Heimsferðir

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



KEEPING UP WITH THE KARDASHIANS

! ENTERTAINMENT ER Á STÖÐ 2 FJÖLVARP | FÁÐU ÞÉR ÁSKRIFT Á STÖD2.IS

DAGUR Í LÍFI

RAKEL ÓSK SIGURÐARDÓTTIR

7.15 Vakna og byrja daginn á að knúsa tíkina mína, Konný, í dag-góða stund. Það hleður mann svo sannarlega jákvæðri orku fyrir daginn. Hún kúrir svo áfram á meðan ég fer í sturtu og geri sveik dagsins en vaknar um leið og morgunmaturlinn hennar er klár.

8.15 Við Konný förum í morgun-göngu í snjókomunni og alla jafna hefði hún svo komið með mér í vinnuna en þar sem hún er að lóða þá skutla ég henni til mömmu sem ætlar að vera með hana í dag.

9.00 Mæti í vinnuna og kíkí á plan dagsins. Fyrri hluti dagsins fer í myndvinnslu.

12.00 Hitti Heiðu vinkonu og hún tekur af mér mynd til að láta fylgja þessari dagbók. Við lentum svo í smá ævintýri þar sem að það var aðeins meiri hálfka úti en ég gerði mér grein fyrir en Heiða gerði sér lítið fyrir og ýtti bílnum nánast upp alla Óskjuhlíðina. Við fórum að því loknu og fengum okkur hádegismat og áttum mjög gott ljósmyndaspjall.

13.00 Seinni hluti vinnudagsins fer í áframhaldandi myndvinnslu, undirbúning fyrir flutning fyrir-tækisins og myndatöku á stór-glæsilegum brúðarertum, en það er brúðarblað í vinnslu hjá okkur núna. Í millitíðinni afhendi ég Brynju Dögg Friðriksdóttur gjafa-bréf frá Íslandsbanka, sem hún



MYND/HEIÐA HELGADÓTTIR

fékk fyrir að eiga myndskaið árs-ins í flokknum daglegt líf. Úrslitin voru tilkynnt við opnun sýningar-innar Myndir ársins 2012 í Gerð-arsafni í Kópavogi um síðustu helgi.

17.15 Fer og sækji Siggú vinkonu og við komum okkur upp í Hafn-arfjörð þar sem við hittum fleiri göngufélaga sem eiga það sam-eiginlegt að stefna á að toppa í vor.

18.13 Lagt af stað í göngu

dagsins á Helgafellið og umhverf-is Valahnúka.

19.08 Toppnum á Helgafellinu náð.

21.00 Fer og sækji Konný til for-eldra minna og stoppa aðeins svo við getum nú fylgst með því sem er að gerast í lífi okkar.

22.30 Kem heim að loknum góðum degi og byrja á að svara nokkrum tölvupóstum sem liggur á. Svo er það bara heitt bað, smá lestur og góður nætursvefn.

ATHAFNAKONAN

Hver er konan? Sigríður Dögg Auðunsdóttir fjölmiðlaráðgjafi.

Hvað ætlaðir þú að verða þegar þú yrðir stór? Ég ætlaði alltaf að verða lækni. Er nú reyndar ekkert búin að gefa það upp á bátinn enda kornung enn þá. Reyndar dreymdi mig einnig um að verða rithöfundur enda er ég mikill áhugamaður um bókmenntir og les mjög mikið mér til ánægju.

Bakgrunnur/menntun? BA í bókmenntafræði og framhaldsnám í hagnýtri fjölmiðlun.

Starf? Framkvæmdastjóri SDA, ráðgjöf sem sérhæfir sig í almannatengslum, fjölmiðlaráðgjöf og textagerð (www.sdaradgjof.com)

Hvernig varð hugmyndin að fyrirtækinu til? Fyrirtækið varð eiginlega til af sjálfu sér. Ég er reyndar búin að ganga með það lengi í maganum að stofna eigið fyrirtæki sem sérhæfir sig í fjölmiðlaráðgjöf en aldrei verið í aðstöðu til þess að láta verða af því. Svo komu þær aðstæður einmitt upp núna rétt eftir áramótin og ég bara lét vaða.

Fjölmiðlaráðgjöf er mín sterka hlið, þarna er ég á heimavelli. Ég var blaðamaður til margra ára og hef einnig áralanga reynslu af almannatengslum, bæði hér á landi og í London, þar sem ég vann hjá stærsta almannatengslafyrirtæki heims, Weber Shandwick í um þrjú ár.

Hvaða viðskiptavinir eru á þínum snærum? Viðskiptavinir mínir eru allt frá litlum fyrirtækjum og



Sigríður Dögg Auðunsdóttir

einstaklingum upp í alþjóðleg stórfyrirtæki og verkefni eins misjöfn og þau eru mörg. Það er allavega alltaf eitthvað nýtt og spennandi í gangi.

Þú átt þrjú börn og þrjú stjúpbörn – hvernig gengur að samtvinna ferilinn og móðurhlutverkið?

Ég set börnin í forgang og vil frekar verja frítíma mínum í samveru með börnunum en í heimilisstörf. Ég er engin ofurkona og get ekki gert allt 100%. Til þess að ég geti sinnt börnunum mínum eins og ég vil hef ég þurft að sækja mér utanaðkomandi hjálp með heimilisstörf. Ýmist höfum við verið með au-pair eða stúlku sem kemur daglega og hjálpar til, enda stórt heimili og foreldrar sem vinna langan vinnudag. Yngstu börnin eru fjögurra og sex ára þannig að róðurinn á heimilinu er örliðið að léttast. Við höfum verið án aðstoðar í um ár núna og það gengur alveg upp þó það sé ekki alltaf jafnfínt hjá okkur og þegar við fengum hjálp. Við erum reyndar bæði hjónin að vinna svo mikið þessa dagana að við höfum alvarlega verið að hugleiða það að fá aftur au-pair.

Ég viðurkenni það fúslega að ég er betri mamma en húsmóðir. Ég er hins vegar ágætiskokkur og hef gaman af því að elda mat. Ég reyni að beina kröftum mínum innan heimilisins í samveru með börnunum og þannig hefur verkskiptingin meðal okkar hjóna eiginlega þróast, ég sinni börnunum og hann innkaupum og flestum heimilisverkum. Ég er ekki jafndugleg og maðurinn minn í tiltekt á heimilinu en ég elda alltaf kvöldmatinn. Svo á ég unglingsdóttur sem er einstaklega dugleg að hjálpa til við hin ýmsu heimilisstörf og með yngri systkini sín.

Hvert er þitt mottó í lífinu? Ég reyni að temja mér heiðarleika, jákvæðni, æðruleysi og bjartsýni. Svo forðast ég af fremsta megni að tala illa um annað fólk. Mitt helsta mottó í lífinu er sennilega það að maður eigi aldrei að sjá eftir neinum ákvörðunum í lífinu því að á þeim tíma sem hver og ein ákvörðun er tekin er hún rétta ákvörðunin, annars hefði maður ekki tekið hana.

MYND/VALLI

AUGLÝSING: OROBLU KYNNIR WELLNES BOX AÐHALDSLÍNU

OROBLU MÓTAR VÖXTINN

Módel: Rut Róberts
Stílisti: Ásdís Gunnarsdóttir
Ljósmyndari: Valgarður Gíslason



Förðun: Erna Hrund Hermansdóttir með L'Oréal

Við leituðum til Ásdísar Gunnarsdóttur, stílista Debenhams, varðandi ráðleggingar við val á aðhaldsfatnaði. Í Debenhams er hægt að fá persónulega ráðgjöf við val á slíkum fatnaði viðskiptavininum að kostnaðarlausu. Mikið úrval er í boði í dömudeildinni í Debenhams og mælir Ásdís eindregið með Oroblu-aðhaldsfatnaði. Ásdís segir að nýja línan þeirra sé engri lík. „Hún lætur konunni líða vel í eigin líkama og hjálpar henni að móta erfið svæði. Wellness Box grennir og mótar mitti, barm, mjaðmir, læri og rass á fullkominn hátt án þvingunar. Ýmsar útfærslur eru í boði, allt eftir því hvaða svæð þarf að móta og grenna, til dæmis er í boði kjóll, bolur, nærbuxur, boxer-buxur, háar boxer-buxur sem ná alveg upp að brjóstahaldara, sokkabuxur sem ná einnig alveg upp að brjóstahaldara og meðgöngusokkabuxur með stuðningsbelti,” segir Ásdís.

„Þetta er saumlaus undirfatnaður sem er ofinn úr stífum og sterkum þráðum, eftir nýjustu tækni. Þetta er frábær undirfatnaður sem hægt er að nota við hvaða tilefni sem er til að láta vöxtinn njóta sín enn betur.”

Aðhaldskjóll:
Oroblu

Skart:
Pilgrim

Fatnaður og fylgihlutir:
Debenhams

Kjóll og veski:
Soaked in Luxury

Sokkabuxur:
Doris frá Oroblu

Skór:
Bullboxer

Sokkabuxur:
Luama



Háar boxer-buxur sem móta svæðið neðan brjósta til læra. Slétta magann, grenna mitti, mjaðmir og læri. Þær lyfta upp og mótast rassinn. Sérstakir hankar til að krækja í brjóstahaldara.



Samfella með breiðum hlýrum sem sléttið magann, grennir mitti, mótast brjóst og rass. Með bómullar skrefbót og smellum til festinga.



Sokkabuxur sem móta svæðið frá brjóstum til læra fyrir fullkomnar útlínur án þess að hamlar. eru með sílikonkanti efst.



Boxer sem grenna maga, mjaðmir og móta rassinn (án þvingunar)..



Nærbuxur sem grenna maga, mjaðmir og móta rassinn (án þvingunar).



Nærbolur með breiðum hlýrum sem grennir magann, mitti og mótast brjóst.



Kjóll með breiðum hlýrum sem sléttið magann, grennir og mótast brjóst, mjaðmir og rass.

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

<https://www.facebook.com/oroblureykjavik>

ÞURFUM AÐ DRAGA ÚR LYFJAN

Jóhanna Vilhjálmsdóttir um baráttuna fyrir minni lyfjanotkun, búferlaflutning fjölskyldunnar, stjórnmálin, fjölmiðlastörfin og bókarskrif.

JÓHANNA VILHJÁLMSDÓTTIR

STARF: Dagskrárgerðarkona, fyrirlesari.

ÁHUGAMÁL: Fjölskyldan, allt sem snýr að því hvernig við getum dregið úr lyfjanotkun og fyrirbyggt sjúkdóma. Lífeðlis- og lífefnafræði líkamans finnst mér líka ótrúlega heillandi heimur sem tengist óneitanlega þessu fyrirnafnda. Svo finnst mér mjög gaman að lesa góðar skáldsögur, fara í hot-yoga og þá eru skífi og hestar eitthvað sem hefur setið á hakanum lengi en nú stendur til breyta því – a.m.k. hvað skíðin varðar.

MAKI: Geir Sveinsson

BÖRN: Fimm börn á öllum aldri – þriggja, fjögurra, níu, átján og tuttugu ára.

Jóhanna Vilhjálmsdóttir flytur búferlum til Austurríkis í sumar með stórfjölskyldu sinni. Unnusti hennar, borgarfulltrúinn og fyrrverandi landlíðsfyrirliðinn Geir Sveinsson, hefur verið ráðinn þjálfari austurríska liðsins Bregenz til tveggja ára.

Hvernig barn og unglingur varstu? Ætli að það megi ekki segja að ég hafi verið mjög aktivt barn. Prófaði að æfa alls kyns tegundir af íþróttum til dæmis fimleika, frjálssar og sund. Ég lagði einnig stund á píanónám alla mína grunnskólagöngu og alveg upp í menntaskóla. Svo var ég ótrúlega mikill námshestur í grunnskóla sem ég vildi að ég hefði haldið áfram að vera alla mína skólagöngu. Annars var ég barn og unglingur sem ekki þurfti að hafa miklar áhyggjur af – ef einhverjar. Ég var mjög sjálfstæð og þegar ég byrjaði í Versló flutti ég með annan fótinn til afa og ömmu því þau bjuggu rétt hjá skólanum. Það má eiginlega segja að ég hafi verið minn eigin

herra frá þeim aldri. En foreldrar mínir sýndu mér alltaf mikið traust, studdu mig og hvöttu mig til að fara eigin leiðir. Eitthvað sem hefur virkilega mótað mig með jákvæðum hætti held ég.

Hvað ætlaðir þú að verða þegar þú yrðir stór? Lengi vel dreymdi mig um að verða söngkona en þegar til kastanna kom var viljinn til þess væntanlega ekki nægilega sterkur því ekki valdi ég þá leið. En mér finnst ótrúlega gaman að syngja og er alltaf á leiðinni til Heru í söngnám.

En hvað ertu menntuð og hvar liggur ástríða þín? Ég er með BA-gráðu í stjórnmálafræði frá Háskóla Íslands. Ef ég væri tvítug í dag þá myndi ég sennilega ekki velja stjórnmálafræðina heldur skella mér í lækisnám og ofan á það nám í náttúrufræðingum. Áhugi minn snýr að þeim í dag – hvernig hægt er að hjálpa líkamanum að lækna sig sjálfur – því hann er hinn eini og sanni lækni. Ég stefni að mastersnámi í Human Nutrition sem kemst næst því sem í dag er kallað functional medicine og snýr að því hvernig við getum nýtt næringuna til heilbrigðis. Mig langar síðan að nýta þetta nám til að hjálpa fólki að viðhalda eða ná heilbrigði á nýjan leik. Og hver veit nema ég bæti einhverju ofan á það. Mig langar t.d. einnig mikið að læra indverskar/ayurvedískar lækningar.

Þú byrjaðir sem þula hjá Ríkissjónvarpinu árið 1994. Viltu rifja upp fjölmiðlaferilinn þinn í framhaldinu af því? Ég starfaði síðan eitt sumar sem fréttamaður á Ríkisútvarpinu. Þórhallur fékk mig síðan til liðs við sig og við stjóruðum saman þættinum Ísland í bítið í tvö ár og þar á eftir Íslandi í dag. Ég gekk síðan til liðs við Kastljósið 2005 og síðastliðið eitt og hálf ár hef ég verið með Heilsuþáttinn á ÍNN.

Af hverju ákváðstu að hefja störf

á ÍNN en ekki stóru sjónvarpsstöðvunum? Ingví Hrafn hringdi í mig eftir að ég hætti í Kastljósinu. Ég var ekkert endilega á þeim buxunum að fara í dagskrárgerð en ég hafði klárlega áhuga á að koma þeim fróðleik sem ég var að víða að mér, og tengist heilsu, til fólks. Hann bauð mér viðræðuþátt um stjórnmál en ég sagði honum að ég vildi fjalla um heilsu og hann féllst á það. Og það einhver veginn hentaði mér á þessum tíma að gera það með látláusum litlum viðræðuþætti þar sem ég hafði algjörlega frjálssar hendur með efnistösk. Þátturinn hefur verið núna á dagskrá í eitt og hálf ár og er sýndur á mánudagskvöldum klukkan 20, 22 og á miðnætti.

Leitar fólk mikið til þín eftir ráðum út frá heilsuþættinum á ÍNN? Já, það gerir það. Það eru svo ótrúlega margir þarna úti sem þurfa handleiðslu og aðstoð. En mér finnst óskaplega gefandi að geta aðstoðað fólk en í grunninn eru þetta ekki flókin ráð – stóra málið fyrir flesta er að rífa sig upp úr vananum og fá hvatningu og aðstoð við það. Ég er einmitt að fara með hóp af fólki um páskana í detox til Póllands en það eru ótrúlega margir sem hafa einmitt tekið fyrstu skrefin í svona meðferð í leið til betra lífs. Þar ætla ég að vera með fyrirlestra um olíur, fitu, sykurl, bólgur, hreyfingu og hugann svo eitthvað sé nefnt. Það eru enn þá þrjú pláss laus þannig að þeir sem hafa áhuga geta enn skellt sér og skrifað mér póst á johanna.vilhjalmsdottir@gmail.com.

Hvað stendur upp úr þegar þú lítur til baka á störf þín í fjölmiðlum? Þetta er auðvitað mjög sérstakt starf sem er alveg óendanlega fjölbreytt og býður upp á eitthvað nýtt hvern einasta dag. Maður þarf að vera tilbúinn til að setja sig inn í hvaða mál sem upp koma í þjóðfélaginu. En það sem stendur upp úr eru ekki viðtölin sem snerust um stjórnmál, efnahagsmál eða viðskipti heldur allt þetta sem sneri að hinu mannlega. Þetta einstaka fólk sem maður fékk að kynna og deila með erfiðri lífsreynslu, miklum áskorunum, gleði og sorg. Til dæmis að hitta einstakling sem átti yndislegt líf úti á landi með konu og börnum. Hann fær heilablóðfall og fótunum í raun kippt undan því lífi sem hann lifði í orðsins fyllstu merkingu. Í hjólastól með skerta andlega getu. Þjónusta við hans hæfi var ekki í boði á heimaslóðum þannig að hann þurfti að rífa sig upp og flytja í bæinn. Hjónaband hans, eins og hjónaband svo margra langveikra, þoldi ekki álagið. Hann hafði ekki efni á eigin íbúð og þurfti að búa í pinulitlu herbergi án allrar aðstöðu í húsnæði fyrir langveika einn. Þetta er ein lítil saga en að hitta allt þetta fólk sem með hugrekki og ótrúlegum dugnaði tókst á við erfiðar lífsins áskoranir og átta sig á því að þetta gæti komið fyrir hvert og eitt okkar kenndi mér þakklæti.

Fannst þér fjölmiðlastarfið óhentugt samhliða móðurhlutverkinu? Auðvitað er hægt að samtvinna þetta tvennt með aðstoð en þetta er samt ekki fjölskylduvænsta starf sem til er. Eftir að ég átti yngstu börnin mín fann ég fyrir togstreitu á milli starfsins og heimilinsins. Mig langaði hreinlega ekki að vinna fram á kvöld. Ég gekk í gegnum það með elstu dóttur mína að vinna fram á hvert einasta kvöld þegar ég var með þáttinn Ísland í dag á Stöð tvö en kannski hafa aldurinn og aukinn

UPPÁHALDS

Vefsíðan: mercola.com, lifraent.is, drweil.com

Tímarit: Economist, Vanity Fair, Foreign Affairs

Líkamsræktin: Hot-yoga hjá Lönu í World Class

Hvernig ræktar þú andann? Stunda hugleiðslu – sjálfskoðun er einnig mikilvægur þáttur í þeirri ástundun. Þetta eru tæki sem hjálpa manni að upplifa sanna sjálfsvirkingu, sem snýst ekki um ytri hluti.

Fyrirmyndir: Fólk sem er trútt sínum gildum og hefur styrk til að fylgja þeim eftir og einnig þeir sem hafa hugrekki og styrk til að fylgja draumum sínum eftir.

Haft eftir viðskiptavinum okkar:

Vilborg: Ég vaknaði á venjulegum tíma dreif mig í sturtu, eftir hana eyddi ég 5 mínútum í hárið, ég vissi ekki hvað ég átti að gera við næstu 45 mínúturnar sem ég yfirleitt eyddi í hárið á morgnanna!

Guðlaug: Besta fjárfestingin sem ég hef gert hvað varðar hár mitt!

SALON REYKJAVÍK

Hvet þig til að koma og prufa NATURA KERATIN kraftaverkameðferð sem virkar

Byltingakernd meðferð þar sem keratin og aloe barbadensis er notuð til að innsigla hárið. Mjög meðferð sem gerir hárið mjúkt, sléttari, heilbriggt og glansandi. Þessi meðferð virkar eins og kraftaverk á þurr, úfið, viðkvæmt og brotthætt hár. Besti kosturinn fyrir litað hár, hár með strípum eða skemmt hár.

SALON REYKJAVÍK GRANDAGARÐUR 5

SÍMI: 56 85 305 101 REYKJAVÍK




þroski gert það að verkum að ég gæti ekki hugsað mér það í dag. Mér finnst það ómurlæg tilhugsun að sjá ekki börnin allan daginn og koma heim rétt áður en þau fara að sofa. Þannig að ég myndi ekki ráða mig í svoleiðis vinnu í dag. Mig langar að vera með börnunum mínum eftir að þau koma úr leikskólanum. Mig langar að njóta þess að vera með þeim eins og hægt er því þetta er svo lítil tími á hverjum degi – kannski fjórir tímar frá því að þau koma heim og þangað til þau fara að sofa.

Viltu rifja upp með okkur eftirminnilega upplifun í fjölmiðlum? Það er af svo mörgu að taka en það viðtal sem í raun breytti lífi mínu hvað mest var við tæplega níu ára indverska konu, Dadi Janki, sem hefur stundað innhverfa íhugun í sjötíu ár. Eftir það ákváðum við Geir að fara til Indlands og læra að hugleiða og njóta vísu hennar og fleiri jóga sem

allir höfðu stundað íhugun í tugi ára. Þau hjálpartæki sem við fengum þar til að lifa lífinu og rækta hið sanna sjálf voru í raun einar af stóru gjöfum lífsins og hafa breytt miklu. Við höfum síðan stundað hugleiðslu hérna heima í Lótushúsi sem er skóli út frá skólanum á Indlandi.

En að áhuga þínum á að minnka lyfjanotkun og bæta heilsu. Hvernær byrjaði heilsuáhuginn fyrir alvöru hjá þér? Hann hefur nú bara verið að þróast í gegnum árin. Það sem hvetur mig áfram er að upplýsa fólk um hvað það getur haft gríðarleg áhrif á eigin heilsu. Þetta snýst minnst um gen – því genin okkar hafa ekki breyst á síðustu hundrað árum – hvað á síðustu tíu þúsund árum. Við lifum raunverulega í mjög sjúku umhverfi hvað þessi mál varðar – stór hluti af þeim matvælum sem borin eru á borð fyrir okkur er drasli, við búum í gríðarlega streitumiklu

OTKUN



ekki sjúkt og hann hefur yfir alveg ótrúlega fullkomnu kerfi að ráða til að viðhalda heilbrigði sínu. En lífsstíll okkar í dag verður honum ofviða. Því er stundum haldið fram að við verðum að deyja úr einhverju en helmingur þeirra sem deyir vegna lífsstílsjúkdóma í heiminum er undir sjötugu. Það er enginn aldur. Og að lyfjunum – hver ákvað að við niðurgreiðum nánast bara lyf en ekki aðrar meðferðir? Rannsóknir hafa til dæmis sýnt að þunglyndislyf hafa ekki meiri áhrif á vægt og miðlungs þunglyndi en lyfleysa og ekki meiri áhrif en regluleg hreyfing. Hvers vegna er

hreyfingin ekki niðurgreidd en þunglyndislyf í stórum stíl. Lyf geta gert gagn en ofnotkunin blasir við. Mataræði hefur gríðarleg áhrif á heilsu. Því er svo haldið fram að það hafi ekki verið sannað með tvíblindum empírískum rannsóknum, svokölluðum gullrannsóknum sem henta patientlausnum eins og lyfjum mjög vel, að matur geti fyrirbyggt og jafnvel hjálpað líkamanum að lækna sig af sjúkdómum. En vísbendingarnar eru óteljandi í óteljandi rannsóknum og fólk á rétt á þessari vitneskju. Heilbrigðiskerfið sem við höfum byggt upp mun að mínu mati ekki geta

staðið undir sér. Það er einfaldlega of dýrt. Við verðum að fara að búa hérna til raunverulegt heilbrigðiskerfi en ekki áframhaldandi sjúkdóma-kerfi. Sem bregst bara við þegar að við erum orðin veik. En það þarf hugrekki í svona breytingar – og spurningin sem blasir við er hvort við þurfum að gera ráð fyrir 290 þúsund fermetrum undir veikt fólk í framtíðinni en það er gert ráð fyrir þessu byggingarmagni í áætlunum um nýja spítalann – í stað þess að gera áætlun um hvornig við ætlum að snúa þessu við og fækka þeim sem verða veikir og þurfa að leggjast inn á sjúkrahús.

Telurðu íslenskan almenn- ing nógu vel upplýstan um innihald matvæla? Vitund almennings er alltaf að aukast og fleiri og fleiri eru farnir að skoða innihaldslýsingar þess sem þeir versla. En við þurfum auðvitað að vita hvað á að forðast svona að öllu jöfnu. Ég hvet alla til að gera það þó það sé ekki nema til að verða meðvitaðri um hvað þeir eru að setja ofan í sig. En ef reglan er að borða að mestu leyti óunna matvöru og búa sem mest til frá grunni

Framhald á síðu 10

Pú munt elska þær breytingar sem þú sérð

Nýtt. Revitalizing Supreme
Nú getur þú endurvakið náttúrulega eiginleika húðarinnar til að sýnast yngri með kremi sem uppfyllir allar þarfir húðarinnar

Með hverju keyptu kremi af Revitalizing Supreme fylgir snyrtibudda frá Estée Lauder með varalit, viðgerðardropum og nýja kreminu*

*meðan birgðir endast

ESTÉE LAUDER
Verslanir

umhverfi og eiturefnin sem við höfum dreift út í umhverfið hafa safnast upp og við neytum þeirra daglega. Lífsstílsjúkdómar blómstra og stóru lausnirnar sem kerfið býður upp á felast í þróun nýrra lyfja. Takið bara eftir því næst þegar fjallað verður um sjúkdóm í sókn að þá mun að öllum líkindum fylgja frétt um að vonir séu bundnar við lyf eða þróun nýrra lyfja. Við erum eiginlega bara farin að trúa því að náttúrulegt ástand mannsins sé sjúkt en ekki heilbriggt – og að það sé eðlilegt að taka inn töflur í stórum stíl til að laga ástandið. Og að það sé bara eðlilegt að hérna deyi til dæmis sjö hundruð manns á ári vegna hjarta- og æðasjúkdóma og sex hundruð úr krabbameini. Ef sami fjöldi færast á hverju ári í bíl- eða flugslysum yrði tekið í taumana. Líkaminn er alveg ótrúlega fullkom- ið tæki og í raun fullkomin efnaverk- smiðja. Náttúrulegt ástand hans er

AUGLÝSING: TREVOR SORBIE KYNNIR

EINFÖLD EN GLÆSILEG GREIÐSLA FYRIR ÁRSHÁTÍÐINA

➤ Sjá nánar á visir.is/lifid

www.facebook.com/trevorsorbieiceland



3

Til þess að klára greiðsluna og gera hana náttúrulega og fallega er byrjað á því að spreya yfir allt hárið Trevor Sorbie Dry sjampói. Að því loknu er mjög gott að túbera örlítið rötina og loka þannig skiptingum til þess að krullurnar blandist betur og skiptingar verði ekki sjáanlegar. Að lokum er svo tilvalið að spreya aðeins yfir hárið Beautiful Volume hárspreyinu til þess að greiðslan haldist sem lengst.



EFTIR



FYRIR



Hárið var undirbúið vel með því að þvo það upp úr Trevor Sorbie Ice Cool Platinum sjampói og næringu. Ice Cool Platinum sjampóið hentar ljósu hári einkar vel, gefur mikla næringu og kemur í veg fyrir gula slíkjú sem gjarnan getur myndast í hárlit.



1

Eftir að búið er að þurrka hárið er gott að blása það upp úr Beautiful Volume Boosternum sem gefur góða fyllingu ásamt því að veita vörn gegn hita hárbílastarans.

Þá er gott að nota Boosterinn og blása gróflaga upp á móti rötinni til að fá smá lyftingu í rötina áður en hafist er handa við krullurnar.



2

Til þess að krullurnar verði sem fallegastar er hentugt að skipta hárinu í tvennt, frá miðju enni og aftur á hnacka. Byrja svo að krulla aðra hliðina og svo hina. Til þess að krullurnar falli sem best saman og verði ein flott heild er sniðugt að krulla vinstri hliðina í átt miðju hnakkans og eins hægri hliðina, en þá í hina áttina.

Til þess að ná fram fallega krulluðum lokk er gott að koma sléttujárninu fyrir um ½ -1 cm frá rötinni. Gæta verður þess að klemma sléttujárnið ekki of fast saman. Því næst er sléttujárninu snúið 180° í þá átt sem lokkurinn á að krullast og sléttujárnið togað rólega í gegnum lokkinn um leið.

Gott ráð: Til að vernda hárið gegn hitaskemmdum af völdum sléttujárnsins er tilvalið að spreya yfir hárið Trevor Sorbie Flatten, protect and shine spreynu.



HEILSUHEIMUR

TÍU KNATTSPYRNURÁÐ
MARGRÉTAR LÁRU

Margrét Lára Viðarsdóttir, atvinnukona í knattspyrnu og sálfræðinemi á öðru ári, býr í Þýskalandi þar sem hún spilar með Turbine Potsdam. Hún deilir með okkur tíu mikilvægum atriðum sem vert er að hafa í huga til að ná árangri í knattspyrnu.

1. Setja sér há markmið og vinna hart að því að ná þeim.
2. Byggja upp gott og mikið sjálfstraust. Hafa trú á sjálfum sér og láta aldrei neikvætt umtal draga sig niður.
3. Setja íþróttina í forgang. Fótboltinn númer eitt, tvö og þrjú.
4. Mæta á æfingu til þess að bæta sig og leggja sig alltaf 110% fram.
5. Æfa aukalega. Mikilvægt að æfa vel. Styrkja enn betur þá þætti sem maður er góður í og fækka veikleikum sínum.
6. Hafa gaman af því sem maður er að gera. Það á að vera það skemmtilegasta sem maður gerir – að æfa og spila.
7. Mikilvægt að umgangast góða vini og fjölskylduna, þau standa við bakið á manni bæði þegar vel gengur og illa.
8. Stunda hugarþjálfun þegar góður tími gefst. Leggjast upp í rúm með góða tónlist og sjá fyrir sér andstæðing sinn og hvernig maður ætlar að bregðast við ákveðnum aðstæðum sem geta komið upp í leik eða á æfingu.
9. Setja rétt bensín á vélina. Það er að segja hugsa um mataræðið, borða hollan og næringarríkan mat.
10. Mikilvægt að fá nægan svefn. Ekkert er verra en að mæta þreyttur á æfingu.

DOVE KYNNIR:

Nýtt frá Dove – body lotion með shea butter

Shea butter er næringarríkur rakagjafi sem inniheldur nauðsynlegar fitusýrur til að viðhalda raka og teygjanleika húðarinnar. Húðkremin frá Dove innihalda formúluna DeepCare complex, sem fær kremið til að fara dýpra í húðina og auka þar með virkni þeirra.

ÆFA SAMAN FIMM
SINNUM Í VIKU

Hjónin Unnur Gunnarsdóttir og Jói Fel sjónvarpskokkur æfa saman með jákvæðu hugarfari.

Stundið þið líkamsrækt? „Já, hreyfing skiptir okkur afar miklu máli og skipar stóran sess í daglegri rútinu hjá okkur. Það er alltaf hægt að koma að æfingu og öllu máli skiptir að vera ekki að taka óþarfa pásur – bara drífa sig á æfingu, ekkert bull, engin afsökun.“

Hve oft æfið þið í viku? „Við reynum að komast fimm sinnum í viku. Þá stundum við lyftingar alla daga og brensla er með í

hófi. Góðar teygjur og jákvætt hugarfari verður að vera með, og svo eigum við lítinn dásamlegan hund sem við skottumst með út daglega.“

Hvernig er mataræðið hjá ykkur? „Mataræðið er í föstum skorðum nema um helgar þá gerum við vel við okkur. Lífið er of stutt fyrir megrun og þess háttar. Við borðum mikið af brauði, sem eru jú öll sykurlaus og frábær hollusta. Svo má alls ekki gleyma rauðvíninu sem verður að vera með því það skapar góða stemningu, meltingu, slökun og gleði.“

HAMINGJUHORNID

Katrín Jakobsdóttir mennta- og menningar- málaráðherra

Hvað gerir þú til að tæma hugann eftir erfiðra vinnuviku? Það sem ég geri á hverjum degi er að leika við börnin mín. Ef ég mögulega get þá tæmi ég hugann best þannig. Þá skipti ég um gir og hugsa um þeirra heim. Ég á þrjá stráka sex, fjögurra ára og níu mánaða.

Hvernig hleður þú batterið? Uppáhaldið mitt er að fara út að ganga eða hjóla og fá ferskt loft. Best af öllu er að fara út að ganga með góðri vinkonu því þá fær maður bæði hreyfingu, súrefni og félagsskap. Líkamleg og andleg næring.

Hugleiðir þú eða notar þú aðrar aðferðir til að rækta hugann? Ég hugleiði ekki en á efri árum þá er ég farin að rifja upp jákvæða hluti og góðar minningar fyrir svefninn.

Viltu deila með okkur uppáhalds hamingjumolanum þínum? Því meira sem við sækjumst eftir hamingjunni því ólíklegri erum við til að öðlast hana. Þessi tilvitnun er ekki eftir neinn sérstakan en er vel þekkt þversögn úr heimi heimspekinnar. Hamingjan er eitthvað sem við þráum öll og því meira sem við reimumst við að ná henni því erfiðara getur það orðið.

HRISTU AF ÞÉR SPIKIÐ



15-30% AFSLÁTTUR
ÚTSALA Á ÖLLUM ÞREK OG LYFTINGAVÖRUM



Hótel Volkswagen

LEIKRIT EFTIR JÓN GNARR

Í leikstjórn
Benedikts
Erlingssonar



„ER ÞETTA GÁTA EÐA ER ÞETTA BRANDARI?“

Framsýnt 24. mars

Miðasala | 568 - 8000 | borgarleikhus.is



TINNA BRÁ BALDVINSDÓTTIR
EIGANDI VERSLUNARINNAR HRÍM HÖNNUNARHÚS

GLÆSILEGAR VIÐ OPNUN HRÍMS HÖNNUNARHÚSS

Hrím Hönnunarhús opnaði í gær sína fyrstu verslun í Reykjavík, á Laugavegi 25. Lífið mætti á opnunina og forvitnaðist um fataval glæsilegra kvenna.



SVALA HJÖRLEIFSDÓTTIR
FRAMKVÆMDASTÝRA UNDRALANDSINS



ARNA RÚN GÚSTAFSDÓTTIR GRAFÍSKUR HÖNNUÐUR
Í UNDRALANDINU

Full búð af nýjum vörum

20% afsláttur af öllu í búðinni

Erum flutt á 2. hæð í Firði

MINÐ
Smart verslun fyrir konur - Firði Hafnarfirði
Sími 534 0073

FJÖRÐUR
www.fjordur.is



JÚLÍA HVANNDAL, GRAFÍSKUR
HÖNNUÐUR Í UNDRALANDINU



ALDÍS SNORRADÓTTIR UMSJÓNARMANUÐUR
SÝNINGARÝMIS HRÍMS



JÓNA BERGLIND STEFÁNSDÓTTIR
GRAFÍSKUR HÖNNUÐUR Í UNDRALANDINU

Eirberg

Sundfatnaður
- ný sending komin

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

FORMÚLLAN

SPORT
besta sætið

F1
Formula 1™

6

HEIMSMEISTARAR Á RÁSPÓL Í ÁR

Tekst Vettel að sigra Schumacher, Alonso, Button, Räikkönen og Hamilton?



Arion banki

Hátekni

NÝIR LÝSENDUR

Rúnar Jónsson og Halldóra Matthíasdóttir

BEIN ÚTSENDING FRÁ 20 MÓTUM UM ALLAN HEIM.
FORMÚLLAN HEFST UM HELGINA!
Í OPINNI DAGSKRÁ Á STÖÐ 2 SPORT.

Stöð 2 Sport og fylgistöðvar

216 KR.
Á DAG

KAUPTU ÁSKRIFT Á STOD2.IS



Lífið

HELGARMATURINN



Þegar fyrrum þulan og íslenskufræðingurinn, **Anna Rún Frímansdóttir** vill dekra við fjölskylduna grillar hún humar og býður upp á ferskt meðlæti með.

Grillaður humar í skel

1 kg humar í skel (fyrir um 4)
Hvítlaukssmjör
100 gr. smjör
1 msk. steinselja
2 hvítlaugsgeirar, smátt saxaðir

Bræðið smjörið í potti, bætið hvítlauk og steinselju út í og látið sjóða í um 2 mínútur. Humarinn er settur í bakka með skelhliðina niður og penslaður vel með hvítlauksblöndunni. Grillið á miklum hita í 6 mínútur og snúið af og til.

Humarinn er svo borinn fram með brakandi fersku salati, grilluðu hvítlaugsbrauði og hvítlauksósu. Einnig er gott að skera niður sítrónu og kreista yfir humarinn.

ÓMISSANDI HVÍTLAUKSSÓSA

1 dós sýrður rjómi 18% (200 gr)
2 pressaðir hvítlaugsgeirar
1 msk. söxuð steinselja
½ tsk. sítrónusafi

Öllu er blandað vel saman, gott að kæla vel áður en borið er fram.

GRILLAÐ HVÍTLAUGSBRAUÐ

1 stk. snittubrauð
Hvítlaukssmjör
Hvítlaukssalt
Rifinn ostur

Snittubrauðið er skorið í 3 stóra bita og svo eftir endilöngu þannig að úr verða 6 ílangar sneiðar. Smurt vel með hvítlaukssmjöri, rifinn ostur er settur yfir og örliðið af hvítlaukssalti. Svo eru brauðin grilluð hæfilega. Algjört sælgæti.

BRAKANDI FERSKT SALAT

Klettasalat
Jarðarber
Mangó
Steinalaus vínber
Rauð paprika
Agúrka
Rauðlaukur
Furuhnetur (má sleppa eða hafa sér)
Fetaostur (má sleppa eða hafa sér)

INNFRÁS ÍSLENSKRA FATAHÖNNUÐA

Dagana 22. til 25. mars gera 35 íslenskir fatahönnuðir innrás í gamla 17 húsið á Laugaveginum á Hönnunars Mars. Hægt verður að gera góð kaup hjá hönnuðunum og umfram allt upplifa einstaka stemningu. Meðal þeirra merkja og hönnuða sem þar verða eru **Steinunn**, Thelma Design, Birna, Farmers Market, Bóas, **Ella**, Elm, Eygló, Go With Jan, Gust, **Zizka**, Hanna Felting, Helicopter, Hlín Reykdal, Hringa, Iglo, Kiosk, Kalda, Mundi, Nikita, Rey, Shadow Creatures, Skaparinn, Sonja Bent, Ýr.



Steinunn Sigurðardóttir

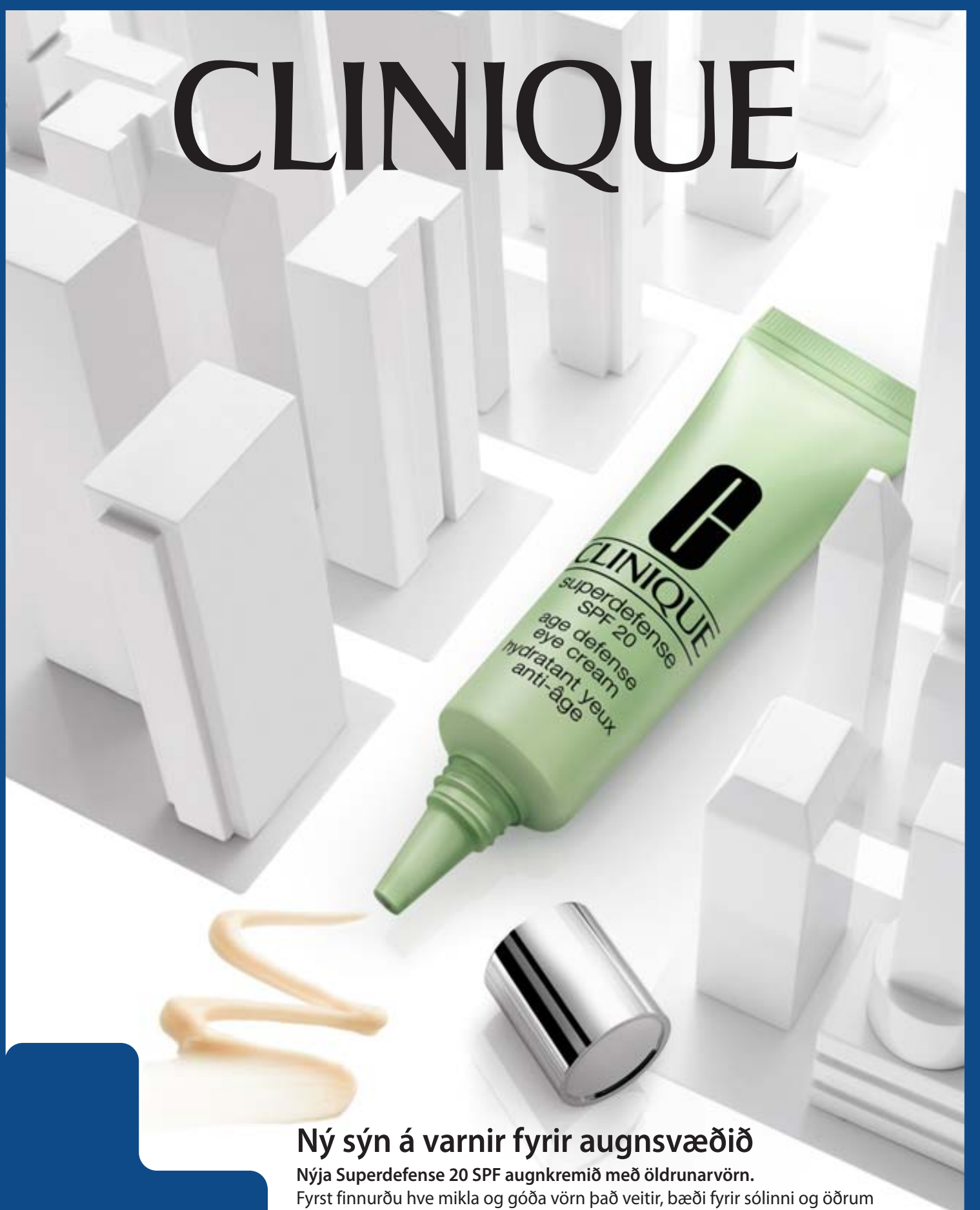


Harpa Einarsdóttir



Elínros Lindal

CLINIQUE



Ný sýn á varnir fyrir augnsvæðið

Nýja Superdefense 20 SPF augnkremið með öldrunarvörn.

Fyrst finnurðu hve mikla og góða vörn það veitir, bæði fyrir sólinni og öðrum öldrunarþáttum í umhverfinu. Síðan finnurðu hve þægilegt það er og sérð í speglinum þennan einstaka ljóma sem það ljær augnumgerðinni.

20% afsláttur á Superdefense augn- og kremlínunni

Clinique kynning

í Lyfjum & heilsu Kringlunni
dagana 15. – 21. mars.

Ef þú verslar 2 Clinique vörur eða fleiri fylgir kaupauki*

* Meðan birgðir endast

Lyf & heilsa

Við hlustum!