

23. MARS 2012

Lífið

MÆÐGUR KEPPA Í
KRAFTLYFTINGUM

DÁSAMLEG
DÍVUSALA

GLÆSILEGIR
FRUMSÝNINGARGESTIR

HEFUR OFURTRÚ
Á GÓÐUM SVEFNI

ELMA LÍSA LEIKKONA

ÉG ER ROSALEGA
STOLT AF PABBA

BORGARSTJÓRADÓTTIRIN MARGRÉT EDDA GNARR
UM ÁSTINA, SÖNGINN OG LÍKAMSRÆKTINA

HVERJIR VORU HVAR?

Árshátíð World Class fór fram á Grand Hótel um helgina þar sem hjónin **Hafdis Jónsdóttir** og **Björn Leifsson** dönsuðu uppá-búin fram á rauða nótt ásamt Arnari Grant, **Nönnu Guðbergsdóttur** og Oliver



Pálmasyri eiginmanni hennar. Þá mætti Páll Magnússon, bæjarritari Kópavogsbæjar, og Birkir Ívar Guðmundsson, markmaður Hauka í handknattleik, svo einhverjir séu nefndir. Á veitinga-

húsinu Happi Höfðatorgi var margt um manninn vikunni. Þar mátti sjá Hrafnhildi Hafsteinsdóttur, verkefnastjóra MBA-náms í Háskólanum í Reykjavík, en hún geislaði sem aldrei fyrr komin rúma sjö mánuði á leið.



Lífið

UMSJÓN

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

Útgáfufélag 365 miðlar ehf.

Forsíðumynd Valgarður Gíslason

Útlitshönnun Arnór Bogason

Auglýsingar Sigríður Dagný

Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is

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

Klæðnaður Margrétar: Kiss, Betri-arangur.is og Reebok Skart Margrétar: KISS Hár Margrétar: Hárlengingar.is og Solid Hár Neglur Margrétar: Magnea Kristín



Það var óendanlegt stuð þegar stöllurnar hittust og fóru yfir fatabunkana í vikunni.



MYND/BEATRICE MANCINI

DÁSAMLEG DÍVUSALA

Vinkonurnar Edda Björgvinsdóttir, Helga Braga Jónsdóttir og Sigrún Hjálmtýsdóttir eða Diddú, eins og margir kalla hana, hafa opnað fataskápana sína fyrir alþjóð en þær ætla að selja fötin sín og fylgihluti í anddyri Gamla bíós á morgun. Vinkonurnar brugðu á leik þegar Lífið hitti þær til að forvitnast um Dívusöluna.

Hvað ætlið þið að selja? Við erum fjórar divur með fulla skápa af dívuklæðnaði eins og galakjólum, skóm, veskjum og almennum skvísufatnaði. Við erum allar með alls konar föt, pelsa, kjóla, bún-inga og gömul „galadress“ sem eru nánast ónotuð. Okkur fannst alveg upplagt að leyfa öðrum að njóta þess sem við erum hættar að

nota. Við erum að tala um galakjóra sem við höfum kannski notað einu sinni á Eddunni eða Grímunni og skó og tösukur og almenn skvísuföt. Við fengum hana Evu Dögg Sigurgeirsdóttur tískuráðgjafa til að aðstoða okkur og taka skápana okkar í gegn og hún tók sinn í leiðinni og við fengum hana til að selja með okkur.

Hvernig tengist þið þrjár? Við höfum bara alltaf þekkt. Við erum svolítið líkar, skríkjandi flisspúkar sem hafa dád hver aðra í bransanum. Við erum allar algjörar gleðibombur og þess vegna systur í anda.

Yfirtakið þið Gamla bíó? Nei, við hlepum kaupendum í anddyri

Gamla bíós stundvíslega klukkan 12.00 á morgun og seljum síðustu vasaklútana til klukkan 17.00. Við verðum með kaffi og knús fyrir alla. Svo verður ýmislegt sem kemur verulega á óvart. Helga Braga verður plötusnúður og hver veit nema við brestum í söng og dans þegar okkur dettur í hug. Þetta verður svaðalegt stuð.

Kraftkaup.is

Vandaðir vegg límmiðar
í barnaherbergið
á allt að 58% afslætti



Tvær stærðir eru í boði
50cm og 100cm á hæð.

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

OPNAÐI VEF FYRIR FORELDRA

Þóra Sigurðardóttir rithöfundur, sem er nýflutt til Íslands eftir 5 ára dvöl á Bahama-eyjum, hefur opnað vefsvæði fyrir foreldra.

Segðu okkur frá nýja vefnum? Vefsíðan mín, Foreldrahandbokin.is, er lítil heimasíðu síða sem mér þykir óskaplega vænt um enda hugarfóstur mitt út í gegn. Þetta var upphaflega lítið gæluverkefni sem breyttist í fulla vinnu og gott betur. Inn á síðuna skrifar síðan urmull af snillingum með mér, bæði sérfræðingar og aðrir foreldrar sem deila reynslu sinni og vísu með öðrum foreldrum. Ég er þessu fólki óendanlega þakklát fyrir sitt ótrúlega framlag og eins öllum foreldrunum sem lesa síðuna.

Af hverju stofnaðir þú vef fyrir íslenska foreldra? Upphaflega var hann hálfgerðt framhaldsverkefni. Ég skrifaði samnefnda bók og þegar hún var komin í 300 blaðsíður varð ég að stoppa. Mér lá hins vegar enn mikið á hjarta og var stöðugt að rekast á eitthvað sniðugt sem ég vildi deila með öðrum foreldrum. Ég stofnaði því vefsíðuna en síðan hefur henni vaxið fiskur um hrygg og er orðin að litlu gróskulegu fyrirtæki sem fjöldi fólks kemur að.

Hvernig er aðsóknin á Foreldrahandbókina? Aðsóknin hefur verið að aukast jafnt og þétt. Í síðustu viku var fjöldi gesta rúmlega 22 þúsund og þessi vika fór gríðarlega vel af stað þannig að við erum í skýjunum.



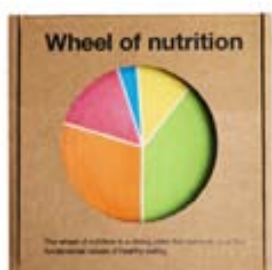
Íslensk hönnun
í sinni litríkustu mynd
á HönnunarMars

Hönnunar
Mars
22.-25.03
Design
March
2012



HÖNNUN EFTIR RÚMLEGA 40 ÍSLENSKA HÖNNUÐI

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



/ TULIPOP / KATRÍN ÓLÍNA

PÉTURSDÓTTIR / SIGRÍÐUR HEIMISDÓTTIR /

INGIBJÖRG HANNA BJARNADÓTTIR & HALLA

BJÖRK KRISTJÁNSDÓTTIR / HAF BY HAFSTEINN

JÚLÍUSSON / ERLA SÓLVEIG ÓSKARSDÓTTIR /

HELGA SIGURBJARNADÓTTIR / CHUCK MACK

/ HRAFNKELL BIRGISSON / JÓN BJÖRNSSON

/ MOTTUVERKSMIÐJAN ELIVOGAR / SIGRÍÐUR

ÓLAFSDÓTTIR & SIGRÚN LÁRA SHANKO /

INGA ELÍN / DEMO HANDVERK / DAGNÝ ELSA

EINARSDÓTTIR & MAGNÚS ÓLAFSSON / HRING

EFTIR HRING / STEINUNN VALA / HEKLA BJÖRK

/ LÓA / MARÚN DESIGN / MARTA PÁLSDÓTTIR

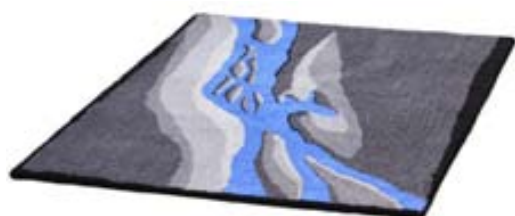
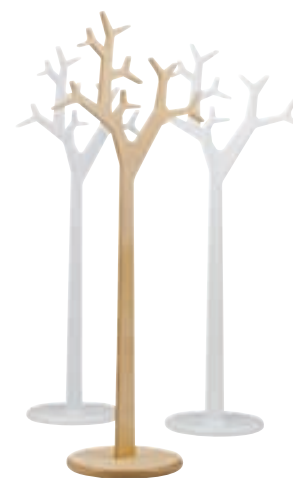
& SIGRÚN AGNES RÚNARSDÓTTIR / GUÐRÚN

VALDIMARSDÓTTIR / MARGRÉT ÓLAFSDÓTTIR

/ ANNA ÞÓRUNN / FÆRID /

SVEINBJÖRG HALLGRÍMSDÓTTIR /

NORÐAUSTAN 10 /



EINNIG OPIÐ UM HELGINA, LAUGARDAG 11-16 OG SUNNUDAG 12-16



RFF 2012 haldin hátíðleg

Rjóminn af íslenskum fatahönnuðum kynnr næstkomandi haust- og vetrarlínur í Hörpu á RFF 2012 helgina 30.-31. mars í Hörpu. Ellefu íslenskir hönnuðir sjá um dagskrána og setja upp íburðarmiklar sýningar sem vert er að sjá. Hægt er að tryggja sér miða á midi.is. Einnig verður Reykjavík í sínum tiskuvænsta búngingum þessa helgi og má þar nefna pop-up markað fatahönnuða í Hörpu, málþing um tísku á Hótel Reykjavík Natura, RFF-tiskubátt sem verður sýndur í Gamla bíói, tiskuvöku á Laugavegi þar sem verslanir verða opnar langt fram á kvöld, auk tiskuvænlegra atburða sem leiða þig inn í nóttina.

BOBBI BROWN KYNNIR:

Nýju kinnalitirnir eru auðveldir í notkun og hannaðir bæði fyrir varir og kinnar.

Áferðin er eðlileg og gagnsæ.

Fáanlegir í 10 fallegum litum.



HAMINGJUHORNIÐ



MYND/EINKASAFN

Elma Lía Gunnarsdóttir leikkona

Hefur ofurtrú á góðum svefni

Elma Lía var að ljúka tökum á bíómynd sem heitir XL í leikstjórn Marteins Þórssonar. Hún leikur um þessar mundir í leikritunum Fanný og Alexander og Nei ráðherra í Borgarleikhúsinu.

Hvað gerir þú til að tæma hugann eftir erfiða vinnuviku? Slaka á heima með fjölskyldunni, borða góðan mat og horfa á góða mynd.

Hvernig hleður þú batterið? Ég hleð batterið með því að sofa vel en ég hef ofurtrú á góðum svefni. Ég fer í jóga í Jógastúdíóinu. Ég heillaðist algerlega af jóga fyrir tveimur árum og reyni að stunda það eins mikið og ég get. Ég fer í Pilates einu sinni í viku. Það er gott með jóganu. Það gerir mér gott. Ég er vítamínfíkill. Svo jafnast fátt við góðan félagsskap en ég á skemmtilegan mann og vini.

Hugleiðir þú eða notast þú við aðrar aðferðir til að rækta hugann? Ég hugleiði stundum og langar að fara á hugleiðslunámskeið. En jógað er góð leið til að rækta hugann, líkamann og sálina.

Viltu deila með okkur uppáhalds hamingjumolanum þínum? Uppáhaldshamingjumolinn minn er Lifðu lífinu lifandi.

Hvernig rættar þú hjónabandið? Með því að hlusta, vera góð við hvort annað og taka ekki hvort öðru sem sjálfsögðum hlut.

DAGUR Í LÍFI



MYND/VALLI

Hanna Eiríksdóttir Verkefnastýra UN Women á Íslandi

7.30 Ég byrja daginn alltaf á rótsterku kaffi. Því næst fæ ég mér búst með AB-mjólk og jarðarberjum, tek nethring og les vinnuþóstinn.

9.00 Mætt upp í Flensborgarskóla í Hafnarfirði þar sem ég held þrjár kynningar um UN Women fyrir félagsfræðinema. Mér finnst svakalega skemmtilegt að spjalla við ungt fólk um jafnrétti og stöðu kvenna í fátækustu löndum heims. Það er besta tilfinning í heimi þegar ég nær til þeirra og hreyfi við þeim.

12.00 Borða hádegismat á kennarastofunni. Það var stuð.

14.30 Komin í bæinn, líkaminn kallar á gott kaffi. Ég fæ mér latte á Kaffismiðjunni og banana- og hnetusmjörsköku frá Hveiti og smjör. Hápunktur dagsins – jafnvel vikunnar.

14.40 Komin á fullt í ársskýrsluskref. Lokaskil eftir tvær vikur.

16.00 Tvær stúlkur af leiklistarbraut FG kíktu í heimsókn og vildu fræðast um UN Women, mannréttindi

kvenna og feðraveldið. Það var mjög gaman að spjalla við þær.

18.30 Elda mér kvöldmat og horfi á báða fréttatímana.

21.00 Horfi á einn góðan þátt. Ég er svakalega hrifin af Parks & Recreation og Borgen um þessar mundir.

22.30 Komin upp í rúm – nei, ég er ekki sextug, opna Bossypants eftir Tinu Fey.

22.45 Sofnuð.

Mind Xtra fyrir konur eins og þig

OPNUNARTILBOÐ

Leggings **1990** kr.

Bómullar-blúndubolir **1990** kr.

Full búð af nýjum vörum og frábærum tilboðum

MINÐ

Smart verslun fyrir konur - Firði Hafnarfirði

Sími 534 0073

FJÖRÐUR
www.fjordur.is

MATARDAGBÓKIN



MYND/VALLI

Sigrún Eva Ármannsdóttir ungrú Ísland 2011

07.00 Ég vakna og fæ mér oftast Cheerios með rúsinum eða ristað brauð með osti og ávöxt og lýsi.

10.00 Er ég í skólanum og er ég þá með einhvern ávöxt í nesti.

11.50 Fer ég heim og fæ mér til dæmis grjónagraut með kanil og rúsinum.

15.40 Þá fæ ég mér stundum rúnstykki úr bakariinu.

18.30 Kvöldmat og þá er það mamma sem eldar eitthvað rosa gott eins og pasta með kjúklingi og helling af gulrótum.

19.40 Svo skelli ég mér í zumbadans í einn og hálfan tíma. Eftir það langar mig oft í bláber eða einhverja góða ávexti og sker niður.

CALVIN KLEIN KYNNIR:

NÝTT SHEER BEAUTY

Hann er blóma og ávaxtarikur, en með dassi af sandalvíð og vanillu. Þokkafullur ilmur sem dregur fram kvennleika þinn.



ESTÉE LAUDER

Gjöfin þín

Ef þú verslar vörur frá Estée Lauder fyrir 6.200 eða meira í Debenhams dagana 23. – 28. mars*

Gjöfin inniheldur:

Advanced Night Repair – Viðgerðardropa, 7ml
Revitalizing Supreme – Nýtt krem fyrir allar húðgerðir, 7ml
Double Wear Light – Farða fyrir allar húðgerðir, 7ml
Pure Color Lipstick – Varalit, litur: melon, full stærð
Sumtuous maskara – svartan maskara, 2,8ml
Fallega snyrtitösku

Verðgildi gjafarinnar er ca. 17.300.-

*Meðan birgðir endast



Þú 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

DEBENHAMS

HINN FULLKOMNI FATASKÁPUR

Lífstílsbúð í SMÁRALIND

KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR HEIMILI

LÍFSSTÍLLINN

Áhugamáli? Ég hef auðvitað rosalega mikinn áhuga á fitness. Fékk að heyra það um daginn að ég væri mesta fitness-nörd í heimi. Ég stúdera þetta svo mikið.

Hjúskaparstaða? Trúlofuð Birni Þorleifssyni.

Hreyfingin? Lyftingar, teygjur og taekwondo.

Veitingastaðurinn? Nings. Ekki spurning!

Heimasíðan? Facebook og Youtube ef ég á að vera hreinskilin.

Tímaritið? FitnessRX.

Hvaða snyrtivörur notarðu daglega? Maskara og eyeliner. Oftast set ég samt bara maskara og er „good to go“.

BORGARSTJÓRADÓTTIR Í DÚNDUR FORMI

Borgarstjóradóttirin Margrét Edda Gnarr, 23 ára, hefur náð góðum árangri á mörgum sviðum þrátt fyrir ungan aldur, m.a. í söng, taekwondo og nú síðast í fitness. Hún náði 4. sæti í D-flokki á Arnold Classic fitness- og vaxtaræktarmóti í Bandaríkjunum á dögunum.

FRÉTTAÐIÐ/VALLI

MARGRÉT EDDA GNARR JÓNSDÓTTIR

FÆDD: Í Reykjavík, 16. febrúar 1989 (23 ára).

HVAR ERTU UPPALIN? Fjölskylda mín flutti frekar mikið þegar ég var að alast upp. Ég er uppalin um allan bæ. Ég hef búið í vesturbæ Reykjavíkur, Grafarvogi, Fossvogi, austurbæ Reykjavíkur, miðbæ Reykjavíkur og á Álftanesi. Ég bjó lengst í Vesturbænum og er KR-ingur.

HVAÐ ERTU MENNTUÐ? Ég lærði söng í Söngskólanum í Reykjavík. Það var ekki alveg í boði fyrir mig að fara í menntaskóla því ég var þínu vandræðagemi þegar ég var yngri og flutti að heiman þegar ég var 17 ára gömul. Ég byrjaði á almennri braut í lönnskólanum í Reykjavík. Ég kláraði eina önn og fór svo að vinna. Ég hef öðlast mikla lífsreynslu.

FJÖLSKYLDUHAGIR? Mamma, Anna Karen Káradóttir, og pabbi, Jón Gnarr, skildu þegar ég var 10 ára. Ég bjó í nokkur ár hjá mömmu og nokkur ár hjá pabba.

HVAÐ ÁTTU MÖRG SYSTKINI? Ég á tvö alsystkini, Kamillu Maríu Gnarr og Dag Kára Gnarr. Ég á einn hálfbróður, Jón Gnarr. Svo á ég þrjú fóstursystkini, Frosta Örn Gnarr, Kolfinnu Von og Áslaugu.

HVAR BÝRÐU Í DAG? Ég bý í Kópavogi ásamt Birni Þorleifssyni kærasta mínum og litla hundinum okkar, Dollý.

Faðir þinn, Jón Gnarr, var kosinn borgarstjóri Reykjavíkur sumarið 2010. Hvernig ertu að upplifa það að vera borgarstjóradóttir? Ég veit ekki alveg hvernig ég á að svara því. Ég er rosalega stolt af pabba mínum og lít mjög mikið upp til hans. Það hefur alltaf verið nóg að gera hjá honum og alveg extra mikið núna eftir að hann var kosinn borgarstjóri.

Hefur fólk sterkar skoðanir á pabba þínum? Já, en flestir sem hafa eitthvað að segja um hann hafa bara góða hluti að segja. Sumir reyna að vera með leiðindi og ég nenni ekki að taka þátt í svoleiðis umræðum.

Áttu góða sögu af þér og pabba þínum, borgarstjóranum?

Uppáhaldsminning mín með pabba var þegar ég keppti á Reykjavíkurmótinu í listdans á skautum. Mig minnir að ég hafi verið 10 ára. Mótið var einmitt um pabbahelgi. Pabbi og systkini mín sýndu mér mikinn stuðning sem veitti mér meira sjálfstraust. Ég varð í 2. sæti á mótinu. Pabbi gaf mér blóm og keypti köku eftir verðlaunaafhendinguna.

Við fórum svo öll heim til pabba og borðuðum kökuna.

Ég man líka þegar ég var svona fjögurra ára. Ég var nýbúin að læra að hjóla án hjálpardekkja og hjólaði allan daginn. Það var svo orðið mjög dimmt úti og ég vildi ekkert fara heim. Var búin að æfa mig allan daginn, hjóla án þess að halda í stýrið og svona. Mamma var víst búin að hafa miklar áhyggjur af mér og pabbi fór að leita að mér. Hann fann mig á endanum og við hjóluðum heim saman og ég gat þá sýnt honum hvað ég var klár.

Hefur hvarflað að þér að ganga listavegin eins og pabbi þinn?

Jú, það er algjör draumur að fara í leiklistina. Mér fannst svo gaman að fá að leika. Ég lék stundum í Fóstbræðrum þegar ég var yngri en ég er rosalega feimin og á það til að hafa litla trú á sjálfri mér. Ég hef oft ákveðið að fara í leiklistarnám en svo hætt við því ég tel mig ekki eiga séns á að komast inn í leiklistarskólann.

Nú steigstu fram á sjónarsviði með söng þínum og söngst með hljómsveitinni Mercedes Club árið 2008. Hvenær byrjaðir þú að syngja? Ég var byrjuð að syngja áður en ég byrjaði að tala. Mér finnst mjög gaman að syngja. Margir hafa hvatt mig til að koma mér betur á framfæri með sönginn en eins og ég sagði þá er ég með lítið sjálfstraust og mér finnst mjög erfitt að syngja fyrir framan aðra.

Ef við snúum okkur að líkamsræktinni. Nú kepptir þú í fitness- og vaxtaræktarmótinu Arnold Classic í Bandaríkjunum í mars á þessu ári og lentir í 4. sæti í D-flokki. Hvað varð til þess að þú ákvaðst að fara heilsuleiðina á þessum tímamarki í lífi þínu? Ég hef alltaf verið mikil íþróttamanneskja. Ég byrjaði að æfa listdans á skautum þegar ég var 8 ára og byrjaði strax að keppa í listdansi. Þegar ég var 14 ára fór ég svo yfir í taekwondo og það tók mig stuttan tíma að komast í keppnishóp og í landsliðið. Ég byrjaði að lyfta lóðum þegar ég var 16 ára. Þegar ég var orðin 22 ára þá var ég hætt að njóta þess að æfa taekwondo og var nánast hætt að mæta á æfing-

SOHO MARKET



MYND/FREYSTEINN SÖLVI SIGURDARSON

”Mamma var víst búin að hafa mér og pabbi fór að leita að mér endanum og við hjóluðum heim saman honum hvað ég var klár.

ar. Það var svo mikill ríður á milli félagi og mikil leiðindi í gangi sem ég var ekki að fíla.

Ég fór í gegnum mjög erfitt tímabil í lífi mínu fyrir einu ári. Það var búið að ganga á í dálítinn tíma. Ég reyndi að vera sterk en á endanum brotnaði ég gjörsamlega niður. Ég borðaði lítið og einangraði mig mikið. Í maí í fyrra var ég orðin 47 kg og byrjuð að fá hjartatrufnanir. Margir leita í mat þegar eitthvað bjátar á en ég er akkúrat öfugt við það og missi bara lystina. Ég ákvað svo að taka mig á og ég þurfti eitthvert verkefni. Eitthvað til að stefna á. Ég gat varla æft á þessum tíma því ef ég reyndi aðeins á mig þá fór hjartað að sleppa takti. Kærastinn minn hjálpaði mér mikið. Hann dró mig með sér í Sporthúsið og ég tók æfingar með honum. Eftir nokkrar æfingar var ég alveg „hooked“ og gat ekki sleppt einum degi án þess að fara að lyfta. Ég tók engar brennslur. Ég einbeitti mér að því að styrkja mig. Ég fór svo að skoða myndir af erlendum fitness-stelpum og fannst þær rosalega flottar. Ég hélt alltaf að í fitness þyrfti maður að vera mjög massaður og skorinn en það er til bikini-fitness sem ég heillaðist af. Í bikini-fitness þarftu ekki að vera alltof massaður og þarftu ekki að fara langt niður í fituprósentu. Þar er leitað eftir kvenleika, fegurð og útgeislun. Ég talaði við Katrínu Evu, einkaþjálfara og fitnesskeppanda, og spurði hvort hún gæti þjálfað mig. Hún er ótrúlega góður þjálfari.

Þátttakan í Arnold-mótinu var mjög dýr en ég er heppin að eiga mjög góða íslenska styrktaraðila sem hjálpuðu mér að komast á þetta stóra mót: Marko Merki, Nings, Snyrtistofan Mízú, Perform.is, KISS, Magnea Kristín naglasníllingur, Sólbaðsstofan Sælan, Hár- lencingar.is, Hámark, Betsson, Silla Make up, Solid Hár, Augnhár og fegurð og Reebok. Ég var svo að fá nýjan styrktaraðila sem er Trímform Berglindar. Ég hefði ekki getað farið út án þeirra.

Hvernig tilfinning var að standa upp á sviði á bikini? Mér finnst það ótrúlega gaman! Mér líður mjög vel á sviðinu. Fyrsta skiptið mitt á sviði var ég samt mjög stressuð og varirnar titruðu svo mikið. Ég var viss um að allir sæju það en svo var ekki. Ég reyndi bara að ímynda mér að ég sé ein á sviðinu og það er auðveldara. Ef ég gleymi mér í smá stund og

fer að horfa á annan flottan keppanda þá finn ég fyrir stressi en ég reyndi bara að passa mig á því að spá ekki í öðrum.

Nú telja margir lífsstíllinn í fitness einkennast af öfgum í mataræði og æfingum, þá sér í lagi fyrir mót. Hvað finnst þér um það? Það eru til margar mismunandi leiðir til að koma sér í form fyrir svona mót. Sumar leiðir eru skaðlegri en aðrar. Ég reyndi að halda mér eins heilbrigðri og ég get. Ég passa mig að fara ekki undir vissa fituprósentu. Svona mót geta farið mjög illa með þig ef þú ert ekki nógu andlega

sterk. Ég hefði ekki getað þetta fyrir tveimur árum.

Það skiptir mjög miklu máli að gera æfingarnar rétt fyrir fitnesskeppni til að ná betri árangri og einnig til að koma í veg fyrir meiðsli. Það erfiðasta við þetta allt saman er niðurskurðurinn. Líkaminn vill ekki vera svona lágur í kolvetnum og hann vill ekki vera svona lágur í fituprósentu. Ef mér fer að líða eitthvað illa þá fæ ég mér t.d. grænt epli því ég veit að þá vantar mig bara smá kolvetni. Það er samt ekki nógu að æfa bara lyftingar og borða rétt heldur skiptir andlega hliðin

mjög miklu máli líka. Margir höndla þetta ekki. Því það eru ekki allir sem þola niðurskurð og erfiðar æfingar í 12 vikur og fara svo upp á svið í sínu besta formi fyrir framan fullt af fólki og láta dæma sig.

En hvert er þitt lífsmottó? Ég á mér ekkert sérstakt mottó held ég. Ég reyndi að minna sjálfa mig á að lifa einn dag í einu. Ég á mér stóra drauma og vinn hart að þeim. Ég reyndi að koma fram við aðra einsog ég vil láta koma fram við mig. Mér finnst gaman að hjálpa öðrum. Ég trúði á karma. Ég trúði því að ef ég gef gott af mér þá fæ ég bara gott til baka.

Ertu ástfangin? Já, það er ég. Síðan ég sá kærastann minn, Björn Þorleifsson, í fyrsta sinn hef ég verið ástfangin af honum. Við kynntumst í taekwondo árið 2004. Þá var hann þjálfarinn minn lengi og varð svo mjög góður vinur minn.

Langar þig að stofna fjölskyldu, eignast börn? Mig langar það. Eftir kannski nokkur ár.

Hvar sérðu þig eftir tíu ár? Ég hugsa ekki svona langt fram í tímann. Ég reyndi að lifa einn dag í einu og er með eitt verkefni í einu. En ég vona að ég verði hamingjusöm og verði búin að afreka mikið.

Það verður að vera Heinz.



MYND/EINKASAFN MARGRÉTAR

iklar áhyggjur af
ér. Hann fann mig á
n og ég gat þá sýnt

AUGLÝSING: KASTANÍA KYNNIR



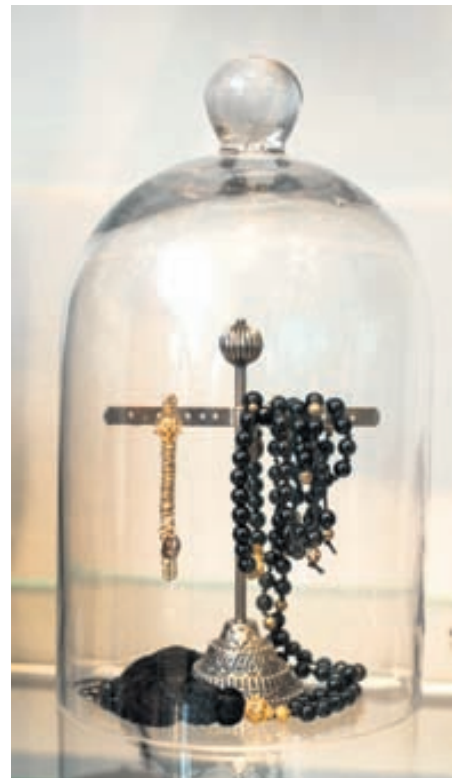
Hér má sjá boli og barnaskó frá Ed Hardy og Christian Audigier.



Mikið úrval silkihlúta er í versluninni.



Þær Bryndís og Ólína leggja áherslu á litríka fylgihluti sem tekið er eftir.



Kastanía er með úrval fylgihluta eftir íslenska hönnuði. Hér má sjá skart eftir Hildi Hafstein.

FYLGIHLOTIR SEM TEKID ER EFTIR

Kastanía er fylgihlutaverslun með fylgihluti sem tekið er eftir. „Við opnuðum á Höfðatorgi fyrir rúmu ári en okkur fannst vanta svona verslun í flórana. Við leggjum mikla áherslu á að velja litríkar og áberandi vörur en höfum auk þess gæði og fallega hönnun að leiðarljósi,“ segir Bryndís Björg Einarsdóttir sem rekur verslunina ásamt Ólínu Jóhannu Gísladóttur.

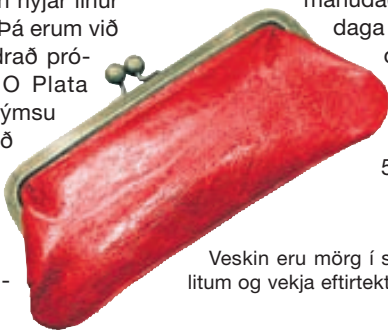
Í versluninni eru merki frá Skandinavíu, Bandaríkjunum og Þýskalandi í bland við íslenska hönnun. „Við veljum það fallegasta frá hverju merki en tökum auk þess við ábendingum frá viðskiptavinum okkar,“ segir Bryndís.

Fylgihlutirnir í Kastaníu eru að mestu fyrir konur en þó er að finna gott úrval höfuðfata, úra og sólgleraugna fyrir karla. „Við erum með úr og sólgleraugu frá TRIWA sem eru fyrir bæði kyn. Úrvalið er fjölbreytt og tökum við inn nýjar línur tvisvar til þrisvar á ári. Þá erum við með silkihlúta úr hundrað prósent silki frá Plomo O Plata en líka silkiblendur af ýmsu tagi. Eins erum við með mikið af töskum og buddum í alls kyns litum og má meðal annars nefna handsaumaðar leðurtösk-

ur eftir breska hönnuðinn Monicu Boxley.“ Bryndís segir einnig talsvert um vörur eftir íslenska hönnuði í versluninni og nefnir skartgrip Hildar Hafstein, Made By3, Gling Gló og hálsmen frá Spunadís. Í versluninni er einnig að finna boli og barna- og dömuskó frá Ed Hardy og Christian Audigier.

Að sögn Bryndísar leggja þær Ólína áherslu á að hafa úrvalið í versluninni árstíðabundið. „Við erum að færa okkur yfir í sumarþúninginn núna en á veturna tökum við inn meira af fötum og yfirhöfnum. Við erum þó alltaf með silkiboli frá Margit Brandt og S,NOB. Í kringum jólin erum við svo með umtalsvert af gjafavörum.“

Bryndís segir þær leggja áherslu á að velja fáa hluti af hverri tegund þannig að fólk geti gengið að því vísu að það sé að kaupa sér einstaka fylgihluti. Verslunin er opin mánudaga til föstudaga frá 11 - 18 og laugardaga frá 12 - 16. Síminn er 577-5570.



Veskin eru mörg í sterkum litum og vekja eftirtekt.



Úrvalið í versluninni er árstíðabundið. Þær Bryndís og Ólína eru nú í óða önn að búa hana undir sumarið.

MYND/ANTON



Í versluninni fást meðal annars hálsmen frá Spunadís.



Hér má sjá handsaumaðar leðurtöskur úr hágæða ítölsku leðri eftir breska hönnuðinn Monicu Boxley og silkiboli frá S,NOB, sem er danskt merki.



Úrin frá TRIWA eru fyrir bæði kyn. Triwa hlaut skandinavísk hönnunarverðlaun í fyrra.



Hálsmen frá Kim Sörnsn.



Litaúrvalið er ríkulegt.

FRUMSÝNING LA BOHÈME

Óperan La bohème eftir Puccini sem var frumsýnd í Hörpu á föstudagskvöldið er sérlega skemmtileg uppfærsla þar sem saman fer fagur söngur og skemmtileg leikstjórn. Gestir voru glæsilegir.



Hjónin Kristjana og Baltasar Samper.

AUGLÝSING: KAREN MILLEN KYNNIR KRINGLUNNI OG SMÁRALIND

RÚSKINS SANDALAR

Karen Millen Kringlan
Karen Millen Smáralind

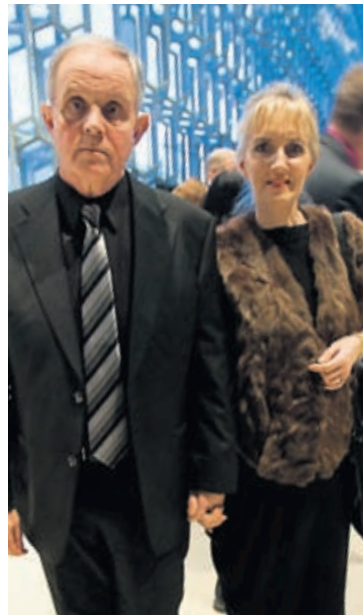


RÚSKINS VESKI FÆST EINNIG Í GULU

Karen Millen
Kringlan
Karen Millen
Smáralind



Salóme Porkelsdóttir, fyrrverandi forseti Alþingis.



Leikarahjónin Randver Þorláksson og Guðrún Þórðardóttir.



Elsa Haraldsdóttir eigandi hárgreiðslu- stofunnar Salon Veh. MYND/HAG

Sjá fleiri myndir á visir.is/lifid



GOTT BRAGÐ FYRIR HEILBRIGÐAR TENNUR...



Rannsóknir sýna að notkun sykurlausss **Extra** eykur munnvatnsframleiðslu, jafnar sýrustig, heldur tönnum hreinum og stöðvar sýklaárásir á þær. **Extra** minnkar upptöku hitaeninga og dregur það úr streitu í amstri hversdagsins.

RIKKA NOTAÐI IPAD- HULSTUR FYRIR VESKI

Árshátíð 365 var haldin á laugardag. Veski Rikku vakti verðskuldaða athygli en hún notaði fallegt Ipad-hulstur sem veski umrætt kvöld.



MASSIMO DUTTI

MALENE BIRGER

TED BAKER

MALENE BIRGER

„Mér fannst það líka bara svona ljómandi fint sem taska,“ svaraði Friðrika Hjördís Geirsdóttir spurð út í Ipad-hulstrið sem hún mætti með á árshátíð 365. Með henni er eiginmaður hennar, Stefán Hilmarsson. MYND/SIGURJÓN RAGNAR

Þú finnur frábært úrval af Kiwi
innleggjum og stuðningspúðum fyrir
allar tegundir af skóm.



fær fæturna til að brosa



Kiwi skóáburður og rakavörn eru ómissandi
fyrir góða umhirðu skófatnaðar og lengir
endingatíma þeirra svo um munar.



...alveg skínandi

Lífið

HELGARMATURINN



Lára Berglind Helgadóttir og eiginmaður hennar, Andrés Guðmundsson, eigendur Skólahreysti á Íslandi hafa í miklu að snúast í kringum Skólahreysti ásamt því að ala upp þrjá syni sína. Þegar fjölskyldan kemur saman um helgar finnst henni gott að gæða sér á þessum ljúfa rétti eftir matinn.

Eftirlætis eftirrættur fjölskyldunnar

Fyrir sex

1,5 kg Dajm ís frá EmmEss
1 stórt stk. Nói Sírius hreint ljóst súkkulaði (með rauðu rósinni)
½ peli rjómi
Jarðarber 1 askja
Bláber ein askja
1 pakki ískek



Takið ísinn út úr frystinum. Setjið súkkulaðið og rjómann í pott og bræðið við lágan hita. Setjið því næst ísinn í kúlum í sex skálar.

Hreinsið berin og þerrið.

Stráið jarðarberjum og bláberjum yfir ísinn.

Hellið sósunni yfir og setjið að lokum tvö ískek í hverja skál.



HÖNNUNARVEISLA Í LÓNINU

Glæsileg hönnunarsýning **Sub-zero Couture** fer fram í **Bláa Lóninu** á föstudagskvöld. Þetta er ein stærsta og veglegasta hönnunarsýning sem haldin hefur verið hér á landi. Fjöldi erlendra fjölmiðlamanna mun mæta og fjalla um viðburðinn. Fyrirtækið 66°NORÐUR stendur fyrir sýningunni í samvinnu við HönnunarMars, Iceland Naturally, Bláa Lónið, Icelandair og Reyka Vodka. Sýningin fer fram utandyra og hefst kl. 19.00.

Þekktir íslenskir hönnuðir koma fram á sýningunni með fylgihluti en þeir eru Magni Þorsteinsson og **Hugrún Árnadóttir**, eigendur og hönnuðir Kronkron, Brynhildur

Pálsdóttir, Guðfinna Mjöll Magnúsdóttir og Púriður Rós Sigurbórsdóttir hönnuðir frá Vík Þrjónsdóttur, **Bergþóra Guðnadóttir** og Jóel Pálsson frá Farmers Market, Olga Hrafnadóttir og Elísabet Jónsdóttir frá Volki, Jan Davidsson og Sæunn Huld Þórðardóttir frá 66°NORÐUR. Auk þess koma fram hönnuðirnir **Mundi** og Helga Sólrún Sigurbjörnsdóttir.

DJ Margeir og Daníel Ágúst munu sjá um tónlistina sem mun undirstrika íslenska hönnun í stórbrotnu íslensku umhverfi.

Hægt verður að fylgjast með viðburðinum í beinni útsendingu á vefsíðunni Liveproject.is



skemmtilegr.

Páskarnir eru skemmtilegri með Stöð 2

Unga kynslóðin fær allt það skemmtilega og vandaða barnaefni sem hún á skilið um páskana: Leikið íslenskt efni og frábærar erlendar teiknimyndir. Þegar kvöldar tekur spennan við fyrir þá fullorðnu!

TANGLED
Disney - ævintýri eins og þau gerast best.



SKOPPA OG SKRÍTILA

Bregða á leik um páskana, hressar að vanda!



ARCTIC TALE

Hrífandi ævintýri frá þeim sömu og gerðu March of the Penguins.



ALGJÖR SVEPPI OG DULARFULLA HÓTELHERBERGIÐ
Frumnýning í sjónvarpi!



LATIBÆR

Útsending frá Latabæjarhátíðinni í Laugardalshöll þar sem íþróttalífurinn og félagar fá alla til að íða af kæti!



SCARED SHREKLESS

Ný teiknimynd með Shrek og félagum



SPENNANDI PÁSKAR FYRIR FULLORÐNA FÓLKIÐ

Magnþrungnar og margverðlaunaðar kvikmyndir setja svip sinn á páskana. Líka spennandi þættir eins og Game of Thrones, Homeland og Grey's Anatomy að ógleymdu Mið-Íslandi og ýmsu góðu gríni alla páskana!



Tryggðu þér Stöð 2 um páskana í síma 512 5100 eða á stod2.is