

30. MARS 2012

# Lífið

FITNESS-DROTTNING  
MEÐ STÓRA FJÖLSKYLDU

FRAMAKONUR Á FLUGI

SIRRÝ BEINT  
Á TOPPINN

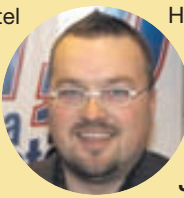
## HEFÐI EKKI ÞURFT AÐ STRÖGGLA SVONA MIKIÐ

VALA MATT UM ÁSTRÍÐUNA FYRIR  
FJÖLMÍÐLUM, FERILINN OG NÝ VERKEFNI  
SEM EIGA HUG HENNAR ALLAN



## HVERJIR VORU HVAR?

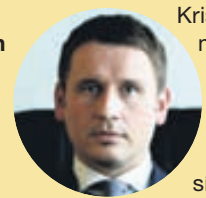
Veitingastaðurinn 101 Hótel var þéttsetinn á laugar-dagskvöldið. Þar var útvarpsstjarnan **Sigurður Hlökkversson** og eigin-kona hans, Þorbjörg Sigurðardóttir, Puriður Hildur



Halldórsdóttir hárgreiðslumeistari, Sigurður Kristjánsson flugþjónn, Íris Björg Tanya Jónsdóttir athafna-



kona og **Vilhjálmur Hans Vilhjálmsson** lögfræðingur. Sigurjón Sigvatsson kvikmyndafra­meiðandi og Kolfinna



Kristófersdóttir fyrirsæta mættu ásamt fjölda manns alls staðar að úr heiminum á Hönnunarsýninguna á vegum 66° norður sem haldin var í bláa lóninu síðustu helgi.



## 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

### FORSÍÐUMYND

Hár: Steinunn hjá Karli Berndsen  
Hálsklútur: Steinunn Sigurðardóttir

# FRAMAKONUR Á FLUGI

Það virðist vera sem sjarminn af flugfreyjustarfinu sé hvergi nærri horfinn því yfir þúsund manns sóttu um starf hjá flugfélaginu WOW air. Lífið tók fjórar konur tali sem allar eiga það sameiginlegt að sinna öðru starfi meðfram fluginu.



MARÍA VALDIMARSDÓTTIR, 35 ÁRA

**Menntun/bakgrunnur:** Markaðshagfræði frá Árhús Business College og snyrtifræðingur.

**Fyrri störf:** Ég rek litla heildsölu með snyrtivörur. Þar fara fremst í flokki snyrtivörumerkin frá danska kremkónginum Ole Henriksen og Youngblood-förðunarvörurnar sem unnar eru úr náttúrulegum steinefnum.

**Af hverju sóttirðu um flugfreyjustarfið?** Með flugfreyjustarfinu get ég í raun sameinað áhugamálin: vinnuna og að vera í kringum skemmtilegt fólk. Kannski kitlar það mann eftir að hafa búið erlendis að fljúga annað slagið frá eyjunni okkar góðu og viðhalda þeim tungumálum sem ég hef lært á lífsleiðinni.

**Lífsmottó:** Held að ég vitni í Guðna Gunnars í Ropeyoga: Allt sem þú veitir athygli vex og dafnar.



HARPA GUÐJÓNSDÓTTIR, 36 ÁRA

**Menntun/bakgrunnur:** Ég er grunn-skólakennari frá Kennaraháskóla Íslands auk þess sem ég hef lokið prófi í ferðamálafræðum.

**Fyrri störf:** Í dag hanna ég skartgrip undir nafninu HARPA design og sel í verslunum Leonard, Gjofum jarðar og á souk.is en fljótlega kemur frá mér ný og fersk lína fyrir sumarið í björtum og fögrum litum.

**Af hverju sóttirðu um flugfreyjustarfið?** Ég hafði um nokkurn tíma velt fyrir mér hvaða starf ég gæti hugsað mér samhliða skartgripahönnuninni. Flugfreyjustarfið lenti þar alltaf ofarlega á blaði. Best er að lýsa þessu þannig að þegar maður hefur prófað flugfreyjustarfið einu sinni þá er líkt og maður fái vírus í blóðið og úr verði skæð flugbaktería sem kveikir algjörlega í manni. **Lífsmottó:** Ekki líta til baka – lífið er núna!



ANNA MARGRÉT STEINGRÍMSDÓTTIR, 21 ÁRS

**Menntun/bakgrunnur:** Útskrifaðist úr MR 2011, tók mér hálfárs frí og fór m.a. til Madrid í fimm vikna spænskunám. Stunda núna nám í stjórnálafræði við Háskóla Íslands.

**Fyrri störf:** Ég var svo heppin að komast undir væng Múlakaffis-fjölskyldunnar þegar ég var 15 ára og hef ég unnið hin ýmsu störf fyrir hana, nú seinast sem þjónn á Nauthóli.

**Af hverju sóttirðu um flugfreyjustarfið?** Það lá nú bara beint við í framhaldi af fyrri störfum og útskrift af nýmálabraut II eða hinni víðfrægu „flugfreyjubraut“. Ég er einnig svoltitíð alin upp við flug en þabbi minn er flugstjóri og við eigum flugvélar. Það er meira að segja verið að smíða flugvél á heimilinu og já, ég get alveg sagt að það sé mikið talað um flug í kringum mig.

**Lífsmottó:** Lifa lífinu lífandi og brosa framan í heimin.



MARGRÉT BJÖRNSDÓTTIR, 20 ÁRA.

**Menntun/bakgrunnur:** Dúxaði næstum því Versló í fyrra og svo vann ég náttúrulega Íslandsmeistaratilinn í break-dansi 2003. En titillinn hefur verið drifkraftur lífs míns og gerði mig að konunni sem ég er í dag.

**Fyrri störf:** Afgreiðsludama í fallagustu vintage-búð landsins, Rokki & rósum, og vaktstjóri á 101 Hótel.

**Af hverju sóttirðu um flugfreyjustarfið?** Systir mín er flugfreyja og hún hættir ekki að tala um hvað það er mikil snilld og svo sá ég auglýsingu frá þessu nýja og spennandi fyrirtæki og ég hugsaði með mér að auðvitað ætti ég að slá til og sækja um.

**Lífsmottó:** Koma vel fram við aðra og njóta þess að vera til því það er svo meiri háttar gaman!

## Mind Xtra

fyrir konur eins og þig

OPNUNARTILBOÐ

Leggings **1990** kr.

Bómullar-blúndubolir **1990** kr.

Full búð

af nýjum vörum og frábærum tilboðum

# MIND

Smart verslun fyrir konur - Firði Hafnarfirði

Sími 534 0073

www.fjordur.is

## BYLGJAN <sup>25</sup> 989

# Hemmi Gunn

– og svaraðu nú!

Fjölbreyttur og fjögurur þáttur

alla sunnudaga klukkan 16. Njótíð vel

## SIRRÝ BEINT Á TOPPINN

Fjölmiðlakonan **Sirry Arnardóttir** fagnaði útkomu bókarinnar **Laðaðu til þín það góða í vikunni.**

„Ég elska að lesa alls konar bækur eins og sagnfræði og krimma og ég nærast á að hafa hvetjandi bækur á náttborðinu mínu. Ég les sjálfshjálparbækur til að endurskoða mig,“ segir Sirry spurð hvaða bækur hún kys að lesa en bókin hennar, Laðaðu til þín það góða, fór beinustu leið í 1. sæti á metsölulista Eymundsson í flokki fræðibóka.

„Ég finn það á námskeiðunum sem ég hef haldið undanfarin tíu ár fyrir mjög ólíka hópa, hvort sem ég hef verið með námskeið fyrir trésmiði, banka-starfsmenn, hjúkrunarfræðinga, kennara eða fólk í atvinnuleit, að þetta efni virkar til að laða til sín það góða og er hvetjandi til að fá það mesta út úr lífinu. Þetta er bók fyrir alla sem vilja vítamínsprautu fyrir sálina. Ég gríp bókin þegar mig vantar kraft og uppörvun og þarf að hlúa að mér,“ segir hún.



Fjöldi manns fagnaði með Sirry í Eymundsson Austurstræti.



Hér er höfundurinn ásamt Huldu Gunnarsdóttur.





ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ

Sýningar í maí  
eru komnar í sölu.

Sýningum lýkur í vor.

# M. Les Misérables

FIMM STJÖRNU STÓRSÝNING!



SGV / Morgunblaðið



JBG / Fréttatíminn



JVJ / DV

Leikarar: Þór Breiðfjörð, Egill Ólafsson, Valgerður Guðnadóttir, Þórhallur Sigurðsson (Laddi), Margrét Vilhjálmsdóttir, Jóhannes Haukur Jóhannesson, Eyþór Ingi Gunnlaugsson, Arnbjörg Hlíf Valsdóttir, Vigdís Hrefna Pálsdóttir, Atli Þór Albertsson, Baldur Trausti Hreinsson, Bjarni Snæbjörnsson, Edda Arnljótsdóttir, Eggert Þorleifsson, Friðrik Friðriksson, Heiða Ólafsdóttir, Hilmir Jensson, Jana María Guðmundsdóttir, Margrét Eir Hjartardóttir, Orri Huginn Ágústsson, Ragnheiður Steindórsdóttir, Þórunn Arna Kristjánsdóttir, Ævar Þór Benediktsson, Hrefna Karen Pétursdóttir, Halldóra Elín Einarsdóttir, Ari Páll Karlsson, Valgeir Hrafn Skagfjörð, Elva María Birgisdóttir, Agla Bríet Gísladóttir.

Leikstjórn: Selma Björnsdóttir.

Sýningarréttur: Josef Weinberger Ltd. fyrir hönd Music Theatre International og CAMERON MACKINTOSH LTD.

Tryggðu þér sæti!

Midasala: 551 1200 | [www.leikhusid.is](http://www.leikhusid.is) | [midasala@leikhusid.is](mailto:midasala@leikhusid.is)

ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ



## HEIMILISHORNIÐ



## TANKREM Á VEGGINA

Það má finna ýmis önnur notagildi í tankremi en að hreinsa tennurnar með því. Ef til stendur að þússa silfrið prófaðu þá að nuddaðu það upp úr tankremi og skolaðu svo með köldu vatni. Einnig má nota það til að þrifa pennastrík og liti á veggjum eftir litla putta.



kr. 169.800

SUPREME *deluxe*svefnpláss fyrir 2  
140x200 cmeinfalt og fljótlegt að breyta í rúm  
- extra þyk og góð springdýna

## DAGUR &amp; NÓTT



kr. 149.800

RECAST

svefnpláss fyrir 2  
140x200 cmeinfalt og fljótlegt að breyta í rúm  
- góð springdýna

LÍNAN

Bæjarlind 16 - Kópavogur - Sími 553 7100 - www.linan.is  
opið mánudaga til föstudaga 12 - 18 laugardaga 11 - 16

## ATHAFNAKONAN

## FÆR INNBLÁSTUR FRÁ DÓTTURINNI

**HVER ER KONAN?** Andrea Magnúsdóttir.

**STARF?** Fatahönnuður & eigandi Andrea boutique.

**BAKGRUNNUR/MENNTUN?** Stúdentspróf úr FG, förðunarfræðingur og fatahönnuður frá Margretheskolen í Kaupmannahöfn.

**LÁ ÞAÐ ALLTAF FYRIR AÐ FARA ÞESSA LEIÐINA Í LÍFINU?** Já, ætli það ekki, einu sinni þegar ég var í framhaldsskóla ætlaði ég að fara í sálfræði eða viðskiptafræði en svo fékk ég overlock-vél í útskriftargjöf og þá varð ekki aftur snúið.

**HVERNIG GENGUR AÐ VERA FATAHÖNNUÐUR OG REKA VERSLUN Á SAMÁ TÍMA?** Það er í nógu að snúast og okkur leiðist aldrei.

**HVAÐA STRAUMA MUNUM VIÐ SJÁ Í SUMAR?** Í sumar sjáum við fullt af litum, falleg munstur og skósiða kjóla.

**ÁTTU ÞÉR DRAUMVERKEFNI?** Já, ég á mér alltaf drauma og draumaverkefni. Ég er einmitt að byrja að vinna að einum þeirra núna og stefni á og vona að hann rætist árið 2013.

**HVERNIG GENGUR AÐ SAMTVINNA FERILINN OG MÓÐURHLUTVERKIÐ?** Það gengur rosalega vel. Við vinnum mikið saman ég og maðurinn minn og reynum að leyfa börnunum að taka sem mestan þátt í vinnunni okkar. Sonur okkar, sem er 13 ára, fór til að mynda með okkur í síðustu vinnuferð til útlanda sem var frábært. Ég held að það sé bara hollt fyrir börn að sjá hvað foreldrarnir eru að gera og um að gera að leyfa þeim að vera þátttakendur í því eins og hægt er. Svo sit ég oft og teikna



með dóttur minni sem er 6 ára, hún er oft með æðislegar hugmyndir að rosalegum kjólum, litavalið hennar er innblástur fyrir mig.

**HVAÐ GERIRÐU ÞEGAR ÞÚ ERT EKKI AÐ VINNA?** Þá nýt ég þess að vera

með fjölskyldunni. Ég kann sem betur fer að stimpla mig út, fara í frí og njóta þess að vera með fólkinu mínu.

**HVERT ER ÞITT MÓTTÓ Í LÍFINU?**

Draumar eru til að láta þá rætast og það er allt hægt.

## HAMINGJUHORNIÐ

## FERÐAST UM ALHEIMINN Á NÓTTUNNI

ÞORGRÍMUR  
ÞRÁINSSON  
RITHÖFUNDUR

**HVAÐ GERIR ÞÚ TIL AÐ TÆMA HUGANN EFTIR ERFIÐA VINNUVIKU?** Hjá mér er engin erfið vinnuvika. Ég er aldrei í vinnunni af því ég er að sinna áhugamálinu, að halda fyrirlestra og skrifa. En hugurinn tæmist hjá mér við margvíslegar aðstæður. Í ræktinni, við bóklestur, í göngutúr í rigningu og þögn.

**HVERNIG HLEÐUR ÞÚ BATTERIIN?** Ég hleð batteriin við það að taka á því í ræktinni og sömuleiðis á nóttunni. Þar sem ég er geimvera þá ferðast ég um alheiminn á meðan ég sef. Dásamlegt.

**HUGLEIÐIR ÞÚ EDA NOTAR ÞÚ AÐRAR AÐFERÐIR TIL AÐ RÆKTA HUGANN?** Ég hef ekki enn átt fasta tíma í hugleiðslu daglega en það að halda fyrirlestra er hugleiðsla. Og það að gefa af sér – sá fræjum er hugleiðsla.



**VILTU DEILA MEÐ OKKUR UPPHÁLDS-HAMINGJUMOLANUM ÞÍNUM?** Hver er sinnar gæfu smiður – og stefndu alltaf á sólina, þú gætir krækt í stjörnu.

**HVERNIG RÆKTAR ÞÚ HJÓNABANDIÐ?**

Ég á margt eftir ólært þar. Engin leikrit í gangi en það er kúnst að kunna að sleppa og treysta og losa um bandið í hjónabandinu.



**NIVEA**

**100 ÁRA  
HÚÐUMÖNNUN  
ALLA ÆVI**

# NÝ NIVEA Q10-FORMÚLA MEIRI ÁHRIF, MINNI HRUKKUR

NIVEA Q10 Anti-Wrinkle Moisturizer dagkremið sem inniheldur náttúrulegt Q10 húðarinnar er nú með nýrri og betri formúlu. Enn meiri virkni í baráttunni gegn hrukkum og 30% meira af rakagefandi innihaldsefnum.





## MAC KYNNIR:

**SHEEN SUPREME**  
Nærir og gefur  
fallegan gljáa

**ZOOM WATERFAST LASH**

Léttur og vatnsheldur, lengir  
og sveigir



## SAGAN Á BAK VIÐ GRÆNA PENNANN

Pegar ég byrjaði í beinum útsendingum með Helga Péturssyni og Páli Magnússyni í fréttu- og dægurmálaþættinum 1919 á Stöð 2 var ég yfirleitt með svona penna við hendina því þetta voru útsendingar þar sem ýmislegt óvænt gat komið upp á og þá þurfti blað og penna. Þessi þáttur gekk rosalega vel og við fengum gífurlegt áhorf og jákvæð viðbrögð víðast hvar. Eftir það datt ég eiginlega í þá hjátrúna að ef ég væri með svona penna gengi allt vel. Og það má segja að það sé eiginlega alveg málið. Mér finnst hann færa mér lukku og velgengi. En þetta er auðvitað bara huglægt. En svínvirkar.

Svo sagði mamma mér frá því fyrir nokkrum árum að pabbi, sem var skólastjóri, hefði verið mjög sérvitur og aldrei notað aðra tegund af pennum. Ég áttaði mig ekki á því að ég hafði tekið þennan síð upp eftir honum, en þykir rosalega vænt um það af því penninn minnir mig á pabba, sem lést fyrir mörgum árum og ég sakna svo oft. Pabbi var svo ofboðslega skapgóður og hlýr og yndislega mikill húmoristi. Penninn tengir mig við hann og er lukkugripur sem ég vil helst ekki vera án, svo finnst mér gott að skrifa með honum, sem er ekki verra.



# HEFÐI EKKI ÞURFT AÐ STRÖGGLA SVONA MIKIÐ

Vala Matt gerir allt sem hún tekur sér fyrir hendur af ástríðu. Hún sagði Lífinu frá þeirri nýjustu, hápunktum ferilsins og galdrinum á bak við unglegt útlit sitt.

**VALGERÐUR MATTHÍASDÓTTIR**  
**Starf?** Arkitekt og fjölmiðlakona  
**Menntun?** Masterspróf MA í húsaarkitektúr, FÁÍ  
**Áhugamá?** Fjölmiðlun, arkitektúr, hönnun og sælkeramatúr  
**Hvar ertu alin upp?** Í Reykjavík  
**Dekur?** Ferðalög þar sem ég bý á skemmtilegu hóteli og þræði góða veitingastaði, gott nudd í heilsulind og æðislegu Lancôme-kremin mín.

Eins og þekkt er orðið áttu langan og farsælan feril í fjölmiðlaheiminum. Ertu sátt í dag við örlögin og þann stað sem þú ert á í dag? Ég útskrifaðist eftir sex ára nám í arkitektúr frá Arkitektaskóla Listaháskólans í Kaupmannahöfn. Hafði áður en ég fór í arkitektúrinn ætlað að vinna við leiklist, leikstjórn eða leikmynda-hönnun.

Sjónvarpsvinnan og fjölmiðlavinnan í heild sinni hefur svo sameinað öll mín áhugamál. Ég er nákvæmlega þar sem ég á að vera og á þeim stað sem ég stefndi að. Eina sem ég hefði kannski breytt aðeins, þó ég hafi alltaf haft það sem lífsmottó að sjá aldrei eftir neinu, þá hefði ég kannski ekki átt að klúðra tilboðum sem ég fékk um eignarhlut í Stöð 2 og forkaupsrétt á hlut í Skjá einum. Hefði átt að sinna því betur. En ég hef aldrei verið peningamanneskja. Áhuginn var bara ekki nógu mikill. En fyrr má nú rota en dauðrota, eins og sagt er. Þá hefði ég kannski ekki þurft að ströggla jafn mikið undanfarin ár. En það er önnur saga. Segi hana kannski seinna. Ég er mjög sátt þar sem ég er í dag. Enda algjörlega mitt val og ég er mjög hamingjusöm yfir að vera alltaf að vinna við verkefni sem ég hlakka til að takast á við á hverjum degi. Það eru forréttindi.

**Hvaða augnablik standa upp úr á ferlinum?** Þau eru orðin þónokkur en það sem má til dæmis nefna þegar við fórum í loftið í fyrsta skiptið á Stöð 2 og ollum þannig fjölmiðlabyllingu á Íslandi og svo einnig þegar við Andri Freyr á Rás

tvö tókum viðtal við Þóri Guðmundsson hjá Rauða krossinum og hjálpuðum til við að safna mörg hundruð þúsundum króna til hjálpar börnum í neyð og björguðum þannig barnslífum. Í raun fátt sem getur toppað það síðarnefnda. Það er svo magnað þegar fjölmiðlar eru notaðir til góðs.

**Hefurðu upplifað að það sé erfitt að vera kona í fjölmiðlaheiminum?** Ég held að það sé mjög misjafnt eftir fjölmiðlun og jafnveldum innan þeirra. Án efa finna einhverjar konur fyrir því. Ég hef verið heppin að því leyti að mín innkoma í fjölmiðlaheiminn var nokkuð sérstök, þar sem ég var með alveg frá byrjun við stofnun tveggja fjölmiðla. Stofnendur Stöðvar 2, Jón Óttar og Hans Kristján, voru til dæmis og eru miklir jafnréttissinnar og ég naut góðs af því. Þess vegna upplifði ég þónokkuð jafnræði þar alveg frá byrjun. En við eigum auðvitað enn eftir að ná meira jafnrétti í fjölmiðlunum á ýmsum sviðum eins og á svo mörgum öðrum vinnustöðum. Ég held að eitt af því mikilvægasta sé launajafnrétti.

**Þú ert búin að vera að vinna að spennandi verkefni undanfarið, viltu segja okkur aðeins frá því?** Já, ég var orðin alveg hundleið á því að ferðast um landið og vita ekkert um alla þá frábæru veitingastaði um allt land sem bjóða upp á dýrindis, ferskan og himneskt góðan sælkeramat. Hvergi er að finna samantekt um þessa staði og upplýsingar um þá.

Þegar ég keyri um landið nenni ég ekki að fara einungis í endalaugar vegasjoppur og bensinstöðvar bara af því að ég veit ekki um matinn sem alls staðar er að finna á fjölda veitingastaða í öllum landshlutum.

Undanfarið ár hef ég því verið að undirbúa og vinna að mjög stóru og ofboðslega spennandi verkefni þar sem ég er að kortleggja Sælkeralandið Ísland. Þetta er eitt skemmtilegasta verkefni sem ég hef unnið á mínum fjölmiðlaferli. Þetta er sann-

kallað fjölmiðladæmi og ég nota alla miðla. Hér er ég líka komin í útgáfu-starfsemi sem er nýtt fyrir mér, því ég er að klára flottan bækling sem er í raun lítil bók með sælkerakorti. Svo er ég með sérstakar heimasíður og kvikmyndaefni, sem er eins og ég hef áður talað um, í raun útsending á stærstu sjónvarpsstöð í heimi, Internetinu. Verkefnið mun bjóða upp á nýjustu tækni svo sem QR-kóða, sérstakt App og fleira í þeim dúr en bæklingurinn eða litla bókinn með kortinu er notuð jafnhliða bæði fyrir þá sem ekki eru enn með snjallsíma á ferðalögum og eins er mjög þægilegt að hafa heildaryfirsýn yfir staðina í hendinni og í bílnum.

Þetta er gríðarlega skemmtilegt. Svona heildarupplýsingar hafa ekki verið til. Allir staðirnir eru sérvaldir þannig að þú getur gengið að því visu að þeir bjóði upp á ferskan fisk, eða dýrindis lambakjöt, eða ferskt grænmeti og dásamlega eftirrétti. Þegar ég ferðast skiptir mig miklu máli að geta borðað gómsætan sælkeramat. Bæði í Reykjavík og úti á landi hef ég upplifað mat sem er alveg á heimsmaelikvarða, jafn góðan og á flottustu veitingastöðum erlendis. Við eigum svo mikið af góðum kokkum að það er lyginni líkast. Og að miðla þessu á lifandi og skemmtilegan máta er aðalatriðið. Ef ég upplifi eitthvað áhugavert er ég yfirleitt viðþolslaus þangað til ég get miðlað því til sem flestra.

**Er Sælkerakortið hugsað fyrir erlenda ferðamenn eða munu Íslendingar njóta góðs af?** Þetta er bæði fyrir erlenda ferðamenn en ekki síður okkur sem hér búum.

Þessar upplýsingar hefur bráðvantað, bæði þegar við Íslendingar og einnig útlendingar ferðast um landið. Aðalheimasíðan er „http://www.icelandlocalfoodguide.is“ www.icelandlocalfoodguide.is og svo eru Youtube-síður, Facebook-síður og allt sem þarf. Marianna Friðjónsdóttir fjölmiðlasníllingur setti upp fyrir mig ensku heimasíðurnar og nú eru íslensku síðurnar í vinnslu

**lavera**  
VOTTADAR LÍFRÆNAR HÚÐVÖRUR

## K Y N N I N G

LYFJU LÁGMÚLA  
föstudag 30. mars kl. 12–16

LYFJU SMÁRALIND  
laugardag 31. mars kl. 13–16

20% Kynningarafsláttur



**lavera** HOLLT FYRIR HÚÐINA

og verða fljótlega tilbúnar. Og allt verður klárt fyrir sumarið.

Pannig að þegar þú ferð næst í ferð um landið þarftu ekki bara að sjá sjoppufæðið. Þú getur náð í bæklinginn með kortinu yfir alla sælkerastaðina á Íslandi, en honum verður dreift í Reykjavík og um allt land og svo geturðu einnig skoðað lifandi kvikmyndafni á netinu, bæði í tölvunni, spjaldtölvunni og snjallsímanum. Svo er þar einnig að finna æðislegar og oft óvenjulegar uppskriftir. Þetta er alveg geggjað.

Á einum veitingastaðnum á Vestfjörðum upplifði ég ævintýri þar sem ég fékk einn besta mat sem ég hef borðað á ævinni. Glænýr fiskurinn, lambið beint af fjallinu og jurtir og kryddplöntur tíndar í fjallshlíðinni, með þvílíkum sósum að ég bað um að fá að sleikja diskinn, sem vakti nokkra kátinu í eldhúsinu. Það er fátt betra. Svo verða einnig frábærar uppskriftir, bæði í litlu bókinni og einnig kvikmyndaðar á heimasíðunum.

Ein fiskuppskriftin hljóðar til dæmis svona: Skerðu glænýjan skötusel í um 2 cm þykka og 10 cm langa strimla. Vefðu einni sneið af beikoni utan um hvern strimil. Steiktu þá í smá olíu í um 2 mínútur á hvorri hlið og helltu síðan rjóma yfir.

Ekkert krydd, bara beikonið. Með glænýjum kartöflum er þetta ótrúlega fljótlegt og lygilega gott. Þetta er eitt af því besta sem ég hef smakkað.

**Hver eru helstu mistök Íslendinga þegar þeir fara í ferðalag um landið?** Ég held að helstu mistökin liggi hreinlega í því að við ferðumst ekki nógu mikið um Ísland. Ég verð að viðurkenna að þar var ég áður fyrir engin undantekning. En ég hef verið að breyta því og hvílík dýrð sem þessi einstaka náttúra er sem við eigum og hvílíkir veitingastaðir um allt land. Það er fátt betra.

**Áttu þér uppáhaldsstað á landinu?** Kjósinn, þaðan á ég dásamlegar æskuminningar frá dýrindis sumrum með fjölskyldunni og þar á ég ættingja úr föðurættinni svo taugarnar liggja alltaf þangað. Þykir óhemju vænt um Kjósina.

**Úr náttúrunni í umhverfisátakið, Grænn apríl sem þú leggur nú lið annað árið í röð.** Umhverfisátakið Grænn apríl er alveg einstakt. Guðrún Bergmann og Marianna Friðjónsdóttir fengu mig til liðs við sig og ég er svo heppin að hafa fengið að vinna með þeim að þessu jákvæða átaki. Ástandið í umhverfismálum í heiminum er orðið skuggalegt og við erum allt of sofandi gagnvart þróun mála á því sviði. Þetta er annað árið sem umhverfisátakinu er hrint af stað í apríl. Skoðað er meðal annars hverjir eru að gera jákvæða og umhverfisvæna hluti, bæði fyrirtæki og einstaklingar. Og einnig hvað má betur fara. Við sem neytendur höfum gífurlega mikið vald með innkaupum okkar, til dæmis fyrir heimilið.

Það er í raun í okkar höndum að velja að versla frekar græna og umhverfisvæna vöru frekar en vörur skaðlegar náttúrunni. Við höfum fengið velfesta fjölmiðla til liðs við okkur, bæði sjónvarpsstöðvarnar, útvarpsstöðvarnar og blöðin til þess að sem flestir geti tekið þátt og lagt sitt af mörkum. Margt smátt gerir eitt stórt og ótrúlegt hverju hægt er að áorka í krafti fjöldans. Guðrún og Marianna eiga skilið að fá fálkaorðuna fyrir frumkvöðlastar á þessu sviði.

**Hvað getur almenningur gert til að leggja sitt af mörkum?**

1) Breyta bílnum í metanbíl. Það er minn stærsti draumur og á dag-skrá hjá mér. Ekki bara umhverf-  
isvænt heldur sparar fleiri tugi

þúsunda á ári í rekstrarkostnaði. Ekki veitir nú af.

2) Flokka ruslið á heimilinu. Það þarf ekki að vera flókið. Hér í fjölbýlishúsinu mínu erum við búin að safna 700.000 krónum á tveimur árum, bara með því að flokka og skila flöskum og dósum sem við fengum greitt fyrir.

3) Við eigum að neita að taka við öllum óþarfa umbúðunum sem settar eru utan um vörurnar þegar við verslum, það er fáránlegt magn og ónauðsynlegt.

**Ásamt því að hugsa vel um náttúruna þá ertu þekkt fyrir jákvætt**

**viðmót og unlegt útlit. Hver er galdurinn?** Lífrænn matur eins oft og hægt er og reyna alltaf að finna tækifærin til þess að hlæja og vera glaður. Náttúrulega morfinið endorfín, sem líkaminn framleiðir við hlátur, er sannkallað yngingarmeðal. Ekki alltaf auðvelt, en nauðsynlegt að reyna sem oftast að finna gleðina. Lífið er svo stutt.

**Eithvað að lokum?** Ég segi eins og Megas „Ef þú smælur framan í heiminn, þá smælur heimurinn framan í þig“ og svo finnst mér gott að segja alltaf reglulega við sjálfa mig: Aldrei, aldrei, aldrei að gefast upp!

## LÍFSSTÍLLINN

**Hreyfingin?** Allt of lítil. Er búin að vera dálítið á leiðinni í ræktina.

**Veitingastaðurinn?** Of margir góðir til þess að gera upp á milli, bæði hér í Reykjavík og á landsbyggðinni. Get þó nefnt að einn af mínum uppáhaldsstöðum í útlöndum er Le George, veitingastaður í París, uppi á þakinu á Centre Pompidou-safninu.

**Heimasíðan?** <http://www.icelandlocalfoodguide.is>, [www.icelandlocalfoodguide.is](http://www.icelandlocalfoodguide.is) og <http://www.graennaprill.is>, [www.graennaprill.is](http://www.graennaprill.is) og Google og Youtube

**Tímaritið?** Vanity Fair.

rouge  
COCO



# CHANEL

IN LOVE WITH LIPSTICK

ROUGE COCO og ROUGE COCO SHINE litirnir eru tákni um glæsilegan og frjálslegan stíl.

Náttúrulegir og lifandi litir sem draga fram tilfinningar og gefa brosinu birtu.

Sérfræðingar CHANEL verða í **snýrtivöruverslun Lyfja & heilsu Kringlunni** 29. mars – 4. apríl og veita þér faglega ráðgjöf.

20% afsláttur verður af varalítum og glossum ásamt glæsilegum kaupukum frá CHANEL\*

\*Á meðan birgðir endast



## Nýju sumarblöðin komin



## Frábær páskatilboð í garndeild



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

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

### AUGLÝSING: DOROTHY PERKINS KYNNIR



Kjól kr. 5.995

DOROTHY PERKINS  
SMÁRALIND



Buxur kr. 7.495

DOROTHY PERKINS  
SMÁRALIND



Bolur kr. 5.995

DOROTHY PERKINS  
SMÁRALIND

# PRÚÐBÚNIR FRUMSÝNINGARGESTIR

Leikritið Hótel Volkswagen eftir Jón Gnarr, í leikstjórn Benedikts Erlingssonar, var frumsýnt um síðustu helgi á stóra sviðinu í Borgarleikhúsinu.



Matthea Lára Petersen og Katrín Hall.



Rebekka Sigurðardóttir, Stefán Jónsson, Benedikt Erlingsson, Charlotte Böving, Haraldur Ari Stefánsson og Kristjana Sæunn Ólafsdóttir.

MYNDR/KOLBRÚN & ELLY



Dagur B. Eggertsson og Arna Dögg Einarsdóttir.



Hjónin Jóhanna Jóhannsdóttir (Jóka) og Jón Gnarr borgarstjóri, Guðlaug Ingibergsdóttir, tengdamóðir Jóns, og Hanna Gísladóttir.



Magnús Geir Þórðarson og Vigdís Finnbogadóttir.



Karítas H. Gunnarsdóttir og Sigrún Lilja Guðbjartsdóttir.



Sjá fleiri myndir á [visir.is/lifid](http://visir.is/lifid)



# ÁHERSLA LÖGÐ Á SNIÐ OG LÖGUN

Verslunin Evans í Kringlunni býður upp á stærðir frá 14 og upp í 32 eða frá 42 upp í 60 í evrópskum stærðum. Tölurnar segja þó ekki allt en hjá Evans er lögð aðaláhersla á snið og lögun.

„Konur vilja falleg fót sem klæða þær. Ekki tiskuföt sem búið er að stækka upp, heldur fót sem eru sérstaklega hönnuð fyrir stærri líkamsvöxt,“ segir Lovísa Halldórsdóttir, verslunarstjóri í Evans í Kringlunni. Verslunin selur fót í stærðum 14-32, 42-60 í evrópskum stærðum, en tölurnar segja ekki allt. Hjá Evans er nú lögð meiri áhersla á snið í stað þess að einblína eingöngu á númerin.

„Þegar konur koma hingað inn að versla er frekar hugsað um vaxtarlagið,“ segir Lovísa. „Sú stefna var tekin hjá fyrirtækinu að starfssérfræðingar Evans í Bretlandi gerð stóra könnun meðal viðskiptavina verslunarinnar. Talað var við 5.500 konur um allt Bretland. Af þeim fjögur þúsund konum sem rætt var beint við í versluninum voru 48 prósent með „epla-vöxt“, 28 prósent eins og „stundaglas“, 16 prósent voru „perulaga“ og 8 prósent þeirra voru „barmmiklar“, eða eins og stundum er sagt, þríhyrningar. Héðan í frá munu öll fót Evans verða hönnuð með þetta í huga en þessi sömu hugtök hafa verið notuð lengi í tiskuiðnaðinum.

Með því að nota þau til að hjálpa konum að versla vildi Evans breyta sambandinu milli viðskiptavinarins og starfsfólksins í búðunum,“ segir Lovísa en allt starfsfólk Evans á Íslandi hefur fengið þjálfun í að greina vöxtinn og þjálfun í að vita hvað klæðir hvaða vaxtarlag best.

„Stærðir geta verið ruglingslegar. Sumar okkar eru miklar um sig að ofan en minni yfir mjaðmirnar eða öfugt. Ráðgjafarnir okkar í versluninni hjálpa konum að greina, versla og klæða sig í samræmi við vaxtarlagið. Við framkvæmum einnig mælingar hér í búðinni og hver viðskiptavinur sem kemur hingað inn getur fengið persónulega ráðgjöf. Við fáum nýjar vörur á tveggja vikna fresti og erum að taka upp fót sem hönnuð eru eftir þessum hugmyndum hjá Evans. Ég hvet konur til að koma til okkar og fá ráðgjöf og finna snið sem hentar þeirra vaxtarlagi.“

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



Lovísa Halldórsdóttir og annað starfsfólk Evans er sérþjálfað í að vita hvað klæðir mann best. MYND/GVA



**HELGA** er í fallegum toppi sem er með smá rykkingu í hálsmáli og á ermum, sem hentar vel fyrir peruvöxt.

**TOPPUR** 9.995,-  
**ERMAR** 6.995,-  
**SKÓR** 6.995,-

Elva Hín og Guðrún Birna frá MAC sáu um förðun



**HEIDA** er í kjól sem er með V-hálsmáli og tekinn saman í mittinu og klæðir því stundaglas-vöxtinn einkar vel.

**KJÓLL** 11.995,-  
**LEGGINGS** 3.995,-  
**SKÓR** 6.995,-

Elva Hín og Guðrún Birna frá MAC sáu um förðun



**NATALIE** er í dökkum einlitum toppi og hvítum wide-leg buxum sem henta „busty“-vexti rosalega vel.

**PEYSA** 9.495,-  
**TOPPUR** 4.995,-  
**BUXUR** 7.995,-  
**SKÓR** 6.995,-

Förðun Natalie er eftir Elvu Hlín og Guðrúnu Birnu frá MAC



**JÓHANNA** er í bol með beinu sniði og opnum blazer-jakka sem býr til lóðrétt lag á líkamann og klæðir þær vel sem eru með eplavöxt.

**BOLUR** 9.995,-  
**BLAZER** 11.995,-  
**BUXUR** 8.995,-  
**SKÓR** 12.995,-

Elva Hín og Guðrún Birna frá MAC sáu um förðun

**20% AFSLÁTTUR**  
AF NÆSTU KAUPUM Í EVANS  
GEGN FRAMVÍSUN MIÐANS.  
GILDIR TIL 30. APRÍL, GILDIR EKKI  
MEÐ ÖÐRUM TILBOÐUM



## LÉT DRAUMINN RÆTAST EFTIR SJÁLFSSKOÐUN

„Það var þannig að ég var ekki fullkomlega sátt við það sem ég tókst á við en ég starfaði sem flugfreyja og síðan á verkfræðistofu í skrifstofuvinnu. Ég fór í sjálfskoðun því ég varð að finna mitt „mojo“. Mig langaði að finna það sem ég hef ástríðu fyrir og áhuga á en ég hef alltaf haft mikinn áhuga á heilsu og íþróttum og að vera í góðu formi því þá líður mér best. Ég fúnkera ekki ef ég sinni sjálfri mér ekki.

Ég rakst fyrir tilviljun á hotjóga-stöð og prófaði einn svona tíma og mér leið svo rosalega vel eftir æfingarnar og fannst gaman. Mér fannst hotjóga mjög áhugavert, fann auglýsingu fyrir kennsluréttindi og ákvað að læra og innleiða hotjóga á Íslandi. Ég fórnaði öllu, seldi íbúðina mína og komst



Jóhanna Karlsdóttir fann mojið í jóga.

þar af leiðandi út til Taílands í þrjá mánuði þar sem ég lærði hotjóga,“ segir Jóhanna sem kennir hotjóga í Sporthúsinu.



Freyja með eiginmanninum Haraldi Frey Guðmundssyni, fyrirlíða Keflavíkurliðsins í fótbolta, og sonunum Jökli Mána, Aroni Frey og Emil Gauta.

MYND/ARNALDUR HALLDÓRSSON

## FITNESSDROTTNING MEÐ FULLT HÚS AF BÖRNUM

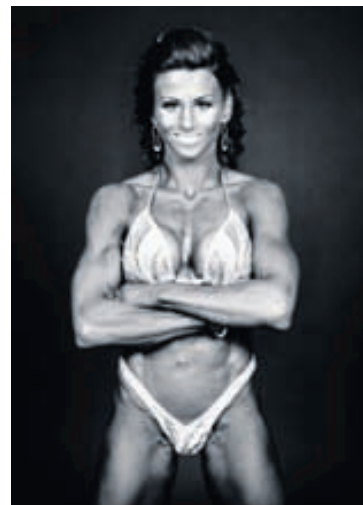
Freyja Sigurðardóttir keppir á Íslandsmótinu í Fitness 2012 á föstudaginn langa í Háskólabíói í fitnessflokki + 163 cm. Lífið forvitnaðist um undirbúninginn hjá henni.

Hvernig undirbýrðu þig fyrir keppnina samhliða fjölskyldulífinu? Undirbúningurinn er tíu vikna niðurskurður. Mér gekk erfiðlega að byrja að skera niður núna en um leið og ég komst í gírinn þá varð þetta gaman. Ég er með fullt hús af börnum eða þrjá prins sem eru átta, fjögurra og tveggja ára gamlir. Það er nóg að gera með þá. En í niðurskurði skiptir mataræðið öllu máli og svo æfi ég tvisvar á dag alla daga vikunnar og einu sinni á dag um helgar.

Hvað borðar þú þegar þú skerð niður fyrir mót? Haframjöl, prótein, ávexti, grænmeti, kjúkling, fisk, nautakjöt, eggjahvítur og vatn. Svona er dagurinn hjá mér og svo er veitingahúsið Nings alveg búið að redda mér. Ég nær mér alltaf í mat hjá þeim þegar ég er að þjálfa í Hreyfingu á þriðjudögum og fimmtudögum.

Þessi niðurskurður hlýtur að taka á? Já, þetta tekur á andlega og líkamlega en ég passa mig bara að fá nægan nætursvefn svo ég höndli þetta allt saman og svo á ég heimsins besta eiginmann sem styður mig 100% í öllu sem ég tek mér fyrir hendur. Þannig að mér líður mjög vel.

Hvernig líður þér þegar þú stendur uppi á sviði klædd í bikini? Mér líður vel að standa uppi á sviði í bikini, þess vegna kem ég alltaf aftur og aftur. Ég er búin að vera að keppa síðan árið 1999 en ég tek það samt fram að ég er bara 30 ára gömul. Veistu, þetta er svo mikið adrenalin-kikk að mæta á sviðið og alltaf að reyna að komast í betra og betra form. Að keppa er bara eitt-hvað sem ég fæ ekki nóg af.



„Ég hóf minn fitness-feril á að keppa 1999 og vann þá keppni og hef verið að keppa síðan.“ MYND/JÓNAS HALLGRÍMSSON

Að taka þátt í fitness er gaman en líka rosalega dýrt sport. Ég finn mikið fyrir því þar sem ég er á sér-fæði í langan tíma og þarf á sama tíma að elda venjulegan heimilismat fyrir strákana mína en ég er mjög heppin að hafa góða styrktaraðila á bak við mig eins og Nings sem færir mig, Sci Mix sem útvegar mér fæðubótarefni sem eru nauðsynleg, svo æfi ég í Hreyfingu og fæ hárlengingur hjá hárlengingu.is en hárið skiptir jú líka máli. Þá fæ ég prótíndrykkina hjá Hámarki og Adidas útvegar mér íþróttafatnaðinn.

Ertu stressuð fyrir mótið í ár? Stress. Úff, það er misjafnt. Yfirleitt tækla ég stress vel en ég á það til að verða svolítið pirruð í miklu stressi. Það er ekki gott að vera í kringum mig þá. En ég er svo ljúf og góð og skipulögð að það er ekki mikið um stress í kringum mig.



## Draumaútlitið er ekki blekking

Ertu að reyna að greinast? Komdu þér í form með **Pink Fit** brennslupakkanum.

# Pink Fit

## brennslupakkinn

Þrjár vörur sem gera kraftaverk. **Eat Control**, **Ultra Loss Shake** og **L-Carnitine**.

Þessi pakki hjálpar þér að ná undraverðum árangri á aðeins 21 degi.



## Aðeins 6 skref

**Eat Control** kemur jafnvægi á blóðsykurinn og löngun í sykur og sætuefni minnkar!



Fæst í Sportlíf í Glæsibæ og á [www.sportlif.is](http://www.sportlif.is)



GUY FIERI HEIMSKERIR EINSTAKA VEITINGASTADI Í DINERS, DRIVE-INS & DIVES Á FOOD NETWORK | FÁÐU ÞÉR ÁSKRIFT Á [WWW.STOD2.IS](http://WWW.STOD2.IS)





## SUM LEYNDARMÁL VICTORIU FINNAST AÐEINS Í FRÍHÖFNINNI

Nýliðinn hlaupársdag opnaði í Fríhöfninni á Keflavíkurlugvelli fyrsta sérvslun Victoria's Secret á Íslandi og sú þriðja á flugvelli í Evrópu. Þar fást heimsfræg undirföt, vandfundnar tískutöskur, veski og skart, ásamt unaðslegri og draumkenndri dekurvöru fyrir dömur.

„Victoria's Secret er eitt vinsælasta undirfatamerki veraldar og því hefur langþráður draumur íslenskra kvenna nú ræst með sérvsluninni í Leifstöð,“ segir Ásta Dís Óladóttir, framkvæmdastjóri Fríhafnarinnar, sem er sú þriðja sem opnar verslun sem þessa á flugvelli í Evrópu, hinar verslanirnar eru á flugstöð 5 á Heathrow-flugvelli og Schiphol-flugvelli í Hollandi.

„Margir óvæntir dýrgripir finnast ein göngu í verslun Victoria Secret hér. Þar má nefna töskur, ferðatöskur, seðlavarki, snyrtibuddur, iPad-hulstur, fartölutöskur og margt fleira sem ekki býðst viðskiptavinum Victoria's Secret í Bandaríkjunum. Því fá dömur á faraldsfæti eitthvað alveg einstakt hjá Victoria's Secret hér,“ segir Ásta Dís.

Umræddir fylgihlutir eru hágæða tiskuvara með flottum frágangi á fóðri og rennilásnum; nokkuð sem hver kona getur gengið stolt með.

Gæðin skína alls staðar í gegn hjá Victoria's Secret og það kitlar kvenlega vitund að skoða sig um í versluninni, því auk mikils úrvals nærbuxna, hlýrabola og stuttermabola má þar finna munúðarfullan ilm og krem, ásamt úrvali armbanda, lykklappa og annars sem hentar vel fyrir allan aldur.

En hví eru brjóstahaldarar Victoria Secret ekki seldir á flugvellinum?

„Sala á brjóstahöldurum krefst meiri þjónustu og tíma en konur hafa þegar þær ferðast. Verslunin þyrfti einnig að vera minnst þrisvar sinnum stærri til að geta boðið upp á brjóstahaldaralínu Victoria's Secret, með mátunaraðstöðu og fleiru. Því munu þeir ekki verða til sölu á flugvöllum,“ útskýrir Ásta Dís.

„Íslenskar konur hafa tekið búðinni afar vel og útlendingar eru mjög hrifnir af henni,

enda vita þeir að þar eru vörur sem fást ekki á þeirra heimamarkaði,“ upplýsir Ásta Dís.

Í mánuði hverjum koma nýjar vörur í verslunina og skiptir hún nánast um útlit á hverri árstíð. Því er vel þess virði að leggja örlítið fyrir af stað í ferðalagið og koma við í Victoria's Secret í Fríhöfninni á Keflavíkurlugvelli.

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



Litrík nærföt og bolir í úrvali og dásamlega fagurt skart.



Ásta Dís Óladóttir er framkvæmdastjóri Fríhafnarinnar.



Fylgihlutir Victoriu eru draumur hversrar konu.

Töskur Victoriu vekja hvarvetna athygli fyrir glæsileik og gæði.

Skvísuleg hulstur undir vegabréf.



# Lífið

## SÉRHÖNNUÐU SKÓRNIR FYRIR ELETTRU KOMNIR Í FORSÖLU



Sigrún Lilja Guðjónsdóttir, framkvæmdastjóri og hönnuður Gyðju Collection, sérhannaði skópar fyrir fyrirsætuna Elettru Rossellini Wiedemann, dóttur leikkonunnar Isabellu Rossellini eins og fram kom í Fréttablaðinu í vikunni. Samkvæmt heimasíðu fyrirtækisins hafa skórnir umtöluðu fengið nafnið THE MODEL og eru komnir í forsölu.

Það má því nálgast þá á [www.gydja.is](http://www.gydja.is). Skórnir eru úr handgerðir úr leðri og íslensku laxaroði og eru hannaðir með stíl og glæsileika fyrirsættunnar í huga.



### HELGARMATURINN



**Ebba Guðný Guðmundsdóttir** heilsukokkur, sem heldur úti vefsíðunni [Pureebba.com](http://Pureebba.com) ásamt því að halda námskeið um næringarríkan mat fyrir börn á öllum aldri sem og alla fjölskylduna, gefur Lífinu uppskrift að gómsætri hollri súpu sem tekur aðeins klukkustund að matreiða.

2 dl lífrænt íslenskt bankabygg lagt í bleyti í a.m.k. 2 klst. áður með smá sítrónuskvettu (1 msk. um það bil)  
Rúmllega 1 l vatn  
2 vænar msk. lífrænn grænmetis-kraftur (msg- og gerlaus)  
1 tsk. sjávarsalt  
1 msk. oregano  
1 msk. timjan  
1 stór laukur  
5 hvítlauksrif  
1 selleristöngull eða 100 gr sellerírót  
6-8 íslenskar gulrætur

1. Skolið byggjið í sigti undir köldu vatni og skellið í pott með vatni, krafti, sjávarsalti, kryddi, lauk og hvítlauk.
2. Látið suðuna koma upp.
3. Þvoið og skerið sellerí eða sellerírót smátt niður og bætið út í.
4. Þvoið og flysjið ef þarf og skerið gulrætur smátt niður og bætið út í.
5. Leyfið súpunni að sjóða við lágan hita í um 45-60 mínútur.
6. Berið fram með rifnum parmesan-osti og steinselju eða öðrum ferskum kryddjurtum.

\*Það má líka setja rifinn mozzarella í súpuna ef einhver vill ekki parmesan.  
\*Ef þið hafið ekki tíma til að leggja byggjið í bleyti í 2 klukkustundir þá er gott að leggja það í bleyti í sítrónusafa í um 10-20 mínútur og skola svo vel í sigti undir köldu vatni.  
\*Ef þið viljið hafa súpuna þynnri bætið þið við vatni og krafti eftir smekk.

\*Athugið: Súpan þarf að sjóða í um eina klukkustund.

## Á LEIÐ TIL ÚTLANDA



# Optical Studio



## GLERAUGNAVERSLUN Í FRÍHÖFN, LEIFSSTÖÐ

- Öll algengustu gleraugu útbúin á 15 mínútum
- Linsur: daglinsur og mánaðarlinsur • Sjónmælingar
- Sólgleraugu: Ray Ban, Oakley, Chanel, Prada og fl.

Ábyrgðar og þjónustuaðilar innanlands:  
**Optical Studio Smáralind** og  
**Optical Studio Hafnargötu/Keflavík**

# Optical Studio

FRÍHÖFN LEIFSSTÖÐ