

13. APRÍL 2012

# Lífið

BÝR SIG UNDIR  
ÓLYMPÍULEIKANA

UPPLIFIR  
DRAUMAVEKFNID

STJÖRNUR Á  
SKÍÐUM

## OKKUR KOM EKKI SAMAN UM FRAMTÍÐINA

FYRIRSÆTAN ÁSDÍS RÁN GUNNARSDÓTTIR UM SKILNAÐ-  
INN, FYRIRSÆTUFERILINN, LÍFIÐ Í BÚLGARÍU OG ÁSTINA

**HVERJIR VORU HVAR?**

Sjónvarpsfólkið Sigmundur Guðmundsson og **Margrét Erla Maack** voru á meðal fjöldans sem lagði leið sína vestur um síðustu helgi á rokkhátíð alþjóðunnar „Aldrei fór ég suður“ á Ísa-



firði. Þar töfðuðu Beggi og Pacas fram indverskar kræsingar á veitingahúsinu Pönnuköku Bar-Inn á meðan listamaðurinn Hugleikur Dagsson



sat sallarólegur á kaffihúsinu Húsinu með ferðavélina sína. Þá mátti sjá Sigurð Inga Bjarnason, skartgripahönnuð Sign, söngkonuna **Heiðu**



**Ólafs** og spákonuna Sigríði Klingenberg skemmta sér stórvæl. Leikarinn **Pálmi Gestsson** las Passíusálma í Bolungarvík í hvorki meira né minna en sex klukkutíma samfleytt.



**Lífíð**

**UMSJÓN**

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

Útgáfufélag 365 miðlar ehf.  
Forsíðumynd Arnold Björnsson  
Útlitshönnun Arnór Bogason  
Auglýsingar Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is  
Lífíð Skaftahlíð 24,  
105 Reykjavík, sími 512 5000  
www.visir.is/lifid

Förðun & hár Ásdísar: Bergþóra Þórsdóttir hjá Kalla Berndsen. Fatnaður: Júnik Smáralind/Sara Lind. Sérstakar þakkir: Icequeen Cosmetics.



**ELLEFU STÚLKUR Í MÓDELKEPPNI ESKIMO**

Ellefu stúlkur hafa hafa nú verið valdar til að keppa í módelkeppni sem Eskimo og Next standa fyrir.

Stúlkurnar taka þátt í flottri sýningu sem fram fer í Hörpu 18. apríl. Þar verður ein stúlka valin sem Eskimo-stúlkan 2012. Andlit Maybelline verður einnig valið. Dómnefndina skipa Jason Valenta frá Next, Ari Magg ljósmyndari, Ellen Loftsdóttir stílisti, Brynja Jónbjarnardóttir fyrirseta og Hildur Yeoman fatahönnuður. Keppnin er hugsuð sem stökkpallur fyrir stúlkur sem vilja reyna fyrir sér í fyrirsætubransanum.



Eskimo stóð fyrir módelkeppni í fyrra. Þar var Kolbrún Yr Sturludóttir í fyrsta sæti, Kolfinna Kristófersdóttir, sem er á góðri leið með að verða súpermodel úti í heimi, í öðru, og í þriðja sæti Hildur Hermannsdóttir. LJÓSMYND: DANIEL RÚNARSSON.

**TYGGÐU EXTRA EFTIR HVERJA MÁLTÍÐ**

Rannsóknir sýna að notkun sykurlausa Extra eykur munnvatnsframlæislu, jafnar sýrustig, heldur tönnum hreinum og stöðvar sýklaárásr á þær. Extra minnkar upptöku hitaeninga og dregur það úr streitu í amstri hversdagsins.

**Á SKÍÐUM SKEMMTI ÉG MÉR...**

Það varð vart þverfótað fyrir fólki í Hlíðarfjalli á Akureyri yfir páskahátíðina. Stemningin var einstaklega góð enda leikin þar lifandi tónlist og ágætis veður var í fjallinu.

Fjölskyldufólk með börn á öllum aldri lét sjá sig og voru margir að stíga sín fyrstu skref í skíðamennskunni. Meðal þeirra voru Sverrir Þór Sverrisson, betur þekktur sem Sveppi, ásamt unnustu sinni, Írisi Ösp Bergþórsdóttur og þremur börnum. Kollegi hans Villi, eða Vilhelm Anton Jónsson, sást einnig með sína fjölskyldu. Forsetadóttirin Tinna Ólafsdóttir viðraði sig með tvíburakerruna á meðan eiginmaður hennar, Karl Pétur Jónsson kíkti í brekkurnar. Einnig sýndi stjörnuþarið Tobba Marínós og Karl Sigurðsson glæsilega takta í brekkunum, ásamt Sigríði Elínu Ásmundsdóttur, ritstýru Húsa og híbýla.

Stjörnurnar eyddu páskunum á Akureyri.



# Síðasta helgin!

Við kynnum nújan A la Carte 15. apríl!

## Allt í steik!

Þú velur aðalréttinn. Verð á matseðli **5.960 kr.**

1 LÉTTREYKTUR LAX OG LAXATARTAR  
með agúrkusalati, vatnakarsa og piparrótarkremi

2 RJÓMALÖGUÐ HUMARSÚPA  
með Madeira og grilluðum humarhólum

VELDU PER AÐALRÉTT

FISKUR DAGSINS  
ferskasti fiskurinn hverju sinni,  
útfærður af matreiðslumönnum Perlunnar

eða

3 NAUTAFILLE  
með kartöflu- og selleryrótarköku,  
blönduðum skógarsveppum og bearnaisesósu

eða

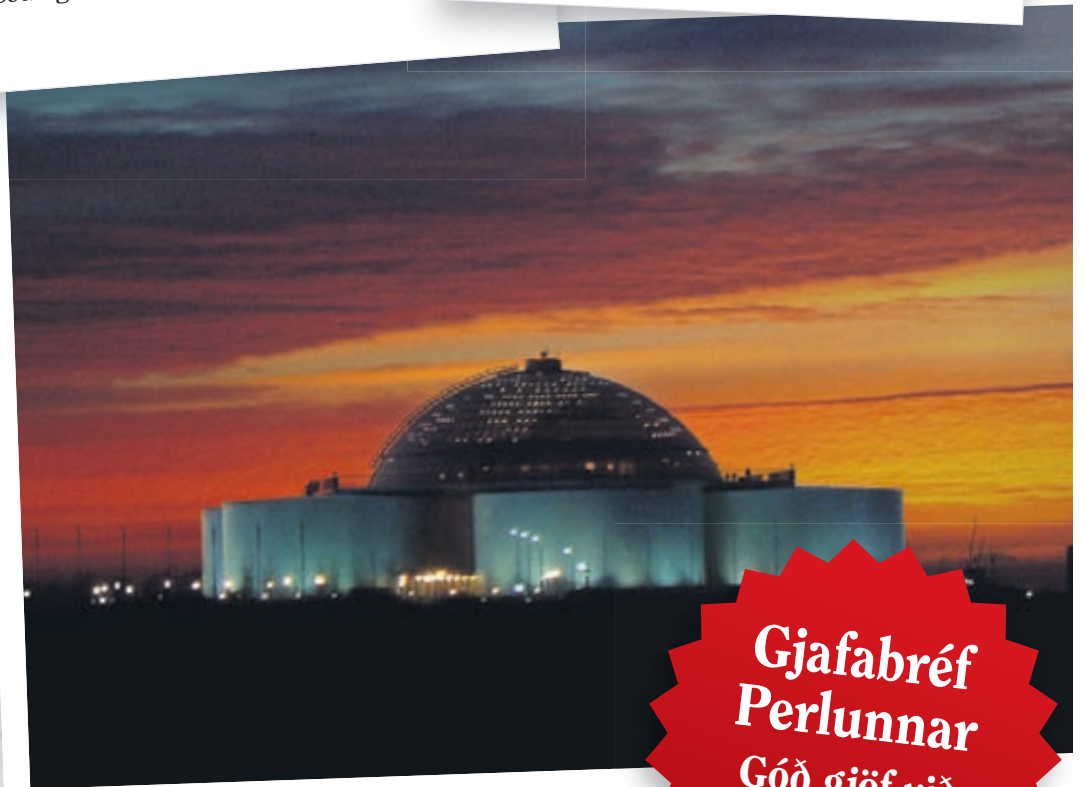
LAMBASKANKAR  
með kartöflumauki, rjómasoðnu  
rótargrænmeti og rósmarínsósu

4 VOLG SÚKKULAÐIKAKA  
með sólberjasósu og vanilluís

Verð aðeins  
5.960 kr.  
Næg bílastæði

## Vissir þú?

Að uppskriftin af humarsúpu Perlunnar kemur frá belgíska matreiðslumeistararanum Pierre Romeyer. Hann er af jafningjum talinn vera einn besti matreiðslumaður síðustu aldar. Hann gaf aldrei út matreiðslubók en hann gaf Perlunni allar sínar uppskriftir!



Gjafabréf  
Perlunnar  
Góð gjöf við  
öll tækifæri!

Servida  
BESTA

FRONTERA

Globus

Lindsay

GUDJÓNÓ

GUÐRÁÐ

Garri

Danana

IKjötsmikiljani  
KJÖTINNNA

SD

PERLU KAUP

Ekran

MARLAND  
FISKUR ER OK KAR FAG

Kaffitár

BAKKUS

Lambhagi

ISFUGL

MS

HUMARSALAN

FASTUS

Gull

Mit

Niska

Veitingahúsið Perlan  
Sími: 562 0200 · Fax: 562 0207  
Netfang: perlan@perlan.is  
Vefur: www.perlan.is

**ATHAFNAKONAN**



# ER AÐ UPPLIFA DRAUMAVERKEFNIÐ

**Hver er konan?** Helga Ólafsdóttir

**Starf?** Hanna Ígló barnafötin, rek fyrirtækið ásamt fleirum og er einn af eigendum Ígló barnafatamerkis.

**Bakgrunnur/menntun?** Lærði fatahönnun í Kaupmannahöfn og London. Vann sem hönnuður hjá Nikita, All Saints og Ilse Jacobsen.

**Lá það alltaf fyrir að fara þessa leiðina í lífinu?** Já og nei, ég saumaði og þrónaði mikið sem barn með ömmum mínum og

mömmu. Ég hafði mikinn áhuga á stærðfræði í menntaskóla en eftir hann vildi ég fara að gera eitt-hvað allt annað. Eftir stúdentspróf skráði ég mig í fatahönnun, japönsku eða fjölmiðlafræði. Fatahönnunin var mitt fyrsta val og ég komst inn í fatahönnunarskólann sem ég hafði sótt um og ákvað láta slag standa.

**Hvenær og hvað varð til þess að Ígló varð til?** Ég var búin að hanna kvenfatnað í tíu ár og langaði að breyta til. Ég byrjaði að

teikna barnaföt í fæðingarorlofi þegar ég eignaðist strák, mér fannst svo lítið til af flottum og þægilegum strákaötum. Þremur árum seinna var Ígló stofnað. Núna er Ígló tæplega 3 ára með 6 starfsmenn og selur fatnað á börn á aldrinum 0-11 ára í sex löndum.

**Hvernig gengur að vera fatahönnuður og sinna öllu sem því fylgir og að reka verslun á sama tíma?** Það gengur stórvel, það er frábært fólk að vinna hjá

**EVANS KYNNIR: FLOTTAN TÍSKUFATNAÐ Á KONUR Í STÆRÐUM 14-32 EVANS ER Í KRINGLUNNI OG SMÁRALIND**

**BOLUR**  
7.995 kr.



**TOPPUR**  
12.995 kr.



Brot af sumarlínu Ígló 2012.

Ígló og alltaf nóg að gerast. Það var mikilvægt skref fyrir Ígló að opna sína eigin verslun á Laugavegi, þar sem öll línan er í boði.

**Hver er hápunktur ferilsins hingað til?** Að sjá Ígló vaxa og þroskast.

**Áttu þér draumaverkefni?** Ígló er draumaverkefni mitt.

**Hvernig gengur að samtvinna ferilinn og móðurhlutverkið?** Það gengur mjög vel, ég á mjög skilningsríkan mann, tvö yndis-

leg börn og þriðja á leiðinni. Fjölskyldan hefur alltaf hjálpað til og ég spyr börnin mín oft álits varðandi hönnunina og þau koma oft með bestu hugmyndirnar.

**Hvað gerirðu þegar þú ert ekki að vinna?** Á veturna vil ég helst komast á skíði sem oftast. Annars finnst mér ekkert betra en að eyða tímanum með fjölskyldunni og góðum vinum.

**Hvert er þitt mottó í lífinu?** Lifa lífinu á meðan ég er lifandi.

## SALON REYKJAVÍK

Hvet þig til að koma og prufa **NATURA KERATIN** kraftaverkameðferð sem virkal

Haft eftir viðskiptavinum okkar:

**Viborg:** Ég veiknaði á venjulegum tíma drof mig í sturtu, eftir hana eyddi ég 5 mínútum í hárið, ég vissi ekki hvað ég átti að gera við reustu, 45 mínúturnar sem ég yfirleitt eyddi í hárið á morgnanna!

**Gúlaug:** Besta færingin sem ég hef gert hvað varðar hárið mitt!



BYLTINGAKENND MEDFERÐ ÞAR SEM KERATIN OG ALOE BARBADENSIS ER NOTUÐ TIL AÐ INNSIGLA HÁRIÐ. MÖGNUÐ MEDFERÐ SEM GERIR HÁRIÐ MJÚKT, SLETTARI, HEILBRIGT OG GLANSANDI. ÞESSI MEDFERÐ VIRKAR EINS OG KRAFTAVERK Á ÞURRT, ÚRFIÐ, VIÐKVÆMT OG BROTTVEITT HÁR. BESTI KOSTURINN FYRIR LITAE HÁR, HÁR MED STRÍPUM EÐA SKEMMT HÁR.

**SALON REYKJAVÍK** GRANDAGARÐUR 5  
101 REYKJAVÍK SÍMI: 56 85 305

## VORTÍSKAN Í VINNUNNI

Vorið er farið að láta kræla á sér og það má greinilega sjá á breyttum og léttari fatnaði glæsikvænna sem Lífið kíkta í vikunni.



ELMA

GS-SKÓRI

ÁSTRÍÐUR VIÐARSDÓTTIR  
FJÖLMIDLAKONA



ZARA

SKAPARINN

E-STAR

KÖLTÖR

BIRTA FLÓKADÓTTIR  
MARKAÐSSTJÓRI



VINTAGE

MONKI

TOPSHOP

SIXMIX

MARÍN MANDA MAGNÚSDÓTTIR  
ATHAFNAKONA



# Okkar frábæri fjölskyldusófi nú í þremur litum!



Tilboð  
**199.900.-**

Haag  
fjölskyldusófinn

Fæst í fleiri útfærslum!



Tilboð  
**249.900.-**



Tilboð  
**219.900.-**

Fullt af fallegum  
sessum og púðum

3 fyrir 2  
af púðum



Hrinda frá sér - geta verið úti!

Margar gerðir af  
sushi-settum

Verð  
**4990.-**



Glæsileg ný glös og glasaskraut



Glæsilegir gæðaleðursófar Semi-Analin leður

Afsláttur:  
**120.000.-**



Tilboð  
**279.930.-**

Verð 399.900.-



Mósaíkbörð  
Margar gerðir  
Verð frá 24.900.-



Finndu okkur á Facebook!

the  
**PIER**

SMÁRATORGI 522 7860 • KORPUTORGI 522 7870 • GLERÁRTORGI 522 7880

# NÚ VIL ÉG BARA VERA EIN Í EINHVERN TÍMA

Fyrirsætan Ásdís Rán Gunnarsdóttir skildi nýverið við eiginmann sinn og barnsföður, knattspyrnumanninn Garðar Gunnlaugsson. Þau hófu sambúð fyrir níu árum og eiga saman börnin Hektor 6 ára og Victoríu Rán 5 ára. Ásdís er jákvæð og horfir björtum augum fram á við.

## ÁSDÍS RÁN GUNNARSDÓTTIR

ALDUR? 32 ára.

HJÚSKAPARSTADA? Einhleyp.

AFKVÆMI? Robert, Hektor og Victoría Rán.

STARFSHEITI? Framkvæmdastjóri, hönnuður fyrir Icequeen, fyrirsæta og mamma.

**Hvernig gengur þér að takast á við lífið og tilveruna eftir að þú skildir við eiginmann þinn til sex ára, fótboltamanninn Garðar Gunnlaugsson sem er búsettur á Íslandi?** Það hefur gengið ótrúlega vel. Þetta er eflaust auðveldara í okkar tilfalli heldur en hjá flestum þar sem við höfum búið í sundur svo mikið og breytingarnar ekki svo gífurlegar en auðvitað er þetta alltaf erfitt eftir svona mörg ár saman.

**Viltu segja okkur af hverju þið Garðar ákváðu að skilja?** Við erum búin að vera allt of mikið í sundur og að eignast okkar eigið líf hvort í sínu horninu. Okkur kom ekki saman um framtíðina. Hann vill eitt og ég annað þannig að þetta er bara best svona. Við höfum eytt mjög ævintýraríkum og góðum níu árum saman og erum bara sátt við þau að öllu leyti. Ég væri ekki þar sem ég er í dag án Garðars. Það er ástæða fyrir öllu og ég er þakklát fyrir þennan tíma en nú tekur við nýtt líf og ég efast um að ævintýrum mínum fari fækkandi.

**Hvernig er sambandið milli ykkar í dag?** Það er ágætt. Við eyddum páskafríinu að mestu leyti saman þannig að við erum engir óvinir en vissulega er einhver smá

togstreita á milli okkar.

**Hvernig gengur þér að vera einstæð móðir fjárhagslega og tilfinningalega?** Ég hef alltaf verið mjög sjálfstæð hvort sem ég er í sambandi eða ekki. Aðstæðurnar verða auðvitað aðeins erfiðari fjárhagslega en það er enginn sem þarf að hafa áhyggjur af mér. Ég er í tilfinningalega góðu jafnvægi og mér líður vel. Ég hef alltaf verið svolítil einfari í mér en ég á vissulega eftir að sakna Garðars.

**Hvernig hafa börnin brugðist við aðskilnaðinum?** Ég held þau geri sér ekki alveg grein fyrir þessu þar sem þau eru vön því að við erum ekki alltaf saman og breytingarnar ekki gífurlegar fyrir þau. Hektor hefur tekið þessu verst. Hann er sex ára og þælir aðeins í þessu. Við reynum að gera þetta eins þægilegt og hægt er fyrir þau. Við tölum öll mikið saman á Skype-samskiptaforritinu og reynum að gera það besta úr aðstæðum.

**Hafið þið ákveðið forræði barnanna í framtíðinni?** Það er ekki alveg komið í ljós þar sem þetta er svo nýlega skeð en eins og er þá er Garðar með Hektor á Íslandi og ég með Victoríu Rán í Búlgaríu.

## Í góðu jafnvægi

**Ertu í góðu jafnvægi í þessari rússíbanareid Ásdís?** Já, ég er alveg í ótrúlega góðu jafnvægi og get ekkert kvartað.

**En hvernig hefur móðurhlutverkið breytt þér og viðhorfum þínum?** Erfitt að segja, þar sem

**lavera**  
VOTTADAR LÍFRÆNAR HÚÐVÖRUR

Sölustaðir: Hagkaup, Heilsuhúsið, Lyfja og önnur apótek

**lavera** HOLLT FYRIR HÚÐINA



ég var bara krakki þegar ég varð mamma. Ég var sautján ára gömul en það mótaði mig. Gerði mig sterkari en samt umhyggjusamari. Maður lærir svo margt gott. Ég var svoddan villingur á þessum tíma og móðurstarfið róaði mig og kenndi mér auðmýkt, umhyggju og að vera ekki eigingjör. Ég man að fólk dæmdi mig mikið af þessari ákvörðun að eiga barn svona ung og ég heyrði stanslaust tuggið á því að nú væri líf mitt búið, að það yrði aldrei neitt úr mér og draumarnir mínir búnir að vera. Ég man að ég reiddist oft mikið en sagði ekkert. Þetta pumpaði svolítið upp eldmóðinn í mér og

ég hef alltaf trúað því að maður geti gert allt sem maður vill bara ef maður setur nógu mikla vinnu og ákveðni í það. Ég fæ svo mikið af bréfum mánaðarlega frá ungum stelpum í sömu aðstæðum og ég var á þessum tíma. Ég fæ oft smá sting í magann þegar ég hugsa til þess því þetta var ekki auðvelt. Þessar stúlkur vantar leiðbeiningar og ráð og langar til að fara sömu braut og ég gerði. Því miður næ ég ekki að svara öllum bréfunum en ég gæti eflaust komið upp ágætri ráðgjafabjónustu á þessu sviði. Ég hef alltaf lagt mikinn metnað í allt sem ég geri og ég passa að gera allt 100% því ég er

smá fullkomunarsinni í mér. Til að mynda þegar ég fer í myndatökur þá vinn ég frekar eins og listamaður. Ég passa upp á að vera bara með rétta fólk í kringum mig sem ég vel sjálf til að fá rétta útkomu hverju sinni.

**Hvernig var uppeldi þitt og hafði það áhrif á þig sem barn?** Foreldrar mínir skildu þegar ég var þriggja ára og ég man voða lítið eftir því. Ég hef alist upp með foreldrum mínum hvoru í sínu lagi þannig að það hafði ekki mikil áhrif á mig sem barn. Þau eru bæði yndisleg og standa við bakið á mér í gegnum súrt og sætt. Pabbi, Gunnar Vignisson,

Ég fer aðallega í ræktina. Kannski nudd eða spa, slappa af með góðum vinum, fer út að borða, nýt lífsins og hef gaman.

**Áttu góða að sem styðja þig í gegnum skilnaðinn?** Þetta er kannski erfiðasti parturinn. Ég er ein úti með enga fjölskyldu og er búin að fara alveg ein í gegnum þetta ferli. Fjölskyldan auðvitað stendur við bakið á mér hérna á Íslandi og ég heyri í þeim á Skype og þannig. Garðar er í töluvert betri aðstæðum með alla fjölskyldu og vinina hjá sér. En það getur líka verið þroskandi og gott að tak-

ast á við svona erfiðleika ein. Ég hugsa að það styrki mig bara og mér hefur tekist þetta ótrúlega vel.

#### Jákvæð og hjartsýn

**Umtalið í kringum skilnaðinn og þitt líf almennt. Hvernig hefur þú tekist á við Gróu á Leiti, afbrýðisemina og já, velgengnina?** Það hefur ekkert truflað mig eða haft áhrif á mig. Þetta er bara líf sem ég kaus mér og ég er von því. Ég er hamingjusöm með mitt hlutverk og er ekki von að vorkenna sjálfri mér út af einhverjum svona smámunum, það er svo margt miklu

betra sem ég fæ í staðinn. Líf mitt er alveg frábært, skemmtilegt frá a-ö. Ég er alveg ótrúlega heppin því ég tekst á við flestallt, bæði gott og vont með jákvæðni og það skiptir öllu. Neikvætt, síkvartandi fólk pirrar mig rosalega.

**Heldur þú að þú getir hleypt öðrum manni inn í líf þitt og orðið ástfangin á ný?** Já, já. Það eru svo margir ótrúlega góðir drengir í boði fyrir mig það er alveg það síðasta sem ég hef áhyggjur af. Ég var ekki lengi að átta mig á því. Nú vil ég bara vera ein í einhvern tíma, njóta lífsins og leika

mér en maður svo sem stjórnar því ekki þegar ástin ber að dyrum þó að það sé ekki á planinu hjá mér.

**Hvaða kosti þarf maðurinn sem fangar hjarta þitt að bera?** Ég bið ekki um mikið. Hann þarf að vera góður, myndarlegur, þokkafullur, klár, ævintýramaður sem elskar börn. Hann verður vissulega að hafa sterk bein til að standa við hlið mér og þarf auðvitað að elska að tríta mig eins og prinsessuna sína.

**Framtíðarplön þín. Ætlar þú**

**Framhald á síðu 8**

”

Við erum búin að vera allt of mikið í sundur og eignast okkar eigið líf hvort í sínu horninu. Okkur kom ekki saman um framtíðina. Hann vill eitt og ég annað þannig að þetta er bara best svona.

FATNAÐUR/JÚNIK MYND/ARNOLD BJÖRNSSON

og Birna konan hans búa á Egilsstöðum þar sem ég ólst upp að stóru leyti og mamma, Eygló, sem flestir þekkja, býr í 101 Reykjavík núna og við erum bestu vinkonur alltaf. Sambandið við þau bæði er gott. Pabbi er svona alvarlegri týpan og mamma er svoddan villingur þannig að ég hef fengið gott af hvoru tveggja.

**Hvernig upplifir þú tilveruna í kjölfar skilnaðarins við Garðar?** Tilveran er alltaf yndisleg, maður verður bara að taka því sem lífið gefur manni. Eins og vinir mínir segja þá gengur tígrisdýrið laust og það segir allt sem segja þarf.

**Hvernig hlúir þú að sjálfri þér?**



Heitu námskeiðin sem allir eru að tala um

## Hot fitness 35°C

### Fyrir lengra komna!

Hot fitness er alhliða og krefjandi æfingakerfi með áherslu á styrktarþjálfun, teygjuæfingar og slökun. Þátttakendur fá fræðslu, upplýsingar og aðstoð við að breyta yfir í hreinna og heilnæmara mataræði.



Lifandi markaður er samstarfsaðili Hreyfingar á þessu námskeiði og mun veita ítarlega fræðslu um fæðuþáttinn á námskeiðinu.

Æfingarnar fara fram í heitum sal og æft er með litla bolta sem virka eins og létt lóð. Ólíkt átaksnámskeiðunum er ekki áhersla á vigtun og mælingar heldur er lögð áhersla á vellíðunarþáttinn bæði hvað varðar æfingar og mataræði.

## HD fitness 32°C

Heitt djúpvöðva fitness er 6-vikna námskeið sem hefur slegið rækileg í gegn!

Æfingakerfið fer fram í heitum sal og byggist á rólegum styrktaræfingum ásamt djúpum teygjum. Eingöngu er unnið með eigin líkamsþyngd. Sérstakar áherslur eru á styrkingu djúpvöðva í kvið og baki og djúpar teygjuæfingar sem lengja og styrkja alla vöðva líkamans. Hitinn í salnum auðveldar að ná djúpum teygjum og líkaminn hitnar fljótt og vel.

Sjáðu umsagnir þátttakenda á [www.hreyfing.is](http://www.hreyfing.is)

Allar nánari upplýsingar um námskeiðin, tímasetningu, verð og skráningu finnur þú á [www.hreyfing.is](http://www.hreyfing.is)

Skráðu þig núna í vefverslun Hreyfingar eða í síma 414 4000

**HREYFING**  
HEILSULIND

**BLUE LAGOON**  
ICELAND

Álfheimar 74  
414 4000  
[hreyfing@hreyfing.is](mailto:hreyfing@hreyfing.is)  
[www.hreyfing.is](http://www.hreyfing.is)



MYND/ARNOLD BJÖRNSSON

**að flytja aftur heim til Íslands eða vera lengur í Búlgaríu?** Ég ætla að vera í Búlgaríu eins og er í einhvern tíma en ég reikna með að flytja heim á einhverjum tímapunkti út af börnunum fyrst aðstæðurnar eru svona en annars hefði ég ekki verið á leiðinni heim á næstunni.

#### Ný undirfátalína væntanleg

**Icequeen-ævintýrið. Hverju hefur þú áorkað ef þú lítur til baka og hvert stefnir þú?** Ég hef áorkað svo mörgu á minni stuttu ævi sem ég bjóst aldrei við að geta og er bara sátt við minn feril hingað til. Draumurinn er náttúrulega að færa þetta Icequeen-konsept yfir á stærri markað og það er vonandi framtíðin en ég er alveg róleg yfir þessu og það er alltaf nóg af spennandi verkefnum sem poppa upp hjá mér mánaðarlega. Ég er að vinna núna að nýrri herra-undirfátalínu fyrir Austur-Evrópu með rúmenskri stjórn, DDy Nunes í Lucky Man Project. Það er spennandi verkefni en bara á byrjunarstigi eins og er. Næsta myndataka verður núna þegar ég kem heim til Sofíu aftur en þá fer ég í forsíðutöku fyrir eitt stærsta tímaritið þar og í byrjun maí verður mjög flott Icequeen publishing-partí á tímaritinu og það verður haldið í einum stærsta klúbbum. Þá ætlar Stöð 2 að heimsekkja mig út á næstu dögum. Það eru mörg skemmtileg verkefni sem biða mín á næstunni.

**Hefur þig einhvern tímangang að að mennta þig og starfa virka daga frá klukkan 9-17?** Nei, ekki svo mikið. Ég er með ágæta menntun að baki í viðskiptafræði en lang-

ar helst ekki að vinna frá níu til fimm. Ég er von að vinna fyrir sjálfa mig og stjórna mínum vinnutíma síðan ég var um tvítugt. En ég hef svona aðeins verið að íhuga störf sem bjóðast mér á Íslandi. Ég er alveg opin fyrir tilboðum og íhuga þau öll vel og vandlega. Ef það er eitthvert dundurstarf fyrir mig í boði þá er aldrei að vita nema maður snúi aftur og leggi ferilinn á hilluna.

**Hvað varstu gömul þegar þú ákvaðst að verða fyrirsæta?** Þetta gerðist smám saman frá unga aldri. Ég hef verið að vesenast í módelheiminum síðan ég var um fimmtán ára og ferillinn vaxið með hverju ári síðan og fer enn þá hratt vaxandi þrátt fyrir þrjú börn og ég komin yfir þrítugt. Ég var með keppni í denn sem hét Ísdrottningin og einhverra hluta vegna byrjuðu fjölmiðlar að kalla mig Ísdrottninguna eftir það og það festist við mig í framhaldi í gegnum erlenda miðla líka og ég kann bara ágætlega við þetta fina nafn.

**Viltu lýsa fyrir okkur degi hjá þér í Búlgaríu?** Dagarnir mínir eru sjaldan eins og alltaf eitthvað nýtt að gerast. Ég byrja yfirleitt á því að fá mér kaffi og byrja morguninn rólega og vinn í tölvunni. Fer með Victoríu á leikskólann og svo fer dagurinn bara eftir bókunum. Stundum er ég í viðtölum eða hinum og þessum upptökum eða myndatökum. Stór partur er að hanna, reka og eyða vinnu í markaðssetningu á búiðinni og Icequeen-merkinu. Ég æfi þrívarkar til fjórum sinnum í viku, almenn húsmóðurstörf taka líka sinn tíma daglega. Svo er mikið af alls konar event-um í Búlgaríu þar sem ég þarf

”

**Það getur líka verið þroskandi og gott að takast á við svona erfiðleika ein. Ég hugsa að það styrki mig bara og mér hefur tekist þetta ótrúlega vel.**

að vera viðstödd. Það er mikið og gott félagslíf mánaðarlega sem er voða skemmtilegt með.

**Hvar sérðu sjálfa þig eftir tíu ár?** Ég get ekki svarað þessari spurningu. Ég er á einhverjum tímamarki í lífinu sem ég hef ekki hugmynd um hvað gerist næst og ætla ekki að vera að pæla í því svo mikið. Bara taka einn dag í einu, halda áfram að vera dugleg, njóta lífsins og leyfa framtíðinni að koma mér á óvart.

**Eitthvað að lokum?** „The greatest pleasure in life is doing what people say you cannot do.“

**MAXFACTOR**

THE MAKE-UP OF MAKE-UP ARTISTS

## SUMARKAUPAUKI



Glæsileg snyrtibudda fylgir í kaupbæti ef keyptar eru vörur frá **MAX FACTOR** eða **OLAY** fyrir 5.900 kr. Inniheldur þrjú Mini Nails naglalökk, svartan Masterpiece Max maskara, svartan Khol augnblýant, Colour Collection varalit nr: 510 og Olay Total Effects 7-in-1 dagkrem.

**Söluastaðir:** Hagkaup Holtagörðum, Kringlunni, Skeifunni, Smáralind. **Lyf og Heilsa:** Austurverji, Eiðistorgi, Hringbraut, Kringlunni. Apótek Garðabæjar, Apótek Hafnarfjarðar, Árbæjarapótek, Garðsapótek, Lyfjaborg, Lyfjaver Suðurlandsbraut, Lyfjaval Bílaapótek, Ríma apótek, Snyrtivöruslunin Nana, Urðarapótek. **Landið:** Lyf og Heilsa Akureyri Glerártorgi og Hrísalundi, Hveragerði, Vestmannaeyjum, Þorlákshöfn, KS Suðárkróki.

### LÍFSSTÍLLINN

#### Uppáhaldsveitingastaður?

Það eru svo margir rosalega góðir í Sofíu en Sasa heitir minn uppáhalds. Ég þekki ekki svo vel staðina á Íslandi en fór á Sushi Samba núna í vikunni og það var alveg frábært.

#### Uppáhaldsheimasíðan þín?

Facebook væntanlega.

#### Hvernig hugar þú að húð og hári?

Ég fer á hárgreiðslustofu 1-2 í viku, fæ næringu og fineri. Ég er með voða fina húð og engin leynitrix þar, fyrir utan almennan andlitssvott daglega, mild krem og Sifjar-dropa.

**Áhugamá!** Líkamsrækt, ferðalög, öll falleg hönnun og góður matur og vín.



MYND/ARNOLD BJÖRNSSON



## AUGLÝSING: I AM KYNNIR



„Í I AM er auðvelt að fá innblástur,“ segir Laufey Stefánsdóttir eigandi I AM í Kringlunni.

MYND/STEFAN

## VERSLUN FYRIR NÚTÍMAKONUR

I AM var opnuð í Kringlunni í gær en verslunin býður skartgrip og fylgihluti sem fullnægja öllum þörfum íslenskra kvenna.

„Þetta er fyrsta I AM verslunin á Íslandi en I AM starf-rækir 150 verslanir um allan heim,“ segir Laufey Stefánsdóttir, eigandi nýrrar og glæsilegrar verslunar sem opnuð var með pomp og prakt í Kringlunni gær. I AM býður skartgrip og fylgihluti sem Laufey segir hafa vantað inn í íslenska verslunarflóru.

„I AM er fremsta merkið á markaðnum í dag og fullnægir öllum þörfum í tískuskarti. Við erum með rétta liti á réttum tíma en hönnuðir I AM-keðjunnar fylgja nýjustu tískustraumum í öllu sem þeir gera og sækja tískuvikur um allan heim áður en þeir hanna sínar vörur. I AM er sérhönnuð verslun fyrir nútímakonur sem fylgjast vel með straumum og stefnum, elska að verla og vilja hafa heildarútlitið í lagi,“ segir Laufey.

Nýjar vörur berast vikulega í verslunina og nýtt þema aðra hverja viku. Viðskiptavinir geta því auðveldlega fundið það rétta fyrir ólíkustu tækifæri en auk skartgripa I AM fæst úrval fylgihluta undir nafninu YSTRDY, svo sem tösukur, veski, hattar og klútar, sólgleraugu og

hárskraut. Þá koma árstíðabundnar vörur, bikini og sandalar á sumrin og húfur, hanskar og treflar á veturna.

„Í I AM er auðvelt að fá innblástur. Breytt vöruúrval og stöðugar nýjungar gera hverri konu auðvelt að endurnýja útlitið reglulega en við fáum vörur í hverri einustu viku, allt árið um kring. Ekki skemmir síðan fyrir að mjög takmarkað magn kemur af hverri hönnun og allt á mjög sanngjörnu verði. Við fáum alltaf rétta „trendið“ tímanlega enda finnast verslanir I AM í öllum helstu stórborgum heims eins og New York, Barcelona, Berlín og París, þar sem kröfur um hátísku eru miklar. Gæðakröfur I AM eru háar þó svo að verðið sé mjög sanngjarnt. Til dæmis er allt silfur ósvikið og nikkel-fritt,“ útskýrir Laufey.

Verslunin er á fyrstu hæð Kringlunnar rétt hjá aðalinngangi.



Stráhattur  
2.595 krónur.



Sólgleraugu  
1.595 krónur.



Klútur  
1.995 krónur.



Taska  
2.995 krónur.

Armband  
1.795 krónur.

Eyralokkar  
1.195 krónur.

Hringur með  
steini 1.795  
krónur.

Veski  
2.995 krónur.



Klútur  
1.995 krónur.

I AM

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

**NIVEA KYNNIR:**

**NIVEA Q10 STYRKJANDI HÚÐOLÍA**

Nærir húð þína á hverjum degi. Húðolían skilur eftir sig silkimjúka áferð og gengur hratt inn í húðina. Stinnir húðina á 2 vikum, minnkar misfellur í húðinni og dregur úr áhrifum vegna þenslu.



**MATARDAGBÓKIN**



**Laufey Arna Johansen flugfreyja**

**07.45** Nýpressaður ávaxta-djús.

**10.30** Meiri nýpressaður safi og til dæmis hrökkkex eða ristað hollustubrauð, þá helst hvannabrauð úr Grímsbæ.

**12-13** Fiskisúpa eða kjúklinga-tortilla með grænmeti.

**15.00** Millimál – hrökkbrauð bara með smurosti og

kannski aðeins seinna hrá-fæðisköku ef sætuþörfin gerir vart við sig, sem er alltaf.

**19.00 Kvöldmat:** Lax einhvers konar eða salatblöð af kálhaus með kjúklingi, agúrkum og hnetusósu.

Ég drekk mest vatn. Fæ mér svo hreinan krækiberjasafa af og til. Hann er svo hollur og gefur mikla orku.




**Golden Globe - Besti dramapáttur ársins**

**HOMELAND**

**Sunnudaga á Stöð 2**



FÁÐU ÞÉR ÁSKRIFT | 512 5100 | STOD2.IS



FRÉTTIR VÍÐSKIPTI SPORT UMRÆÐAN ÚTVARP LÍFID SJÓNVARP

**FIMM ÚTVARPS-STÖÐVAR Í BEINNI**

**vísir**  
- oft á dag



Ásdís Hjálmsdóttir afrekskona byrjaði í frjálsum fyrir algjöra tilviljun að eigin sögn. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

# UNDIRBÝR SIG FYRIR ÓLYMPÍULEIKANA

**NAFN?** Ásdís Hjálmsdóttir, spjótkastari.  
**ALDUR?** 26 ára  
**HJÚSKAPARSTADA?** Einhleyp

Af hverju byrjaðir þú að stunda spjótkast? Það gerðist nú fyrir algjöra tilviljun en það kom fljótlega í ljós þegar ég byrjaði í frjálsum að kastgreinar voru mín sterkasta hlið. Svo leiddist ég bara smám saman yfir í spjótkestið.

Varstu gagnrýnd fyrir það, þar sem þetta er ekki mjög algengt kvennasport? Kannski ekki beint gagnrýnd en fólk hefur mikið spurt mig af hverju ég hafi valið það og það hefur verið ansi mikið skotið á mig í gegnum tíðina fyrir að vera í kraftaþrótt og sterklega byggð.

Nú varst þú á meðal 10 afreksmanna sem voru nefndir í valinu á íþróttamanni ársins, árið 2011. Hvernig tilfinning var það? Mér fannst það mjög mikill heiður sem ég er ákaflega þakklát fyrir.

Hvernig lítur venjulegur dagur út í þínu lífi í æfingum, mat og skipulagi? Ég fer alltaf í það að elda mér morgunmat um leið og ég opna augun enda mikil matmanneskja. Þá verður eggjakaka með grænmeti og jafnvel smá kjúklingabitar iðulega fyrir valinu. Um klukkutíma seinna fer ég á æfingu sem tekur yfirleitt svona um tvo til tvo og hálfan tíma og það er mjög misjafnt hvað er gert. Sem spjótkastari þarf ég að lyfta, hlaupa, hoppa, kasta og gera tækniæfingar og yfirleitt er tekin fyrir blanda af tveimur af þessum atriðum á hverri æfingu. Strax eftir æfinguna fæ ég mér svo prótínhristingum á meðan ég teyggi á. Þegar ég er búin að öllu



Bergur Ingi Pétursson og Ásdís Hjálmsdóttir ólympíufarar. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



einn til tvo ávexti eða smá hnetur svona klukkutíma áður. Seinni æfingin er svo aðrir tveir tímar og eftir hana fæ ég mér kvöldmat sem aftur samanstendur af kjöti eða fiski og nógu af grænmeti. Kvöldin nýti ég svo með vinum mínum eða fjölskyldu eins og ég mögulega get.

Hvað gerir þú fyrir utan að stunda íþróttina að krafti? Ég var að klára meistaranám í lyfjafræði og er að taka vaktir af og til í Lyfju. En fyrst og fremst er ég að einbeita mér að því að undirbúa mig fyrir Ólympíuleikana í sumar.

Hverjar eru þínar fyrirmyndir? Mínar helstu fyrirmyndir myndi ég segja að séu pabbi minn og Ólafur Stefánsson.

Hvar sérðu þig eftir fimm ár? Eftir fimm ár verð ég á toppnum á ferlinum, að kasta spjóti í toppþáttunni á stórmótum og njóta þess sem aldrei fyrr.

fer ég og fæ mér góða máltíð sem samanstendur af kjöti eða fiski og nógu af grænmeti. Þarna kemur Saffran mjög sterkur inn. Yfirleitt er ég svo að stússast eitthvað seinni partinn eða taka því rólega heima og hvíla mig með góða bók þangað til það kemur að því að fara aftur á æfingu. Þá fæ ég mér létt snarl,

**YESMINE BÆTIR VIÐ ÞEKKINGUNA**

Yesmine Olsson, matreiðslukona með meiru og heilsufrömuður, dvelur nú í stórborginni New York þar sem hún leggur stund á indverska matargerð í indverskum matreiðsluskóla í tíu daga. Það verður gaman að sjá hvaða strauma og stefnur Yesmine tekur með sér til landsins að því loknu.




# Rúbín kaffi

*Rauður og svartur Rúbín er fyrir þá sem einfaldlega elska gott kaffi!*

*Rúbín kaffi inniheldur ljúffenga blöndu kaffibauna frá Kólumbíu og Kenýa bragðbætt með baunum frá Brasílu og Kosta Ríka.*

*Frábær blanda kaffibauna í hesta gæðaflokki, brenndar og malaðar af íslensku fagfólki.*



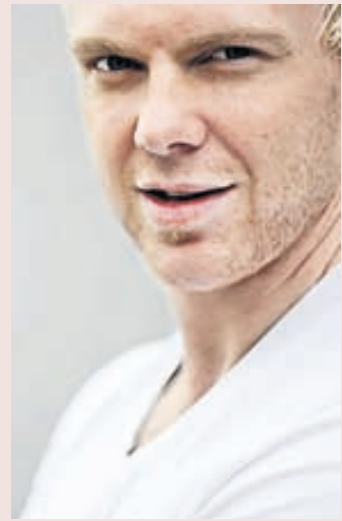
## Vilko

*Nýbakaðar þönnukökur og vöflur frá Vilko eru ómissandi með góðum kaffibolla.*

-einfaldara getur það ekki verið!

# Lífið

## HELGARMATURINN



### Logi Geirsson

„Uppáhaldið mitt er þessi uppskrift sem ég og konan eldum saman um helgar,“ segir Logi Geirsson sem sér um helgarmat Lífsins þessa vikuna. Logi leggur stund á viðskiptafræði í Háskólanum á Bifröst, þjálfar í gegnum heimasíðuna sína [www.logigeirsson.is](http://www.logigeirsson.is), ásamt því að halda fyrirlestra vítt og breitt um landið.

### Kjúklingur með sætum

4 kjúklingabringur  
1 poki spínat 300-400 grömm  
1-2 sætar kartöflur (fer eftir stærð)  
5-6 hvítlauksrif (stór)  
um 5 cm engiferrót  
fetaostur í kryddlegi  
ferskt kóriander

Sneiðið niður sætar kartöflur og þekið botn á eldföstu móti.

Engiferrótin og hvítlaukurinn maukuð í matvinnsluvél og síðan dreift yfir kartöflurnar.

Allt spínatið sett yfir (þótt það virðist mikið þá hverfur það í ofninum) svo er slatta af fetastí og olíu hellt yfir það (1/3 af krukku).

Þetta er sett inn í ofn í um 20 mínútur við 180-200°C.

Kjúklingabringurnar kryddaðar (með t.d. Best á kjúllann) forsteiktar í grilli eða á pönnu um 85% af eldunartíma (kjöthitamælir sýnir um 72°C).

Bringurnar svo settar ofan á spínatið og haft inni í um 10 mínútur í viðbót eða þar til bringurnar eru full eldaðar. og kjöthitamælir sýnir 83°C. Takið fatið úr ofninum og stráðið ferskum kóriander yfir.

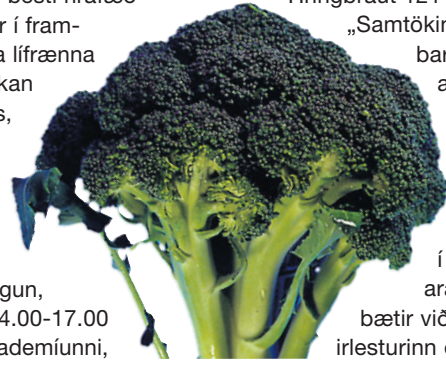
Borið fram með fersku salati og kaldri hvítlaukssósu.

Gerist varla betra!



## FYRIRLESTUR UM HOLLARA MATARÆÐI

Sólveig Eiríksdóttir er besti hráfæðis kokkur í heimi. Hún er í framkvæmdanefnd Samtaka lífrænna neytenda og fékk danskan frumkvöðul, Trínu Krebs, til að vera gestafyrirlesari á aðalfundi Samtaka lífrænna neytenda, sem verður haldinn á morgun, laugardag, kl. 14.00-17.00 í Reykjavíkúrákadémiunni,



Hringbraut 121 (JL húsinu). „Samtökin fengu Trínu til Íslands bara til að halda þennan fyrirlestur – hún er ástríðufull og elskar allt lífrænt og er sérfræðingur í að hjálpa fólki við að finna betri og hollari kosti í sambandi við mataræðið,“ segir Solla og bætir við: „Það er frítt inn á fyrirlesturinn og allir velkomnir.“



GÓÍ &  
BAUNA  
GRASIÐ

★★★★  
Fréttatíminn

★★★★  
Morgunblaðið

## Góí og Baunagrasið

Leikhúsglaðningur fyrir alla fjölskylduna!

Sun 15/4 kl. 13:00 **UPPSELT**

Sun 15/4 kl. 14:30 Örfá sæti

Sun 22/4 kl. 13:00 Örfá sæti

Lau 28/4 kl. 13:00 Örfá sæti

BAUNA GRASIÐ

Miðasala | 568 8000 | [borgarleikhus.is](http://borgarleikhus.is)



Borgarleikhúsið