

27. APRÍL 2012

Lífið

ESKIMO-STÚLKAN
Í HÖRPUNNI

MAGNAÐAR MÆÐGUR
Í DÓTTURFÉLAGINU

SÆLAR Í SUMARSKAPI



LÉTTIR AÐ VITA FAÐERNIÐ

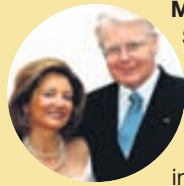
FYRIRSÆTAN KRISTRÚN ÖSP BARKARDÓTTIR UM FÆÐINGU
SONAR SÍNS, FAÐERNI HANS OG FRAMTÍÐINA.

FRÉTTABLAÐIÐ

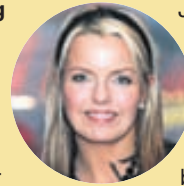
➤ Lífið er á Vísí – visir.is/lifid

HVERJIR VORU HVAR?

Fjölmennt var á útskriftarsýningu Listaháskóla Íslands í Listasafni Reykjavíkur í Hafnarhúsinu á laugardaginn var. Þar mættu Þóra Arnórsdóttir forsetaframbjóðandi og eiginmaður hennar Svavar Halldórsson fréttamaður, **Dorrit**



Moussaieff forsetafrú, **Eva Dögg Sigurgeirsdóttir** viðskiptafræðingur, Díana Bjarnadóttir þjatt-rófa og Haffi Haff tónlistar-maður. Þá vöktu meðlimir í hljómsveit-inni **Sálinni hans Jóns míns**, þeir



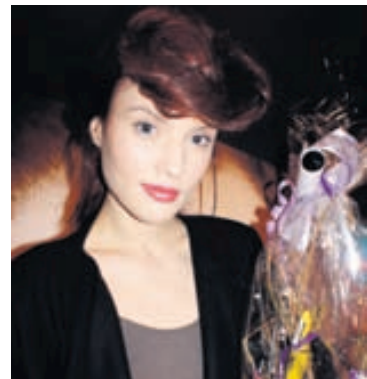
Jens Hansson saxofónleikari, bassaleikarinn Friðrik Sturluson og trommuleikarinn Jóhann Hjörleifsson, at-hygli á tónleikum Chick Corea sem fram fóru í Eldborgarsal Hörpu í vikunni.



MENNTASKÓLAMÆR SIGRAÐI

Eskimo/Next-fyrirsætu-keppnin fór fram í Hörpu á dögnum. Ellefu stúlkur tóku þátt í keppninni þar sem átján ára menntaskólamaer, Gyða Katrín Guðnadóttir, fór með sigur af hólmi. Í öðru sæti var Ólöf Ragna Arnadóttir og þriðja sætið hreptti Bríet Ólína Kristinsdóttir.

➤ Sjá nánar á visir.is/lifid



Fyrirsætan Steinunn María Agnarsdóttir var valin Maybelline-stúlkun.



Dýrfinna, ein af keppendunum, fór með af Ernu Hrunnd og Önnu Kristínu.



„Í sumar ætla ég að vinna, vera með vinum mínum og fjölskyldu og ferðast. Ég hef ekki hugmynd um hvað mig langar að gera varðandi fyrirsætustarfið í framtíðinni. Tíminn verður eiginlega bara að leiða það í ljós,“ segir Gyða Katrín spurð um sumarið fram undan.

Bríet Ólína Kristinsdóttir, Gyða Katrín Guðnadóttir og Ólöf Ragna Arnadóttir.

MYNDIR/BRUNAR SWE, KATRÍN ÞÓRA OG ERNA HRUNND.



Ellefu stúlkur tóku þátt í keppninni í ár.

Lífið

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

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

Hár Krístrúnar: Karen Dögg/Hár og heilsa

Kraftkaup.is

Laser háreyðingarmeðferð
frá Húðfegrunarstofunni

á 40% afslætti

Fyrir 
Eftir 

Verð áður: 20.000 kr. **Verð nú: 12.000 kr.**
Tilboð gildir í aðeins 48 tíma
á www.kraftkaup.is
Sími: 537 4045

FLOTTAR MÆÐGUR SKREYTA VEGGI DÓTTURFÉLAGSINS

Vinkonurnar Kristín Ásta Matthíasdóttir og Oddný Jóna Bárðardóttir létu drauminn rætast og opnuðu tiskuvöruverslunina Dótturfélagið á Laugaveginum með pompi og prakt í gær.

Verslunin er í anda búðarinnar Urban Outfitters með nýjustu götutískuna í bland við fallega húsbúnaðarvöru en þær verða með sérvalda hönnun frá epal til sölu. Í tengingu við nafn verslunarinnar tóku þær stóllur upp á því að skreyta heilan vegg með myndum af fallegum mæðgum og kalla hann mæðgnavegginn. Á veggnum má meðal annars sjá Manúelu Ósk Harðardóttur, Láru Rúnarsdóttur, Ylfu Geirs og fleiri glæsilegar mæður og dætur þeirra.

Kristín Ásta Matthíasdóttir og Oddný Jóna Bárðardóttir eru stóttir eigendur Dótturfélagsins.



Manuela Ósk og Elma Rós.



Ylfa Geirs og Hekla Gauks.



Lára Rúnars söngkona og Embla Guðríður.



Margrét Ýr kennari og Salka Ýr og Katla María.

FASHION ACADEMY

REYKJAVÍK

Fashion Academy Reykjavík er miðstöð náms í greinum tengdum tísku, heilsu og fegurð.
Skólinn er í glæsilegum húsakynnum og býður upp á frábæra aðstöðu.

Margar skemmtilegar námsleiðir eru í boði hjá Fashion Academy Reykjavík og er rík
áhersla lögð á samvinnu milli deilda.

NÆSTU NÁMSKEIÐ HEFJAST 30. APRÍL



NÁM Í FÖRÐUN

í samvinnu við MAKE UP STORE®

NÁMSKEIÐ HEFST 30. APRÍL



NÁM Í TÍSKU OG AUGLÝSINGALJÓSMYNDUN

NÁMSKEIÐ HEFST 30. APRÍL



STÍLISTANÁMSKEIÐ

NÁMSKEIÐ HEFST 30. APRÍL



FRAMKOMU- OG FYRIRSÆTUNÁMSKEIÐ

NÁMSKEIÐ HEFST 30. APRÍL



NÁM Í SNYRTIFRÆÐI

SKRÁNING FYRIR ÁGÚST 2012 HAFIN



NÁM Í NAGLAFRÆÐI

í samvinnu við MAGNETIC NAILS
HÆGT AÐ HEFJA NÁM Í HVERRI VIKU

Nánari upplýsingar á johanna@elitemodel.is eða í síma **571 51 51**

Úrval af stenslum og málningu



Martha Stewart hefur hannað nýja lita og stenslalínu, sem nú fæst hjá okkur.



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

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



Hólið þessa vikuna fær blaðamaðurinn **Sólveig Jónsdóttir**, höfundur skáldsögunnar *Korter*, sem kom út á dögunum. *Korter* er hressileg saga fyrir konur á öllum aldri um fjórar dætur Reykjavíkur sem eiga fátt sameiginlegt annað en 101 Reykjavík og griðastaðinn *Café Korter*. Bókin fjallar um lífið, ástina og að „þetta reddist allt saman að lokum“.



Ragnhildur Steinunn og Þórunn Lárusdóttir.

Ragnhildur Steinunn tók viðtal við leikkonuna **Þórunn Lárusdóttir** sem hefur undanfarinn mánuð tekið þátt í merkilegri tilraun hjá Sif Cosmetics. Hún hefur ásamt fimm öðrum konum borið EGF-húðdropana á hægri hlið andlitsins eingöngu. Hún lýsti upplifun sinni fyrir gestum og sagðist sjá greinilegan mun á hægri og vinstri hlið andlitsins.

TOPSHOP KYNNIR:

MOTO HIGH WAIST JAMIE JEANS

Margir litir til.
11.990 kr.

TOPSHOP SMÁRALIND OG TOPSHOP KRINGLUNNI



ANIMAL PRINT FISHTAIL TOP

Lika til í svörtu.
9.990 kr.

TOPSHOP SMÁRALIND OG TOPSHOP KRINGLUNNI



Erla Hlynisdóttir fréttamaður á Stöð 2, Björn Örvar framkvæmdastjóri Sif Cosmetics og ORF Líftækni og Tobba Marinós.



Erla Eðvarðsdóttir og Helena Hafsteinsdóttir.

MYNDIR/SIGURJÓN RAGNAR

FRÁBÆR STEMMING Á KEXI

Ný EGF-húðnæring fyrir líkamann var kynnt með glæsibrag Á Kexi Hosteli á dögunum. Það var fjölmennt á kynningunni sem sjónvarpskonan Ragnhildur Steinunn Jónsdóttir stýrði með stæl. Húðnæringin eykur kollagen í húðinni og er þriðja varan í EGF-húðvörulínu Sif Cosmetics og er þróuð af nýsköpunarfyrirtækinu Cosmetics. Að kynningunni lokinni voru gestir svo leystir út með nýju vörnunni.

▶ Sjá nánar á visir.is/lifid



Brynja Magnúsdóttir sölustjóri Sif Cosmetics og Sígga Lund.



Ingibjörg og Rósa úr Fríhöfninni.



Bryndís Skúladóttir og Svana Helen Björnsdóttir, formaður Samtaka Iðnaðarins.

DAGUR Í LÍFI RAGNHILDAR

ÞAKKAR FYRIR HVERN DAG

RAGNHILDUR MAGNÚSDÓTTIR: Framleiðandi og handritshöfundur

7.20 Vakna, fer í bað, fæ mér hollan og góðan morgunmat, gef voffanum mínum að borða og heilsa fólkinu.

8.20 Keyri til Los Angeles í gegn um nokkur hverfi og hlusta á útvarpsfréttir og Yelawolf.

8.45 Kem í kvikmyndafyrirtækið, vinnuna mína og heilsa öllum brjálæðingunum.

12.00 Hittingur með einhvers konar kaffifíklum.

15.30 Tek mér stutta vinnuþásu í garðsöfanum og skrifa skissur.

17.30 Fer í míní fjallgöngu með Elizabeth vinkonu.

18.45 Borða tailenskan mat með Mette-Marie vinkonu.

19.45 Framleiðslufundur með Icelandic Poniez þar sem farið er yfir tölur helgarinnar, handrit, skotlista, og svo framvegis.

21.30 Kvöldkaffi með uppáhalds!

22.45 Les, horfi á Jason Reitman-mynd, þakka Guði fyrir góðan dag.





all
originals

cambridge nylon

adidas.com/originalswatches



© 2012 adidas AG, Fossil Inc., Texas. Made under licence from adidas AG. adidas, the Trefoil and the 3-Stripes marks are registered trademarks of adidas AG in the U.S. and other countries. adidas, the Trefoil and the 3-Stripes marks are registered trademarks of adidas AG in the U.S. and other countries. adidas, the Trefoil and the 3-Stripes marks are registered trademarks of adidas AG in the U.S. and other countries.

ÞETTA VAR BESTA STUND LÍFS MÍNS

Fyrirsætan Krístrún Ösp Barkardóttir sem eignaðist frumburðinn Baltasar Börk í byrjun mars vissi ekki hver faðir drengsins var fyrr en í vikunni sem leið. Hún ræðir meðgönguna, samband sitt við Svein Andra Sveinsson, föður drengsins, og hjarta framtíðina.

KRÍSTRÚN ÖSP BARKARDÓTTIR

ALDUR: 22 ára

HJÚSKAPARSTABA: Einhleyp

BÖRN: Baltasar Börkur Sveinsson

LÍKAMSRÆKTIN: Þessa dagana eru það göngutúrar með soninn í vagninum.

TÍMARITID: Finnst skemmtilegt að kíkja í hin ýmsu erlendu tískutímarit.

SJÓNVARPSÞÁTTURINN: Desperate Housewives

Hvernig var meðgangan og hvernær kom prinsinn, Baltasar Börkur, í heiminn? Meðgangan gekk rosalega vel, ég upplifði þreytu og skapsveiflur af og til, annars leið mér mjög vel mest allan tímann. Sonurinn kom svo í heiminn þann 2. mars eða viku fyrir tímann.

Hvernig upplifðir þú fæðinguna? Fæðingin gekk eins og í sögu. Ég var komin með góða verki um klukkan fjögur um nóttina og fékk

prinsinn í fangið fjórum klukku-stundum síðar.

Ég var ofboðslega spennt, var ekkert kvíðin enda búin að undirbúa mig vel og lesa mér mikið til um fæðingar. Þetta var besta stund lífs míns og mér fannst allt ferlið í kringum fæðinguna yndislegt og rosalega spennandi. Ég fékk ófsalega góða og persónulega þjónustu á sjúkrahúsinu á Akureyri, það er sko ekki hægt að kvarta yfir ljósmæðrunum þar.

Hafði það áhrif á þig á meðgöngunni og í fæðingunni að þú vissir ekki hver faðir drengsins var. Það hlýtur að hafa tekið á? Nei, í rauninni ekki og þá kannski vegna þess að þetta er mín fyrsta meðganga og ég hef ekki upplifað það að ganga í gegnum þetta með maka. Hins vegar er enginn eins stoltur af börnunum sínum og sjálfir foreldrarir og það var mjög leiðinlegt að deila því



NIVEA KYNNIR:

NIVEA PURE & NATURAL FIRING

Nýja NIVEA Pure & Natural Firming kremið sem inniheldur lífrænt Burdock þykkni og lífræna Arganolíu endurnýjar, nærir, eykur teyjanleika, mýkir, styrkir og stinnir húðina, auk þess að gefa góðan raka.



SALON REYKJAVÍK

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

Haft eftir viðskiptavinum okkar:

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

Guðlaug: Besta færfestingin sem ég hef gert hvað varar hár mitt!



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

SALON REYKJAVÍK GRANDAGARÐUR 5 101 REYKJAVÍK SÍMI: 56 85 305

ekki með neinum á meðgöngunni eða í fæðingunni.

Finnur þú miklar breytingar á þér eftir að þú varðst móðir? Ég finn engar breytingar líkamlega, ég fór í sömu þyngd tveimur vikum eftir fæðinguna og ég var fyrir meðgöngu og slapp við allan þjúg. Ég var orðin heldur þreytt í bakinu á meðgöngunni en það fór um leið og hef ég ekki fundið fyrir því síðan ég átti. Ég hef aðallega breyst andlega. Ég hugsa allt öðruvísi núna, veit ekki hvernig ég get lýst því en ég er til dæmis orðin ofboðslega skipulögð. Ég veit hreinlega ekki við hvað ég var alltaf upptekin alla daga og allan daginn áður en ég eignaðist barn.

Hvað kom þér mest á óvart þegar þú gekkst með Baltasar og þegar hann fæddist? Hversu sterk tengsl mín við ófætt barn mitt urðu á meðgöngunni, datð ekki í hug að hægt væri að elska barn svona mikið án þess að hafa séð það eða kynnst.

Hver var viðstaddur fæðingu drengsins? Móðir mín og systir voru viðstaddar og veittu mér yndislegan stuðning. Fæðingin hefði ekki verið eins án þeirra.

Nú hefur verið fjallað mikið um þig og þitt einkalíf í fjölmiðlum – hvernig tekur þú því og hvaða skoðun hefur þú á því? Ég hef alltaf verið ofboðslega opin manneskja og eins og ein góð vinkona mín segir þá er aldrei lognmolla í kringum mig og það er líklega það sem gerir fólk

forvitið því varla hefði umfjöllunin verið svona mikil síðustu ár ef enginn hefði haft áhuga á því að fylgja með mér.

Mér fannst athyglin ekki leiðinleg þegar ég var sautján ára gömul þegar allt byrjaði, hins vegar varð það þá fljótt þreytandi sérstaklega þegar DV ákvað að vera með einhvers konar eineltisherferð gegn mér.

Mér finnst reyndar enn alveg ótrúlegt að fólk nenni að skrifa og lesa heilu færslurnar um mig og spá í því hvað ég sé að gera en kannski er það hrós og merki um að fólk telji mig lífa spennandi lífi. Það virðist alltaf rata í fréttirnar þegar Íslendingar ná sér í þekkta, erlenda maka, svo held ég að þetta hafi bara undið upp á sig eftir það í mínu tilfelli. Ég hef allavega aldrei þurft að öskra eftir eða biðja um athygli fjölmiðla á nokkurn hátt það er nokkuð víst.

Gróa á Leiti – lætur þú kjaftasögurnar hafa áhrif á þitt jafnvægi og vellíðan?

Ég tel mig mjög sterka manneskju og hef haldið mínu striki þrátt fyrir kjaftaganginn. Á meðgöngunni var mér hins vegar ekki alveg sama og ef ég á að segja alveg eins og er þá olli það mér töluverðri vanlíðan hvernig fjallað var um mig stanslaust þrátt fyrir að ég hefði grátbeðið þessa ákveðnu fjölmiðla um að slaka á í þessum fréttáflutningi, svo ekki sé talað um athugasemdakerfi á

DAGUR Í LÍFI KRÍSTRÚNAR



09.00 Vöknum við Baltasar. Hann fer fyrir daginn, hann fer svo í stólinn tek mig til fyrir daginn.



10.00 Ég fæ mér morgunmat og agalega svangur þegar hann var saman um heimsmálin, þangað



12.00 Set Baltasar í útiföt eftir vagninn sinn að sofa. Ég fer í góð. Annars er ég að læra að nota tí



14.00-14.30 Baltasar vaknar. Hann hafa sofið úti í ferska loftinu. Þá drekka.



15.00 Fáum heimssókn eða förum að fara og fá okkur gott kaffi. Þá sig og spjalla við vinkonur möm



17.00 Baltasar drekkur aftur og é



18.00 Kvöldmat.



20.00 Við erum yfirleitt hjá ömmu



21.00 Baltasar fer í það eða sturtu nudd sem hann elskar og síðan



22.00 Baltasar leikur sér í stólinn fær svo að drekka aftur.



23.00 Baltasar sofnaður á slaginu



06.00 Næsta morgun. Baltasar við Hann heldur svo áfram að sofa



Kristrún Ösp nýtur þess að vera móðir.

MYND/HEIDA.IS

OG BALTASARS

þú færð að drekka og ég set hann í fötin þín. Þú sinnst að skoða dótið sitt á meðan ég...

Baltasar vill yfirleitt drekka aftur enda þú knar. Við skoðum dótið og spjöllum um það til hann fer að sofa í vagninum sínum.

þú þrír að sjálfsögðu og legg hann út í vagnutúr með vagninn ef ég hef tíma. Þú þrír og laga til hjá okkur.

þú er alltaf svo glaður og sæll eftir að þú er það ný bleyja og gef honum að...

þú í heimsókn. Okkur finnst voða gaman að Baltasar elskar að skoða fólk í kringum sig og þú auðvitað.

þú fer að undirbúa matinn.

þú hans og afa og hann leggur sig.

þú. Hann striplast og fær svo ungbarna-þú í náttfötin sín.

þú m sínum og ég sýni honum dótið. Hann...

þú!

þú Ill koma upp í til mín og fá að drekka. Þú til klukkan níu.

netinu, þetta er í raun ekkert annað en einelti á netinu.

Það er eiginlega alveg ótrúlegt hvað fullorðin fólk getur látið ljóta hluti út úr sér um aðra en eru svo á sama tíma að brýna fyrir börnum sínum að einelti sé ljótt. Það er nokkuð víst að blessuðu börnin læra það sem fyrir þeim er haft. Þetta var ekki auðvelt að eiga við með aukni hormónaflæði og sjálf var ég að ná áttum á þessum tíma. Ég átti að vísu góða vinnufélaga og vini fyrir sunnan sem stóðu við bakið á mér og er ég þeim mjög þakklát fyrir það.

Hvernig brást þú við (í hjartanu) þegar þú fékkst fréttirnar að Sveinn Andri væri faðir Baltasars? Aðallega léttir. Nú er allt komið á hreint eftir allan þennan tíma sem er góð tilfinning. Ég vissi ekki alveg hvorum eða hverjum ég ætti að tilkynna þetta fyrst eða hvernig maður snýr sér í svona máli, enda er ég ekki oft að lenda í þessu en vissulega samgladdist ég honum, hann á fjögur börn úr fyrra sambandi og er ofboðslega góður pabbi. Baltasar á góðan föður og stórkostleg systkini.

Hvernig brást maðurinn sem kom einnig til greina sem faðir Baltasars

við fréttunum um að Sveinn Andri væri faðir drengsins? Mér finnst það ekki mitt að segja. Við getum orðað það þannig að við erum mjög góðir vinir.

Varstu viss um að Sveinn Andri væri faðir drengsins? Ég hafði tilfinningu fyrir því. Ég var alltaf að sjá svip hjá honum sem minnti mig á Svein Andra, hins vegar var ég ekki alveg viss en núna þegar það er komið í ljós fer það ekki milli mála.

„Það gleður mig að kynna þennan unga og myndarlega pilt – hann heitir Baltasar Börkur og hann er Sveinsson. Lífið er yndislegt og Guð

er góður,“ skrifaði Sveinn Andri á Facebook-síðuna sína í vikunni.

Hvernig brást hann við þegar hann fékk fréttirnar? Vissulega var honum brugðið smávegis fyrst en auðvitað agalega glaður og stoltur enda ekki annað hægt með þennan gullmola.

Hvernig er sambandið milli þín og Sveins Andra í dag og hvernig hefur það verið síðan þú vissir að þú varst barnshafandi? Sambandið var ekki mikið á meðgöngu-enni enda fannst mér það þeirra val

Framhald á síðu 8

Extra

TYGGÐU EXTRA
EFTIR HVERJA MÁLTÍÐ

Rannsóknir sýna að notkun sykurlaus **Extra** eykur munnvatnsframleiðslu, jafnar súrustig, heldur tönnunum hreinum og stöðvar sýklaárásir á þær. **Extra** minnkar upptöku hitaeyninga og dregur það úr streitu í amstri hversdagsins.

Tannlæknafélag Íslands mælir með notkun xylitols sem aðalsætudefnis í tyggigúmmii

Framhald af síðu 7

hversu mikið þeir fylgdust með. Við töluðum samt saman af og til, til þess að athuga með hvort annað. Ég var lengur en ég gerði mér grein fyrir að jafna mig á sambandslitunum. Eftir að ég náði því held ég að samskiptin hafi orðið góð okkar á milli. Ég held við séum fínir vinir og vonandi náum við að rækta vinasambandið enn meira í framtíðinni.

Er Baltasar líkur pabba sínum? Já, það er mikill svipur svo er Baltasar Börkur ofboðslega rólegur og yfirvegaður og mjög spekingulegur.

Heldur þú að þið Sveinn Andri eigið eftir að taka saman aftur í framtíðinni? Nei, það er ekki inni í myndinni hjá okkur. Ég held að við höfum gert okkar tilraun til þess að vera saman og hún gekk ekki upp því miður.

Hvers óskar þú þér þegar þú horfir fram á við? Það er sjaldan planið held ég að vera einstæð með barn, og ég hafði ekki hugsað mér að það yrði þannig. Það er erfitt og getur tekið á. Lífið væri hins vegar ekki skemmtilegt ef það væri auðvelt. Ég er hætt að spá fram í tímann, það hefur sýnt sig að maður veit ekkert hverju von er á!

En ef við ræðum samband Baltasars og föður hans? Ég tel



Fallegra gerist það ekki. Móðir og sonur á góðri stundu.

MYNDIR/HEIDA.IS



S NYRTISKÓLINN
HJALLABREKKU 1, 200 KÓPAVOGI

10 ÁRA

Laugardaginn 28.apríl ætla starfsmenn og nemendur Snyrtiakademiunnar að halda upp á 10 ára afmæli Snyrtiskólans.

Húsið verður opið frá 13-18.

Í öllum stofum skólans verður eitthvað spennandi um að vera, meðal annars verður hægt að fylgjast með:

- Andlitsmeðferð.
- Líkamsmeðferð.
- Fótaaðgerð.
- Göngugreiningu.
- Fördun.
- Naglaásetningu.

Heildverslanir verða með vörुकynningu. Naglaskóli Professionalnails mun standa fyrir Íslandsmeistarakeppni í naglaásetningu.

Veitingar -Tónlistaratriði.

OKKUR ÞÆTTI VÆNT UM AÐ SJÁ ÞIG



samband sonar míns við föður sinn skipta miklu máli. Ég hef aldrei skilið mæður sem banna börnunum að umgangast pabba sinn þrátt fyrir erfiðleika sem hafa átt sér stað þeirra á milli. Svo lengi sem hann er góður við barnið þá mun ég virða barnsföður minn.

Færðu stuðning frá fjölskyldu þinni? Ég fæ rosalega mikinn stuðning frá báðum foreldrum mínum, systur minni og öðrum í fjölskyldunni.

Heiðdís vinkona mín hefur líka stutt mig og hjálpað ómetanlega mikið. Áður en ég fór að komast með hann út var orðið frekar þreytandi að vera inni en hún kom í heimsókn á hverjum einasta degi til okkar, ásamt öllu öðru sem hún hefur hjálpað mér með og gert fyrir mig.

Hvernig var þitt uppeldi og æska? Ég ólst upp á Akureyri hjá föður mínum og móður ásamt tveim systkinum. Pabbi minn er ofboðslega rólegur og traustur maður sem alltaf er hægt að leita til og fá góð ráð hjá, mamma er hlý og góð kona sem vill öllum vel, hún er mikil húsmóðir og það hefur alltaf verið glansandi hreint heimilið og besti matur í heimi á boðstólum, ég ætla tileinka mér öll húsráðin hennar enda alltaf að læra af henni.

Mamma og pabbi voru alltaf að gera eitthvað skemmtilegt með okkur systkinin, ég man helst eftir ferðum sem við fórum gjarnan í sveitina með vinafólki mömmu og pabba ásamt vetrarferðum, þar vorum við í gömlu húsi við fjallsrót, eyddum svo deginum í að labba upp fjallið og renna okkur svo niður á sleðum og snjóþotum. Ég mun skapa góðar æskuminningar fyrir son minn rétt eins og foreldrar mínir gerðu fyrir mig, mér þykir mjög vænt um þær.

Eru mamma þín og pabbi ánægð með þá staðreynd að Sveinn Andri er faðir fallega drengsins? Já, ég held að þau séu sátt með það.

Hvar sérðu ykkur mæðgin eftir tíu ár? Vonandi skánar staðan í þjóðfélaginu svo við unga fólkið höfum tök á að kaupa framtíðarhúsnæði.

Ég sé okkur fyrir mér í fallegu húsnæði í góðu bæjarfélagi nálægt okkar nánustu, ég komin í framtíðarstarfið og Baltasar Börkur væri glaður og ánægður í skólanum sínum og í lífinu almennt.

Hvert stefnir þú eftir fæðingarorlof? Ég er í fullu fjarnámi í orlofinu, ætla svo í dagskóla eftir orlof til að klára það sem ég á eftir til stúdentsprófs og að því loknu ætla ég í háskóla.

Ertu opin fyrir að hleypa öðrum manni inn í líf ykkar nú þegar þú ert orðin móðir? Eini karlmaðurinn í mínu lífi alla meðgönguna var Hermann, samkynhneigður besti vinur minn sem ég kys reyndar að kalla konuna mína. Við bjuggum saman nær alla meðgönguna en hann reyndist mér ótrúlega vel. Þrátt fyrir nokkur rífrildi og brjálæðisköst þá stóð hann svo sannarlega þétt við bakið á mér og gerir enn í dag nú þegar sonur minn er komin í heiminn. En ef sá rétti birtist er það bara jákvætt en ég verð róleg þangað til.

Hvaða kosti þarf maður að bera til að þú opnir hjarta þitt á ný? Fyrst og fremst barngóður og í öðru lagi stöðugur og lífinu.

En að þér Krístrún Ösp. Ertu að upplifa drauma þína? Allt sem ég vil vera að gera þessa stundina er í gangi. Ég held að við eigum okkur drauma allt okkar líf, um leið og einn rætist kemur annar upp í hugann. Ég ætla því að halda áfram að láta gamla og nýja ræstast.

Nú býrðu á Akureyri – er það framtíðarheimili þitt? Mér hefur alltaf þótt mjög vænt um Norðurlandið, það var ekki nógu spennandi fyrir mig áður en núna þegar ég er komin með barn og er að fara að mennta mig næstu árin þá er það mjög góður kostur að vera hér í kringum flest alla sem við elskum.

Fyrirsætufurillinn þinn – stefnir þú á fleiri fyrirsætustörf í framtíðinni? Nei, ég hef sagt lokið við fyrirsætustörf nema þá kannski á fjölskyldumyndum í framtíðinni.

Takk fyrir að deila reynslu þinni með okkur Krístrún. Eitthvað sem þú vilt segja að lokum? Komdu fram við náungann eins og þú vilt að sé komið fram við þig.



Í
Hörpu
17. júní
2012

HELGI **BJÖRNSSON** **SYNGUR** **ÍSLENSKAR** **DÆGURPERLUR**

EIVÖR RAGNHILDUR GÍSA SIGRÍÐUR KKK JÓN
JOHN GRANT VALDIMAR THÓRLACIUS KKK JÓNSSON
Útsetningar: Samúel J. Samúelsson + Kynnir: Ragnar Kjartansson

Miðasala hefst miðvikudaginn 25. apríl á harpa.is

HEILSUHEIMUR KOMNAR Í SUMARSKAP

Sumarið er tíminn til að fara út, anda að sér súrefni, hreyfa sig og njóta. Lífið spurði nokkrar hressar konur hvað sumarið hefði í för með sér fyrir þær og hvaða sport væri í uppáhaldi.



ER SÚREFNISFÍKILL

SIGRÍÐUR ARNARDÓTTIR METSÖLURITHÖFUNDUR

1. Já, ég er komin í sumarskap. Það gerðist um leið og krókusarnir kíktu upp úr jörðinni og boðuðu vorkomuna.
2. Ég er búin að pumpa í dekkinn á hjólinu og komin af stað. En gönguskóna þarf ég ekki að draga fram því ég nota þá stöðugt.
3. Ég er súrefnisfíkill og á erfitt með að vera innandyrá á sumrin. Ég geng, fer í sund, geng reglulega á Esjuna og hjóla.
4. Ég stefni ekki beint að því að prófa nýtt sport í sumar – en það er aldrei að vita hvað gerist.



NÝBYRJUD Í HESTAMENNSKUNNI

BRYNDÍS ÁSMUNSDÓTTIR LEIKKONA

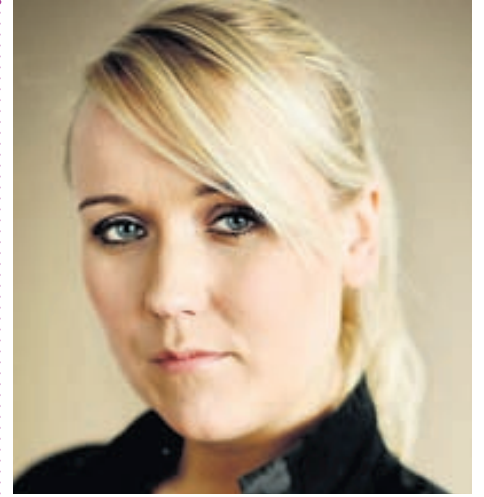
1. Sumarskapið er komið, sumarkjöllinn og sumarskórnir líka!
2. Fjölirnir eru búinn að taka hjólin okkar í gegn og nú skal sko hjólað. Annars er ég að safna mér fyrir nýjum gönguskóm.
3. Útivistin mín á sumrin eru sundferðir og reglulegir hjólatúrar.
4. Nýjasta sportið mitt er hestamennska. En svo langar mig svolítið að prófa golf við tækifæri.



GÖNGUSKÓRNIR ALLTAF INNAN SEILINGAR

SIGURLÍN MARGRÉT SIGURBARDÓTTIR TÁKNMÁLSPULA

1. Jú, eitthvað smá, brúnin að léttast, og eigum við ekki að segja að maður brosir meira og sé bjartsýnni svona að þungum vetri slepptum. Þessa dagana elda ég léttari mat, drekk meira vatn og sæki meira í liti í fötum heldur en svart sem maður er oftast í en þó sleppir maður víst aldrei svarta litnum alveg.
2. Gönguskórnir eru alltaf innan næstu seilingar hjá mér, sama hvaða árstíð er. Ég á tvo reyndar og þessa dagana geng ég í þeim léttari. Ég geng svona 5-10 km á kvöldin.
3. Það er mest göngur, svo hjóla ég líka og fer meira í sund en á veturna.
4. Nei, en kæmi alveg til greina ef það væri spennandi og þægilegt fyrir mig. Kannski golf kæmi þá helst til greina.



MAÍMÁNUÐUR Í UPPÁHALDI

REGÍNA ÓSK ÓSKARSDÓTTIR LEIKKONA

1. Ég er komin í svaka sumarskap og er farin að draga fram og kaupa mér sumarkjóra, en ég er rosalega mikil kjólakona. Geng nánast aldrei í buxum, nema þegar ég er að hreyfa mig.
2. Ég á ekki hjól eða línuskauta, en börnin eiga þetta allt saman. Þannig að ég fer yfirleitt með þeim í hlaupaskónum og geng eða hleyp með.
3. Mér finnst rosalega gaman að vera sem mest úti á sumrin. Þá stunda ég mest göngutúra, skokk og svo finnst mér æði að synda á morgnana. Er stundum þínu löt samt að koma mér af stað þegar allir eru í frii og er því yfirleitt duglegust á vorin.
4. Ég er alltaf á leiðinni að láta smita mig af golfbakteríunni og hver veit nema við hjónin skellum okkur í tíma!



1. Ertu komin í sumarskap?
2. Ertu búin að draga fram hjólið/línuskautana/hlaupaskóna/gönguskóna?
3. Hvaða útivist stundar þú yfirleitt á sumrin?
4. Stefnirðu á að prófa eitthvað nýtt sport þetta sumarið?



„FÁGAÐIR LITIR ALVEG ÚT Í FINGURGÓMA, ÉG NOTA COLOR RICHE NAGLALAKK NR. 613 BLUE REEF OG VARALIT NR. 297.“
Milla Jovovich

FRÁBÆRIR LITIR
OG GLANS
ÓTRÚLEGAR
SAMSETNINGAR
COLOR RICHE



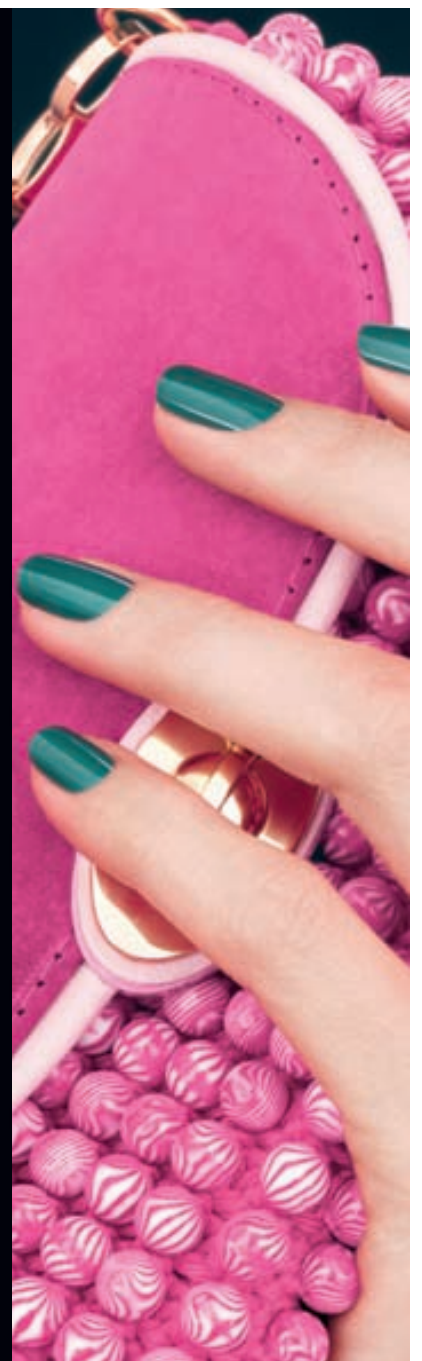
NÝTT!

ELLE
favorit

- SLITSTERK GEL-FORMÚLA
- 10 DAGA GLANS
- 48 FALLEGIR LITIR

Þú átt það skilið

L'ORÉAL
PARIS



FLORIDANA VÍTAMÍNSAFI

Floridana Vítamínsafi er blanda af ávöxtum og paprikum, full af vítamínum frá náttúrunnar hendi.*

- A** A-vítamín er nauðsynlegt fyrir sjón, húð og starfsemi ónæmiskerfisins.
- C** C-vítamín er talið efla ónæmiskerfi líkamans og tryggja að það starfi eðlilega við áreynslu.
- E** E-vítamín er mikilvægt andoxunarefni sem verndar frumur og er nauðsynlegt fyrir starfsemi taugakerfisins.

Hugsaðu um heilsuna og drekktu Floridana Vítamínsafa.

* 50% ráðlagður dagsskammtur af A-, C- og E-vítamínum í 330 ml

Eingöngu náttúruleg A-, C- og E-vítamín



Lífioð

HELGARMATURINN



Hanna Kristín Didriksen setur heilsuna í forgang og vandar hvað hún setur ofan í kroppinn. Töluvert er síðan hún tók sykur og hveiti úr fæðu sinni en hér deilir hún einmitt gómsætri vefju með okkur sem er laus við hvort tveggja.

Prótínvefja að hætti Hönnu Kristínar

- 1 bolli eggjahvítur
- 1 dl plain protein (herbó)
- 1 dl maismjöl
- 3 tsk. hvítlauksduft
- ½ tsk. sjávarsalt

Hærið vel í hrærivél og gerið klárt fyrir steikingu, notið pönnukökupönnu sem búið er að hita upp, lækkið svo hitann á 2 og steikið pönnukökur.



Berið fram með:

mildri salsasósu spinati rauðlauk tómötum agúrku matreiddum kjúklingi sýrðum rjóma með hvítlauk gulri papriku.



TVÍBURARNIR DAFNA VEL

„Ég er enn þá að átta mig á þessu, blessunin að eiga þennan fallega hóp sem umvefur mig, börnin mín skipta mig öllu máli og ef ég ætti að lýsa tilfinningunni þá er ég auðmjúk og þakklát fyrir þessar gjafir sem börnin mín eru og að fá tvo svo dásamlega drengi í restina er yfirþyrmandi dásamlegt. Eins gott að ég er föst inni að gefa brjóst allan daginn á meðan mesta „blíssið“ er að líða hjá. Ég hlýt að vera ópolandi væmin núna, segir **Íris Kristinsdóttir**, leik- og söngkona, sem eignaðist tvíburadrengei á dögnum. Fyrir á Íris átján ára og fjögurra ára drengi og sex ára stelpu en maðurinn hennar, **Grettir Adolf Haraldsson** byggingatæknifræðingur, á átta ára dreng.



NÝTT LÍF

Hagfræðingurinn **Sigríður Mogensen**, fyrrverandi fréttakona á Stöð 2 og núverandi starfsmaður sérstaks saksóknara, og unnusti hennar, Þórður Gunnarsson hagfræðingur, eiga von á sínu fyrsta barni. Frumburðurinn er væntanlegur í heiminum í október.



Fréttablaðið er mest lesið

Ný Prentmiðlakönnun Capacent Gallup fyrir janúar til mars sýnir sterka stöðu Fréttablaðsins meðal fólksins í landinu, sem langmest lesna blaðið. Til dæmis lesa rúmlega **69%** íbúa höfuðborgarsvæðisins milli átján og fimmtugs að meðaltali hvert tölublað Fréttablaðsins – meira en tvöfalt fleiri en lesa það dagblað sem kemur næst á eftir.

Við erum stolt af þessum glæsilega árangri og munum halda áfram að miðla skemmtilegu og upplýsandi efni, hlusta á raddir lesenda og vera líflegur vettvangur fyrir skoðanaskipti.

18-49 ára	Höfuðsv.	Landið allt	12-80 ára	Höfuðsv.	Landið allt
Fréttablaðið	69,3%	57,8%	Fréttablaðið	73,5%	60,1%
Morgunblaðið	27,5%	27,1%	Morgunblaðið	34,5%	33,6%
DV	8,1%	7,8%	DV	11,1%	10,6%
Fréttatíminn	48,4%	35,5%	Fréttatíminn	54,5%	40,7%
Finnur.is	32,0%	25,4%	Finnur.is	41,5%	31,9%
Monitor	21,4%	20,3%	Monitor	23,0%	22,0%
Viðskiptablaðið	9,5%	8,1%	Viðskiptablaðið	10,7%	9,2%

Prentmiðlakönnun Capacent Gallup. Janúar til mars 2012, meðallestur á tölublað.



Allt sem þú þarft...