

25. MAÍ 2012

# Lífið

SUMARLEG  
BRÚÐARFÖRÐUN

HALLÓ  
NEON LITIR

OPNUNARGLEÐI  
Í REYKJAVÍK



## ÞETTA SNÝST EKKI UM ÚTLITJÐ

INGA LIND KARLSDÓTTIR, FRÉTTA- OG SJÓN-  
VARPSKONA UM OFFITU ÍSLENSKU ÞJÓÐARINNAR

**HVERJIR VORU HVAR?**

Það var þétt setið á bar 101 á laugardagskvöldið var en þar voru meðal annars systurnar smekklegu þær **Svava Johansen** og Berglind Johansen í góðu yfir-læti.



Einnig sást þar sjónvarpsmaðurinn **Þórhallur Gunnarsson** á spjalli sem og veitingamaðurinn Garðar Kjartansson sem gaf skemmtistaðnum Skuggabarnum nýtt líf á dögnum.



Búðareigandinn Anna María Ragnarsdóttir og dansarinn **Eygló Karólína Benediktsdóttir** sátust einnig í góðri stemningu með vinknum sínum.



**Lífið**

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

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

# OPNUNARGLEÐI GÓRILLU

Viðburðabaráinn Górilla stimplaði sig inn með látum í skemmtanalíf miðborgarinnar í síðustu viku þegar opunarveisla var haldin með tilheyrandi stuði og stemningu. Staðurinn er í alla staði glæsilegur og var pakkfullt í veislunni þar sem vel var veitt af föstum og fljótandi veitingum.



Damon Yonger leikari, Valli Sport athafnamaður og Katrín Ágústa í Íslenska dansflokknum.



Rúnar og Garðar Gunnlaugssynir.



Veitingarnar voru í góðu lagi.

MYNDIR/ARNÓR HALLDÓRSSON



Rauður litur var allsráðandi hjá þessum fögru fljóðum.

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



Magdalena Dubik feegurðardrottning og vinkona.

## AFSLÁTTARSPRENGJA

Afsláttarsprengja 25. maí - 2. júní

**25-70% afsl**  
 af völdum vörum  
 fyrstir koma fyrstir fá



dæmi um merki sem eru í búðinni  
 2biz- Desigual-SkunkFunk-Creme-VETO-B-Young-og fleiri góð

Tískuvöruslunin  
**basic**  
 sími 571-5671

Basicplus Háholt 13-15, við Nið Krómnar í Mos / Opíð: mán - fös 12:00- 18:00 og lau 12:00-15:00

## HORFIR HEIMA MEÐ FJÖLSKYLDUNNI

### Eyjólfur Kristjáns heimakær

„Ég verð heima hjá mér með fjölskyldu minni og horfi á Ísland taka þátt. Ég skipti svo snarlega yfir í eitthvað annað og horfi svo á atkvæðagreiðsluna. Fer svo seinna um nóttina á NASA og syng með Stebba Hilmars í Europartí Páls Óskars,“ segir Eyjólfur Kristjánsson spurður hvar hann ætli að vera á laugardaginn þegar Greta Salóme og Jónsi flytja lagið Never Forget í Kristalshöllinni í Bakú. Eyjólfur söng lagið Nína í Eurovision-keppninni árið 1991 í Róm ásamt Stefáni Hilmarssyni. Þeir lentu í 15. sæti.



Eyjólfur og Stefán hafa ekkert breyst eða hvað?



Brosandi glaðir enda Eurovision-kvöld framundan.



Nína er Eurovision-lag sem fáir þekkja ekki.



Allt fyrir

# BRÚÐKAUPIÐ

í The Pier!



Skráið ykkur á  
brúðkaupslista  
hjá The Pier

the  
**PIER**

SMÁRATORGI 522 7860 • KORPUTORGI 522 7870 • GLERÁRTORGI 522 7880



Kjöll Írisar er stuttur að framan en síður að aftan.



Íris var í sléttbotna skóm við kjólinn.



## VILDI ROKKAÐAN BRÚÐARKJÓL

Það vill oft verða flókið verk að finna þann eina rétta, það er að segja brúðarkjólinn. Sumar þurfa að máta marga kjóla og velta fyrir sér ýmsum möguleikum á meðan aðrar vita hvað þær vilja frá fyrsta augnbliki. Íris Björk Tanya Jónsdóttir var ein þeirra og lét hanna draumakjól með rokkuðu ívafi.

**Hvenær var stóri dagurinn?** Dagurinn var 7. ágúst, árið 2009, 070809.

**Hver hannaði brúðarkjólinn?** Guðrún Árdís Össurar saumaði kjólinn en við hönnuðum hann í sameiningu, en ég á korselett frá Spaksmannsspjörum sem ég nota oft og út frá því varð hugmyndin að kjólum til.

**Vissirðu alltaf hvernig kjól þú vildir gifta þig í?** Já, ég vissi í raun hvað ég vildi um leið og ég fór að huga að kjólum, ég er ekki flókin stelpa. Ég vildi hafa hann þínu rokkaðan því að ég bara get ekki blúndur og rómantískan stíl þó svo að mér finnst það flott á öðrum.

### CLINIQUE KYNNIR:

#### EVEN BETTER CONCEALER

Kremaður hyljari sem felur dökka bletti og og dökka bauga undir augum. Augnsvæðið verður bjartara og unglegra. Velkomin viðbót við Even Better línuna frá Clinique sem er marg verðlaunuð.



Förðun: Margrét R. Jónasar með Make Up Store  
Model: Eydís Helena Evesen



## NÁTTÚRULEG BRÚÐARFÖRÐUN FYRIR SUMARIÐ

Sumarið er tíminn til að láta frekurnar skína og leyfa náttúrulega útlitinu að njóta sín. Það sama á við um stóra daginn en ekki er ráðlagt að konur fari ótroðnar slóðir í förðun og hárgreiðslu á sjálfan brúðkaupsdaginn.

Förðunarmeistarinn Margrét R. Jónasar hjá Make Up Store sýnir hér einfalda og náttúrulega brúðarförðun sem getur einnig átt við á falletum sumardegum.

Margrét segir mikið um að konur komi í brúðarförðun en segir það einnig hafa færst í aukana að þær komi til sín í ráðgjöf og læri að farða sig sjálfar fyrir tilefnið.

**Húð:** Liquid Foundation Luminouz Bronzer (fljótandi sólarpúður) Eazy Cover Hyljari

**Kinnar:** Sugarpink

**Augu:** High Tec Lighter Stardust Eyedust Pinky Microshadow Masai Sensitive Mascara

**Varir:** Attitude varalitur og Gardenia varagloss

Margrét R. Jónasar, förðunarmeistari.



## Gjöf náttúrunnar

Almond Facial Care er ilmefnalaus andlitslína sem er sérstaklega þróuð fyrir viðkvæma húð (rósróða) hún er unnin úr Mönndluolíu sem verndar og nærir húðina og hentar öllum aldri.

Árangur af vísindalegru rannsókn\* Almond andlitskreimíð roár ertingu sem er dæmigerð fyrir viðkvæma húð. Húðin ver sig betur gegn utanaðkomandi áreiti og eftir 28 daga notkun með andlitsvörum hefur rakafærvægi húðarinnar aukist um 45%. Weleda húðvörurnar eru NaTrue vottaðar. \*Derma Conclut Concept GMBH. Lesið meira um lífrænar húðvörur á [weleda.is](http://weleda.is)

Í samhljómi við mann og náttúru  
Síðan 1921

# HVAÐA SÓLARVÖRN SKAL VELJA?

Að vera í sól er gott fyrir alla, en nauðsynlegt er að gera það á öruggan hátt.

**Hawaiian Tropic sólarvarnarlínan** er rík af vítamínum sem gefa húðinni ferskt útlit og ilmar yndislega. Með hjálp frá ávöxtum náttúrunnar verður húðin nærð, varin og dekrúð.

Það er þó mikilvægt að bera reglulega á sig sólarvörn og taka mið af því þegar farið er í vatn, hvort sem það er í sjó eða sundlaug. Einnig er mikilvægt að hafa í huga að allur vökvi eins og vatn, sviti, drykkir o.s.frv. getur brotið niður og haft áhrif á varnar síur hvaða sólarvarnar sem er og því alltaf mikilvægt að bera vel og reglulega á líkamann góða vörn.

Notaðu töfluna hér að neðan til þess að komast að því hvaða vörn hentar þinni húðgerð best og kemur í veg fyrir að húðin brenni.

## LJÓS HÚÐ

Hárlitur: Rauður

**Brennur oftast í sól: Börn með viðkvæma húð, mjög ljósa húð og freknótta húð.**

**1-2 klst.** Varnarstuðull 15-30. Mælt er með að nota sólarvörn í kremformi eða olíu með háum varnarstuðli en aðeins í skamma stund.

**2-3 klst.** Varnarstuðull 30-50+. Notið sérstaka vörn fyrir andlitið, ekki olíur.

**4-6 klst.** Varnarstuðull 50+.

## MEÐAL/LJÓS HÚÐ

Hárlitur: Ljós

**Brennur auðveldlega: Fyrir frekar ljósa húð, ljósrautt og skolleitt hár.**

**1-2 klst.** Varnarstuðull 15. Mælt er með að nota sólarvörn í kremformi eða olíu með háum varnarstuðli en aðeins í skamma stund.

**2-3 klst.** Varnarstuðull 15-20. Notið sólarvörn í kremformi eða olíu með háum varnarstuðli í skamma stund. Einnig er gott að verja varirnar sérstaklega með varaglossi sem inniheldur varnarstuðul.

**4-5 klst.** Varnarstuðull 30. Notið sérstaka vörn fyrir andlitið, ekki olíur.

**6 klst.** Varnarstuðull 50+.

## DÖKK HÚÐ

Hárlitur: Brúnn

**Brennur sjaldan. Miðlungs-húðlitur, frekar dökkur húðlitur og dökkt hár.**

**1-2 klst.** Varnarstuðull 6-8. Notið sólarvörn í kremformi eða olíu með háum varnarstuðli í skamma stund.

**2-3 klst.** Varnarstuðull 15. Mælt er með að nota sólarvörn í kremformi eða olíu með háum varnarstuðli, aðeins þó í skamma stund.

**4-5 klst.** Varnarstuðull 20. Gott að verja varirnar sérstaklega með varaglossi sem inniheldur varnarstuðul.

**6 klst.** Varnarstuðull 30. Notið sérstaka vörn fyrir andlitið, ekki olíur.

## MJÖG DÖKK HÚÐ

Hárlitur: Dökkbrúnn/svartur

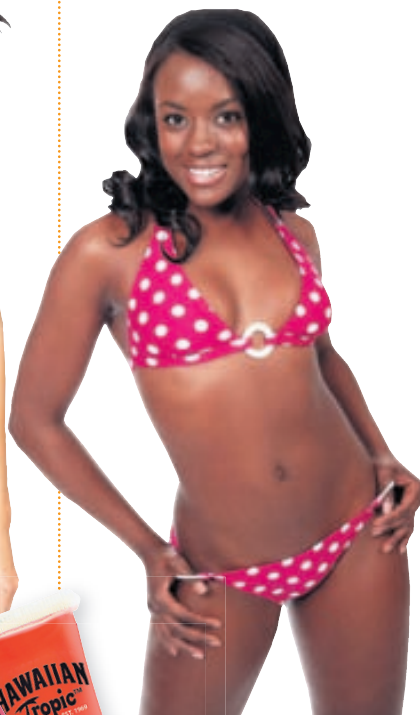
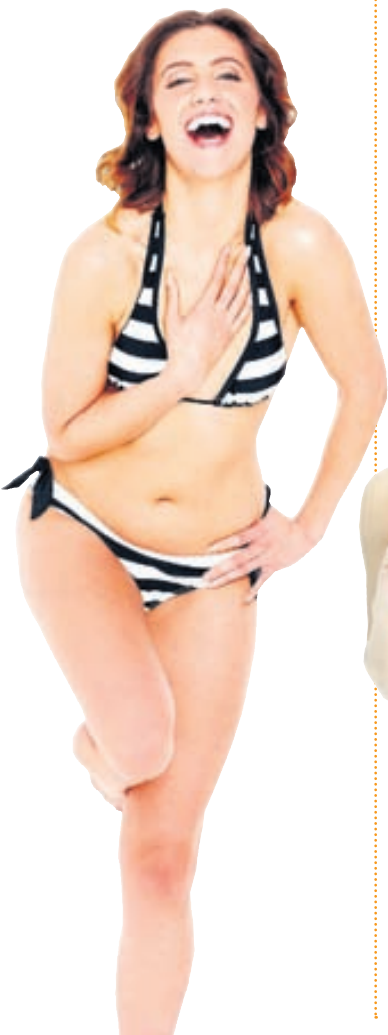
**Brennur nánast aldrei. Frekar dökkur og mjög dökkur húð- og hárlitur.**

**1-2 klst.** Varnarstuðull 6-8. Mælt er með að nota sólarvörn í kremformi eða olíu með háum varnarstuðli en aðeins í skamma stund.

**2-3 klst.** Varnarstuðull 10. Mælt með að nota sólarvörn í kremformi eða olíu með háum varnarstuðli í skamma stund.

**4-5 klst.** Varnarstuðull 15. Notið sólarvörn í kremformi eða olíu með háum varnarstuðli í skamma stund.

**6 klst.** Varnarstuðull 20. Mælt er með að nota sérstaka vörn fyrir andlitið þó ekki olíur. Gott er að verja varirnar sérstaklega með varaglossi sem inniheldur varnarstuðul.



## SILK HYDRATION FRÁ HAWAIIAN TROPIC

- Fyrsta og eina sólarvörnin sem inniheldur nærandi efni og gefur því mun meiri raka en hefðbundin sólarvörn.
- Blandað með náttúrulegum silkipróteinum og glýseróli til þess að næra húðina í allt að 12 klst.
- UVA/UVB varnarsíur, létt áferð, nærandi andoxunarefni & yndislegur kókósilmur gera Silk Hydration að uppáhalds sólarvörninni þinni!
- Fánleg í 180 ml brúsum með varnarstuðla 15, 30 og 50.

**NÝTT**



„Safaríkir og ilmandi varaglossar sem innihalda vörn gegn sólinni og gefa vörunum fallegan gljáa.“

**HAWAIIAN Tropic**  
EST. 1969

## SÓLARKREM



„Sérstök blanda sem nærir og mýkir húðina og hentar flestum. UVA/UVB vörn. Inniheldur A-, C- og E-vítamín sem næra húðina og ilmar af suðrænum kókósilmi.“

## SÓLAROLÍUR



„Sérstaklega nærandi olíur sem ganga fljótt inn í húðina og gefa henni fallegan gljáa ásamt góðri vörn. Inniheldur beta karótín sem talið er viðhalda jafnvægi húðarinnar.“

# MEÐVITAÐRI EN ÁÐUR

Inga Lind Karlsdóttir, fréttá- og sjónvarpskona, hefur undanfarið ár unnið að heimildapáttaröð um offitu Íslendinga sem verður sífellt stærra og umfangsmeira vandamál hér á landi.

## INGA LIND KARLSDÓTTIR

**HVER ER KONAN?** Ég er Garðbæingur, ættaður að vestan og úr Borgarfirði.

**ALDUR:** 36 ára.

**BÖRN:** 5 börn (3ja, 10, 11, 15 og 19).

**HJÚSKAPARSTAÐA:** Gift.

**ÁHUGAMÁL:** Á sumrin er það veiði, á veturna badminton og allt árið tennis og lestur góðra bóka. Fyrir utan allt það skemmtilega sem lífið hefur upp á að bjóða.

**UPPHAFSSÍÐA:** apple.com.

**HVERNIG SINNIR ÞÚ ANDLEGU HLÍÐ-**

**INNI?** Með því að nota hvert tækifæri sem gefst til að hitta vini og eiga með þeim góðar stundir.

**SÍÐASTA SMS SEM ÞÚ FÉKKST (OG FRÁ HVERJUM)?** „Plís ekki segja LOL.

Aldrei aftur mamma.“ (frá 15 ára dóttur minni)



Ef við erum upplýst um vandann þá held ég að það séu meiri líkur á að við getum tekist á við hann, segir Inga Lind.

Hvar ertu búin að vera undanfarin ár frá því að fréttirnar á Skjá einum voru lagðar niður árið 2010? Ég hef verið í hinum og þessum verkefnum síðan þá og tekið því frekar rólega. Það hefur stundum verið áttak fyrir mig þar sem ég hef verið á frekar miklum hraða með öll mín mál, alla mína starfsævi, en ég hef haft gott af þessu. Ég skellti mér í nokkra kúrsa í HÍ og nam þar listfræði á hægu róli, skipti mér ofurlítið af skólamálu í gegnum Hjallastefnuna og Fjölbautaskólann í Garðabæ og vasaðist í einu og öðru óformlegu hér og þar.

Af hverju ákvaðstu að demba þér í þáttagerð um offitu Íslend-

inga? Það var tilviljun. Ég var svo heppin að fá að sitja fund hjá Thorvaldsensfélaginu, sem er ákaflega merkilegt kvenfélag, um of feit börn á Íslandi og meðferð þeim til handa, niðurstöður og rannsóknir. Þarna var ég óvænt dottin inn á fyrirlestur og mér brá því ég vissi ekki að staðan væri eins slæm og hún er. Ég vissi ekki að um 2.500 börn á Íslandi væru of feit og um 9.000 of þung. Ég vissi ekki að lítið sem ekkert markvisst væri gert fyrir þau af hálfu hins opinbera. Ég áttaði mig á að þau eiga sér ekkert stuðningsfélag eins og börn sem þjást af einhverju öðru. Þau eiga sér engan málsvara og fá úrræði eru þeim til handa. Verst fannst mér þó sú tilhugsun að sennilega væri fólk almennt ekki nógu vel upplýst um þennan vanda. Mig langaði virkilega að gera eitthvað í málinu, verða að gagni. Ég er vissulega ekki sérfræðingur en ég kann þó allavega eitthvað í að búa til sjónvarp og flytja fréttir svo ég hugsaði með mér að kannski væri það lóð á vogarskálarnar í glímunni við þetta vaxandi heilsufarsvandamál, að taka saman þær upplýsingar sem eru til, grafa svolítið dýpra og gera úr því heimildarmynd. Ef við erum upplýst um vandann þá held ég að það séu meiri líkur á að við getum tekist á við hann. Við leysum ekki vanda sem er falinn og fáir vita um.

Þannig fór ég af stað og hringdi í Einar Árnason vin minn og myndatökumann og bað hann um að vera með. Hann vildi það og við erum

búin að vera síðan að mynda og taka viðtöl og garfa og rannsaka þetta mál í vetur. Við erum komin með tugi viðmælenda og efnid orðið miklu viðameira en mér datt í hug í upphafi að það gæti orðið.

Niðurstaðan er fjögurra þátta röð þar sem er ekki einasta fjallað um börn heldur okkur öll því við getum ekki einskorðað umfjöllunina við börn. Þau eru aðeins í rauninni ein birtingarmynd þess mikla samfélagsgalla er veldur þeim breytingum á holdafari þjóðarinnar sem raun ber vitni. Í fyrsta þætti verður offituvandinn kynntur til sögunnar og rætt við tvær ungar en mjög ólíkar manneskjur sem báðar hafa glímt við vandann alla sína ævi. Þær lýsa hvor á sinn hátt vandamáluum, fordómunum, baráttunni, orrustunum og því hvernig þær virðast alltaf tapa.

Annar þáttur er helgaður börnum. Skoðað er hvað yfirvöld hafa gert, og ekki gert, í málefnum feitra barna og sögð saga 17 ára drengs sem var 120 kg fyrir tveimur árum. Við heyrum hvernig hann tókst á við

lífið sem feiti strákurinn í skólanum og tölum einnig við foreldra hans. Að lokum skoðum við mótuneyti grunnskólanna, sem hafa fengið mikla gagnrýni síðustu misserin, og förum með máltíðir þaðan í efnagreiningu.

Í þriðja þætti verður sykurrinn aðalatriðið ásamt þeim menningarlegu ástæðum sem taldar eru vera orsök vandanans. Við skoðum muninn á matnum fyrr og nú og lærum að lesa utan á umbúðir, fara heilbrigðar leiðir inni í búðinni, kaupa inn án þess að fylla körfuna af sykri o.s.frv.

Síðasti þátturinn er hugsaður út frá lausnum, meðferðum og forvörnum; hvað er hægt að gera í málinu. Við sýnum frá magahjáveituaðgerð og heimsækjum Reykjalund, beinum sjónum okkar að því sem gert er þegar öll úrræði eru á þrotum.

**Hverju viltu áorka með þáttunum?** Við viljum upplýsa, leita skýringa og slá á fordóma. Það hjálpar engum að líta niður á fólk með of mörg aukakiló. Við sýnum fram á að hjá mörgum er dæmið mun flóknara en að hreyfa sig meira og

## SALON REYKJAVÍK



SALON REYKJAVÍK BÝÐUR UPP Á NÝJA NATURA KERATIN SLÉTTUNARMEÐFERÐ SEM GEFUR MJÚKT, SLÉTT, HEILBRIGÐT, FALLEGT OG GLANSANDI HÁR.



VERTU VELKOMMINN Á SALON REYKJAVÍK  
GRANDAGARÐUR 5 101 REYKJAVÍK SÍMI: 56 85 305

ur þankgangur komi með aldrinum. Ég skil mjög vel fólk sem hefur lítinn tíma og getur ekki horft á eftir hverjum einasta bita sem fer ofan í börnin. Framboðið er svo mikið. Við eigum, framleiðum, kaupum og borðum of mikið af sykrðu fæði og vitum of lítið um skaðsemi þess.

**En þegar kemur að hreyfingu. Ertu dugleg að hreyfa þig með börnunum?** Við reynum okkar besta í þeim efnum en erum síður en svo fullkomin. Maður verður auðvitað enn meðvitaðri við gerð þátta eins og þessara, þegar kemur að hreyfingu og mataræði, jafnvel svo-

lítið óþolandi á köflum. Hvað sem því líður er hreyfingin nú samt nauðsynleg en ekki nægjanleg. Mataræðið skiptir mestu máli.

**Eigum við að stýra börnunum þegar kemur að mataræði í rétta átt - komandi kynslóðum? Ef já, hvernig?** Jú, eins og einn viðmælandi minn sagði, spurður að því hvort það væri foreldrunum að kenna að börnin yrðu feit: „Foreldrar eru bæði vandamálið og lausnin.“ Það erum við, foreldrar, sem

Framhald á síðu 8

## CLINIQUE KYNNIR:

### EVEN BETTER CONCEALER

Kremaður hyljari sem felur dökka bletti og og dökka bauga undir augum. Augnsvæðið verður bjartara og unglegra. Velkomin viðbót við Even Better línuna frá Clinique sem er marg verðlaunuð.



**CLIPPER®**  
NATURAL, FAIR & DELICIOUS™

# Það er bragðið sem skiptir máli



Hin margverðlaunuðu **CLIPPER** te eru einstaklega ljúffeng, enda úr bestu hráefnum sem völ er á og þar að auki á frábæru verði! Prófaðu **CLIPPER** næst þegar þú færð þér te – mikið og fjölbreytt úrval.



3x meira af andoxunarefnum en í grænu tei og koffínminna



MYND/ARI MAGG

borða minna. Okkur langar að reyna að skilja vandann og skoða hann út frá þeirri menningu sem hér hefur skapast.

**Hvað kom þér á óvart við þátta-gerðina?** Sennilega hversu stórt vandamálið er, hversu samofið það er öllu í samfélaginu okkar og hversu flókið það er. Það er auðvelt fyrir manneskju sem á það ekki til að hlaða auðveldlega á sig aukakílóum að segja: „Maður hreyfir sig bara meira og borðar minna!“ Þetta er rétt fullyrðing en alls ekki jafn einföld og hún hljómar. Hitaeiningar eru nefnilega ekki allar jafnar. Það er ekki sama hvort þær koma úr fitu, próteinum og grænmeti eða unnum sykri og hveitíafurðum.

**Hvað á of þung þjóð að gera - ef við hugsum í lausnum?** Borða minna af sykri. Við, hvert og eitt okkar, þurfum öll að bera ábyrgð. Þegar upp er staðið þá er valið í höndunum á hverju og einu okkar, í hvaða stöðu sem við erum.

**Við mæður reynum öllum stundum að hafa áhrif á mataræði barnanna okkar. Hvernig gengur þér að gefa börnunum þínum hollan mat?**

Það er ekki alltaf auðvelt. Ég vildi óska þess að ég gæti gert grænmetið meira lokkandi en það virðist vera í augum barnanna minna. Þau vilja helst sykrað morgunkorn, kanilsnúða, kökur, hamborgara og gos eða sætan safa. Stóru stúlkurnar mínar þrjár, 11, 15 og 19 ára, eru reyndar farnar að hugsa um mataræðið og gefa mér von um að slík-

## Framhald af síðu 7

gerumst sek um að kaupa inn vörurnar sem eru til heima og við erum sek um að sjá ekki til þess að börnin hreyfi sig nóg, skutlum þeim fram og til baka um allan bæ og nennum e.t.v. ekki að fara af stað með þeim út að hreyfa okkur. Góðu fréttirnar eru að við getum líka verið lausnir á vandanum.

Nú hefur þú verið á skjám landsmanna síðan árið 1999 – grönn, vel gefin og falleg. Hefur þú fyrir því að halda þér í formi / kjörþyngd eða hefur þú ekkert fyrir þessu?

Ég er ekki öðruvísi en annað fólk og þekki þennan vanda alveg ágætlega. Þekki ekki allir einhvern sem hefur barist eða er að berjast við aukakíló, jafnvel offitu? Ég hef gengið með fjögur börn, hef vegið 90 kíló og veit alveg hvernig það er að verða stjórnlaus í þessum málum. Mér finnst mjög auðvelt að samsama mig þeim sem eiga jafnvel við verulegan vanda að stríða. Ég hefði hæglega getað lent í honum sjálf eins og svo margir aðrir. Kannski er ég bara heppin.

**En ertu dugleg að hreyfa þig og setja þig í fyrsta sætið?** Já, ég er það núorðið. Mér lánaðist að koma mér upp þannig lífsstíl að mér finnst óþægilegt að hreyfa mig sjaldan. Ef það líða nokkrir dagar án hreyfingar er ég orðin viðþolslaus og það er, held ég, góður staður til að vera á.

**Nú hefur þú verið opinber persóna síðan þú byrjaðir að starfa í sjónvarpi árið 1999. Hvernig kom það til að þú valdir að starfa við**



Inga Lind segist vel skilja hvernig hægt sé að verða stjórnlaus þegar kemur að mat og segir auðvelt að samsama sig með þeim sem eiga jafnvel við verulegan vanda að stríða. „Ég hefði hæglega getað lent í honum sjálf eins og svo margir aðrir.“

**fjölmíðla og hvert var þitt fyrsta verkefni?** Þetta fjölmíðlaævintýri byrjaði þegar ég kom mér að sem blaðamaður á DV, þá tvítug. Ég fékk fyrst það verkefni að athuga hvers vegna einhverjir vinnumenn við brúarsmíði bæru ekki hjálma, ég átti að krefjast svara og fá viðbrögð frá vinnueftirlitinu. Einu svörin sem ég fékk voru þau að mönnum væri heitt í sólinni. Mér þótti mjög erfitt að gera úr þessu frétt og fannst ég vera komin á undarlega braut. Þetta var sennilega svona dæmigerð sumargúrkufrétt. Jájá, einhvers staðar byrjar maður.

**Viltu deila með okkur eftirminnilegri upplifun á þínum fjölmíðlaferli?** Eitt það undarlegasta sem ég hef lent í var að fá óútskýr-

anlegt og óstöðvandi hláturskast í beinni útsendingu í Íslandi í dag ásamt Svanhildi Hólm Valsdóttur. Við sátum eins og bjálar í sófa og gátum varla klórað okkur í gegnum einfalda kynningu á þættinum. Við vitum varla enn hvað var svona fundið. Það er, eins mótsagnakennt og það hljómar, ekkert grín að fá hláturskast við þessar aðstæður. Fyrsti þátturinn sem ég stýrði í sjónvarpi var á SkjáEinum á fyrsta ári þeirrar stöðvar og kallaðist Út að borða með Íslendingum. Þátturinn var á dagskrá öll föstudagskvöld og allir þættirnir eru vandræðalegir fyrir mig. Getum við talað um eitthvað annað?

**Hverjar eru þínar fyrirmyndir?** Fyrirmyndir mínar eru samsettar úr

## STÓRA ÞJÓÐIN

Tónlistarmaðurinn Valdimar Guðmundsson er einn af viðmælendum Ingu Lindar.



Í þáttaröðinni ræðir Inga Lind við fjölda fólks eins og sálfræðinga, matgæðinga, næringarfræðinga, foreldra, lækna, hjúkrunarfræðinga, heilsugæslufólk, meðferðarfólk, skólamatráða, íþróttafólk, íþróttálfinn, gamalt fólk, stjórnálmenn, embættismenn, framleiðendur, verslunarmenn og fleiri, auk nokkurra einstaklinga sem glíma sjálfir við vandann. Meðal þeirra er ein skærasta stjarna íslensks tónlistarlífs, Valdimar Guðmundsson úr hljómsveitinni Valdimar, sem lýsir því á opinskáan hátt hvernig það er að vera of þungur og feitur allt sitt líf. Þættirnir verða sýndir á Stöð 2 og fer sá fyrsti í loftið miðvikudagskvöldið 30. maí.

völdum kostum vel heppnaðs fólks sem hefur orðið á vegi mínum. Upp-talning á því góða fólki yrði sennilega of löng fyrir þetta viðtal.

**Hvernig tekst þú á við umfjöllun um þig í fjölmíðlum og þitt persónulega líf – hvort sem þú kaupir þér hús, eignast barn eða verslar í matinn?** Ég hef lært að taka þessu af æðruleysi, jafnvel kæruleysi. Smám saman vex á sjálfri ósýnileg brynja sem ver þú fyrir hörðum orðum en sem betur fer falla líka stundum fögur orð sem styrkja jafnvel sjálfsmyndina. Yfir því er ekki hægt að kvarta. Ef fólk talaði betur hvert um annað, væri heimurinn betri. Það er bara þannig.

**Gerð þáttanna. Hefur hún breytt þér á einhvern hátt og þínum lífs- háttum og jafnvel hugsun?**

Já, ég er meðvitaðri en áður um hvað ég læt ofan í mig og mína, ég kaupir öðruvísi inn en áður og svo er ég líka búin að læra að lesa utan á umbúðir.

**Hvað finnst þér um fjölmíðla- umfjallanir þegar kemur að því að steypa fólk í sama mót? Þessa útlitsdýrkun og gjörbreyttar forsiður með aðstoð tölvutækninnar?** Ég hef rekið mig á það í þessum þáttum mínum að þetta er hluti af vandamálinu. Þetta er hluti af því að mörgu fólki, ekki síst stúlkum og ungum konum, líður illa af því að þær eru ekki með skrokk og húð eins og þessar ofurmjóu og appelsínuhúðarlausu konur – sem ég vil reyndar halda fram að séu ekki til. Sjálfsmynd hjá svo mörgum ruglast við þetta og fólk verður ómögulegt í eigin augum. Margar konur sem glíma við það að vera of feitar eru

í reynd með átröskun og þá hefur þessi umræða svipuð áhrif á þær og á aðra átröskunarsjúklinga. Dagurinn fer allur í það að hugsa um útlitið, matinn og hvernig væri nú betra að líta út. Þetta truflar mjög marga. Það er áhyggjuefni að ungar stúlkur lesi stöðugt um óraunverulegan fullkomeika og beri sig saman við hann. Við eigum að sýna stúlkunum okkar að þetta er ekki raunveruleikinn. Við erum öll eins mismunandi og við erum mörg.

En þessi þættir fjalla ekki um útlitið. Þeir fjalla um offitufaraldurinn. Fólk getur verið í yfirþyngd en fantafinu formi. Markmiðið með þáttunum er ekki að koma því inn að allir eigi að vera eins. Alls ekki.

**Hvar sérðu þig eftir tíu ár?** Það vantar því miður alveg í mig alla spá-dómsgáfu.

**En hvert er þitt lífsmóttó?** Að sjá aldrei eftir neinu.

**Hvaða verkefni eru framundan hjá þér (eftir þættina)?** Það er nú aldrei að vita. Ég er með ýmislegt á teiknborðinu og alls konar hugmyndir en lífið getur tekið svo skrytnar beygjur að ég þori ekki að lýsa neinu yfir núna.

**Get ekki sleppt því að spyrja þig eftir að þú varst kosin fulltrúi á Stjórnlagabing í fyrra: Hefur þú áhuga á að vinna við stjórnmal í framtíðinni?** Ég get ekki sagt að mér finnst stjórnmal lokkandi þessa stundina. Það er fátt sem heillar mig þar. Ég á vini sem hrærast í stjórnmalum alla daga og oft vorkenni ég þeim. Vanþakklátara starf veit ég ekki um og dáist að þeim sem leggja í það. Ég held að ég haldi mig við fjölmíðla, takk.

## DAGUR Í LÍFI INGU LINDAR



**07.00** vakna við að þriggja ára dóttir mín sparkar mér fram úr rúminu. Svo er að koma staðgóðum morgunverði ofan í börnin öll og þeim svo út úr húsinu og í skólann.



**09.00** hafa uppi á Einari Árnasyni, myndatökumanni, og funda um daginn fram undan.



**12.00** vera búin með eitthvað gagnlegt, eins og t.d. að snæða hollan og næringarríkan hádegismat. Annars virka ég ekki eftir hádegi.



**13.00** fara á fullt í að afgreiða sem flest sem snýr að þáttgerðinni. Það getur verið mjög misjafnt eftir dögum. Undanfarið hef ég eytt mestum tímanum hjá snillingunum í Illusion við að fara yfir þá tugi klukkutíma af myndefni sem ég hef komið mér upp, sem og að greina kjarnann frá hisminu, klippa, flokka og raða, að sjálfsgöðu í samvinnu við klipparann snjalla Fannar Edwardsson.



**19.00** kem ég heim og kúpla mig úr vinnugírnum. Faðma fólkíð mitt og er mamma þar til yngri deildin er sofnuð, reyni að ná að þvo a.m.k. tvo fataskammta í þvottavélinni, þurrka og ganga frá og undirbúa næsta dag.



**23.00** freyðibað og þá er dagurinn fullkominn.



HELGI BJÖRNS SINGUR ÍSLENSKAR DÆGURPERLUR

EIVÖR RAGNHILDUR GÍSLA SIGRÍÐUR KJ JÓN JOHN GRANT VALDIMAR THORLAGIUS KJ JÓNSSON

Útsetningar: Samúel J. Samúelsson • Kynnir: Ragnar Kjartansson

Miðasala er hafin á harpa.is



## AUGLÝSING: BOUX AVENUE KYNNIR



Nærfatnaðinum er snyrtilega raðað í skúffur eftir stærðum svo auðvelt er að finna rétta stærð.



Verslunin er á annarri hæð Kringlunnar.

# SEIÐANDI UNDIRFATNAÐUR OG LÍFLEG NÁTTFÖT

**Boux Avenue er ný undirfataverslun á annarri hæð Kringlunnar. Merkið er breskt og er verslunin í Kringlunni sú fyrsta sem er opnuð utan Bretlands.**

Undirfataverslunin Boux Avenue var opnuð í Kringlunni 16. maí síðastliðinn. Boux Avenue er breskt merki og er Boux Avenue í Kringlunni fyrsta verslunin sem er opnuð utan Bretlands. Þar er að finna falleg undirföt, sundföt, náttföt og hina ýmsu fylgihluti. Úrvalið spannar allt frá hversdagsnærfatnaði til seiðandi undirfata. Eins má finna ýmiss konar nærfatnað með skemmtilegu ívafi, líflegar náttbuxur, náttföt og bikini. Að sögn Jennýjar Kristínar Sigurðardóttur, starfsmanns verslunarinnar, er hún hinn fullkomni áfangastaður kvenna sem vilja gefa undirfataskúffunni nýtt líf. Þá er lögð mikil áhersla á gott úrval stærða. Brjóstahaldararnir eru frá 30A upp í 40H og aðrar vörur, svo sem nærbuxur og náttföt, fást í stærðunum 8 til 20.

Að sögn Jennýjar er starfsfólk verslunarinnar þjálfað til að mæla viðskiptavini og veita bestu þjónustu sem völ er á við val á nærfatnaði. Verslunin er hönnuð með nýstárlegum hætti og er aðgengi að vörunum gott. Nærfatnaðinum er snyrtilega raðað í skúffur eftir stærðum svo auðvelt er að finna sína stærð. Hægt er að skoða vöruúrvalið á [bouxavenue.com](http://bouxavenue.com).

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



Jenný Kristín Sigurðardóttir segir verslunina fullkominn áfangastað kvenna sem vilja gefa nærfataskúffunni nýtt líf.

MYNDIR/STEFAN



Mikið úrval af líflegum náttfötum fæst í versluninni.



Í versluninni er einnig að finna úrval fylgihluta og gjafavöru.



Hér má sjá falleg bikini fyrir sumarið.



Mikil áhersla er lögð á gott stærðauval og fást brjóstahaldararnir frá stærðunum 30A og upp í 40H.



**HAMINGJUHORNID**  
**Magnea Guðmundsdóttir**  
 kynningarstjóri Bláa Lónsins  
**RÆKTAR HUGANN MEÐ**  
**GÓÐRI BÓK**

**Hvað gerir þú til að tæma hugann eftir erfiða vinnuviku?** Ég er heima-kær og eftir annasama vinnuviku er fátt betra en að elda góðan mat og eiga góðar stundir með fjölskyldu og vinum. Á sumrin er frábært að fara á golfvöllinn í góðum félags-skap og njóta útiverunnar.

**Hvernig hleður þú batterín?** Ég er svo heppin að vinna við eitt af 25 undrum veraldar sem er jafn-framt eitt flottasta spa í heimi og finnst alltaf jafn gott að fara í Bláa Lónið til að endurnýja kraftana. Spa meðferð í Lóninu sjálfu gerir kraftaverk og er mitt uppáhalds dekur. Mér finnst einnig ómiss-andi að fara í góða göngu eða

hjóla með sjónum. Ég er búsett í Reykjanesbæ og strandleiðin sem er um 10 km löng er afar falleg og er í sérstöku uppáhaldi hjá mér.

**Hugleiðir þú eða notast þú við aðrar aðferðir til að rækta hugann?** Ég hef alla tíð lesið mikið og að líta í góða bók er eitt það besta sem ég veit til að rækta hugann.

**Viltu deila með okkur uppáhalds hamingjumolanum þínum/tilvitnun?** „Og þetta er hamingjan sjálf: að biða í eftirvæntingu komandi dags.“ Þessi setning sem er úr Sjálfstæðu fólki eftir Halldór Laxness er í uppáhaldi hjá mér, en hamingjan felst ekki hvað síst í því að fagna nýjum degi.



Hurð sem tekið er eftir.



Sjáið hvað neon grænn gerir heilarmyndina skemmtilega.

**Hjálp**  
 náttúrunnar  
 við aukakílóum



**KONJAK**

- Fyrir södd og borðum minna!

Í Konjak eru náttúrulegar Glucomannan-trefjar sem eru búnaðar þeim eiginleikum að geta dregið til sín 2-300 falda þyngd sína af vatni. Þegar töflurnar leysast upp í maga myndast massi sem flýtur fyrir seddutilfinningu og viðkomandi borðar minna sem er oftast lykkillinn að þyngdartapi.

Notkun: 2 töflur með stóru vatnsglasi hálf tíma fyrir 3 stærstu máltíðir dagsins.

Frekari upplýsingar [www.gengurvel.is](http://www.gengurvel.is)

Fæst í apótekum, heilsubúðum, heilsuhillum stórmarkaða og á [www.femin.is](http://www.femin.is)

**Mind Xtra**  
**OUTLET**  
**2 VERÐ**  
**1.000 • 2.000**  
 Verslunin lokar vegna breytinga.  
 Opið til 17:00 á laugardag.  
**MINÐ**  
 Smart verslun fyrir konur - Firði Hafnarfirði  
 Sími 534 0073

Erum við hliðina á Herra Hafnarfirði á 2. hæð.

**FJÖRÐUR**  
[www.fjordur.is](http://www.fjordur.is)



Bríet Ósk stundar nám í innanhúss-arkitektúr í Barcelona á Spáni.

**HALLÓ NEON!**

**BRÍET ÓSK GUÐRÚNARDÓTTIR GEFUR GÓÐ RÁÐ**

Sumarið er tíminn og með sumrinu koma litirnir. Nú í ár eru litirnir heldur skærari en áður hefur verið. Neon hefur ekki verið áberandi í húsmunum en nú er öldin önnur og Neon kemur sterkt inn á heimilin. Það að mála borðfætur, stólinn, veggir eða jafnvel hurðina getur gefið heimilinu nýtt líf.

**Endalausir möguleikar**

Möguleikarnir eru endalausir. Málning og lakk í þessum litum er tilvalin og sniðug lausn til þess að brjóta upp eða breyta hinu hefðbundna mynstri á heimilinu en hana er hægt að fá t.d. hjá Slippfélaginu.



Neonlituð hnifapör.



Regnbogans litir krydda tilveruna vissulega.



Hvernig væri að mála borðið bleikt í sumar?

**HALTU BRÚÐKAUPSAFMÆLIÐ HÁTÍÐLEGT!**

Það er ekki síður mikilvægt að halda upp á brúðkaupsafmælið eins og sjálfan brúðkaupsdaginn.

Hægt er að skapa skemmtilegar hefðir og gera sér glaðan dag með ýmsum leiðum. Sum hjón nota til-efnið til að fjárfesta í munum fyrir heimilið sem tengjast jafnvel þema brúðkaupsafmælisins á meðan aðrir ferðast eða njóta samverustundar með fjölskyldunni. Hér má sjá yfirlit yfir brúðkaupsafmælin.



**4 ár**

Brúðkaup Bubba Mort-hens og Hrafnhildar Hafsteinsdóttur fór fram á Reynivöllum í Kjós árið 2008. Séra Pálmi Matthíasson gaf þau saman.



**7 ár**

Logi Berg-mann og Svanhildur Hólm giftu sig árið 2005.

**Brúðkaupsártöl**

- 1 ár – Pappirsbrúðkaup
- 2 ár – Bómullarbrúðkaup
- 3 ár – Leðurbrúðkaup
- 4 ár – Blóma- eða keramikbrúðkaup
- 5 ár – Trébrúðkaup
- 6 ár – Sykurbrúðkaup
- 7 ár – Ullarbrúðkaup
- 8 ár – Bronsbrúðkaup
- 9 ár – Leirbrúðkaup
- 10 ár – Tinbrúðkaup
- 11 ár – Stálbrúðkaup
- 12 ár – Silki-brúðkaup
- 13 ár – Knipplingsbrúðkaup
- 14 ár – Filabeinsbrúðkaup
- 15 ár – Krístalsbrúðkaup
- 16 ár – Mánabrúðkaup
- 17 ár – Granítbrúðkaup
- 18 ár – Jurtbrúðkaup
- 19 ár – Jurtbrúðkaup
- 20 ár – Postulínsbrúðkaup
- 21 ár – Túlípanabrúðkaup
- 22 ár – Karatbrúðkaup
- 23 ár – Silfurbrúðkaup
- 24 ár – Perlu-brúðkaup
- 25 ár – Koral- eða jaðirbrúðkaup
- 26 ár – Rúbínbrúðkaup
- 27 ár – Safirbrúðkaup
- 28 ár – Gullbrúðkaup
- 29 ár – Smaragðsbrúðkaup
- 30 ár – Demantsbrúðkaup
- 31 ár – Króndemanta-brúðkaup
- 32 ár – Járnbrúðkaup
- 33 ár – Átóm- eða Gim-steinabrúðkaup

# VOR Í ÍSLENSKRI VERKEFNASTJÓRNUN

## ÚTSKRIFTARRÁÐSTEFNA MPM-NÁMSINS VIÐ HÁSKÓLANN Í REYKJAVÍK

### Á GRAND HÓTELI, FÖSTUDAGINN 25. MAÍ 2012.

12:30

Setning ráðstefnu.

BEING A RESEARCHER IN PROJECT MANAGEMENT. **DR. RODNEY TURNER, RITSTJÓRI THE INTERNATIONAL JOURNAL OF PROJECT MANAGEMENT (IJPM).**

#### VERKEFNASTJÓRNUNARLEGUR ÞROSKI OG MENNING.

13:10



Assessing the status of project management within a City Hall of an European capital.  
*Kolbrún Hlin Hlödversdóttir*

#### ÞJÁLFUN OG REYNSLA.



Verkfærakista hins íslenska verkefnastjóra, hvaða tæki og tól eru raunverulega notuð?  
*Anna Gyða Pétursdóttir*

#### VERKEFNASTJÓRNUN Á NÝJUM VETTVANGI.



Má nýta Negotek preparation planner (NPP) sem aðferð við að skilgreina umfang verkefna?  
*Ívar Logi Sigurbergsson*

13:30



Finance organization's core culture: How do they succeed?  
*Jónína Björk Erlingsdóttir*



Hvernig standa íslensk fyrirtæki að stöðumati til að ná árangri í verkefnastjórnun?  
*Sigríður Sif Magnúsdóttir*



Financial risk assessment in project selection.  
*Sveinbjörn Jónsson*

13:50



Fyrirtækjamenning verkefnadrifins fyrirtækis.  
*Hrafn Þór Jörgensen*



Helstirnið.  
*Daði Sigurjónsson*



Sjónarhorn verkefnastjórnunar á leyfiskerfi KSÍ.  
*Egill Þorsteinsson*

14:10



Staða verkefnastjórnunar metin samkvæmt þroskalkani, kostir og gallar.  
*Anna Elín Bjarkadóttir*



Hugsa verkfræðingar líkt og hönnuðir?  
*Björg Pjetursdóttir*



Project management in the regulatory pharmaceutical environment.  
*Ragnhildur Nielsen*

14:30



Hæfnisaugað sem greiningartæki til að meta árangur verkefna.  
*Elva Dögg Melsteð*



Jesus Christ, the project leader.  
*Yngvi Rafn Yngvason*



Áhættustjórnun á miðhálandi Íslands.  
*Sigurjón Hjartarson*

14:50

HLÉ

#### STJÓRNUN VERKEFNASKRÁA OG VERKEFNASTOFUR

#### FORYSTA OG TEYMI

#### STEFNUMÓTUN OG GÆÐASTJÓRNUN

15:05



Project profiling: Adaptive project management using project character clues.  
*Þór Hauksson*



The importance of interpersonal skills training for future project managers.  
*Þórhildur Ída Þórarinsdóttir*



Financial benefits of ISO9001 certification.  
*Ari Hróbjartsson*

15:25



Valferli verkefna: Mikilvægi þess að standa rétt að innleiðingu.  
*Sigrún Hauksdóttir*



Leading a virtual team: Globalization and IT project management.  
*Ásta Hildur Ásólfisdóttir*



Aðferðir stefnumiðaðs árangursmats við breytingastjórnun hjá íslensku þjónustufyrirtæki.  
*Ásta Pétursdóttir*

15:45



Verkefnastjórnunarferli og verkefnisáætlun: Eru þessi tól nýtt með árangursríkum hætti?  
*Védís Sigurðardóttir*



What are the success factors for a project leader in virtual teams?  
*Ásgeir Haukur Guðmundsson*



Er viðskiptavinur tryggur sínu tryggingafélagi?  
*Daniel Pálsson*

16:05



Project portfolio management (PPM) in small consulting companies.  
*Gunnar H. Kristjánsson*



Stjórnarmannahópurinn: Skiptir fjölbreytni máli?  
*Andrea Kristín Jónsdóttir*



Virði alþjóðlegra umhverfsvottana í ferðaþjónustu á Íslandi.  
*Elsa Gunnarsdóttir*

16:25



The benefits of PMOs in Icelandic organizations and why some have been shut down.  
*Sigurður Bjarni Gíslason*



Skapandi hugsun og verkefnastjórnun á vegasalti virkrar ímyndunar.  
*Freyja Öunduradóttir*



Tilviksgreining á stefnumótunarferli hjá Veðurstofu Íslands.  
*Heiðveig María Einarsdóttir*

16:45



Ég er með MPM gráðu: Hvers vegna á að ráða mig?  
*Sigríður Agnes Jónasdóttir*

RÁÐSTEFNAN ER ÖLLUM OPIN  
OG FRÍTT INN Á MEÐAN HÚSRÚM LEYFIR.  
**VEL AÐ VERKI STAÐIÐ!**



HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK  
SAMAN LÁTUM VIÐ HJÓLIN SNÚAST

**MPM**  
MASTER OF PROJECT MANAGEMENT

# Lífið

## JÚNIFORM LOKAR

**Birta Björnsdóttir** fatahönnuður sem rekið hefur verslunina **Júniform** í tíu farsæl ár heldur nú á vit ævintýrana þar sem hún flytur til Barcelona með fjölskylduna.

Birta tilkynnti tímamótin á samskiptavefnum Facebook og segir þar meðal annars að verslunin verði opin til 15. júní næstkomandi.

Traustir viðskiptavinir Birtu þurfa hins vegar ekkert að óttast því ný vefverslun mun fara í loftið í haust þar sem hægt verður að versla hönnun hennar áfram. „Þetta eru búin að vera ótrúlega skemmtileg tíu ár í rekstri þessarar verslunar og hefði mig aldrei órað fyrir því hve vel hún ætti eftir að ganga. Það er því ánægjulegt að skilja við hana á tímum þar sem aldrei hefur gengið betur,“ segir Birta þakklát.



### HELGARMATURINN



**Matthías Matthíasson** söngvari með meiru gefur okkur uppskrift að dýrindis laxi með góðu salati sem er tilvalið að prófa þessa Eurovision-helgi.

#### Eurovisionlax

- 3 hvítlauksrif
- 2 ferskir rósmarinstönglar
- ferskt laxaflak
- 1 matskeið af ólífulíu
- 2 klípur af góðu salti pipar eftir smekk
- 1 sítróna
- 1 meðalstór sæt kartafla



Sæt kartafla heil og meðalstór sett í ofn á 200 gráðum í klukkutíma, borin fram skorin í 3ja cm þykkar sneiðar með smjöri og smá Maldon-salti. Leggið laxinn með roðið niður á álpappír og skvettið örlítilli ólífulíu yfir, setjið því næst hvítlauk og rósmarín yfir, vel saxað. Breiðið frekar þunnt skornar sítrónusneiðar yfir laxinn. Saltið og piprið. Grillist í u.þ.b. 12 mínútur, eða þar til laxinn er eldaður í gegn. Fínt er að setja hann inn með kartöflunni síðustu 10 mínúturnar.

Með þessum rétti er líka tilvalið að ofnbaka ferskt grænmeti. T.d. gulrætur, kúrbít eða hvað sem manni dettur í hug. Þá dreifið þið ólífulíu yfir, saltið og piprið og setjið í ofninn með laxinum í u.þ.b. 35 mínútur, fer eftir hvað þið viljið hafa grænmetið stökkt.

Sumarlegur, hollur og umfram allt bragðgóður réttur sem er auðvelt að búa til.

Hvítvín eða bara íslenska vatnið steinliggur svo með þessu.



#### PH 5 hvítur

Verð áður: 134.200,-

Tilboð:

**98.900,-**



#### Nap með örmum, hvítur

Verð áður: 69.500,-

Tilboð:

**29.900,-**

## Sumartilboð

TILBOÐIN GILDA ÚT JÚNÍ



Harpa / Skeifan 6 / Keflavikurvöllur / 5687733 / epal@epal.is / epal.is

#### EJ 220

Verð áður: 630.000,-

Tilboð frá:

**398.000,-\***

Hægt að fá 2ja og 3ja sæta



#### Egg með Fame áklæði

Verð áður: 909.000,-

Tilboð:

**598.000,-**



\*2 sæta með Corvina áklæði