

8. JÚNÍ 2012

Lífið

VINTAGE-VERSLUN
FLYTUR

GUNNAR HILMARSSON
HANNAR FYRIR WOW AIR

BRYNJA VALDÍS,
ÓHEFLUÐ Á NETINU



ÞETTA ER LÍFSSTÍLL SEM ÉG HEF VALIÐ MÉR

AÐALHEIÐUR ÝR ÓLAFSDÓTTIR HEIMSBIKARMEISTARI Í
BIKINÍFITNESS UM FERILINN, UMTALIÐ OG ÖFGARNAR

FRÉTTABLAÐIÐ

> Lífið er á Vísí – visir.is/lifid

HVERJIR VORU HVAR?

Fjölmenni var í fjórutíu ára afmæli og útskrift Einars Bárðarsonar í Hörpu á laugardaginn var. Þar voru athafnakonan **Eva Dögg Sigurgeirsdóttir** og unnusti



hennar, Bjarni Ákason, eigandi Epli.is, fjölmiðlakonan **Jóhanna Vilhjálmsdóttir**, Pálmi Guðmundsson, sjónvarps-



stjóri á Stöð 2 og Skarphéðinn Guðmundsson, Svanhildur Konráðsdóttir, sviðstjóri menningar- og ferða-



málavíðs Reykjavíkurborgar, Atli plötusnúður og Stuðmaðurinn Jakob Frímagnússon svo einhver séu nefnd.



Lífið

UMSJÓN

Elly Ármanns elly@365.is

Kolbrún Pálína Helgadóttir kolbrun@365.is

Útgáfufélag 365 miðlar ehf.

Forsíðumynd Einkasafn Aðalheiðar

Útlitshönnun Arnór Bogason

Auglýsingar Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is

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



Gunnar Hilmarsson, fatahönnuður að störfum.



Búningarnir voru frumsýndir í jómfrúarflugi Wow á dögunum.

MYNDIR/SIGURJÓN RAGNAR



Liv stjórnarmaður WOW air, ásamt eigingmanni sínum Sverri Haukssyni.



Marta María Jónasdóttir og Friðrika Hjördis Geirsdóttir.

LEITAÐ AFTUR TIL SJÖUNDA ÁRATUGARINS

Gunnar Hilmarsson fatahönnuður var fenginn í það áhugaverða og spennandi verkefni að hanna starfsmannabúninga flugfélagsins WOW air. Hann segir það skemmtilega áskorun að hafa fengið að taka þátt í hönnun fatnaðarinnar.

„Það sem hefur verið einstakt við verkefnið er hin sterka sýn á ímynd félagsins sem eigandi og stjórnendur félagsins hafa. Stemningin er sótt til sjöunda áratugarins þegar heimurinn breyttist til frambúðar. Tíska og tíðarandi þessa áratugar voru einstök. Fólk ferðaðist meira, uppgötvaði heiminn, tónlist, kvenfrelsi og frjálsar ástir. Hinn almenni borgari hafði efni á að ferðast og heimurinn minnkaði heilan helling. Bítarnir, Martin Luther King, Kennedy og hipparnir mótuðu áratuginn. Sjónvarpið og tískublöð mótuðu tiskuna og útlitið skipti öllu

máli. Tískan var fjöldaframleidd og aðgengileg hinum almenna borgara.“

Verkefnið var því að færa hinar kynþokkafullu og kvenlegu línur sjöunda áratugarins yfir í einkennisbúning sem virkar árið 2012.

„Nægilega kynþokkafullur til að búa til rétta stemningu en þó þannig að hann hentar í vinnuna um borð í WOW Air-flugvélunum.“

Gunnar segir útkomuna eins og hann sá fyrir sér, að flugfreyjurnar séu kvenlegar, kynþokkafullar og geislandi af sjálfsöruggi en flugþjónarnir eru eins „slick“ og herra menn sjöunda áratugarins voru. „Peir drekka reyndar ekki í vinnunni eins og tíðkaðist í þá daga. Einhver myndi segja að ég væri „a bit stuck in the past“ en það er bara svo skemmtilegt,“ segir Gunnar að lokum.



Pétur Jóhann Sigfússon ásamt unnustu sinni, Sigrúnu Halldórsdóttur, en hann sá um að halda uppi stuðinu í vélinni.

FRÉTTIR VÍÐSKIPTI SPORT UMRÆÐAN ÚTVARP LÍFIÐ SJÓNVARP

BESTU BROTIN ÚR ÞÁTTUM FM 957

FM957



visir
- oft á dag

HANNAR FYRIR ÍTALSKT STREETWEAR-MERKI

Þorbjörn Einar Guðmundsson, hönnuður og tónlistarmaður, stökk á tækifærið þegar það gafst.

Hvernig kom það til að þú fórst að vinna með Dojo Clothing? Samstafið byrjaði þannig að þeir Arash Haddadi og félagar voru í leit að tónlist fyrir auglýsingar og höfðu samband við mig. Þeir sáu að ég var á fullu við að hanna og framleiða auglýsingar, fatnað, tónlist og fleira sem því tengist og vildu endilega fá mig til að hanna þessa sumarlínu með sér fyrir vor/sumar 2012. Ég hef einnig unnið að vetrarlínunni svo samstarfið heldur því eitthvað áfram.

Hvað er Dojo Clothing? Dojo Clothing er ítalskt streetwear-merki sem er í eigu Arash Haddadis og hefur verið starfandi í tæplega fimm ár. Orðið Dojo er oftast notað í tengslum við bardagaþróttir og eigendur fyr-



Þorbjörn er ungur og efnilegur hönnuður sem lærði myndlist og fatahönnun. Hann er menntaður margmiðlunarfræðingur og er einnig sjálfærður tónlistarmaður. Hægt er að skoða efni frá Þorbirni á vefslóðinni www.thorbjorneinar.com



irtækisins eru miklir aðdáendur Bruce Lee og fannst þeim því nafnið Dojo henta fyrirtækinu sínu vel. **Þú ert líka í hljómsveitinni Úlfur Úlfur, segðu okkur aðeins frá henni?** Við gáfum út breiðskífu í desember 2011 og höfum verið að spila mikið og kynna plötuna sem fæst frítt á vefsíðunni okkar, www.ulfurulfur.com. Nýlega komum við

okkar upp nýju hljóðveri og vinnu-aðstöðu og erum á fullu að vinna nýja tónlist og ýmist efni tengt því. **Verðið þið eitthvað að spila í sumar?** Já, við verðum að spila í Amsterdam, á Bestu útihátíðinni, Þjóðhátíð í Eyjum, Ljósanótt og Airwaves. Þess á milli verðum við að spila um allt land. Hægt er að fylgjast með okkur á facebook. com/ulfurulfur.



Skartgripir
í miklu úrvali
-20%

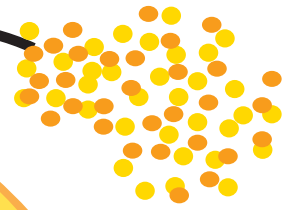


SUMARSÞRENGJA



20%

afsláttur
af öllu!



-20%

Öll glös



Luktir
í miklu úrvali

Afsláttur gildir
helgina 8.-10. júní.

Afsláttur bætist ekki ofan á annan afslátt.



the
PIER

-20%

SMÁRATORGI 522 7860 • KORPUTORGI 522 7870 • GLERÁRTORGI 522 7880



Það er alltaf stutt í húmorinn hjá leikkonunni.

Brynja Valdís er ófeimin við að ræða samskipti kynjanna í vídeóinnslögum sínum.

BRYNJA VALDÍS TEKUR SIG EKKI OF HÁTÍÐLEGA

„Ég er aðallega að gera litla „vídeósketsa“ á DV á lífsstílsíðunni Fókus. Markmiðið er að gera sketsa og vídeóblogg um allt og ekkert. Þetta er í þróun. Aðalmálið er að hafa gaman af þessu og taka sig ekki of hátíðlega,“ segir leikkonan Brynja Valdís Gísladóttir, sem hefur vakið athygli á veraldarvefnum fyrir að vera á persónulegu nótunum um samskipti kynjanna meðal annars.

Finnst þér ekkert mál að opna þig svona á veraldarvefnum í myndskreiðunum?

„Þetta er bara fjör og góð

áskorun. Sem skemmtikraftur þá þarf maður að þora að láta vaða og í vídeósketsunum notfæri ég mér það og spinn og blanda saman reynslu minni og annarra sem ég sný svo út úr og færi í stílinn. Auk þess geri ég það sem mér dettur í hug út í bláinn. Eins og þegar ég talaði um hvernig á að ná í góðan mann. Þá er ég með ýmsar ráðleggingar um hitt og þetta. Maður þarf bara að vera einlægur. Svo krydda ég það með húmor,“ segir þessi skemmtilega leikkona en hún er með heimasíðuna Brynjavaldis.com.



JÁKVÆÐAR FRÉTTIR AF FÓLKI

Lífið
— FYLGIR FRÉTTABLAÐINU Á FÖSTUDÖGUM OG DAGLEGA Á VÍSI

AUGLÝSINGAR: SIGRÍÐUR DAGNÝ
S: 512 5462 | sigridurdagny@365.is

NAUTRAL KYNNIR:

BJARGAÐU ANDLITINU FRÁ ILMEFNUM OG ÖÐRUM ÓÞARFA AUKAEFNUM

Snyrtivörur sem innihalda ilmefti auka hættuna á að þú fái ofnæmi sem mun fylgja þér alla tíð. Með nýju andlitslínunni frá Neutral getur þú með góðri samvisku hugsað vel um húðina því að í henni eru engin ilmefti, litarefti eða paraben.



„Tískan í sumar er full af pasteli og rokki í bland. Við elskum pastellitina og rokk-uðu gaddahálsmenin og svo eru blómamunstur og neonlitir líka heitir í sumar.“

Systurnar Ása og Jóna Ottesen eigendur.

VINTAGE VERSLUN FLYTUR

Tískuverslunin Lakkalakk flutti á Hverfisgötu 41 í sólarblíðunni í síðustu viku. Fjöldi fólks lagði leið sína í búðina þar sem pastellitir og rokk ráða ríkjum.



Það ríkti frábær stemning daginn sem Lakkalakk var opnuð á Hverfisgötunni.



Hólmfríður Helga Sigurðardóttir og dóttir hennar Pórunn Birna.



Heimasíða verslunarinnar er Lakkalakk.com en þar getur fólk einnig verslað.



„Nafnið kemur frá litlu systir sem gat ekki sagt naglalakk heldur það hún okkur alltaf um lakkalakk.“



Lolita.is



... best geymda leyndarmálið



Full verslun af fallegum fatnaði og fylgihlutum..



Lolita.is Trönuhraun 2 , 220 Hafnarfjörður
Opnunartími: þriðjudaga - föstudaga 14.00 - 18.00
laugardaga 12.00 - 16.00



Sendum hvert á land sem er



Tízkuverslun & Netverslun
s: 544 5554
www.lolita.is

FYLLTIST MIKLU ÞJÓÐARSTOLTI

Aðalheiður Ýr Ólafsdóttir náði þeim frábæra árangri að verða heimsbikarmeistari í Bikini Fitness í sínum flokki á stórmóti sem haldið var í Búdapest í Ungverjalandi á dögnum. Mótið ber titilinn IFBB Childrens European Championship and Bikini World Cup. Aðalheiður á stuttan en glæsilegan feril að baki. Hún ræddi við Lífið um kosti og galla íþróttarinnar, umtalið um öfgarnar og árangurinn.

„Þetta er meira lífsstíll sem ég hef valið mér til að lifa eftir – ekki bara tímabil sem ég vil vera flott á í einn dag.“

AÐALHEIÐUR ÝR ÓLAFSDÓTTIR

ALDUR? 28 ára.

HJÚSKAPARSTABA? Er í sambúð með kærastanum mínum Ara Páli Samúelssyni.

Heimsbikarmeistari í Bikini Fitness? Hvaða merkingu hefur það fyrir þig? Úff, þar sem ég er enn á bleiku skýi í sigurvímu hér úti í Búdapest þá hef ég ekki komist í það að hugsa svo langt, en ég trúir því að þetta muni hafi góð áhrif á áframhaldandi feril minn í sportinu.

Hvernig var tilfinningin að vinna mót af þessari stærðargráðu? Hún var ólýsanleg og ég er enn að segja sjálfri mér það að ég hafi unnið. Ég fylltist miklu þjóðarstolti þegar úrslitin voru tilkynnt og íslenski þjóðsöngurinn var spilaður og allir stóðu upp, þá fór óneitan-

lega svolítil fiðringur um mig.

Hvernig hefur dvölin í Búdapest í Ungverjalandi verið? Dvölin hér hefur verið ekkert nema æðisleg, þegar ég kom var ég sótt út á völl af tveimur IFBB-dómurum og vel hugsað um mig á fínu hóteli með öllu. Núna er ég svo aðeins að njóta lífsins með kærastanum mínum eftir langt keppnistímabil. Hann kom hingað með mér sem aðstoðarmaður. Við erum búin að ferðast hér um alla Búdapest og skoða þessa sögulegu borg.

Hvenær byrjaði áhugi þinn á líkamsrækt? Ég hef alla tíð verið í einhverjum íþróttum. Ég stundaði ballett og djassballett í tólf ár, einnig var ég í frjálsum íþróttum með því. Ég keypti mér svo fyrst kort í World Class þegar ég var sextán ára og hef æft þar síðan. Ég lyfti alltaf bara of létt þangað til ég kynntist kærastanum mínum fyrir fimm árum. Þá fóru hann og bróðir hans Magnús Samúelsson sem er margfalduur meistari hér heima og erlendis í

vaxtarrækt, að kenna mér að lyfta fyrir alvöru og ég smitaðist af sportinu svo um munaði.

Ertu með þjálfara? Ég er sjálf einkaðjálfari, en finnst betra að hafa einhvern sem ýtir mér áfram og styður við bakið á mér fyrir mót. Ég hef því verið hjá Konráð Val Gíslasyni síðustu þrjú árin en hann á stóran þátt í öllum mínum árangri enda fer ég eftir öllu sem hann segir. Hann er án efa einn besti fitness-þjálfari sem við eigum á Íslandi.

Hvenær ákvaðstu að keppa í fyrsta sinn og á hvaða móti var það? Ég ákvað fyrst að keppa eftir að ég horfði á Bikarmótið árið 2008 og hugsaði þá að þetta væri kannski eitthvað fyrir mig. Og þegar ég bit eitthvað í mig þá geri ég það 100% og fer með það alla leið. Ári seinna keppti ég á Bikarmótinu og hafnaði í þriðja sæti.

Varð ekki aftur snúið eftir það? Tilfinningin að fá verðlaun á fyrsta mótinu var bara svo góð að ég ákvað að gera enn betur og laga það sem ég gat bætt. Það er ótrúlega góð tilfinning að sjá muninn á sér á milli móta og finna það á hverju móti að ég er hvergi nærri hætt og það er alltaf hægt að gera betur.

Geturðu lýst síðustu dögum fyrir mót? Þeir geta verið erfiðir, þetta tekur gríðarlega á líkamlega og andlega. Líkaminn er svo fullkominn að hann venst þessu ástandi alltaf betur með hverju móti. Svo þegar nær dregur eða svona síðustu tvær vikurnar fyrir mót hjá mér allavega þá finnst mér alltaf svo stutt eftir að þetta verður aftur auðvelt. En svo fylgir þessu líka að fara í alls kyns bjútimeðferðir síðustu dagana því þetta er jú smá feegurðarsamkeppni líka; hár, neglur, ég hugsa vel um húðina og fer í Ultratone í Laugum Spa. Fer einnig líka reglulega í íþróttanudd – einu sinnu í viku allavega síðustu vikurnar – hjá Einari Carli Axelssyni.

Hver er munurinn á bikini-fitness og módel-fitness? Bikini-fitness og módel-fitness eru það sama. En ég held að Íslendingar séu eina þjóðin sem kallar þetta módel-fitness og er óhætt að segja að keppnin sé tiskulota á Íslandi. Þá koma stelpurnar fram í íþróttafatnaði og sýna á sviði, og er hugsunin sú að sjá hvort það sé hægt að nota þær í auglýsingar. En annars staðar í heiminum er þetta bara kallað



Nefkvef, hnerri og kláði í nefi

eru helstu einkenni frjókornaofnæmis

Nýjung Sinose 100% náttúrulegt efni sem úðað er í nef og kemur af stað öflugum hnerri sem hjálpar til við að hreinsa ofnæmisvaka úr nefi en í leiðinni róar það og ver með áframhaldandi notkun.



Sinose er þrívirk blanda sem hreinsar, róar og ver. Hentar einnig þeim sem þjást af stífluðu nefi og nef- og kinnholubólgu.

Hentar öllum frá 12 mánaða aldri, á meðgöngu og meðan á brjóstgjöf stendur. Slævir ekki, engin kemísk íblöndunarefni.

Ef það virkar ekki, þá má skila því innan 30 daga, munið að geyma kvittunina!

Frekari upplýsingar www.gengurvel.is

Andaðu léttar og njóttu sumarsins með Sinose. Fæst í flestum apótekum og heilsubúðum

30 daga
ánægjutrygging

Framhald á síðu 8

UPPÁHALDS

TÍMI DAGSINS? Á æfingu. Fæ aldrei nóg af því að lyfta.

MATUR? Steik með bernaise-sósu og kalkúnninn og allt sem honum fylgir á jóluunum hjá mömmu og pabba.

TÍMARIT? Oxygen – kvennafitness-blað.

DRYKKUR? Íslenska vatnið.

MATSÖLUSTAÐUR? Nings.

DEKUR? Dekur í Laugum Spa. En svo er auðvitað besta dekrið að hafa það kósý með kærastanum, helst uppi í bústað með rottweiler-tíkinni okkar Gracie Lee.

HEIMASÍÐA? Youtube að skoða æfingamyndbönd og svo má ekki gleyma Facebook-fíkninni.

SJÓNVARPSÞÁTTUR? Þessa dagana eru það Modern family og Biggest loser.



Aðalheiður Ýr var örugg á pallinum.



www.lyfja.is

+ Létt á fæti í sumar

Í Lyfju höfum við allt sem þú þarft til að vernda, mýkja og snyrta fætur þína. Láttu þá njóta sín í blíðunni, allt frá stóru tá að litlu tá.

+ gildir frá 8. til 15. júní 2012



SURGI

Surgi háreyðing fyrir líkama og andlit. Einfalt, fljótlegt og þægilegt.

20% afsláttur+



IROHA MASKAR

Njóttu þess að dekra við þig heima. Fótamaski með slakandi myntu, hjálpar við að draga úr streitu, róar og nærir. Án Parabena og með náttúrulegum innihaldsefnum.

20% afsláttur+



HEELN

Njóttu dagsins, hvert sem leiðin liggur. **Tábergshlíf** með lykkju minnkar óþægindi undir tábergi en sést ekki í opnum skóm. **Geldropar.** Límið beint á húðina eða inn í skó ef álagspunktur myndast. Frábært í fríið.

20% afsláttur+



L'ORÉAL NAGLALÖKK

Vertu í lit í sumar – 48 fallegir litir með frábærri endingu og alvöru glans.

20% afsláttur+





Þetta er alls ekki fyrir alla, segir Aðalheiður.

DAGUR Í LÍFI AÐALHEIÐAR

-  **05.30** Vakna, tek öll vítamínin mín og glútamín. Borða bana og Thermo booster frá QNT, það er eins og kaffið mitt.
-  **06.15** Kenni Fitness form sem er lokað námskeið fyrir stelpur á öllum aldri í World Class Laugum.
-  **07.30** Borða morgunmat sem er yfirleitt hafrar og eggjahvítur.
-  **08.00-12.00** Einkapjálfa í World Class Laugum. Borða millimál kl.10.00; prótein-shake frá QNT og ávöxt.
-  **12.00** Hádegismatur á Nings eða alltaf í undirbúningi fyrir mót.
-  **13.00** Fer sjálf á æfingu en ég lyfti sex sinnum í viku.
-  **15.00** Borða prótein-shake frá QNT og ávöxt. Þjálfá svo fleiri kroppa, misjafnt hversu lengi fram eftir ég vinn.
-  **17.00** Millimál: Bygg-morgunkorn eða boost með höfrum og próteini frá QNT (verð oft að hafa það eitthvað fljótlegt þegar ég er að þjálfá).
-  **20.00 Kvöldmatur.** Ég er mjög mikið fyrir fisk og fæ allan minn fisk hjá fiskversluninni Hafinu.
-  **22.00** Casein-prótein frá QNT fyrir svefninn. (Það er prótein sem meltist hægar yfir nóttina.)

Framhald af síðu 7

bikini-fitness og þá er bara komið fram í einni lotu eða í bikini. (Sundbolir eru alveg dottir út alls staðar). Stöðurnar eða pósurar eru frekar frjálssar í bikini-fitness.

Svo er body-fitness eða figure-fitness-flokkurinn fyrir ofan okkur. Þar eru þær með meiri vöðvamassa, skurð og aðrar pósur.

Nú hafa háværar raddir verið uppi um öfgar þessarar íþróttar og að þær séu ekki hollar líkamnum. Hvaða skoðun hefur þú á því? Ég held að það geti verið öfgar í öllu sporti, sama hvert það er.

Mér finnst alltof margar stelpur fara út í það að keppa og vita ekki alveg hvað þessu fylgir – bæði er fyrirvarinn alltof stuttur grunnurinn enginn. Svo fara þær að æfa sex til tólf sinnum í viku eða oftast eins og að þær bæta á sig því þær fara bara í gömlu rútinuna sína strax aftur. Þetta er engan veginn búið eftir mót. Það er ekki hægt að leggjast í leti og sætindi. Til að gera þetta rétt þarf að trappa líkamann aftur upp hægt og rólega. Þetta er meira lífsstíll sem ég hef valið mér að lifa eftir en ekki bara tímabil sem ég vil vera flott á í einn dag.

Hvernig líður þér bæði andlega og líkamlega eftir mót – kemur niðursveifla eins og oft er talað um? Já, ég vil alveg að fólk viti það að þetta er alls ekki fyrir alla, það koma sveiflur eftir mót, en ég er auðvitað búin að læra á mig og veit að þetta er bara í hausnum á mér og er hætt að pæla í því. Ég reyni bara að undirbúa hugann þeim mun betur áður en það gerist. Og er ég það dugleg að halda mér í formi allt árið og búin að gera þetta að lífsstíl svo það er miklu minni sveifla núna en áður. En fólk verður að átta sig á því að formið sem það sér á keppendum upp á sviði er ekki eðlilegt dagsform þar sem keppendur eru kannski ekki búnir að drekka neinn vökva þann dag og búnir að bera lit og olíu á sig til að ýkja allar línur og pumpa allt upp. Svo við erum ekki alveg svona alla daga.

Hvernig hagar þú þér eftir mót, leyfirðu þér að borða allt sem þig langar í eða eru þetta lítil skref til eðlilegs lífs aftur? Ég hef alltaf fengið mér góða máltíð og nammi eftir mót, kannski líka smávegis daginn eftir. En ég reyni svo eftir það að fara aftur í sama fæði og ég var í meðan ég var í köttinu og

trappa mig hægt upp og bæti inn stærri nammidögum til að byrja með. En ég verð svo að viðurkenna að ég er algjör matarsælkeri og elska að gera vel við mig með góðum mat og baka kökur.

Hver eru næstu skref/markmið þín? Slaka vel á í sumar og þjálfá aðra kroppa. Svo ætla ég að sjálfsögðu að halda áfram að bæta mig og búa mig undir að gera betur næst en það er ekkert ákveðið hvar og hvenær það verður.

Stundarðu nám eða vinnu samhliða íþróttinni eða er þetta full vinna? Ég vinn sem einkapjálfi í World Class Laugum og er einnig með fjarþjálfun.

Hefurðu góðan stuðning frá fjölskyldunni? Já, fjölskyldan mín styður mig 100% í öllu sem ég geri og er svo stolt af mér. Og kærastinn minn á heiðursverðlaun skilin fyrir þolinmæðina í kringum þetta allt saman.

Nú hlýtur að vera kostnaðarsamt að taka þátt í mótum af þessum toga, gengur vel að aflag styrkja? Já, þetta kostar allt sitt og er í raun mjög dýrt sport. En ég er komin með svo marga góða styrktaraðila núna að þetta er orðið mun auðveldara. Fæ öll mín fæðubótar efni frá Core.is/QNT í Skeifunni, fæ mat á Nings, fisk frá Hafinu fiskverslun, keppnislit fæ ég frá Jan tana Íslandi, ljósakort frá Stjórnun, fördunarvörur frá Youngblood.is. Aðrir styrktaraðilar eru svo Choke.is, Bíla- og réttingaverkstæði Auðuns og Cintamani.

Hvaða ráð hefurðu handa ungum konum sem hafa áhuga á íþróttinni? Ég ráðlegg engum að keppa strax nema þær hafi ágæt-an íþróttagrunn að baki og gefi sér svo að minnsta kosti ár í að búa sig undir svona keppni. Þær gætu gert það á styttri tíma ef þær hafa verið að lyfta stíft áður, en þetta er meira fyrir þær sem eru búnar að vera í formi í einhvern tíma og hoppa ekki út í þetta nema vita hvað tekur við eftir keppni. Það er líka mjög óhollt að rokka hratt upp og niður með fituprósentuna. Þetta getur allt verið skemmtilegt ef rétt er farið að en einnig mjög erfitt og þá sérstaklega andlega fyrir marga. Og enginn ætti að fara út í þetta nema með þjálfara.

Eitthvað að lokum? Það sem ég hef verið að stimpla inn í mig seinustu ár er að „believe“ – trú á sjálfa mig! Bættur lífsstíll – betri líðan.



Bullboxer: 18.995.-



Buffalo: 16.995.-




Buffalo: 19.995.-



Bullboxer: 11.995.-

fallegir nýir sumarskór...

gs skór

Kringlunni - Smáralind
s. 512 1760 - s. 512 7700
ntc.is - erum á 

MIKLU MEIRI HOLLUSTA

*Láttu skynsemina ráða og byrjaðu daginn
á bragðgóðum og hollari morgunverði.*

50% heilkorna

Færri kalóriur

Mikilvæg
næringarefni

41% minna af sykri
en í sambærilegum
heilsukornflögum

Græna Skráargatið
hjálpur þér að velja
hollasta kostinn

Meira af trefjum



Í græna Skrárgatinu er lykillinn að hollara mataræði. Merkið var fyrst tekið upp í Svíþjóð árið 1989 og hefur síðan öðlast sess sem norræna

hollustumerkið, nú síðast á Íslandi. Vörur merktar Skrárgatinu uppfylla strangar kröfur um hollustu. Þess vegna er Fitness merkt með Skrárgatinu.



HAMINGJUHORNIÐ
Heiðar Jónsson
NÝTUR ÞESS
AÐ VERA AFI

Hvað gerir þú til að tæma hugann eftir erfiða vinnuviku?

Hlusta, eða horfi á óperu. Fer og hitti afastrákinn minn. Tala við börnin mín og afastelpuna í Ameríku.

Hvernig hleður þú batteriín?

Með því að fara í sveitina ef tíminn leyfir. Annars fer ég bara í labbitúr hér í nágrenninu og sundsprettur svíkur mig yfirleitt ekki.

Hugleiðir þú eða notar þú aðrar aðferðir til að rækta hugann?

Bið bænin mínar og dett inn í mína upphaldshugleiðslu sem tengist ömmu Stefaníu og barnæskunni.

Amma Stefanía laggði (hennar stafsetning) sig, utan í Helguhól, við Krossa, ef veður var gott. Þar komst hún í gott samband við vinkonu sína. Hún heitir Helga og er álfkona sem býr í hólnum. Ég vildi vera hjá henni en var oft óvær (alltaf verið of-virkur)! Þá saggði hún mér (aftur hennar stafsetning) að fara úr skóm og sokkum og vaða út í mórâuðu mýrina og láta hlýjuna í járnblönduðu mórâuðu mýrsvatninu róa mig. Svo kom ég rór og sæll og laggði (eins og áður) mig í handarkrikann hennar. Viss um að hún habbaði (aftur eins og áður) ekki ógmund um að rótarstöðin okkar er mórâuð.

Þegar ég er sorgmæddur, er kalt á tánum eða get ekki sofnað, flýg ég á vængjum hugans yfir Faxaflóann. Leggst svo í fang ömmu og læt hana senda mig út í volgruna.

Þessi minning og hugleiðsla lækna öll mín sár!



MYNDIR/EINKASÖFN



SÆTAR Í SUMARSKAPI

LOVÍSA ÁRNADÓTTIR

fjölmíðlakona

Hvað á að gera í sumarfríinu?

„Ég er nýkomin úr dásamlegu og rómantísku fríi á Ítalíu, þar sem við unnusti minn ráfuðum um litlar þröngar götur í þorpínu Mattinata, borðuðum geggjáðan mat og böðuðum okkur í túrkisbláum sjó. Svo ætla ég að nota afganginn í frí með syninum, tveggja ára, í júlí. Ég hlakka mikið til.“

Nú fórstu út með Eurovision-hópnum til Bakú. Hvað fannst þér um sænska sigurvegarann?

„Loreen var jarðbundin, sjálförugg og ein fallegasta kona sem ég hef hitt. Hrikalega flott týpa. Svo var hún áhugasöm um Ísland og spurði margra spurninga um landið og tungumálið.“

DILJÁ ÁMUNDADÓTTIR

varaborgarfulltrúi Besta flokksins

Sumarið fram undan?

„Ég seldi íbúðina mína og hætti í vinnunni með nokkurra daga millibili um daginn og ætla í smá reisu sem vill svo til að nær hringinn í kringum heiminn – þó að ég komi ekki við í öllum álfunum. Ég fer af stað í byrjun ágúst en áður en ég legg í hann ætla ég að ganga með fjölskyldunni í náttúruferðinni á Hornströndum, fljúga um loftin blá í svífvængjaflugi (paragliding) og vera eins mikið í íslenskum sundlaugum og ég get.“

Áætluð sumarleyfislok 2012 er rétt fyrir jólin, en svo veit maður aldrei.“

KATRÍN BRYNJA HERMANNSDÓTTIR

flugfreyja, blaðamaður og Lottópula

Hvað ætlar þú að gera í sumar?

„Fyrir utan að vinna í einni skemmtilegustu vinnu í heimi þar sem maður hittir ógrynni af frábæru fólki þá lengist „bucket-listinn“ fyrir sumarið mjög hratt. Þar er sjösund efst á listanum og við Kolla vinkona ætlum að láta verða af því. Svo stefni ég á 10 kílómetra í ágúst (guð minn góður!).“

Og svo væri tær snilld ef reyndur fallhlífa-stökkvari væri til í að taka mig með sér í stökk en mér skilst að það sé eitthvað ólýsanlega magnað. Inn á milli eru molarnir mínir númer eitt, eins og alltaf.“

ÚTSALAN HEFST Í DAG! **B/AS/L/E/R** **Parisar** TÍZKAN
 Skipholt 29b | S: 551 0770 Tízkuhús, stofnsett 1963

AUGLÝSING: PRODERM KYNNIR

PRODERM-SÓLARVÖRN REYNIST BEST

Ragnheiður Ragnarsdóttir sundkona er stödd í Canet í S-Frakklandi þar sem hún æfir og keppir ásamt sex öðrum Íslendingum. Ragnheiður hefur valið að nota Proderm-sólarvörn til að verja sig gegn sterkri sólinni.

„Proderm-sólarvörn er hægt að nota jafnt á líkamann sem andlit sem ég tel góðan kost. Hún hentar öllum húðgerðum, jafnt börnum sem fullorðnum. Fjölskylda mín er mikið í golfi og notar eingöngu Proderm,“ segir Ragnheiður og bætir því við að hún noti vörn númer 20 og verði fallega brún án þess að brenna.“

Proderm er sænsk uppfinning og þróuð fyrir norræna húð. Ragnheiður segir að Proderm After Sun hafi sömu leiðis reynst henni afskaplega vel. „Ég hef einnig notað AstaZan til að styrkja húðina en þegar maður er mikið

í vatni er nauðsynlegt að hugsa vel um hana. Ég get hiklaust mælt með Proderm-sólarvörninni.“

Ragnheiður veit ekki enn hvort hún verður meðal keppenda á Ólympíuleikunum en það er að sjálfsgöðu markmið hennar. „Æfingar undanfarið hafa miðað að þátttöku en keppendalistar verða birtir um næstu mánaðamót,“ segir Ragnheiður sem var á leið til Mónakó til frekari æfinga en hún hefur æft sund frá sex ára aldri.

„Ég hef reynt margar tegundir af sólarvörn en Proderm hefur reynst mér langbest. Hún endist vel í vatni og maður verður ekki klístraður af henni,“ segir Ragnheiður.

PRODERM

Er gott á allan líkamann, andlit og varir. Hentar öllum aldri, börnum og fullorðnum. Drjúg og endingargóð. Prófun sýnir að 150 ml af Proderm-froðu er helmingi drýgra en sólkrem. Bakteríuheldar umbúðir. Bindur vel raka í húðinni og ekki gleyma að nota á varirnar.

AFTER SUN - BEST I TEST

Prófuð voru 5 þekkt vörumerki í sænska Aftonbladet. Proderm After Sun reyndist „Best i Test“ og fékk hæstu einkunn, 5 stjörnur.



PRODERM-SÓLARVÖRN

KEMUR VEL ÚT ÚR PRÓFUM

Óháðir og viðurkenndir sérfræðingar í gæða-prófunum á vörum prófuðu níu þekkt og vinsæl sólarmerki í Svíþjóð í heilt ár. Sólarvörnin var prófuð við ólíkar aðstæður: á strönd, í sjónum, við klettaklifur og í sandroki. Niðurstaðan var að Proderm reyndist besta sólarvörnin. www.baest-i-test.se

EKKERT KLÍSTUR

Sérlega þægilegt er að bera á sig sólarvörnina, enginn glans eða klístur. Vörnin rennur ekki af húðinni í hita. Polir sund í sjó og þurrkun með handklæði. Húðvörnin er lofuð af íþróttafólki sem og fólki með viðkvæma húð, þar á meðal rauðhærðum.

LÍKA FYRIR ANDLIT OG VARIR

Meðmæli húðlækna fyrir allar húðgerðir: kemur í veg fyrir sólarexem og sólarofnæmi. Einkaleyfisverndað, þróað fyrir viðkvæma norræna húð.

PRODERM AFTER SUN

Gefur langvarandi kælingu á hitaröða í húð og lagar fljótt sviða og ertingu. Mjúkt og ilmefnalaust. Fær lofsamlega dóma og ummæli fyrir góða kælingu. Hægt að setja farða strax yfir.

Dregur fljótt og vel úr sviða og hitaröða í húðinni, kælir vel og lengi og húðin fær jafnan finan húðlit. Nærir húðina með hydrofil-lipid og bindur raka svo húðin verður mjúk en án fituáferðar og viðheldur sólbrúnum húðlit lengur. Skilur enga flekki eftir í fatnaði. Ekkert klístur, enginn glans og hægt að setja allan farða strax yfir. Endingardrjúgt því froðan margfaldast að rúmmáli. Frískandi kamilla og aloe vera. Án ilms og parabens.



Sjá nánar á visir.is/lifid

Lífið

ÁSTIN BLÓMSTRAR HJÁ HRAFNHILDI OG BUBBA

„Blóma- og ávaxtabrúðkaup í dag. Búin að vera gift ástinni minni í fjögur ár,“ sagði Hrafnhildur Hafsteinsdóttir, verkefnastjóri MBA í Háskólanum í Reykjavík, á samskiptavefnum Facebook í gær.

Það virðist ríkja mikil hamingja við Meðalfellsvatnið um þessar mundir þar sem þau hjónin búa enda margar ástæður til, en eins og þjóðin veit eignuðust þau Bubbi og Hrafnhildur dóttur á dögnum. Fjölskyldan hefur því í nógu að snúast en Bubbi er einnig að fara af stað með nýja sjónvarpsþætti sem fara í loftið í haust á Stöð 2.



HELGARMATURINN



Ragnheiður Elín Árnadóttir

Sumarið er komið á mínu heimili þegar þessi réttur er dreginn fram. Ég rakst á hrísgrjónasalatsuppskriftina að mig minnir í Gestgjafanum fyrir mörgum árum en kjúklingurinn er eigin „uppfinding“. Þennan rétt má gera fyrirfram og hentar því mjög vel í mann margar sumarveislur á pallinum.

Sumarstemning á pallinum Kjúklingaleggir og hrísgrjónasalat

Kjúklingur

Kjúklingaleggir
Ítalskt pastakrydd frá Pottagöldrum
Rósmarín frá Pottagöldrum
Garlic & Parsley Salt frá McCormic
Svartur pipar
Ólífuolía

Kjúklingurinn þerraður og penslaður létt með ólífuolíu. Kryddaður ríflega með ofangreindu kryddi. Grillaður þar til dökkur og stökkur.

Hrísgrjónasalat

2 pokar hrísgrjón
1 búnt vorlaukur, græni parturinn skorinn smátt

1 krukka grænt pestó
sólpuurkaðir tómatar (þerraðir)
maísbaunir
fetaostur í olíu (olían sigtuð frá)



Hrísgrjónin soðin og kæld. Sett í stóra skál. Pestói blandað út í fyrst og síðan öðru koll af

kolli.

Ég set salatið alltaf í stóra, víða hringlaga skál og raða kjúklingaleggjunum fallega á salatið. Þetta getur ýmist verið fyrir standandi partý eða sitjandi matarboð. Passa bara upp á að hafa nóg af servíettum því það er bara stemning í því að borða leggina með fingrunum! Kalt og gott hvítvín með og allir eru kátir!

Verði ykkur að góðu.



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 / Keflavíkuvöllur / 5687733 / epal@epal.is / epal.is

EJ 220

Verð áður: 630.000,-

Tilboð frá:

398.000,-*

Hægt að fá 2ja og 3ja sæta



*2 sæta með Corvina áklæði

Egg með Fame áklæði

Verð áður: 909.000,-

Tilboð:

598.000,-

