

29. JÚNÍ 2012

# Lífið

ÍSLENSK MYND  
Í ÍTALSKA VOGUE

IÐNAÐARLJÓS  
FYRIR HEIMILIÐ

KUNNUGLEG ANDLIT Á  
LANDSMÓTI

## HESTAMENNSKAN SVO MIKLU MEIRA EN BARA ÁHUGAMÁL

UNNUR BIRNA VILHJÁLMSDÓTTIR UM ÁSTRÍÐUNA FYRIR  
HESTAMENNSKU, FJÖLSKYLDUNA OG FRAMTÍÐINA

FRÉTTABLAÐIÐ

> Lífið er á Vísí – [visir.is/lifid](http://visir.is/lifid)

**HVERJIR VORU HVAR?**

Það var þétt setið á 101 bar síðastliðið fimmtudagskvöld en stjörnu-sminkan **Elín Reynisdóttir** eyddi þar kvöldinu ásamt þeim Birnu Björnsdóttur, danshöf-



undi, systur hennar **Selmu Björnsdóttur**, sem kom beinustu leið úr leikhúsinu, og fleiri góðum vinum. Einnig mátti þar sjá ljósmyndarann Björgu Vigfúsdóttur, hönnuðinn Stein-



unni Völu Sigfúsdóttur og síðast en ekki síst þokkagyðjuna og sjónvarpskockinn **Padma Lakshmi** sem dvalið hefur hér á landi síðustu daga.



➤ **Sjá nánar á visir.is/lifid**

Pórunn Hulda Vigfúsdóttir, Björg Vigfúsdóttir og Guðrún Svana Bjarnadóttir.

María Dalberg leikkona og María Sigrún Hilmarsdóttir fréttakona.

Aðalheiður Karlsdóttir ásamt dóttur sinni.

**Lífið**

**UMSIJÓN**

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

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

Klæðnaður Unnar: Verslunin Geysir  
Förðun Unnar: Hanna Mæja Hestur á mynd: Hróarr frá Vatnsleysu

**KÁTAR KONUR Á KJARVALSSTÖÐUM**

Glæsileikinn var allsráðandi á Kjarvalsstöðum á dögnum þar sem hinn frægi förðunarfræðingur **Claude Defresne** hjá Clarins kynnti nokkur förðunarráð og sýndi léttu sumarförðun.

MYNDIR/SIGURJÓN RAGNAR



Claude Defresne



Lára Guðrún Jónsdóttir og Edda Gísladóttir ásamt vinkonu.



Jóhanna Björg Christensen, ritstjóri Nude, og vinkona.



Unnur Steinsson í góðum félagskap.

**HEFUR ÞÚ SMAKKAÐ?**

**Matcha frappó**

með mangó-bragði

Komdu á næsta kaffihús **Te & Kaffi** og bragðaðu svalandi sumardrykki.



PIPAKATVA • 5A • 21533



www.teogkaffi.is

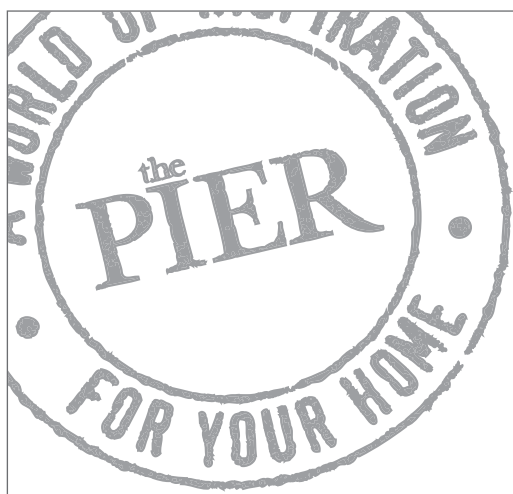


TE & KAFFI

**KUNNUGLEG ANDLIT Á LANDSMÓTI**



Fjöldi þjóðþekktra einstaklinga er staddur á Landsmóti hestamanna í Víðidal. Dorrit Moussaieff forsetafrú, Lilja Pálmadóttir athafnakona, Telma Tómasson fréttamaður Stöðvar 2, Óskar Magnússon lögmaður og frú, Helgi Björnsson söngvari og Katrín Pétursdóttir framkvæmdastjóri Lýsis hf. njóta þess að fylgjast með helstu gæðingum landsins í veðurbliðunni en á sjötta þúsund manns eru nú þegar samankomnir á mótinu og búist er við því að fjöldinn aukist um helgina, enda er gert ráð fyrir bongóblíðu.



# SUMMAR OG SÓL

í The Pier!

Líttu á  
verðið!!

Frábær fjölskyldusófi á flottu verði!

Friday sófi  
Ótrúlegt verð!

~~179.900.-~~  
**159.900.-**



Stærð:  
210 x 324 x 130 cm



~~1294~~  
**3 fyrir 2** af glösum



~~1294~~  
**3 fyrir 2** Púðar

Mikið úrval af púðum!



Spigill **5990.-**

80x60 cm

Fjórir litir: silfur, gull,  
hvítur og svartur

Finndu okkur á Facebook!



**25%**

af sumrinu!

**25%**

the  
**PIER**

SMÁRATORGI 522 7860 • KORPUTORGI 522 7870 • GLERÁRTORGI 522 7880



Unnur og Hafliði Halldórsson, fjórðungsmót 1996.



Ég, tólf ára, og mamma að taka þátt í firmakeppni Fáks árið 1996.



Unnur og Hrafn frá Ríp á landsmóti 1998, á Melgerðismelum.  
MYNDIR/EINKASAFN

# NÁNDIN OG SAMSPILIÐ VIÐ HESTINN ER ENGU LíKT

## UNNUR BIRNA VILHJÁLMSDÓTTIR

ALDUR: 28 ára.

STARF: Lögfræðingur hjá Íslensku lögfræðistofunni.

MENNTUN: Meistarapróf í lögfræði.

MAKI: Pétur Rúnar Heimisson.

BÖRN: Erla Rún og Lilja Karitas Pétursdætur.

LÍFSTÍLL: Lífi heilbrigðu og hamingjusömu fjölskyldulífi.

Unnur Birna Vilhjálmsdóttir upplifði sitt fyrsta landsmót aðeins tólf ára gömul og hefur hún haft mikla unun af öllu sem tengist hestamennsku síðan þá. Það lá því vel við að hitta Unni á Landsmóti hestamanna sem haldið er í Víðidal í ár.

Hver er þín fyrsta reynsla (minning) af hestamennskunni? Ég á óteljandi minningar úr hestamennskunni og geri mér litla eða enga grein fyrir því hverjar eru þær fyrstu. Svo mikinn tíma og rúm hefur hestamennskan tekið í mínu lífi síðan ég man eftir mér. Ég man þó eftir fyrsta hestinum sem ég byrjaði almennilega að brúka og keppa á, Garpi frá Skollagróf. Á honum fór ég fyrstu alvöru útreiðartúrana ásamt því að keppa á innanfélagsmótum hjá hestamannafélaginu Fáki. Garpur reyndist okkur fjölskyldunni afskaplega vel, var barnvænn og þægur fjölskylduhestur og mikill tóltari.

Hvenær fórstu fyrst á landsmót og hvernig var upplifunin? Mitt fyrsta stórmót var fjórðungsmót 1996 á Gaddstaðaflosum á Hellu. Það var þá nánast eins og lands-

mót en fyrir árið 1998 var landsmótið aðeins haldið á fjögurra ára fresti og fjórðungsmót þess á milli, einnig á fjögurra ára fresti. Ég keppti í barnaflokki á fjórðungsmótinu 1996 og gekk stórvel, endaði í 2. sæti á hryssunni Svertu frá Stokkhólma og stoltið var mikið. Það var þó einn maður sem var nánast stoltari en ég en það var hinn margfrægi hestamaður Hafliði Halldórsson sem hafði verið plataður af mömmu og pabba til að taka okkur Svertu í smá þjálfun fyrir þetta mót. Gelgju-tilburðir snemma á unglingsárunum gerðu það nefnilega að verkum að mér þótti erfiðara að taka tiltali og leiðbeiningum frá foreldrum mínum heldur en öðrum.

Hafliði var frábær en strangur þjálfari og hittumst við í Víðidalnum alla daga sama hvernig viðraði og fórum í gegnum alls konar æfingar. Þar á meðal voru jafnvægisæfingar þar sem hann setti merina í langa tauma og mig hnakklausu á bak og hljóp á eftir okkur um hesthúsa-hverfið. Þá spennti hann léttikerru á merina og sat sjálfur í kerrunni og keyrði um á meðan ég dinglaði hnakklaus á merinni sjálfri. Hestamenn í hverfinu ráku upp stór augu og hvorki fyrr né síðar, svo ég viti til, hafa slíkar aðferðir verið notaðar. En þær skiluðu sér svo sannarlega og kann ég Hafliða bestu þakkir fyrir. Hann kenndi mér margt og mikið og gerði mig að þeim öflugra reiðmanni sem ég var á mínum yngri árum.

Eftir fjórðungsmót 96 varð ekki aftur snúið og áhuginn meiri en



Unnur og Hróarr frá Vatnsleysu á landsmóti í Víðidal.

MYNDIR/SIGURJÓN RAGNAR

Framhald á síðu 6





Gjöf handa þér og þínum



www.tk.is

Laugavegi 178 - Sími: 568 9955







# 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

## UPPÁHALDS

**TÍMARIT:** Finnst alltaf gaman að fletta erlendum glanstímaritum.

**HEIMASÍÐA:** Pinterest.com.

**VEITINGASTAÐUR:** Austur-Indíafjelagið.

**VERSLUN:** Geysir og KronKron.

**FATAHÖNNUÐUR:** Svo margir íslenskir hönnuðir sem koma upp í hugann, nefni til dæmis ELLU og BIRNU.

**DEKUR:** Elska nudd, sérstaklega höfuðnudd.

**LÍKAMSRÆKT:** Jóga.

## 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



Nýtt Mentos tyggjó



### Framhald af síðu 4

nokkru sinni fyrr. Fyrsta landsmótið sem ég sótti og keppti á var árið 1998 á Melgerðismelum í Eyjafirði. Þar keppti ég á fermingargjöfinni minni, Hrafn frá Ríp, en við áttum farsælan keppnisferil saman í nokkur ár. Ég tók svo einnig þátt í landsmóti í Reykjavík árið 2000 og á Vindheimamelum í Skagafirði árið 2002. Síðan þá hef ég farið sem gestur á landsmót og ekki misst úr mót nema í fyrrasumar en þá var ég löglega afsökuð á fæðingardeildinni.

**Viltu lýsa fyrir okkur hvað þú færð út úr því að vera á hestbaki og að umgangast hesta?** Hestamennska fyrir mér er svo miklu meira en bara áhugamál. Ég er alin upp í þessu sporti og lærdi að meta það mjög snemma. Náðin við náttúruna og náðin og samspilið við hestinn er engu líkt. Ég get ekki hugsað mér að bjóða fjölskyldunni minni upp á betra sport. Í því felst heilbrigð útivera og þroskandi ábyrgð á meðhöndlun og umönnun hestsins sem er jú lifandi dýr. Þá er það þannig í hestamenskunni að kynslóðabil skiptir engu máli. Í þessu sporti koma saman ungir sem aldnir, ræða málin og ríða út saman og aldur verður einhvern veginn afstæður.

Þó að áherslan virðist hafa verið á mót og keppni á mínum yngri árum í hestamenskunni þá hafa hestaferðir alltaf staðið upp úr og eru langir útreiðartúrar og hestaferðir toppurinn á tilverunni í dag. Það er bara engu líkt að setjast í hnakkinn úti í náttúrunni og leggja af stað í nokkurra daga hestaferð. Þá, ef nokkurn tímann, tekst manni að skilja allar heimsins áhyggjur eftir heima og njóta lífsins til hins ýtrasta.

**Hvenær eignaðist þú fyrsta hestinn þinn?** Ég hef átt nokkra hesta. Minn fyrsta hest fékk ég í fermingargjöf árið 1997. Hann hét eins og áður sagði Hrafn frá Ríp. Síðar eignaðist ég hest úr eigin ræktun fjölskyldunnar, Tind frá

Brekum, sem fylgdi mér í gegnum menntaskólaárin og fram yfir tvítugt. Árið 2009 eignaðist ég svo Topp frá Litla-Moshvoli, sem er mikill gæðingur og kemur til með að vera minn framtíðarreiðhestur þó að ég hafi ekki getað sinnt honum sem skyldi síðustu misseri vegna heimshornaflakks og barn-eigna. Hann hefur þó verið í góðum höndum bróður míns, Steinars Torfa, á meðan.

**Hvernig gengur útivinnandi móður að sinna hestaþróttinni?** Það hefur í raun ekki reynt á það enn þá en þegar ég lauk námi nú í vor og dóttir mín, Erla Rún (1 árs), hóf leikskólagöngu var komið að því að sleppa þeim hrossum sem höfðu verið á húsi í vetur út á grænt gras. Við hjónaleysin erum hins vegar búin að bóka okkur í eina hestaferð á Snæfellsnesið í júlí og hlökkum mikið til.

**Hafa stelpurnar ykkar fengið að kynna hestunum?** Erla hefur fengið að tylla sér á bak ásamt systur sinni, Lilju Karitas, sem hefur mikinn áhuga. Ég held hins vegar að Erla Rún átti sig lítið á þessum stóru skepnum og á því hversu stóra rullu þær munu að öllum líkindum spila í hennar lífi. Ég vona að ég komi til með að geta gefið henni þessa heilbrigðu og jákvæðu æsku sem ég upplifði í hestamenskunni með mömmu og pabba.

**Talandi um að vera útivinnandi. Hvað starfar þú við í dag?** Ég starfa sem lögfræðingur hjá Íslensku lögfræðistofunni. Þar hóf ég störf strax eftir að ég lauk námi í vor og held áfram að læra af mér reyndari körlum og konum í faginu. Þetta er frábær vinnustaður, góður starfsandi og nóg að gera.

**Hefur þú tíma fyrir önnur áhugamál?** Tíma og ekki tíma. Eins og ég segi, þá er hestamennskan svo miklu meira en bara áhugamál og í mínu tilfelli er það einfaldlega svo að ég hef ekki áhuga á að tína til eða sinna öðrum áhugamálum þegar hestamennskan hefur ekki einu sinni fengið þann tíma sem ég vildi geta gefið henni.

Ég vona að ég komi gefið henni þessa h kvæðu æsku sem ég mennskunni með m





MYNDIR/SIGURJÓN RAGNAR

til með að geta  
eilbrigðu og já-  
g upplifði í hesta-  
ömmu og pabba.



Nú hefur þú starfað í sjónvarpi. Er það eitthvað sem þú hefur áhuga á að gera í framtíðinni, jafnvel tengt hestamennskunni? Já, ég starfaði þó nokkuð í sjónvarpi með náminu, gerði raunveruleikabátt með Bubba Morthens og fleiri góðum fyrir Stöð 2, hestaþætti með Brynju Þorgeirs fyrir RÚV og tók svo að mér einstaka verkefni fyrir Skjá einn. Mér hefur alltaf fundist æðislega skemmtilegt og spennandi að starfa í sjónvarpi og gæti vel hugsað mér að gera meira af því í framtíðinni – ef réttu verkefnið bjóðast. Hver veit nema þau

gætu tengst hestamennskunni.

Hvað ætlar þú að gera með fjölskyldunni í sumar? Það er eitthvað lítið sumarfrið sem nýtskrifaðir lögfræðingar fá, en við ætlum eins og ég segi að skella okkur í hestaferð eina helgina í júlí. Svo eru nokkrar útilegur planaðar sem og sumarhúsaferðir. Það mætti segja að við fjölskyldan lifum fyrir helgarnar eins og staðan er í dag og planið er því að njóta þeirra sem allra best með stelpunum okkar.

Hvar sérðu þig eftir tíu ár? Vonandi hamingjusamlega gift, sátta í starfi og með tvö börn í viðbót.

## WELEDA KYNNIR:

Háralitur frá Colour & Care er fastur háralitur sem þekur grá hár og er án ammoníaks, inniheldur Argon olíu sem mýkir hárið.

Fæst í heilsuverslunum.



# HLEÐSLU SKYR

100% HÁGÆÐA PRÓTEIN

# RÍKT AF MYSUPRÓTEINUM

HLEÐSLUSKYR ER HOLL NÆRING. ÞAÐ HENTAR VEL Í BOOST-DRYKKI EÐA SEM MÁLTÍÐ OG ER RÍKT AF MYSUPRÓTEINUM. SMAKKAÐU ÞAÐ HREINT EÐA BRAGÐBÆTT.

LÍFIÐ ER ÆFING - TAKTU Á ÞVÍ



# ÍSLENSK LJÓSMYND Í ÍTALSKA VOGUE

Lífið tók Díönu Bjarnadóttur, stílista, tali en hún er stílistinn á bak við ljósmynd sem rataði í ítalska Vogue á dögunum en ljósmyndin var tekin fyrir Oroblu-auglýsingu.

„Ég er mjög stolt af þessari mynd og að hún hafi komist í Vogue en það var ljósmyndarinn Aldís Páls sem sendi ljósmyndina inn.“

Þetta er önnur mynd Aldísar sem kemst inn í Vogue sem er mikill heiður fyrir alla þá sem standa að baki myndunum enda velur blaðið aðeins þær myndir sem skara fram úr.“

**Hvert er þitt hlutverk almennt sem stílisti?** „Sem stílisti ber ég listræna ábyrgð á auglýsinga-myndatökunni og móta hugmyndina að verkefninu með viðskiptavininum og ljósmyndaranum. Einnig tek þátt í vali á fyrirsætum, hárgreiðslufólki og förðunarfræðingi.“

**Hvað þarf góður stílisti til að bera?** „Stílisti þarf að hafa ástríðu og þekkingu á tisku og hönnun, frjótt ímyndunarafl og vera skapandi í hugsun og skrefi á undan öðrum þegar kemur að stefnu og straumum tiskunnar.“

**Hvernig verða hugmyndirnar til?** „Yfirleitt fylgi ég tilfinningunni þegar ég vinn verkefni. Hugmyndirnar koma til mín þegar ég er á ferðinni enda sé ég alls staðar í kringum mig myndefni, hvert sem ég fer; í fólki, náttúrunni, dýrum, börnum, verslunum, mörkuðum og fólkinu á götunum.“

Ég er alltaf með myndavél eða iPhone-inn með mér en bestu hugmyndirnar koma þó yfirleitt til mín í svefni, eða undir morgun rétt áður en ég vakna.“

**Út frá hverju vannstu í Oroblu-tökunni?**

„Fyrir Oroblu-myndatökuna var ákveðið að notast við íslenska náttúru, Kate Moss var fyrirmyndin og stemningin útilega. Þegar það kom svo að því að velja ljósmyndara hafði ég tekið eftir efnilegri ungri konu sem var svo til nýkomin heim úr námi en það var einmitt hún Aldís Pálsdóttir.“

Til að fullkomna myndatökuna og útlitið sem ég var að leitast eftir þurfti ákveðinn fatnað sem er stílistans að finna til. Einnig hafði ég samband við tvo bræður sem eiga fínt safn bifreiða og útileigutækja en þeir voru svo sætir að lána okkur fallega Citroën-bifreið og eldstæðið sem sést einmitt á myndinni sem birtist í Vogue.“



Myndin sem birtist í Vogue, ljósmyndari Aldís Páls.

Diana með son sinn, Mikael Þór.

MYND/EINKASAFN





# GÓÐUR ÁRANGUR Á STUTTUM TÍMA

Katrín Edda byrjaði að æfa fyrir sitt fyrsta fitness-mót fyrir rétt rúmu ári. Árangurinn hefur vægt til orða tekið verið ótrúlegur, en á þessum skamma tíma hefur hún tekið þátt í fjórum mótum og varð í fyrsta sæti á bikarmótinu í módel-fitness í fyrra.

Katrín Edda Þorsteinsdóttir útskrifaðist síðasta laugardag með B.Sc. gráðu í vélaverkfræði frá Háskóla Íslands. Meðfram náminu hefur hún lagt stund á líkamsrækt af kappi og náð góðum árangri á skömmum tíma með miklum æfingum og hjálp frá Pink Fit-fæðubótarefnum.

„Sportlíf styrkir mig og ég fæ öll þau fæðubótarefni sem ég þarf frá þeim. Mikilvægt er að huga vel að næringunni sem maður innbyrðir og Pink Fit-línan er góð til þess,“ segir Katrín. Á rúmu einu ári hefur hún keppt á fjórum módel-fitness mótum. Þar á meðal var bikarmót í nóvember 2011 þar sem hún lenti í fyrsta sæti og Íslandsmótið í fitness í apríl 2011 þar sem hún lenti í þriðja sæti. Árangurinn er því ekki slæmur miðað við að einungis rúmt ár er frá því að Katrín byrjaði að æfa fitness.

## Fimleikar

Áður en Katrín byrjaði í líkamsræktinni æfði hún fimleika, en fyrir nokkrum árum fótbrotnaði hún og varð að hætta. „Ég var vön stífum æfingum í fimleikum og vantaði eitthvað til að fylla upp í tómarúmið sem skapaðist. Líkamsræktin veitir mér þá útrás sem ég þarf og kom því í stað fimleikanna.“

## Æfingar

Katrín æfir alla jafna sex sinnum í viku undir leiðsögn Konráðs Gíslasonar, einkaþjálfara í World Class. Fyrir mót æfir hún tvisvar á dag og verður fjöldi æfinga þá 12-13 æfingar á viku. „Nú í sumar er ég að vinna í Heilsuhúsinu í Kringlunni og fer í ræktina um hálf sjö þegar ég er búin. Stundum tek ég aukabrennsluæfingar á morgnana ef ég nenni. Þegar ég æfi fyrir mót fer ég bæði kvölds og morgna.“

## Pink Fit og mataræði

Katrín notar Pink Fit-línuna frá Sportlífi og segir hana afar hentuga. „Hjá Sportlífi er hægt að fá svokallað Pink Fit-box sem inniheldur 21 skammt af Ultra Loss Shake, Eat Control-töflurnar, Active Fat Burner-brennslutöflurnar og Pink Fit-brúsa. Ég tek til dæmis Active Fat Burner-fitubrennslutöflurnar sem auka grunnbrennslu líkamans. Í þeim eru L-carnitine, króm, grænt te og koffín ásamt fleiri efnum. Blandan er mjög fin til að minnka matarlystina, auka brennsluna og hraða efnaskiptunum.“

Annað mikilvægt fæðubótarefni sem Katrín tekur er Ultra Loss-próteinhristingur en einn skammtur af honum inniheldur aðeins 99 kaloríur og því sérstaklega hentugur fyrir þá sem vilja léttu sig.

„Ég drekk hann alltaf á milli stóru máltíðanna en þegar ég æfi mikið bæti ég smá aukaprótíni út í. Hristingurinn kemur þannig í stað máltíða.“



Katrín Edda mælir með Pink Fit boxi sem inniheldur 21 skammt af Ultra Loss Shake, Eat Control-töflurnar, Active Fat Burner-brennslutöflurnar og Pink Fit-brúsa.  
MYND/GVA



Hann inniheldur öll helstu vítamín og steinefni auk prótíns, aminosýra og trefja sem bæta meltinguna og gefa seddutilfinningu. Það gæti verið erfitt í fyrstu að venja sig á að drekka einn hristing sem millimáltíð en ætti þó ekki að vekja svengdartilfinningu þar sem hann er fullur af góðri næringu. Ég gæti aldrei stundað alla þá hreyfingu sem ég stunda án nauðsynlegrar orku.“ Katrín tekur einnig Eat Control-trefjatöflur þrisvar á dag fyrir máltíð. „Þær eru með krómi sem jafnar blóðsykurinn. Insúlíntréfnar draga svo í sig vökva sem gerir það að verkum að maður finnur fyrir seddutilfinningu þegar maður borðar.“

Hvað mataræði snertir hefur Katrín ekki farið hefðbundnar leiðir, en fyrir sex árum tók hún ákvörðun um að hætta að borða kjöt. „Það voru svið í kvöldmatinn heima og mér hafði alltaf fundist óþægilegt að borða dýr og ákvað þarna að hætta því. Ég hélt samt fiski inni og eftir að ég byrjaði að æfa fyrir fyrsta mótið mitt fór ég að borða kjúkling og hef haldið því áfram. En allt rautt kjöt er enn úti.“

## Velliðan er markmiðið

Í haust fer Katrín til Þýskalands í framhaldsnám í vélaverkfræði sem setur strik í reikninginn hvað æfingar varðar. „Ég veit ekki hvort ég hef tíma fyrir keppni. Ég hef ekki endilega sett mér nein markmið hvað fitness-keppni snertir, enda er það ekki aðalatriði hjá mér. Fyrst og fremst snýst þetta um að mér líði vel og sé líkamlega og andlega sátt við sjálfa mig. Eins vil ég forðast öfgar en það er auðvelt að fá ranghugmyndir um sjálfan sig í þessu sporti. Á keppnisdögum er fituprósentan undir 10% og það getur verið freistandi að halda að það sé eðlilegt ástand. Þá er mikilvægt að gera sér grein fyrir því að raunveruleikinn er annar.“ Katrín segir að það sem hún hafi lært varðandi æfingar og mataræði geri það að verkum að hún stundi nú heilbrigðan lífsstíl og hreyfingu.

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





## Pink Fit Boxið

Pink Fit boxið inniheldur 21 skammt af Ultra Loss, Eat Control og Active Fat Burner brennslutöflurnar

**FÆÐUBÓTAREFNI Á BETRA VERÐI**

Sportlif Glæsibær - Sportlif Holtagarðar - Netverslun [www.sportlif.is](http://www.sportlif.is)

**FRÍR BRÚSI FYLGIR**



Stór ljós gera mikið fyrir heildina.



Andrúmsloftið í svefnherberginu breytist eins og sjá má.



Ljósinn undirstrika rýmið.



Bríet Ósk stundar nám í innanhússarkitektúr í Barcelona á Spáni.

# IÐNAÐAR LJÓS FYRIR HEIMILIÐ

Stór hangandi iðnaðarljós sáust yfirleitt aðeins á veitingastöðum þar til nú en síðasta árið hafa ljós af þessu tagi sést í auknum mæli inni á heimilum. Umfang þeirra getur verið meira en gengur og gerist og þau undirstrika því oft rýmið. Hægt er að fá þessi ljós í mismunandi litum og stærðum og ættu því að passa inn á flest heimili. Ljósinn koma einstaklega vel út yfir eldhúseyjunni, borðstofuborðinu eða jafnvel yfir náttborðinu. Hægt er að finna þessi ljós í fjársjóðskistum eins og Góða Hirðinum, á mörkuðum erlendis en einnig ættu allir að geta fundið sitt ljós í flestum almennum húsgagnaverzlunum.



M-SÓFINN íslensk framleiðsla sniðin að þínum þörfum.



LOKAD á laugardögum til 14. ágúst

Þjóðum það besta í evrópskri húsgagnahönnun og glæsilegt úrval gjafavöru.

MÓDERN

Hlíðasmára 1 / 201 Kópavogur / 534 7777 / www.modern.is  
Opíð alla virka daga frá 11-18



ICELANDAIR VALITOR

# DRAUMURINN RÆTIST



Í KVÖLD KL 20.05

Skelltu þér í óborganlega skemmtiferð um Evrópu með fjórum fyndnustu fjörkálfum þjóðarinnar. Auddi og Steindi gegn Pétri Jóhanni og Sveppa í kostulegum ferðaleik sem gengur út á að safna stigum fyrir hin ótrúlegustu uppátæki. Hláturtaugarnar heimta áskrift í júlí! Þú mátt ekki missa af Evrópska draumnum!

Tryggðu þér áskrift í síma 512 5100 eða á [stod2.is](http://stod2.is)



skemmtilegri

# Lífið

## TRYLLTUR FATAMARKAÐUR

Tískutvinnan Elma Lís og Eva Ýr ætlar að halda trylltan fatamarkað næstkomandi laugardag að eigin sögn en þær hafa getið sér gott orð fyrir smekkvísi mikla. Markaðurinn fer fram á Lindargötu 6 á milli kl. 12-18. Margt flott verður í boði; kjólar, kápur, skór, töscur, jakkar, buxur, skyrtur, góss og glingur. Ýmis merki og vintage-molar leynast líka á slánum meira að segja smá fyrir strákana.



HELGARMATURINN



„Hver kannast ekki við það að vera að labba úti, finna skyndilega grilllykt og hugsa með sér: „Hver er að grilla?“ Svárið er einfalt, ég er að grilla,“ segir gleðigjafinn og útvarpsmaðurinn **Kristján Ingi Gunnarsson** sem deilir uppskrift með Lífinu að þessu sinni.

„Ég mæli klárlega með því að gera vel við sig af og til og þá er RED ROY-naut úr Kjöthöllinni málið. En það verður að meðhöndla vel og mikilvægt er að leyfa því að ná stofuhita áður en því er skellt á Landmann-grillið á fullum hita. Best er að krydda kjötið með guðdómlegu RED ROY-steikarkryddblöndunni sem kjötmeistarinn blandar. En athugið að það er stranglega bannað að füllelda nautið.

### Meðlæti:

Sætar og venjulegar kartöflur skornar í smáa teninga, dreifið púðursykri yfir, fersku engifer og kreistið að lokum eina ferska appelsinu yfir.

Bakið blönduna í 30 til 40 mín. við 200 gráður í ofni eða setjið hana í álpappír á grillið.

### Ferskt salat

Gott er að setja ananas, mangó og hnetur út í hið hefðbundna salat svona til tilbreytingar.



Sósan á kantinum heitir Jón, getur ekki klikkað. Hentar vel með lambi og nauti.

- 200 gr sýrður rjómi
- 100 gr majones
- 1 tsk rósmarín
- 100gr dijon-sinnep
- 1 msk sojasósa
- 1 tsk karri
- 50 gr púðursykur
- 2 dl rjómi
- og jafnvel hvítvín



## FUNHEITAR EÐA SVALAR *í grillveisluna*

Pykkvabæjar  
forsóðnar grillkartöflur  
kartöflusalat  
hrásalat

**Einfalt og gott!**



Pykkvabæjar