

31. ÁGÚST 2012

Lífið

SUMARIÐ KVATT MEÐ
STÆL Á SKUGGABARNUM

SKEMMTILEGAR
LAUSNIR Á TÓMA VEGGI

ÁSDÍS RÁN ELT AF
ÆSTUM LJÓSMYNDURUM

NÝTUR ÞESS AÐ VERA MAMMA

LINDA PÉTURSDÓTTIR UM MÓÐURHLUT-
VERKIÐ SAMHLIÐA FYRIRTÆKJAREKSTRI
OG GJÖRBREYTTAN LÍFSSTÍL

HVERJIR VORU HVAR?

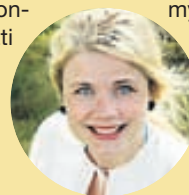
Það vantaði ekki þekktu andlitin þegar lífið var inn á Hótel Marina síðastliðna helgi. Má þar fyrst nefna Hollywood-stjörnuna **Ben Stiller** sem var umvafinn ís-



lenskum félögum. **Bjarni Ben** sem prýðir forsiðu Nýs lífs að þessu sinni lét einnig sjá sig ásamt sinni ekta-kvinnu, Þóru Margréti



Baldvinsdóttur. Leikkonan Ásdís Birta mætti ásamt sínum vinkonum, skartgripahönnuðurinn **Steinunn Vala Sigfúsdóttir**, ljós-



myndarinn Nína Björk Gunnarsdóttir, ritstýran Elin Arnar, sjónvarpsmaðurinn Logi Bergmann og skókaupmaðurinn Pétur Halldórsson skemmtu sér einnig vel.



Lífið

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

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

ÁSDÍS RÁN FÆR EKKI FRÍÐ

Ásdís Rán Gunnarsdóttir fyrirsæta fær ekki fríð fyrir ljósmyndurum í Búlgaríu en hún býr þar. Eftirfarandi texti birtist í búlgörsku blaði sem fylgdist með lífi fræga fólksins þar í landi ásamt myndunum af Ásdísi:

Íslenska fegurðardísinn Ásdís Rán (33) sýnir sig á ströndinni í Grikklandi með elskhuganum, Calvin Klein-fyrirsætunni og fótboltamanninum Angel Kalinov (26). Þetta ofurheita par hefur verið að hittast síðustu mánuði eins og flestir vita en myndir voru teknar af þeim í vor þar sem þau yfirgáfu Sheraton-hótelíð í Sofíu aðeins einum mánuði eftir að Ásdís greindi frá skilnaði þeirra Garðars Gunnlaugssonar fótboltamanns. Vitni segja að það hafi farið vel á með þeim þar sem þau nutu lífsins á ströndinni í Kavala. Flestir bíða spennir eftir að vita hver verður svo heppinn að hreppa ísdrottninguna og velta menn nú fyrir hvort hún sé gengin út sem yrðu sorgarfréttir fyrir karlmennina í Búlgaríu. Ásdís sagði nýlega í viðtali að hún væri enn „single and happy“ og væri ekki að hugsa um að fara í alvarlegt samband á næstunni.

Lífið hafði samband við Ásdísi og spurði hvort eitthvað væri að marka fréttina um samband hennar og Calvin Klein-fyrirsætunnar, Angels. Hún sagðist vissulega hafa notið frísins í Grikklandi en vildi ekki tjá sig að svo stöddu um samband sitt við manninn.



Ásdís Rán var mynduð ásamt fyrirsætu í Grikklandi þar sem þau busluðu saman í sjónum.

Full búð af haust- og vetrarvörum!

Meðgöngu- og brjóstagjafafatnaður

tvö lif

www.tvolf.is Hóltasmári 1 • © 517 8500

INGA KOMIN Á ÍSLENSKA BARINN

Inga á Nasa eins og við þekkjum hana er hvergi nær hætt í bransanum þrátt fyrir að hafa kvatt Nasa fyrir stuttu.

„Mér hefur lengi þótt vænt um þennan stað – enda horft héra beint yfir af Nasa í mörg ár. Svo kom ég alltaf hingað til að fá mér besta kjúklingasalatið í bænum, Ungfrú Reykjavík,“ segir Inga á Nasa, eins og hún er enn kölluð þrátt fyrir að Nasa hafi nú verið lokað sem aðaltonleika- og ballstað Íslendinga, en hún hefur nú tekið við rekstri Íslenska barsins. Íslenski barinn er í Pósthússtrætinu, í hjarta borgarinnar, en Inga vinnur nú hörðum höndum að því að fínþússa staðinn, laga vinnuáðstöðuna og gera hlutina að sínum eins og henni einni er lagið. Hún stefnir að því að standa vaktirnar sjálf eins og hún var þekkt fyrir á Nasa.

„Við ætlum að leggja upp úr því að fólki líði vel héra og drífi sig ekki heim þó það sé búíð að borða heldur færi sig yfir á barinn, kjafti við barþjóninn og slaki á,“ segir Inga spennit fyrir verkefninu. Þess má geta að Íslenski barinn á marga góða fastakúna. Þar má nefna **Hugleik Dagsson**, **Björn Jörund**, **Munda fatahönnuð** og **Helga Seljan**.



Inga hefur nú tekið við rekstri Íslenska barsins.



70

Í DAG, Á MORGUN
OG Á SUNNUDAG
31. ÁGÚST TIL 2. SEPT.

epal

ALLT AÐ
SJÖTÍU
PRÓSENTA
AFSLÁTTUR
AF SÝNINGARVÖRUM

Hans J. Wegner
Borge Mogensen
Arne Jacobsen
Erik Magnussen
Philippe Starck
ofl.

**SJÖUR
MAURAR
GRAND PRIX**

~~Áður 59.600 kr.~~

Nú 39.300 kr.

SUMARIÐ KVATT Á SKUGGABAR

Fögur fljóð mættu á Skuggabarinn um síðustu helgi og kvöddu sumarið með stæl. Eins og sjá má var gleðin við völd.



Pórunn Antonía í föngulegum vinkvennahópi.



Blágrænn kjóll frá Top Shop og veski er frá H&M.

➤ Sjá nánar á visir.is/lifid



Christina Gregers, framkvæmdastjóri skór.is ásamt fleiri flottum konum.



Vinkonurnar Raket Lind Michelsen, Salome Guðmundsdóttir, Anna Lilja Johansen og Raket Ósk Þórhallsdóttir.



MATREIÐSLUNÁMSKEIÐ.IS

ALLSKONAR MATREIÐSLUNÁMSKEIÐ

HAUSTDAGSKRÁ

Matreiðsluskóli krakkanna 12 vikur
Spennandi námskeið fyrir krakka sem hafa áhuga á mat og matargerð. Tveir aldurshópar: 8-10 ára og 11-13 ára.

Örfá pláss í hvorum hóp Bókið strax!

Hefst í september.

Matur án mömmu 15 – 99 ára
Skemmtilegt námskeið fyrir þá sem þurfa að rifja upp grunnatriðin í eldhúsinu. Tilvalið fyrir ungt fólk á leið að heiman eða þá sem að mega taka meira á því í eldhúsinu. Námskeið hefst 3. September. 9. klukkustundir (3x3 tímar) **3, 5 og 10 september.**

Indversk matargerð. Ljóð fyrir bragðlaukana.
Indverskur matur á einfaldan hátt. Lærðu allt um kryddin og matarhefðina. Búnir eru til fjölmargir réttir, allt frá brauði og hrisgrjónum í spennandi karrirétti. 3 tímar **2. og 15. september. Örfá pláss laus**

Útieldun I og II Eldaðu yfir eldi
4. árið í röð höldum við þetta skemmtilega námskeið.

Spænsk matargerð Tapas og paella
Lærðu að búa til ekta tapasrétti og spennandi paellu.

Sushi Frá fiskbúðinni á diskinn
Nú getur þú gert þitt eigið sushi heima.

Konfektgerð Það geta allir lært að gera konfekt.
Frábær námskeið fyrir fjölskylduna eða vinahópa

Væntanlegt - Kökuskreytinganámskeið



MATREIÐSLUNÁMSKEIÐ.IS

ALLSKONAR MATREIÐSLUNÁMSKEIÐ

matreidslunamskeid@matreidslunamskeid.is

HAMINGJUHORNID



Andrea Róberts mannauðsstjóri

SJÁLFSTRAUST Á STERUM FÆST HJÁ DALE

Hver er konan? Manneskja, kona, móðir, kærasta, vinkona, dóttir og allt hitt.

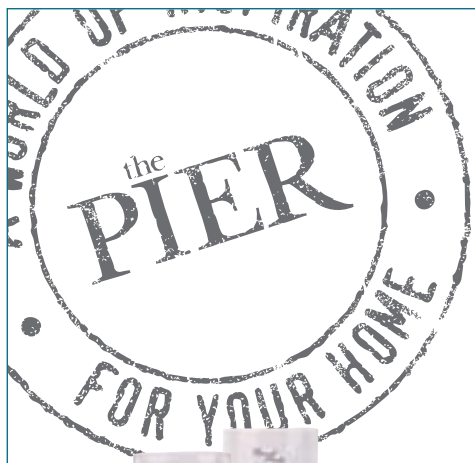
Starf? Forstöðumaður mannauðssviðs Tals. Ég er mikið fyrir börn en líka mjög mikið fyrir full-orðið fólk.

Hjúskaparstaða og börn? Er í sambúð og eigum við tvo gullmola Dreka og Jaka, þriggja ára og eins árs. Það er ekki einu sinni tími fyrir gúbbifiska til viðbótar í dagskrána.

Áttu góð ráð fyrir sjálfstrausti? Sættast við sjálfan sig, gera allt af sitt besta og láta ekki óttann skemma fyrir sér. Við eigum eitt líf og um að gera að ögra sér

og stíga út fyrir rammann til að vinna sigra og vaxa. Sjálfstraust á sterum fæst svo meðal annars á námskeiði hjá Dale.

Hvernig er „þinn tími“ hjá þér? Svefn er mesti munaður sem ég veit um. Að tala í heilum setningum og tryggja matinn er manni framandi þegar maður er með lítil börn. Það er ekki allt löðrandi í „Me-time“ og ég get ekki sagt að ég sé að reyna að drepa mikinn tíma í lífinu en að verja tíma með molunum mínum og finna fyrir einlægri nærveru á góðri stundu gefur mér mikið og fær mig til að hugsa: „Aha þetta er lífið – hamingjan er hér!“



KÓSÍ HEIMA

ALLAR LJÓSA SERÍUR



60%



3 FYRIR 2

AF ÖLLUM GLÖSUM



HAAG FJÖLSKYLDUSÓFINN

VINSTRI EDA HÆGRI TUNGA



330 CM OG 295 CM

NÚ Í TVEIMUR STÆRÐUM

the PIER

TVEIR LITIR
Grár og brúnn

FANN TILGANGINN MEÐ ÍSAB

Linda Pétursdóttir framkvæmdastjóri hefur í nægu að snúast þegar kemur að rekstri Baðhússins samhliða því að hugsa um Ísabellu dóttur sína. Linda rifjar upp hættulega páskaferð þeirra mæðgna ásamt gjörbreyttum lífsstíl.

LINDA PÉTURSDÓTTIR

Fyrrum ungrú heimur, móðir og businesskona.

STARF? Eigandi og framkvæmdastjóri Baðhússins.

ALDUR? 42.

HJÚSKAPARSTABA? Einhleyp.

BÖRN? Ísabella Ása 7 ára.

UPPHAFSSÍÐAN? www.badhusid.is.

TÍMARITID? O-magazine, Canadian House & Home, The New Yorker, INC.com.

FYRIRMYNDIR ÞÍNAR? Diane Sawyer, Christiane Amanpour, Julia Morley.

ÁHUGAMÁL? Heilbrigður lífsstíll, dýravernd, ferðalög.

UPPÁHALDSDHÖNNUÐUR? Michael Kors, Stella McCartney, Roberto Cavalli.

UPPÁHALDSMATUR? Humar.



Þú lítur stórkostlega vel út Linda! Hvað gerðir þú eiginlega? Takk fyrir það. Ég hef breytt lífsstíl mínum til muna síðastliðin tvö ár eða svo og með því fæst betra útlit og líðan. Ég er dugleg að æfa, sem ég geri 3-5 sinnum í viku, og hef tamið mér hollara mataræði og borða mun meira af grænni fæðu. Sem dæmi fæ ég mér flesta morgna grænmetisdrykk, sem mér fannst ægilega vondur til að byrja með, en hann hefur vanist mjög vel og nú bið ég eftir að fá hann á morgnana. Enda líður mér svo vel af honum. Ég er sátt og ánægð með lífið, reyni að hugsa jákvætt og trúa á það góða og fer þannig í gegnum daginn. Ætli þetta hjálpest ekki allt að.

Óhugnanleg upplifun

Þú sagðir á Facebook-síðunni þinni frá fríinu ykkar mæðgna fyrr á þessu ári þegar þið mæðgur forðuðu ykkur upp á efsta hluta á eyju í Tailandi og biðuð átektu eftir að gefin var út flóðbylgjuviðvörðun. Viltu lýsa fyrir okkur hvernig þessi reynsla var og hvernig áhrif hún hafði á þig og þína sýn á lífið og að ekki sé minnst á falllegu stúlkuna þína? Þetta var upplifun sem ég óska engum að ganga í gegnum. Þetta var ógurlega sérstakt allt saman. Við mæðgur vorum í fríi í Tailandi síðastliðna páska og vorum á leið út í bát á seinasta degi okkar, búnar að pakka og á leið út á flugvöll þegar okkur var snúið við og maður skildi bara að kallað var „tsunami, tsunami“. Við hlið okkar voru eldri hjón, bresk, sem buðu okkur að koma með sér upp á þeirra herbergi þar sem við

vorum búnar að skila af okkur herberginu okkar. Vissulega var ég mjög hrædd þar sem við biðum í rafmagnsleysinu við magnaða tónlist himinsins, þar sem þrumur og eldingar létu heldur betur í sér heyra. Við máttum alveg eins eiga von á því að vera að biða eftir dauðanum og hver mínúta var heil eilífð. Lítið var um að skilaboðum væri komið til okkar sem biðum óttaslegin eftir því sem verða vildi, en fengum þó að vita eftir nokkurra klukkutíma bið að von væri á 5-6 metra háum öldum eftir um þrjátíu mínútur. Það var óhugnanlegur tími. Við vorum föst þarna og ekki hægt að komast af staðnum sem við vorum á nema með bát. Bak við hótelið voru aðeins háir klettur sem ekki var hægt að klifra upp í.

Mikill dýravinur

Dýravernd er þér hjartans mál. Hvað leggur þú af mörkum þegar kemur að því að hjálpa dýrum á Íslandi. Ég hef alla tíð verið mikill dýravinur og átt hunda frá því ég var tíu ára gömul. Í dag eigum við þriggja ára enska cocker-tík sem heitir Stjarna og er yndisleg og blíð. Ég hef verið að starfa með hópi að bættum aðbúnaði dýra á Íslandi, haldið ræðu á málþingi í Norræna húsinu og fleira. Það er skelfilegt að vita um slæman aðbúnað dýra, jafnt á Íslandi sem annars staðar og hryllir mig þá einna helst við svokölluðum verksmiðjubúskap, þar sem ómann-



Þessi mynd af okkur Bellu sofandi, var tekin um kvöldið eftir tsunami-viðvörðunina í Tailandi, þegar við komumst loks þreyttar upp í rúm.



Ísabella Ása.

Framhald á síðu 8

Lokadagur í Firði á morgun Laugardag

2 verð

1.000 kr. ●

2.000 kr. ●

FJÖRÐUR

www.fjordur.is

Herra hafnarfjörður

OUTLET

Firði Hafnarfirði | Sími 572 3400

Mind Xtra

fyrir konur eins og þig

OUTLET

3 VERÐ

1.000 • 2.000 • 3.000

Lokadagur í Firði á morgun Laugardag.

MINÐ

Smart verslun fyrir konur - Firði Hafnarfirði

Sími 534 0073

FJÖRÐUR

www.fjordur.is

ELLU

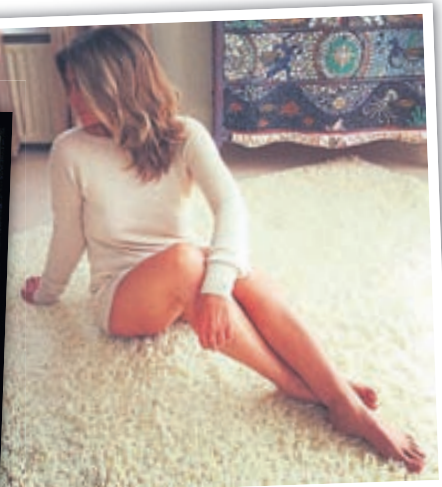


„Lífið fékk alvöru tilgang við það að fá Ísabellu inn í líf mitt,“ segir Linda.

MYNDR/EINKASAFN LINDU



Í maí sl. heimsótti Linda Vancouver þar sem hún bjó um nokkurra ára skeið.



Linda situr fyrir í myndatöku fyrir auglýsingaherferð Baðhússins.

DAGUR Í LÍFI LINDU

06.00 Vakna yfirleitt snemma, klukkan sex til hálf sjö, byrja þá á hugleiðslu í tæpan hálf tíma, fer svo og set hundinn okkar hana Stjörnu út og vek Ísabellu dóttur mína.

06.45 Er þá búin að hafa til morgunverð fyrir hana og útbý mér svo einn grænan og góðan heilsudrykk.

07.45 Förum af stað í skóla og vinnu rétt fyrir átta. Er í Baðhúsinu að vinna þar til seinni partinn, brýt daginn upp með æfingu um tvöleytið.

17.00 Ver seinni parti heima með dóttur minni, svara nokkrum tölvupóstum og símtölum og er í sambandi við Baðhúsið en þar lokar ekki fyrr en klukkan 21.30.

21.00 Skelli mér í náttfötin og oftast komin upp í rúm fyrir ell-fu.



TRX®



Námskeiðin hefjast 3. og 4. september
Umhverfið er hlýlegt og róandi

ELIN.IS

Bæjarhraun 2 - 2. hæð
220 Hafnarfjörður
S.: 696-4419
elin@elin.is

Framhald af síðu 7

úðlega er farið með dýrin, þá sérstaklega með hænur og svín. Meðferðin á þeim er svo svakaleg og ég hvet fólk til að kynna sér þetta sjálft. Sem dæmi má finna bændur sem eru með landnámsþætur, þar sem hænurnar ganga um frjálsar og verpa í hreiður. Ég kaupi mín egg frá þeim í stað þess að styðja við illa meðferð á dýrum þar sem verksmiðjubúskap er beitt.

Framakona og móðir

Nú rekur þú stórt fyrirtæki, Baðhúsið. Hvernig er að vera móðir samhliða rekstri? Tekur þú til að mynda vinnuna með þér heim og hver er lykillinn að góðu jafnvægi samhliða framkvæmdastjórnastöðunni? Ég stofnaði Baðhúsið 25 ára gömul, fór frá því um tíma meðan ég bjó í Kanada en hef aftur tekið við stjórnartæmunum hér og er eini eigandinn. Hjá mér starfa um 35-40 manns. Ég er svo heppin að fá að vinna við áhugamál mitt og það er sannarlega mikils virði. Þar að auki vinnur hér svo gott og skemmtilegt fólk þannig að það er oft gaman hjá okkur og mikið grínað. Já, ég tek vinnuna með mér heim á kvöldin og í raun um helgar líka þar sem opið er hjá okkur sjö daga vikunnar. En það er ekki hringt í mig á kvöldin og um helgar nema brýna nauðsyn beri til þannig að ég stjórna þessu mikið sjálf.

Hvað leggur þú áherslu á fyrir konurnar sem æfa hjá þér? Hvaða kröfur hafa þær um líkamsrækt?

Kröfurnar eru misjafnar eftir aldri og getu hverrar og einnar. Við leggjum áherslu á að hafa úrvalið fjölbreytt þannig að allar konur óháð aldri og getu, geti fundið skemmtilega heilsurækt við sitt hæfi. Við erum til að mynda með afró, heitt-jóगतóning, sálar-spinning, 80's dansveislu, body pump, body combat og lengi mætti áfram telja. Við erum með mjög mikið af fjölbreyttum nýjungum og það verður gaman hjá okkur í vetur. Vegna fjölda áskorana ákvað ég að bjóða konum upp á lífsstílsráðgjöf. Þetta verður einkaráðgjöf, þar sem komið verður inn á hreyfingu, heilsu, og útlit.

Lífið fékk alvöru tilgang

Ef við snúum okkur að móðurhlutverkinu. Hvað gefur það þér – hefur það breytt þér á einhvern hátt og hvernig þá? Það hefur breytt mér mikið. Lífið fékk alvöru tilgang við það að fá Ísabellu inn í líf mitt. Þetta hlutverk á vel við mig og svo er það auðvitað það allra best launaða, að fá ást og umhyggju frá barninu sínu er engu líkt.

Hvar líður þér best? Mér líður best heima hjá mér í rólegheitunum og á kósíkvöldum okkar mæðgna en auðvitað finnst mér líka gaman að hitta vini mína og borða góðan mat. Það á líka mjög vel við mig að vera úti í heimi, ferðast og njóta lífsins lystisemda enda vön því og mér finnst það afar



Góðar vinkonur Linda og Filippía Elísóttir leikmynda- og búningahönnuður.

Filippía & Linda



Ég hef breytt lífsstíl mínum til muna síðastliðin tvö ár eða svo og með því fæst betra útlit og líðan.



”

Mér líður best heima hjá mér í rólegheitunum og á kósíkvöldum okkar mæðgna en auðvitað finnst mér líka gaman að hitta vini mína og borða góðan mat.

KUNG FU

FYRIR BÖRN OG UNGLINGA

-WU SHU ART

KYNNING
OPIÐ HÚS Á LAUGARDAGINN



HAUSTSKRÁNING
HAFIN

DREKINN
WUSHU FÉLAG REYKJAVÍKUR
Skeifunni 3j · Sími 553 8282
www.heilsudrekin.is





30%
afsláttur
Shabby
leðursófi

Shabby leðursófi 295x161 áður kr. 581.700 nú kr. **399.900**



20%
afsláttur

Eterna sófi 230 cm kr. 192.300 nú kr. **153.800**



20%
afsláttur

Birmingham sófi áður kr. 247.800 nú kr. **198.200**



30%
afsláttur

Verdi leðurstóll áður kr. 136.900
nú kr. **95.800**

ÚTSÖLULOK

TAKMARKAÐ MAGN AF HVERRI VÖRU

SÍÐASTI DAGUR ÚTSÖLUNNAR ER
LAUGARDAGINN 1. SEPTEMBER



20%
afsláttur

Puzzle svefnsófi 120x200
áður kr. 119.800 nú kr. **95.800**



30%
afsláttur

Springfield 3ja sæta sófi
áður kr. 231.900 nú kr. **162.300**



10%
afsláttur

Tilboð aðeins þessa helgi á Edge hornsófanum 280x200
listaverð kr. 283.000 Tilboðsverð kr. **254.700**



50%
afsláttur

Vintage púðar áður kr. 8.900 nú kr. **4.450**

LÍNAN

Bæjarlind 16 | 201 Kópavogur | sími 553 7100 | linan.is
Opíð mánudaga til föstudaga 12 - 18 | laugardaga 11 - 16



Hér er búið að skreyta heilan vegg með gömlum hurðum. Útkoman er mjög flott!



Heimskort á vegginn – bæði flott og fræðandi.



Kritarveggur er sniðugur fyrir börnin.



Myndaveggur fjölskyldunnar.



LAUSNIR Á VEGGINN

Eftir Bríeti Ósk Guðrúnardóttur innanhúshönnuð.

Það ættu flestir að kannast við það að standa fyrir framan auðan vegg og hafa ekki hugmynd um hvað á að gera eða hvar á að byrja. Ég tók saman nokkrar af uppáhaldslausnunum mínum en þær virka í flestum rýmum.

Stór plaköt, listaverk og myndarammer með fjölskyldumyndum eru til dæmis góðar og einfaldar lausnir sem koma yfirleitt vel út. Ef þú þorir taktu þá myndavegginn á næsta stig og hengdu upp þyrpingu af gömlum speglum eða diskum, útkoman gæti komið skemmtilega á óvart. Kritarveggur inni í eldhúsi eða svefnher-

bergi eru flottir og einnig góð leið fyrir litla fólkið til þess að drepa tímann.

Tímabundnar lausnir eru sniðugar, sértaklega fyrir leigutaka eða þá sem vilja hafa kost á að stökkva til og breyta innanhúss við litla fyrirhöfn. Klipptu út litaðan pappír og búðu til mósaikvegg, börnin geta hjálpað til við það. Washi-límbönd hafa einnig verið vinsæl en þau eru mjög skemmtileg ef sköpunargleðin er við völd og auðvelt er að fjarlægja böndin og breyta þeim.



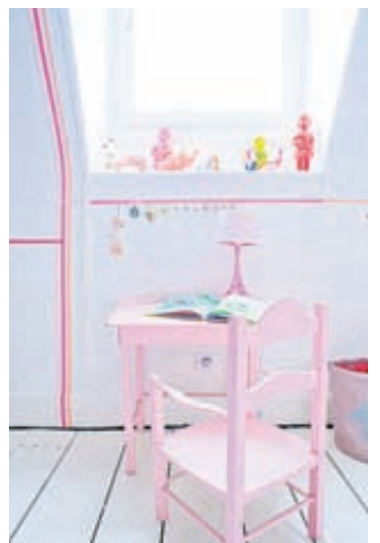
Speglar af ýmsum stærðum og gerðum er flott lausn á vegginn.



M-SÓFINN íslensk framleiðsla
sniðin að þínum þörfum.



Diskaþyrping á vegg getur komið skemmtilega á óvart.



Washi-límbönd hafa verið mjög vinsæl undanfarið.



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 og laugardaga 11-16.

LOKSINS

Herra Hafnarfjörður og Mind Xtra eru flutt í Smáralindina.
Fullt af flottum opnunartilboðum



**Opnunartilboð
af Bertoni
jakkafötum**

39.900 kr.

Herra
hafnarfjörður

S. 534 0073

 Smáralind

**FULL BÚÐ AF
NÝJUM VÖRUM**

**FRÁBÆR
OPNUNARTILBOÐ**

MINÐ

Smart verslun fyrir konur - Smáralind

Sími 534 0073



 Smáralind

STUTT STOPP Á SKJÁNUM

Sigríður Þóra Ásgeirsdóttir sem bættist við flottan hóp Íslands í dag þetta sumarið kveður nú ekki bara skjáinn í bili. Leið hennar liggur alla leið til stórborgarinnar Los Angeles. Þar ætlar hún að leggja stund á kvikmyndagerð með áherslu á heimildarmyndagerð en námið mun einnig nýtast í dagskrárgerð í sjónvarpi. Námið tekur eitt ár og segist Þóra afar spennt fyrir því sem koma skal. „Ég verð í sambúð með tveimur stelpum, önnur er kanadísk og hin er bandarísk en við munum búa í göngufæri við skólann sem er í Universal Studios í Burbank,“ segir Sigríður.



FRÆGIR FRUMSÝNINGARGESTIR

Fjöldi þekktara andlita mætti á frumsýningu Ávaxtakörfunnar eftir Kristlaugu Maríu Sigurðardóttur í Smárabíói í gærkvöldi. Þar mátti sjá **Ágústu E. Erlendsdóttur**, **Helgu Brögu Jónsdóttur**, **Jón Ólafsson** og **Örn Árnason** svo einhverjir séu nefndir. Frábær stemning ríkti á frumsýningunni og lófaklappið ætlaði engan enda að taka í lok sýningarinnar.



HELGARMATURINN



Sigga Dögg eins og hún vill láta kalla sig deilir hér með með uppskrift að leynipoppinu sínu! „Þetta klikkar aldrei,“ segir kynfræðingurinn hressi.

Karamellupopp kynfræðingsins

225g smjör
440g púðursykur
120ml síróp
1 tsk. salt
½ tsk. matarsóði
1 tsk. vanilludropar
220g poppað popp

1. Ofn hitaður í 95 gráður.
2. Í potti bræðirðu smjör, púðursykur, síróp og salt þar til það er orðið að karamellu (passaðu að hræra reglulega). Láttu suðuna koma upp og sjóða í 4 mínútur.
3. Settu poppið á tvær bökunarplötur og hafðu inni í ofni þar til karamellan er til.
4. Taktu karamelluna af hitanum, settu matarsóða og vanilludropa út í og helltu yfir poppið.
5. Settu poppið inn í heitan ofninn og á 15 mínútna fresti í klukkustund skaltu nota sleif til að hræra í poppinu. Láttu poppið kólna áður en þú setur það í krukku.

Frábært í hvaða boð sem er og geymist vel í þéttri krukku!



RISA

ÍPRÓTTAMARKAÐUR

Laugardag og sunnudag frá kl. 10.00 - 18.00 verður stóri íþróttamarkaðurinn haldinn á ný í Laugardalshöll. Markaðurinn verður í gangi þessa einu helgi og eftir miklu að slægjast.

Fullt af merkjavöru á frábæru verði s.s. skór og fatnaður frá ASICS, HUMMEL, REEBOK, TEVA, CASALL og UNDER ARMOUR, NORTH ROCK o.fl.

Komdu með gömlu hlaupaskóna þína, við tökum þá upp í nýja á kr. 1000 og komum þeim gömlu á Rauða krossinn.

Komdu og gerðu frábær kaup á alla fjölskylduna.