

14. SEPTEMBER 2012

Lífið

GLÆSILEGAR Á HAUST-
KYNNINGU STÖÐVAR 2

LÉTTA LEIÐIN
KOMIN ÚT

HJÓLIN Hafa
SNÚIST HRATT



MÖMMUHLUTVERKIÐ STÆRSTA HLUTVERKIÐ

BIRGITTA HAUKDAL NÝTUR ÞESS AÐ BÚA Í
BARCELONA MEÐ FJÖLSKYLDUNNI

FRÉTTABLAÐIÐ



Lífið er á Vísí – visir.is/lifid

HVERJIR VORU HVAR?

Það var mikið um opnanir, frumsýningar og viðburði í vikunni sem leið. Mátti meðal annars sjá stórleikarann og útvarpsmanninn Þorvald Davíð Krist-



jánsson í góðra vina hópi í Hörpu á föstudagskvöldið en þar leit einnig leikkonan Þóra Karítas við með vinkonu. Á sama



tíma naut Alfa Lára Guðmundsdóttir, markaðsstjóri Iceland Express, kvöldsins á 101 en þar leit einnig stór-



stjarnan Sean Penn við síðar um kvöldið. Að lokum skemmti Logi Bergmann sér með eiginkonu sinni Svanhildi Hólm á Austur ásamt samstarfsfélögum sínum.



GLÆSILEGAR Á HAUSTKYNNINGU

Konurnar voru hver annarri glæsilegri á haustkynningu Stöðvar 2 sem fram fór í Hörpu síðustu helgi. Lífið forvitnaðist um klæðnað nokkurra kvenna.



Hringa skart

Framkvæmdastjóri Baðhússins Linda Pétursdóttir og móttökustjóri Kolbrún Ólafsdóttir.

H&M

Lífið

UMSIJÓN

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

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



Jakki keyptur í París

Zara

Sandra Hlíf Ocares lögfræðingur

Kaupfélagið



French Connection

Leikkonurnar Hrefna Hallgrímsdóttir og Linda Ásgeirsdóttir

Prír Smárar

Dragt og skyrtu úr GAP

Kenneth Cole



Þórunn Antonía Magnúsdóttir

E label

Dúkkuhúsið

Karen Millen

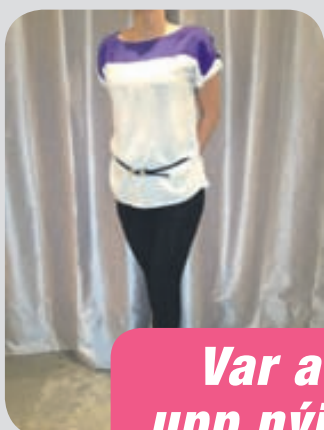
Julian McDonald

LÉTTU LEIÐINI FAGNAÐ

Bókin Létta leiðin eftir Ásgeir Ólafsson kom út í vikunni og af því tilefni var fagnað yfir góðum veitingum í Eymundsson Austurstræti. Létta leiðin er nýstárlegt og aðgengilegt heilsubótarkerfi sem Ásgeir hefur þróað og byggist á einföldum hugmyndum sem skilað hafa frábærum árangri.



Var að taka upp nýjar vörur



Höfundurinn Ásgeir Ólafsson les upp úr bókinni.



Það lá vel á boðsgestum.



Grimsbær-Bústaðarvegi
Efstaland 27, 108 Rvk., Sími 527-1999
Opíð: mán-fös. 11-18
laugd. 11-15



Vertu vinur á facebook ;)

HEITASTA ÁSTARSAGAN

BÓKIN SEM ALLIR ERU AÐ TALA UM

Rómantísk,
áleitin og
ómótstæðileg ...
ekki missa af
þessari!

Fifty
Shades
of Grey™

2. prentun
væntanleg!

Fimmtíu
gráir
skuggar

40 milljón
konur geta ekki
haft rangt
fyrir sér

EL James

1.
Sæti

Heildarlisti 05.09.12 – 11.09.12

METSÖLULISTI
EYMUNDSSON



Steinunn Vala Sigfúsdóttir

HJÓLIN HAFA SNÚIST HRATT

Steinunn Vala Sigfúsdóttir hefur getið sér gott orð sem skartgripahönnuður hér á landi. Sem stendur vinnur hún að skartgripalínu sem hún stefnir á að ná fram á sjónarsviðið í byrjun næsta árs. Það hvílir enn þá leynd yfir línunni en henni má lýsa með þessum orðum: smágerð, falleg, náttúruleg, skrítn, skopleg og villt. Eins og áður sækir hún efnivið út fyrir hið hefðbundna.

Hverjar verða áherslurnar í hönnun þinni þetta haustið? Hvað varðar vinsælasta skartið mitt, blómahringana gömlu góðu, og Pirouette-skartgripalínuna mína þá eru litir og litasamsetningar allsráðandi hjá mér um þessar mundir. Ég er gjörsamlega að tapa mér í litasamsetningum og er að uppgötva hjá mér áhuga og hæfileika á þessu sviði.

Hvaða liti aðhyllistú núna og hvaða litir eru vinsælastir?

Í haust hef ég valið djúpa, dökka en bjarta liti umfram aðra.

Þetta eru mjög hreinir litir eins og djúprauður, dökkur og bjartur grænn, karrygulur, appelsínugulur og plómulitaður. Í bland við muskulega og



svolítið óhreina liti, eins og engiferslitan, gamaldags rómantískan bleikan lit og mattan og örlítið skítugan gallabuxnabláan lit. Grár, svartur og rauður eru klassískir litir sem fylgja alltaf með.

Einhverjar nýjar vörur á næstunni? Ég frumsýndi fyrstu ítemin í skartgripalínu sem ég kalla Pirouette á liðnum HönnunarMarsi og á vinnuborðinu er viðbót við þá línu sem gæti litið dagsins ljós næsta haust. Í forgangi hjá mér eru loka-skrefin í skartgripalínu sem heitir Teboð og samanstendur af hlutum úr hvítu postulíni og „tannpostulíni“.

Hvað er langt síðan þú steigst þín fyrstu skref sem hönnuður? Upphafið að Hring eftir hring má rekja til verkefnis sem ég vann í Prisma sem var námsbraut á vegum Listaháskóla Íslands og Viðskiptaháskólans á Bifröst í byrjun árs 2009. Hluti af verkefninu var hringur, fölbleikur úr plastleir í blómamunstri. Hringurinn varð á örskotsstundu mjög vinsæll og líf mitt umturnaðist á stuttum tíma.

Ég fór frá því að vera verkfræðingur í þásku frá arkitektastofu yfir í það að vinna 200% vinnu sem skartgripahönnuður. Vökunæturnar voru ótalmargar og ég minnst tíma þar sem kaupendur að hring-

unum biðu í röð í Epal eftir nýrri sendingu og það kom fyrir að fólk þurfti frá að hverfa tómhent. Ég fæ seint þakkað starfsfólkinu í Epal og síðar hinum sölustöðunum mínum.

Hjólin hafa snúist frekar hratt hjá mér og ég lagt mikið kapp á að ná fótfestu á erlendum markaði, með fagmennsku í fyrirrúmi og langtíma markmið. Framtíðin er björt og spennandi.

Hafa túristar sýnt vörum þínum áhuga í sumar? Já! Mér skilst á búðunum mínum að salan til erlendra gesta hafi verið nánast jafn mikil og til Íslendinga. Ég finn líka fyrir fyrirspurnum að utan og aukinni umferð á heimasíðunni minni en nánast allir sem heimsækja hana gera það af ásettu ráði.

Erlendir fjölmiðlar og sýningastjórar hafa líka veitt mér athygli og þá má einna helst þakka Hönnunarmiðstöð Íslands fyrir það en hún standa fyrir HönnunarMarsi sem er gríðarlega mikilvægur og aðgengilegur vettvangur fyrir íslenska hönnuði til að hitta erlenda dreifingaradila, blaðamenn og hönnunarfyrtækki.

Eitthvað að lokum? Ég hvet alla velunnara íslenskrar hönnunar, hvort sem það eru hönnuðir, fjársterkir aðilar, áhugamenn eða aðilar með reynslu og sterkt tengslanet, til að horfa til Hönnunarmiðstöðvar Íslands og veita því gófuga og mikilvæga frumkvöðla- og mótunarstarfi sem þar fer fram mikla athygli og stuðning.

“Ég er gjörsamlega að tapa mér í litasamsetningum og er að uppgötva hjá mér áhuga og hæfileika á þessu sviði.



SUPREME DELUXE SVEFNSÓFI

KR. 169.800



EXTRA ÞYKK OG GÓÐ SPRINGDÝNA



SVEFNBREIDD 140x200 RÚMFATAGEYMSLA Í SÖKKLI

LÍNAN

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

DAGLEGT LÍF

Lífið kynnti sér hvaða snyrtivara væri í upphaldi hjá Unni Birnu og hvaða vörur hún notar dags daglega.

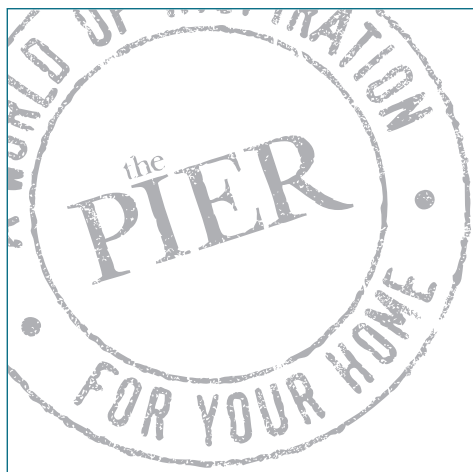
Hver er konan? Unnur Birna Vilhjálmisdóttir

Starf: Móðir og lögfræðingur hjá Íslensku lögfræðistofunni.

Hvaða snyrtivörur notar þú dagsdaglega? Andlits- og augnkrem, kornakrem, maskara, púður og kinnalíti.

Er einhver sérstök vara í upphaldi sem þú getur ekki verið án? Nýi maskinn frá Bláa lóninu, Algae-maskinn. Algjörlega endurnærandi og frábær.





TÍMI FYRIR KÓSI

BIG STAY SVEFNSÓFI

Rúmar tvo - gott geymslurými



199.900

Fæst eingöngu í brúnu og svörtu

DAYS SVEFNSÓFI

Á KYNNINGARVERÐI



NÝTT

99.900

FYRIR KERTIN

ALLAR MYNDIR



50%



40%

the PIER

AF VÖLDUM PÚÐUM

NÝTUR LÍFSINS Í BARCELONA

Birgitta Haukdal fer með eitt af aðalhlutverkunum í Ávaxtakörfunni sem frumsýnd var á dögunum. Hún nýtur þess að búa á Spáni með þriggja ára syni og eiginmanni en það sem stendur upp úr hjá henni er að vera mamma og njóta augnabliksins.

HVER ER KONAN: Birgitta Haukdal mamma, eiginkona, tónlistarkona, söngkona, söngkennari, leikkona, spænskunemi og allt hitt.

FJÖLSKYLDUHAGIR: Gift Benedikt Einarssyni.

BÖRN: Yndislegi strákurinn minn hann Víkingur Brynjar.

ÁHUGAMÁL: Mjög erfitt að telja upp áhugamálin þar sem þau eru mörg. Tónlist, skíði, íþróttir, matur og fjölskyldan svo eitthvað sé nefnt.

LÍKAMSRÆKTIN: Ég fer í líkamsræktina hér í Barcelona sem heitir DIR. Þangað fer ég tvisvar til þrisvar í viku að lyfta og synda. Síðan æfi ég fótbolta í hverri viku og spila tennis með Láru vinkonu.

TÍMARITID: Ég hef ofsalega gaman af því að lesa tískutímarit og arkitekta- og hóbýlatímarit.

UPPHAFSSÍÐAN Á INTERNETINU: Engin sérstök ... Mbl, Visir og Pressan skoðaðar á hverjum degi.

FYRIRMYNDIR ÞÍNAR: Foreldrar mínir eru ofsalega heilbrigðir í hugsun og lífsstíl og gott fólk. Þau eru mínar stærstu fyrirmyndir og ég er ofsalega heppin að eiga þau að.

BESTI TÍMI DAGSINS AÐ ÞÍNU MATI: Mér finnst æðislegt að elda góðan mat handa fjölskyldunni eða fara út að borða á kvöldin. En morgnarnir eru að koma sterkir inn eftir að ég eignaðist barn. Þeir eru svo rólegir og góðir.

Barcelona á Spáni – hvernig líkar ykkur veran í landi sólarinnar? Við fluttum hingað fyrir ári síðan en ég var fyrsta hálfu árið mikið að vinna heima þar sem ég var að gefa út plötu og leika. Maðurinn minn er hér í viðskiptanámi og ég í spænsk-



Birgitta Haukdal og Benedikt Einarsson eiginmaður hennar ásamt syni þeirra Víkingi Brynjar á góðri stundu.

unámi. Okkur líður ofsalega vel hérna og borgin er alveg yndisleg.

Lærir spænsku

Það hefur lítið farið fyrir þér á Íslandi undanfarið. Hvað tekstu á við þessa dagana? Ég kláraði verkefni mín, plötuna mína, tónleikana og ávaxtakörfuupptökur, í febrúar á Íslandi og skellti mér í spænsku-nám og íþróttir hér í Barcelona. Lífið er ansi ólíkt

hér úti og það er það sem er svo skemmtilegt. Að prófa eitthvað nýtt og læra nýja hluti. Algjör forréttindi að fá tækifæri til að upplifa þetta.

Fer með aðalhlutverk í Ávaxtakörfunni

Nú leikur þú gulrótina í annað sinn í Ávaxtakörfunni í nýrri barnabíómynd – hvernig kom það til að þú tókst að þér hlutverkið á ný?

Hún Kikka hringdi í mig hingað út og bað mig að taka þetta að mér. Þar sem ég var að vinna á Íslandi allan desember og upptökur og æfingar voru í desember og janúar á körfunni ákvað ég bara að slá til. Og ég sé sko ekki eftir því. Ofsalega gott og skemmtilegt fólk sem stendur að og vann í þessu verkefni og allir svo yndislegir að passa litla kallinn minn fyrir mig á settinu þar sem hann fylgdi mér

auðvitað. Svo eru ekki allir eins heppnir og ég að fá að leika gulrót aftur og aftur.

Móðurástin stórkostleg

Hvernig finnst þér að vera mamma? Það að vera móðir er ótrúlegt. Ég hefði aldrei trúað því hvað það breytir manni ofsalega og gefur manni mikið. Víkingur er þriggja ára og þessi móðurást sem fylgir barninu manns er stórkostleg.





HEIMSÓKN

SINDRI SINDRASON MEÐ NÝJA ÞÆTTI

HEFST Á MORGUN KL. 18.55

Sindri Sindrason heimsækir Rut Káradóttur innanhússarkitekt, sannkallaðan fagurkera sem opnar heimili sitt fyrir áhorfendum.





”

Það að vera móðir er ótrúlegt. Ég hefði aldrei trúað því hvað það breytir manni ofsalega og gefur manni mikið.



P  **PITAS**[®]

I  ZERO

Sama góða bragðið
Engin viðbætt fita

STOP!
ENGIN
FITA

100%
BRAGÐ

0%
FITA

100%
MAÍS

Dagur í lífi

Birgittu Haukdal

07.30 Vöknum og fáum okkur morgunmat í rólegheitunum og græjum okkur í skólann.

08.30 fer með Víking í lestinni í skólann. Ef að skólinn minn byrjar snemma fer Bensi með hann. Hleyp í ræktina þá daga sem skólinn byrjar ekki fyrir hádegi og tek hring þar.

12.00 Fer heim og fæ mér hádegismat eða í lunch með stelpunum og fer svo í skólann.

16.00 Eftir skóla fer ég ýmist í búðina eða á markaðinn að versla í matinn. Sæki svo Víking í skólann og við förum í garðinn að leika.

18.30 Komum heim og þá er eldaður matur, baðað, háttað, lesið, lært og kúrt.

Birgitta og Benedikt gengu í það heilaga árið 2008.



Birgitta stóð sig vel fyrir Íslands hönd í Eurovision árið 2003.



Birgitta með góðum vinknum í Barcelona.

Birgitta þegar hún gekk með son sinn Víking Brynjar en hann kom í heiminn árið 2009.



FRAMHALD AF SÍÐU 7

Hvernig gengur ykkur að búa í Barcelona? Okkur gengur ofsalega vel. Víkingur lærir spænsku og ensku og er ofsalega duglegur að tala og læra. Ég hélt að það yrði erfiðara að flytja svona í nýtt land og læra á landið, menninguna og fólk. En það gekk allt eins og í sögu og við erum ofsalega ánægð hér.

Á móðurtitillinn ekki ofsalega vel við þig? Ó jú, mér finnst yndislegt að vera mamma. Það er ekki hægt að verða neitt stærra eða merkilegra en það. Mömmuhlutverkið er stærsta hlutverkið og besta verkefnið sem ég hef tekið að mér.

Langar ykkur að eignast fleiri börn í framtíðinni? Já, ég vona svo innilega að lífið gefi okkur fleiri börn. Ég hef ekki ákveðið hvort ég vil eitt í viðbót eða mörg enda er það eitthvað sem ekki er hægt að stjórna. Sjáum hvað guð gefur okkur.

Fjölskyldan blómstrar í Barcelona

Ef þú berð saman að búa í Reykjavík og Barcelona – hverjir eru kostirnir og hverjir eru gallarnir? Það er ofsalega ólíkt að búa hér og heima. Hér göngum við ofsalega mikið. Ég hugsa að við göngum milli 10 og 20 km á hverjum degi. Og það er alveg geggjað. Það er svo auðvelt að rata um borgina og hún er svo veðursæl að þú þarft engan bíl. Samgöngur hér eru líka til fyrirmyndar. Á hverjum morgni vaknar maður við sól úti og þá er ekki annað hægt en að brosa. Góð byrjun á deginum. Það er ekki hlýtt allt árið hér en það er nánast alltaf sól og hún gefur manni ótrúlega orku. Við förum mun meira út að borða og í matarboð hér en heima og maður er duglegri að fara í garða, sund, söfn, kaffihús og fleira með börnunum sínum hér en heima. Hér borða allir mjög seint

sem er mjög skrýtið. Veitingastaðir opna oft ekki fyrr en klukkan 21 á kvöldin.

Lífið hér er mjög ólíkt því sem er heima en bæði betra. Það er alltaf gott að koma heim.

Ræktar líkama og sál

En ef við snúum okkur að þér. Ertu dugleg að rækta sjálfa þig? Já, ég er dugleg að rækta mig held ég. Ég æfi íþróttir, syndi, lyfti eða fer út að hlaupa. Er dugleg að vera ein með sjálfri mér þegar ég þarf og það er nauðsynlegt fyrir mig til að safna orku. Ég reyni að borða hollan mat og er dugleg að prófa að elda nýjar uppskriftir. Svo finnst mér ofsalega

Nýtur augnabliksins

Hvert stefnir þú / hvar liggur er ástríðan þín – setur þú þér markmið? Ég set mér alltaf markmið en hef lært það með árunum að maður verður að njóta þess meira að vera hér í dag og þess sem maður er að gera núna. Ég er ansi oft komin langt á undan mér í plönun fram í tímann að ég gleymi að njóta verkefnanna í dag og lífsins. Mitt markmið er að njóta dagsins í dag, ekki eyða deginum í að hugsa um morgundaginn.

Afi les fyrir Víking í gegnum Skype

Hvernig ertu í sambandi við vini

þína og fjölskyldu nú þegar þú býrð úti? Fjölskyldan mín er ofsalega dugleg að heimsækja okkur sem er yndislegt. Síðan er Skype alveg snilld þar sem við spjöllum nánast á hverjum degi og sjáum hvort annað. Pabbi minn les til dæmis nokkrum sinnum í viku fyrir Víking bók í gegnum samskiptaforritið Skype og segir sögur og það eru ofsalega dýrmætir stundir.

Hvenær áætlið þið að flytja aftur heim til Íslands? Það er ekki komin dagsetning á heimferð, kannski ár eða tvö. Lífið er allavega yndislegt hér núna og okkur gengur vel þannig að sjáum hvert lífið beinir okkur.

Eitthvað að lokum? Njóttu lífsins í dag og allra litlu hlutanna sem þér fannst áður sjálfsgöðir og þú kemst að því að þeir eru STÓR-KOSTLEGIR.

SOHO MARKET

FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM

Grensásvegur 8 | Sími 553 7300 SOHO/MARKET Á FACEBOOK

Opíð mán – fim 12-18, fös 12-19, laug 12-17

SOHO MARKET

Útsending
á RÚV hefst
kl. 19:35 í kvöld

RÚV

Gleði á Rás 2
í allan dag
frá 9-18

RÁS 2

Eitt, tvö, þrjú
og það varst þú...

Tökum þátt í söfnunardegi Á allra vörum á RÚV og Rás 2



Bein útsending á RÚV og Rás 2

Við verðum í beinni útsendingu í fjörugum söfnunarþætti á RÚV í kvöld þar sem landsþekktir listamenn koma fram og skemmta áhorfendum. Rás 2 tekur einnig þátt í gleðinni með stórskemmtilegum uppákomum í allan dag. Vertu með og leggðu þitt lóð á vogarskálarnar.

Allt skiptir máli.

Eitt gloss getur breytt svo miklu

Átakið **Á allra vörum** stendur sem hæst með sölu á glossum frá Dior. Við söfnum fyrir stuðningsmiðstöð fyrir fjölskyldur barna sem eru alvarlega veik og berjast fyrir lífi sínu á hverjum degi. Slík stuðningsmiðstöð mun skipta sköpum fyrir þessar fjölskyldur og létta undir með þeim í baráttunni við illvíga sjúkdóma.

Hjálpum þessum ungu hetjum og kaupum **Á allra vörum** gloss frá Dior.

Hringdu núna til
að styðja söfnunina:

903 1000

og þú gefur 1.000 kr.

903 3000

og þú gefur 3.000 kr.

903 5000

og þú gefur 5.000 kr.

755 5000

fyrir frjáls framlög

Dior

vistor

MEDOR



FITON

truenorth

NÝ MARKMIÐ SETT FYRIR VETURINN

Á haustin er gott að endurskoða markmið sín þegar kemur að heilsu og hreyfingu. Sírý Arnardóttir og Krístrún Ösp Barkardóttir sögðu Lífinu frá sínum markmiðum.

LANGAR AÐ KOMAST Í KEPPNISFORM

Krístrún Ösp Barkardóttir, nemi og pistlahöfundur.

Hefurðu alltaf stundað reglulega hreyfingu? Ég fer í raun í ræktina þegar ég er í stuði til og langar að fara. Hef verið að fara í spinning og lyfta aðeins á kvöldin. Annars finnst mér líka mjög notalegt að fara út að labba og fá þar hreyfingu og ferskt loft.

Hvaða hreyfingu ætlar þú að stunda í vetur? Nú er komin inn tímatáfla í ræktinni hjá mér svo ég ætla að nýta mér tímana vel ásamt því að barnapössunin er komin með vetrartíma, ég verð of eirðarlaus að vera ein í salnum og enda því yfirleitt á spjallinu, því finnst mér gott að fara í tímana.

Ertu búin að setja þér einhver ný markmið? Ég ætla að vera komin í hrikalegt form á næsta ári og hugsa því að ég fái mér aðstoð einkapjálfa. Mig langar að komast í keppnisform um það leyti sem sonur minn verður eins árs. Það er áskorun sem mér þætti gaman að ná, eiga bumbumynd af mér á settum degi og ári seinna í frábæru formi.



Borðar þú reglulega yfir daginn? Í hrein-skilni sagt nei. Ég gleymi rosalega að borða og ef ég er á hraðferð þamba ég hreinan ávaxtasafa eða hámark. Hins vegar reyni ég að fá mér grænmeti, hrökkkex, túnfisk eða ávexti yfir daginn.

Ætlarðu að tileinka þér eitthvað nýtt í eldamenskunni á næstunni? Mig langar að læra að elda grænmetisrétti. Ég er rosalega hrifin af grænmeti og það nægir mér yfirleitt að borða meðlætið, smá sósu og sleppa kjötinu, finnst það oft óþarfi ef meðlætið er gott. Kjöt er líka orðið hrikalega dýrt í dag, svo ef fólk finnst grænmeti gott þá er það ekkert nema jákvætt.

Hvaða vítamín tekur þú daglega? Ég tek fjölvítamín þegar ég man eftir því! Ég hef aldrei verið mikil vítamín- og lýsismanneskja því ég einfaldlega gleymi að taka það annan hvern morgun svo virknin er kannski ekki að skila sér. Ég er hins vegar mjög heilsuhaust í fínu formi og verð sárasjaldan lasin.

STENDUR REGLULEGA Á HÖNDUM

Sírý Arnardóttir, fjölmiðlakona og rithöfundur

Hefurðu alltaf stundað reglulega hreyfingu? Ég hef alltaf stundað hreyfingu af einhverju tagi. Ekki endilega þannig að það sé inni í stundaskránni heldur hef ég þörf fyrir að hreyfa mig svo það er hluti af mínu lífi. Ég hreyfi mig vegna þess hve það hefur góð áhrif á geðið og orkuna.

Hvaða hreyfingu ætlar þú að stunda í vetur? Í vetur mun ég stunda Þakklætisgöngur eins og undanfarin ár. Sjá nánar í bókinni minni „Laðaðu til þín það góða“. Ég geng hratt, langt og reyni að nýta mér brattar brekkur og líka orkuna frá hafinu. Svo ætla ég að lyfta lóðum og fara í tíma þar sem eru góðar teygjur.

Ertu búin að setja þér einhver ný markmið? Markmið mín eru að halda áfram á sömu braut. Ég passa að fara reglulega í brú, standa á höndum og liðka mig og styrkja í daglegu lífi. Og nýlega var ég hjá góðum sjúkránuddara sem sagði að þetta væri hárrétt og mikilvægt þar sem ég er með hryggskekkju og þarf mjög á því að halda að gera slíkar æfingar.

Annað markmið fyrir veturinn er að fara sem sjaldnast í bakarí. Bakkelsi er farið að virka eins og svefnlyf á mig.

Borðar þú reglulega yfir daginn? Ég hélt að ég borðaði reglulega yfir daginn en eftir að ég fór að fara eftir bókinni Létta leiðin, sem var til umfjöllunar hjá mér á sunnudaginn á Rás 2, þá finn ég að ég drekk allt of lítið vatn og borða of sjaldan. Svo það er að breytast til batnaðar hjá mér. Ég mæli með þessari bók.

Ætlarðu að tileinka þér eitthvað nýtt í eldamenskunni á næstunni? Það er mjög mismunandi hve gaman ég hef af eldamenskun. En um þessar mundir er ég í miklu stuði og elda mikið eftir bókinni hennar Rósu Guðbjartsdóttur, sem er frábær bók. Og ég baka gjarnan bláberjamúffur og fleira hollt úr nýju bókinni hennar Nönnu Rögvaldar.

Hvaða vítamín tekur þú daglega? Daglega tek ég lýsi, Norkrill (því ég hef mikla trú á Omega 3 og D vítamíni.)



EBBA ELGAR MEÐ LATABÆ



Ebba eða PureEbba er komin í lið með Latabæ og ætlar nú að kenna allri fjölskyldunni að elda hollt í glænýrri matreiðslubók. Bókin kemur í verslanir síðar í þessum mánuði.

Ebba deildir hér með Lífinu einföldum bollum úr bókinni.

Gerlausar ostabollur í bollakökuformum

Þessar eru í algjöru uppáhaldi heima hjá mér og yfirleitt bakaðar um helgar. Þær er fljótlegt að gera þótt innihaldslýsingin virðist flókin.

Innihald

- 350 g gróft spelt (eða gróft og fínt til helminga)
- 3 tsk vínsteinslyftiduft
- 1 tsk sjávarsalt
- 1-2 dl heitt vatn, fer eftir því hvort þið notið gróft eða fínt spelt, byrjið með 1 dl og bætið við í lokin ef með þarf
- 100 g rifinn feitur ostur (ég mæli með því að nota ost sem er eins lítið unninn og hægt er)
- 1 egg (má sleppa)
- 3 msk kaldpressuð ólífuoía
- 200 ml aukaefnalaus kókosmjólk (eða önnur mjólk sem þið viljið nota)
- 1-2 pressuð hvítlauksrif (má sleppa)

Aðferð

1. Ofninn hitaður í 180°C.
2. Spelti, lyftidufti og sjávarsalti blandað vel saman í skál.
3. Heitu vatni hellt yfir þurrefnin.
4. Rifnum osti bætt út í og blandað aftur aðeins saman.
5. Í annarri skál hrærið þið saman egg, olíu og kókosmjólk.
6. Hvítlauksrifid pressað og sett út í olíublönduna. Einnig má hér bæta við öllu öðru sem ykkur dettur í hug; rifnum parmesan, sólþurrkuðum tómötum, ólífum, chili, hverju sem er!
7. Þurrefnunum og blautu efnunum blandað saman með sleif en hrært sem minnst (ef deigið er of þurr bætið þið aðeins við af heitu vatni, 1/2-1 desílítra eða svo).
8. Deigið (sem er fremur klístrað!) sett með tveimur skeiðum í bollakökuform (ég nota ofnskúffuna mína undir bollakökuformin). Þetta gerir 15-20 form en magn fer eftir stærð formanna.
9. Bollurnar eru svo bakaðar í 15-18 mínútur.

*Það er gott að dýfa bollunum nýbökuðum í smá ólífuoíu og himalaja-eða sjávarsalt.

*Einnig er gott að blanda saman jöfnum hlutum af rauðu pestó, lífrænni tómatsósu og lífrænni tómatsúru sem og vænni skvettu af kaldpressaðri ólífuoíu og dýfa svo í.



NÝTT
★★★★



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



FLORIDANA HEILSUSAFI

Floridana Heilsusafi er sneisafullur af hollustu sem gefur þér orku frá morgni til kvölds. Heilsusafi er ferskur 100% ávaxtasafi úr eplum, appelsínum, gulrótum, sítrónum og límónum.

Floridana Heilsusafi er einstaklega ljúffengur, passar vel með mat og hittir alltaf í mark á milli mála!



Flóridana
LIFÐU VEL!

Nýir lífstílsþættir, Heimsókn, í umsjón fréttamannsins og fagurkerans **Sindra Sindra-sonar** sem flestum er góðu kunnur úr þáttunum Ísland í dag hefja göngu sína á morgun, laugardag, á Stöð 2. Í þáttunum heimsækir hann allt frá hönnuðum og arkitektum til pólitíkusa og svo allt þar á milli. Þættina kemur Sindri til með að vinna með fram því að vera aðstoðarráttgjafi Íslands í dag. Þættirnir hefjast á heimsókn til Rutar Káradóttur innanhúsarkitekts.



OF MONSTERS AND MEN HJÁ RAGNHILDI

Ný þáttarröð af Ísþjóðinni hefst á ný á sunnudagskvöldið á RÚV. Í þessum fyrsta þætti vetrarins hittir **Ragnhildur Steinunn**, umsjónarmaður þáttarins, meðlimi hljómsveitarinnar Of Monsters and Men sem hafa átt ótrúlegri velgengi að fagna.



Helgar-MATURINN



Svava Gunnarsdóttir „Ég hef verið svo heppin að fá rabarbara frá vinkonu minni síðustu ár. Ég hef skorið hann niður og fryst í litlum pokum og get því unað mér rabarbarapæ yfir veturinn. Mér þykir þetta rabarbarapæ best heitt með góðum vanilluís og baka það oft þegar mig langar að bjóða upp á góðan eftirrétt eða til að hafa með kaffinu,“ segir Svava sem heldur úti heimasíðunni Ljufmeti.com og á Facebook, [facebook.com/ljufmeti](https://www.facebook.com/ljufmeti), en þar deilir hún einföldum og skemmtilegum uppskriftum.



Rabarbarapæ
500 gr rabarbari
2 msk kartöflumjöl
0,5 - 0,75 dl kanilsykur

Deig
3,5 dl hveiti
1 dl kókosmjöl
1 dl sykur
150 gr smjör eða smjörlíki

Hitið ofninn í 200°. Skerið rabarbarann í 1/2 cm þykkar sneiðar og leggið í botninn á eldföstu móti. Stráið kartöflumjöli og kanilsykri yfir. Blandið hveiti, sykri og kókosmjöli í skál. Skerið smjöríð í litla bita og bætið í skálina. Blandið smjörinu saman við þurrefnin með höndunum þar til það myndast litlir kögglar og gróf mylsna. Dreifið deiginu yfir rabarbarann og bakið í miðjum ofni í u.þ.b. 20 mínútur.

Sena kynur

Ellu Vilkhjálmur

Minningartónleikar 13. október

HEIDURSGESTIR
Raggi Bjarna,
Jón Páll Bjarnason
og Guðmundur Steingrímsson

ALLAR HELSTU SÖNGKONUR LANDSINS SAMANKOMNAR Á EINUM STAÐ
ÁSAMT STÓRSKOTALIÐI KARLSÖNGVARA, HRYNSVEIT, BLÁSURUM OG STRENGJASVEIT
Á GLÆSILEGUM STÓRTÓNLEIKUM Í HÖLLINI



ANDREA GYLFAÐÓTTIR · DIDDÚ · EIVÖR · ELLEN KRISTJÁNSDÓTTIR · GUÐRÚN GUNNARSDÓTTIR
KRISTJANA STEFÁNSDÓTTIR · LAY LOW · RAGGA GÍSLA · SIGGA BEINTEINS
BJÖRGVIN HALLDÓRSSON · EGILL ÓLAFSSON · GISSUR PÁLL GISSURARSON · STEFÁN HILMARSSON



ÚTSETNINGAR & STJÓRN STÓRSVEITAR SAMÚEL JÓN SAMÚELSSON STJÓRN STRENGJASVEITAR GRÉTA SALÓME

HANDRIT & LAGAVAL GUÐRÚN GUNNARSDÓTTIR · GUNNAR HELGASON · MARGRÉT BLÖNDAL · SAMÚEL JÓN SAMÚELSSON

SVIÐSMYND MÓEIÐUR HELGADÓTTIR BÚNINGAR ELLEN LOFTSDÓTTIR

KYNNIR MARGRÉT BLÖNDAL LEIKSTJÓRI GUNNAR HELGASON