

5. OKTÓBER 2012

Lífið

HAUSTTÍSKAN Í
MYNDUM

HOLLUSTA
MEISTARANNA

INNLIT HJÁ
HÖNNU BIRNU

ÍHUGAÐI Á KÖFLUM AÐ GEFAST UPP

SIGRÚN ÓSK KRISTJÁNSDÓTTIR
UM ÁTAKANLEGA GERÐ NEYÐARLÍNUÞÁTTANNA



HVERJIR VORU HVAR?

Miðbæjarkjarninn Höfðatorg er vinsæll staður í hádeginu á virkum dögum. Þar mátti sjá í vikunni sem leið sjónvarpsstjörnurnar **Björn Braga Arnarsson** og Sölva Tryggvason en þó ekki saman, ritstjórana Mörtu Maríu Jónasdóttur, Björk Eiðsdóttur og Elínu

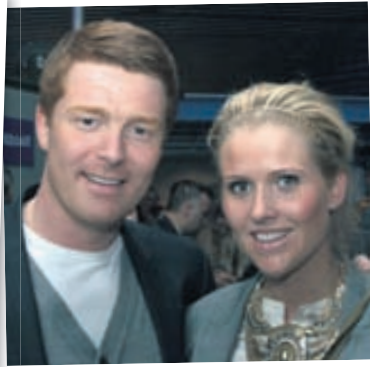


Arnar og Nönnu Margréti Gunnlaugsdóttir verslunareiganda.

Þá hélt **Sigríður Dögg Auðunsdóttir** blaðamaður upp á fertugsafmælið sitt síðustu helgi á Bergsson mathúsi og þar



mætti meðal annars fjölmiðlafólkið **Erla Hlynsdóttir**, Gunnar Smári Egilsson, Mikael Torfason, Einar Þorsteinsson, Gunnhildur Arna Gunnarsdóttir og Hjördís Rut Sigurjónsdóttir.



Gísli Örn Garðarsson mætti að sjálf-sögðu. MYNDIR/KRISTÍN EDDA

Sigmar Vilhjálmsson og Bryndís Björg Einarsdóttir.

KÁTIR LEIKHÚSGESTIR

Leikverkið **Á sama tíma að ári með Góa og Nínu Dögg** í aðalhlutverkum lagðist vel í frumsýningargesti **Borgarleikhússins síðustu helgi.**



A. Friðrik Karlsson og Pórunn Erna Clausen ásamt Ólínu Gísladóttur og Jóhannesi Ásbjarnarsyni.

➤ **Sjá nánar á visir.is/lifid**

SIGURLAUG SIGRÆÐI



Úrslit í Elite Model Look 2012 fór fram síðustu helgi í glæsilegum húsakynnum Elite á Íslandi að Ármúla.

Sigurlaug Birna Guðmundsdóttir, 14 ára, bar sigur úr þýtum. Alls komust sautján stúlkur í úrslitakeppnina af rúmlega 200 sem mættu í opnar þrjár í Smáralind í byrjum september. Sigurlaug mun taka þátt í Elite Model

Look World í Sjanghæ í Kína í desember, þar sem sigurvegarar frá 70 löndum taka þátt, en stúlkurnar sem raða sér í efstu sætin þar hljóta samning við Elite World og fylgja í fótspor ofurfyrirsæta eins og Cindy Crawford og Lindu Evangelista sem voru einmitt uppgötvaðar í gegnum Elite Model Look.



MYNDIR/PÉTUR FJELDSTED EINARSSON

Lífið

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

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

Hár: Nína Kristjánsdóttir á Mojo
Förðun: Harpa Káradóttir hjá Mac
Fatnaður: Boss

MAXFACTOR THE MAKE-UP OF MAKE-UP ARTISTS

Veldu maskara eftir þínum **AUGNLIT**

ÖRSMÁAR SPEGILÖREINDIR FANGA LJÓSIÐ & ENDURKASTA ÞVÍ ÞANNIG AÐ ÞINN NÁTTÚRULEGI AUGNLITUR VIRÐIST BJARTARI & FALLEGRI

NÝTT EYE BRIGHTENING MASKARI

ELDAR FYRIR HOLLYWOOD-STJÖRNU

Heyrst hefur að Solla, eða Sólveig Eiríksdóttir, sem er frumkvöðull á sviði hollustu og matargerðar, hafi verið fengin til að elda dýrindis hráfæðisrétti fyrir Hollywood-stjörnuna og Íslandsvininn Ben Stiller og starfsfólk hans í Stykkishólmi á meðan tókur á kvikmyndinni The Secret Life of Walter Mitty fóru fram. Íþróttahúsinu í bænum var breytt í matsal fyrir hópinn. Ben var svo ánægður með Söllu að hann tók með sér hvorki meira né minna en þrjátíu kassa af himnesku appelsíni með sér heim til New York.

HEITASTA ÁSTARSAGAN

BÓKIN SEM ALLIR ERU AÐ TALA UM



1.
Sæti

Heildarísi - 26.09 - 02.10.12

**METSÖLULISTI
EYMUNDSSON**

1. PRENTUN
UPPSELD
2. PRENTUN
KOMIN Í
VERSLANIR



„Las bókina
upp til agna.
Kynlífslýsingarnar
voru svo sannarlega
hressar.“

Guðrún Gyða Árnadóttir



„Ég hafði
mjög gaman
af Fimmtú
gráum skuggum.
Bókin er um svo miklu
meira en bara kynlíf.“

Tíma Gunnarsdóttir



„Gjörðsamlega
frábær
afþreying!“

Þórunn Ragnarsdóttir



„Geggjuð
bók, gat ekki
lagt hana frá mér.“

Inga Dóra Gunnarsdóttir



Í sjónvarpsþættinum Heimsókn, sem er á dagskrá Stöðvar 2 í opinni dagskrá annað kvöld strax að loknum kvöldfréttum, bankar sjónvarpsmaðurinn Sindri Sindrason upp á hjá Hönnu Birnu.



Heimili Hönnu Birnu er einstaklega stílhreint, bjart og fallegt!

HANNA BIRNA HEIMSÓTT



Hanna Birna Kristjánsdóttir borgarfulltrúi býr ásamt eiginmanni sínum og tveimur dætrum í fallegu raðhúsi í Fossvogi. Heimilið er stílhreint og fallegt en Hanna segir húsið til að nota það og stressar sig ekkert þótt yngri dóttirin spili fótbolta innandyrá eins og hún á til að gera. Annað kvöld á Stöð 2 heimsækir Sindri Sindrason sjónvarpsmaður fjölskylduna.



TYGGÐU EXTRA EFTIR HVERJA MÁLTÍÐ

Rannsóknir sýna að notkun sykurlaus **Extra** eykur munnvatnsframleiðslu, jafnar sýrustig, heldur tönnum hreinum og stöðvar sýklaársir á þær. **Extra** minnkar upptöku hitaeninga og dregur það úr streitu í amstri hversdagsins.



Dagur í lífi Gunnur Disar



Þáttastjórnendurnir Andri og Gunnur Disar fengu sent bakkelsi að norðan upp í Efstaleiti í gær.

06.45 Vekjaraklukkan á símanum hringir við lítinn fögnuð, ég teygdi mig í útvarpstækið á náttborðinu mínu og kveiki á því í leit að lífsgleðinni en ég er frekar morgunfúl manneskja.

06.55 Eftir að hafa legið uppi í rúmi í tíu mínútur og dæst yfir örlögum mínum er ég öll að koma til. Ég stend á fætur, knúsa stelpuna mína til að koma henni fram úr rúminu og trítla inn á bað í sturtu.

07.45 Hleyp út um dyrnar heima með eiginmanninn og með barnið í farteskínu, þakklát fyrir að hafa komist í gegnum morgunstundina stórslysalaust.

08.00 Mæti til vinnu í Efstaleitinu, sest við tölvuna og byrja að svara póstum, drekka kaffi og fínpússa þáttinn sem hefst klukkan 9.00.

09.00 Virkir morgnar fara í loftið þar sem við Andri minn spjöllum um allt og ekkert og tökum á móti frábæru fólki auk þess sem við spilum tónlist sem passar við skapið á okkur hverju sinni.

12.15 Við Andri töltum upp í mótuneyti RÚV þar sem við borðum hádegismat á metttíma.

16.00 Ég bruna í Vesturbæinn að sækja dóttur mína hana Aðalheiði Helgu

á leikskólann. Við förum yfir helstu atriði dagsins á leið okkar að sækja þabba hennar í vinnuna.

18.00 Eftir að hafa tekið „ganga frá“-maníu í hálf tíma, klukkutíma kveiki ég á kertum og góðri tónlist og byrja að elda. Stelpan mín hjálpar mér oft en henni finnst fátt skemmtilegra en að saxa sveppi í smáa bita. Ég elska að elda og eyði miklum tíma í eldhúsinu og geng frá jafnóðum þannig að það sé eiginlega ekkert sem bíður mín nema melta eftir matinn.

19.00 Fjölskyldan borðar saman, gengur misvel, eftir því hvort litla er í stuði til að borða eða ekki.

19.30 Við Aðalheiður Helga leikum okkur eða hún situr hjá mér og litar áður en við burstum tennurnar, það fyrir svefninn er líka voða vinsælt hjá henni. Að lokum leggjumst við upp í rúm og lesum bók og biðjum bæninarnar áður en hún sofnar.

20.30 Hlamma mér í sófann fyrir framan sjónvarpið og kiki á einn þátt eða svo, ef maðurinn minn er ekki að vinna þá situr hann hjá mér og við spjöllum á meðan við horfum á sjónvarpið með öðru auganu.

21.30 Fer upp í rúm með góða bók og er iðulega sofnuð fyrir klukkan tíu á kvöldin, södd og sæl.



STÓLA DAGAR

NÚ 69.900

áður 99.900.-



20% AFSLÁTTUR

AF STÖKUM STÓLUM
(Gildir ekki af kollum og pullum)



RÓMÓ Í STOFUNA

AFMÆLISHÁTÍÐ Á KORPUTORGI UM HELGINA



LYDIE GEGNHEIL EIK

KERTI

HAUSLITIRNIR
KOMNIR

19.900



24.900

49.900



the
PIER

ÞÓTTI VÆNT UM VIÐURKENNINGUNA

Sigrún Ósk Kristjánsdóttir hefur unnið hörðum höndum að nýjum sjónvarpsþáttum undanfarið sem bera heitið Neyðarlínan og fjalla um íslensk mál sem farið hafa í gegnum Neyðarlínuna. Lífið tók púlsinn á þessari kröftugu fjölmiðlakonu sem var á dögnum valin sú vinsælasta af álitsgjöfum DV, spjallaði við hana um ferilinn og fleiri spennandi verkefni sem fram undan eru.



Fjölmiðlaferill Sigrúnar Óskar hófst fyrir algjöra tilviljun þegar hún var aðeins níttján ára gömul. Er óhætt að segja að hann sé búinn að

STOPP Mind Xtra og Herra Hafnarfjörður hefur opnað aftur í Firði Hafnarfirði



Herra
hafnarfjörður

FJÖRÐUR
www.fjordur.is S. 572 3400

20% afsláttur
af öllum yfirhöfnum

MINÐ

Smart verslun fyrir konur

Sími 572 3400

FJÖRÐUR
www.fjordur.is



FULLT NAFN? Sigrún Ósk Kristjánsdóttir.
ALDUR? 32 ára (ég þurfti að hugsa mig um).
STARF? Dagskrárgerðarkona á Stöð 2.
HJÚSKAPARSTAÐA? Í sambúð.
BÖRN? Orri Þór, 2 ára.

Hvar ertu fædd og uppalin? Ég er fædd í Reykjavík, bjó í Danmörku til sjö ára aldurs þar sem foreldrar mínir skildu og flutti eftir það heim á Akranes með mömmu. Síðustu 15 árum hef ég eytt á markvissum þvælingi milli landa og landshluta hér heima en ákvað fyrir fjórum árum að ég ætlaði að búa á Skaganum. Ég er frekar róleg að eðlisfari og kýs að hafa hlutina einfalda þegar það er hægt. Þess vegna finnst mér svo gott að geta keyrt heim á Akranes eftir erilsaman dag á fréttastofunni þar sem símarinn hringja látaust og allir eru í stöðugu kapphlaupi við tímann.

Var óþolandi í minningunni

Hvernig unglingur varstu? Mamma neitar að kannast við að ég hafi verið annað en til fyrirmyndar en í minningunni var ég óþolandi. Ég held samt að hún hafi ekki þurft að hafa miklar áhyggjur af mér og þótt félagsskapurinn hafi verið upp og ofan var ég alltaf með mitt nokkurn veginn á hreinu. Ég hef aldrei verið neitt sérstaklega áhrifagjörn. Svo stóð ég mig í skólanum og var dugleg að vinna. Jú, jú, kannski var ég bara til fyrirmyndar.

Segðu okkur aðeins frá fjölmiðlaferli þínum, sem er orðinn nokkuð langur, og hvernig hann hófst. Það var fyrir hálfgerða tilviljun, er það ekki alltaf þannig? Ég hafði nefnt það við mömmu í hálfkæringi einhvern tímann að ég gæti hugsað mér að verða fréttapular. Skömmu seinna hitti hún bekkjarsystur mína úr grunnskóla og einhvern veginn barst í tal að frænda hennar, sem á héraðsfréttablaðið Skessuhorn, væri að leita að blaðamönnum. Mömmu misminnti eitthvað örliðið og sagði að mig langaði einmitt svo í

Uppáhalds

SJÓNVARPSÞÁTTUR? 60 Minutes.
TÍMARIT? Home & Delicious, Hús og híbýli og Bo bedre.
VERSLUN? Einarsbúð.
VEFUR? Ég gleymi stað og stund þegar ég dett inn á pinterest.com.
HREYFING? Jóga, sund og fjallgöngur. Þegar mig vantar frið til að huga á þúningi þínu.
DEKUR? Það er fátt betra en gott nudd.

blaðamennsku. Augnabliki seinna var búið að ráða mig til starfa á Skessuhorni. Þá var ég 19 ára. Eitt leiddi af öðru og það er svo ótrúlegt að ég hef aldrei þurft að sækja um vinnu innan fjölmiðla. Þetta hefur bara rúllað einhvern veginn.

Ekki gallalaus vinna

Ertu í draumastarfinu í dag? Já, svo sannarlega. Ég hef alltaf haft brennandi áhuga á fólki, sérstaklega fólki sem er að gera eitthvað óvenjulegt, er skapandi eða hefur frá miklu að segja. Þessi vinna er alls ekki gallalaus en ég held að það sé leitun að skemmtilegri og fjölbreyttari vinnu.

Hvernig varð hugmyndin að neyðarlínuþættinum til? Fyrir þremur árum fékk ég símtal frá fulltrúa Rauða krossins vegna skyndihjálparmanns ársins. Hugmynd þeirra var að gera meira en stutta frétt um verðlaunahafa þess árs. Við hittumst á fundi og eftir smá spjall nefndi einhver að mögulega væri hægt að nota símtalið til Neyðarlínunnar í umfjölluninni. Fram að því hafði ég ekki einu sinni gert mér grein fyrir því að þessi símtöl væru geymd. Sú sem vann þetta árið hafði bjargað föður sínum sem fór í hjartastopp í sumarbústað fjölskyldunnar, en auk feðginanna voru tvö ung börn á

svæðinu. Ég held að við fléttu um þetta og ég man eldri umfjöllun um þetta hugsaði ég röð en þar inni í fram

Ánægð me

Það hlýtu upplýsing eflaust er svolítið á

að þetta tilbúin að þetta er b og það ka væru bún

En ég er sem betur um sögur hjálpað ö

LOLITA.IS KYNNIR:

Lolita.is er verslun í Trönuhrauni 2 í Hafnarfirði.

Gott úrval af fatnaði, skarti og fylgihlutum á góðu verði.

Sjón er sögu ríkari. Láttu okkur koma þér á óvart og kíktu inn.



500%

afsláttur frá viðmiðunarverði af okkar öflugustu fitubrennsluefnum
Aðeins eina viku 5.-13. okt.



Maxitone Sculptress Shake 14 skammtar
Náðu markmiðum þínum um stinnari líkama....lág-GI prótein hristingur, hannaður fyrir konur sem eru að reyna að losna við aukakílóin. Hannaður til að vera notaður sem hluti af heilnæmu grenningar-matarræði. Viðmiðunarverð
kr. 4.995.-



AUKIN BRENNSLA
Maxitone Definity CLA - 28 belgir
Töflur sem stuðla að fitubrennslu með E-vítamíni Viðmiðunarverð
kr. 1.995



Maxitone Definity Shake 14 skammtar
Öðlastu stinnari, tónaðri líkama Definity hristingurinn er frábær leið að vel skipulögðu grenningarmatarræði og hjálpar að mæta smáaltíðum dagsins. Viðmiðunarverð
kr. 3.995



AUKIN BRENNSLA
Maximuscle CLA-1000 Diet 90 belgir
Inniheldur Conjugated Linoleic Acid (CLA), algjörlega náttúrulega fitusýru sem fyrirfinnst í mjólkur og kjötvörum. Hún er sérstaklega vinsæl hjá fólki sem vill ná góðu líkamlegu atgervi. CLA-1000 inniheldur einungis besta fánlega Tonalin CLA, það sterkasta á markaðinum. Viðmiðunarverð
kr. 6.995.-



BRENNSLUTÖFLUR
Maximuscle Thermobol koffínfrítt 90 hylki
Vinsælasta fitubrennsluefnið okkar er örugg og náttúruleg samsetning af m.a. L-carnitine, grænu te og B-vítamín blöndu og er núna komið án koffíns. Bættu Thermobol við matarræði og æfingakerfi þitt. Þannig nærð þú hámarksrangri. Viðmiðunarverð
kr. 7.995



AUKIN BRENNSLA
Maximuscle Promax Diet 1,2 kg
Háþróuð þyngdarstjórnunar/næringarblanda sem inniheldur 40gr. af "Biomax" mysupróteini (ekkt ódyrt undanrennu, mjólkur eða soyaprótein) aðeins 10gr af kolvetnum til að halda hungri í skefjum, fiber, 1500mg. af CLA, EFA, grænt te og koffein, aðeins 228 kaloríur skammturinn. Viðmiðunarverð
kr. 9.995



allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717



MYND/VALLI

Útsala

Útsalan byrjar í dag
föstudag.

Öll efni á 1000-1500 krónur.

*textil*line

Laugavegi 101.

Sími 552 1260.

Opið frá 10 – 18.



Við flytjum þér góðar fréttir

365 miðlar treysta okkur fyrir
öruggri dreifingu á Fréttablaðinu

Postdreifing

FRAMHALD AF SÍÐU 7

líka búin að fá ómetanlega aðstoð frá starfsmönnum Neyðarlínunnar, er orðin eins og húsköttur hjá þeim í Skógarhlíðinni. Ég spurði þá um daginn hvort þeir myndu ekki halda veislu þegar þeir yrðu lausir við mig en þeir þorðu nú ekki að viðurkenna það.

Nú varstu valin besta fjölmiðla-kona landsins á dögnum – hvernig var sú tilfinning og hverju viltu þakka það? Ég verð að viðurkenna að mér þótti mjög vænt um það. Ekki að svona lagað breyti neinu til eða frá, en það er góð tilhugsun að maður þyki ekki ómögulegur. Þakka það? Hundaheppni með hóp álitsgjafa held ég bara, haha. Nei, ég veit það ekki. Ég hef alltaf reynt að vanda mig við það sem ég geri og það gleður mig ef fólk tekur eftir því.

Langir vinnudagar

Þú býrð á Akranesi, keyrir á milli og átt lítinn fallegan dreng. Koma aldrei erfiðir dagar sem reyna á mömmuhjartað? Ó, jú! Ég fékk símtal frá leikskólanum um daginn, var sagt að hann hefði dottið og þyrfti að fara til læknis. Mér fannst hræðilegt að komast ekki sjálf að sækja hann. Svo er hann mikið í þösson hjá ömmum og öfum þegar við foreldrarir erum að vinna langa vinnudaga. En hann er kátur og glaður, það er það eina sem skiptir mig máli. Ég verð líka síðust til að vanmeta þann fjársjóð sem felst í að fá að vera mikið hjá afa og ömmu. Ég var sjálf með annan fótinn hjá foreldrum mömmu öll mín æskuár og er afskaplega þakklát fyrir það.

Eru fleiri spennandi verkefni á dagskrá hjá þér? Já, heldur betur. Ég var líka að leggja lokahönd á bók sem heitir Gleðigjafir og var send í prentun í gær. Þetta er bók sem ég hef unnið ásamt vinkonu minni, Thelmu Þorbergsdóttur, en ég kynntist henni þegar ég tók við hana viðtal fyrir Ísland í dag á síðasta ári. Tilfni viðtalsins var að Thelma á son sem er með Downs-heilkenni. Hún

”

Ég hef alltaf haft brennandi áhuga á fólki, sérstaklega fólki sem er að gera eitthvað óvenjulegt, er skapandi eða hefur frá miklu að segja. Þessi vinna er alls ekki gallalaus en ég held að það sé leitun að skemmtilegri og fjölbreyttari vinnu.

talaði við mig stuttu eftir viðtalið og bar undir mig hugmynd að bók sem hún hafði gengið með í maganum frá því sonur hennar fæddist. Bók sem inniheldi frásagnir foreldra sem hefðu eignast börn þar sem hlutirnir hefðu ekki verið „eftir bókinni“, þar sem foreldrar myndu segja frá bæði sorginni og gleðinni sem fylgir því að eiga einstök börn. Síðan hafa allar okkar frístundir farið í vinnslu bókarinnar sem inniheldur sögur tæplega 30 barna og foreldra þeirra. Sögunnar eru jafn misjafnar og þær eru margar enda var foreldrunum í sjálfsvald sett hvernig þeir settu þær upp. En það er áberandi samhljómur í bókinni allri og hann er sá að öll börn eru gleðigjafir. Ég er afskaplega stolt af þessari bók og þykir mjög vænt um hana.

Eitthvað að lokum? Ég hef alltaf staðið í þeirri meiningu að það felist sannleikskorn í því að maður hafi rétt fyrir sér hvort sem maður er sannfærður um að maður geti eitthvað eða ekki.

Dagur í lífi Sigrúnar Óskar

07.20 Vekjaraklukkan hringir.

08.20 Barnið komið í leikskólann og ég upp í bíl á leið til Reykjavíkur. Yfirleitt með morgunmatinn með mér og maskara á öðru „auganu“ (ef það er svo gott).

09.00 Vinnudagurinn hefst. Þessa dagana er ég á öðru hundradinu að leggja lokahönd á Neyðarlínupættina.

11.30 Ég er alltaf orðin svöng um ellefu-leytið og fer í hádegismat klukkan hálf tölft. Það vill svo skemmtilega til að ég á þetta sameiginlegt með öllu mínu nánasta samstarfsfólki.

17.20 Keyri heim til Akraness.

18.00 Sæki Orra litla sem er yfirleitt í þösson hjá annarri hvorri ömmunni eða afa.

19.00 Ég vildi óska þess að ég gæti sagst elda kvöldmat, en ég man ekki hvenær ég gerði það síðast. Er ekki einu sinni viss um að það hafi verið á þessu ári. Byð fjölskyldunni upp á hrökkbrauð með osti og gulrót.

21.00 Sonurinn sofnaður. Síðastliðið ár hef ég eytt öllum kvöldum í tölvunni vegna Neyðarlínunnar og bókar sem heitir Gleðigjafir og er á leið í prentun.

01.30 Fer í háttinn og lofa sjálfri mér því að fara fyrr að sofa á morgun.



1.ÁRS AFMÆLI
HELGINA 5.-7. OKTÓBER

**KAUPAUKI, VÍNKYNNING, FLASS Í BEINNI,
STÍLISTI & FÖRÐUN FRÁ NYX Á STAÐNUM**

25% AFSLÁTTUR
AF ÖLLU ALLA HELGINA

JÚNÍK
SMÁRALIND



Blár rúllukragabólur, gult ullarpils, hattur og skór (Marc O Polo)
Grátt gæruvesti (Feldur frá Mýrinni)
Hanskar og taska (Yvonne Koné frá Mýrinni)
Hálsmen (Hring eftir hring)



Leðurpils, appelsínugulur bolur og grá þrjónagolla (Marc O Polo)
Hálsmen og hringur (Hring eftir hring)
Hanskar (Smart Boutique)

TÍSKAN AÐ HAUSTI ...

Haustið er komið í allri sinni dásamlegu dýrð og dulúð. Að því tilefni fékk Lífið fagfólk með meiru til að setja saman það heitasta í tísku, hári og förðun.



Kápa og buxur (Samuji frá Mýrinni)
Þrjónapeysa og klútur (Marc O Polo)
Klútur (Kron by Kronkron frá Mýrinni)
Hálsmen (Hring eftir hring)



Skyrta, kjóll og jakki (Marc O Polo)
Slaufa (Hring eftir hring)

FÖRÐUN: FRÍDA MARÍA MED BOBBY BROWN HÁR: FRÍDA MARÍA MED LABEL.M STÍLISTI: ERNA BERGMANN
LJÓSMYNDUN: BJÖRG VIGFÚSDÓTTIR ADSTOÐARLJÓSMYNDARI: ARNDÍS



SOHO MARKET

Grensásvegur 8 | Sími 553 7300 SOHO/MARKET Á FACEBOOK

Opið mán - fim 12-18, fös 12-19, laug 12-17

VETRARDRYKKIR TE OG KAFFI



RJÓMAKARAMELLU- OG SÚKKULAÐI-CAPPUCCINO

Inniheldur: Espresso, cappuccino-mjól, rjómakaramellusýróp og Choc O'lait-súkkulaðiprik sem brætt er út í.



MATCHA LATTE

Inniheldur: Matcha-te, heita mjólk og vanillusýróp.



PIPARMYNTUSÚKKULAÐI

Inniheldur: Heitt súkkulaði með myntusýrópi, rjóma og súkkulaðisósu.



KARAMELLU-SVISS MOKKA

Inniheldur: Espresso, heitt súkkulaði, karamellusýróp, rjóma og karamellusósu.



PIPARKÖKULATTE

Inniheldur: Espresso, lattemjólk, kanil, piparkökusýróp og kanil sem sáldrað er yfir.



GRÆNT TE MEÐ ENGIFER

Inniheldur: Hreint grænt te og engiferskot.



CHAI LATTE

Inniheldur: Chai-teblöndu, chai- og kanilsýróp, flóaða mjólk og kanil sem sáldrað er yfir.

LJÚFFENGIR VETRARDRYKKIR Í SKAMMDEGINU

> Sjá nánar á visir.is/lifid

Viðskiptavinir kaffihúsakeðjunnar Te og kaffi geta valið úr fjölda ljúffengra vetrardrykkja í bland við fjölbreyttar veitingar. Keðjan rekur nú níu staði á Íslandi.

Með lækandi sól eykst úrval vetrardrykkja hjá kaffihúsakeðjuni Te og kaffi. Undanfarin tvö ár hefur úrval vetrardrykkja aukist jafnt og þétt til viðbótar við þær fjölbreyttu veitingar sem eru í boði hjá Te og kaffi. Juan Camilo Roman Estrada, starfsmannastjóri verslana Te og kaffi, segir kaffihúsið hafa aukið jafnt og þétt við drykkjaúrvalið undanfarin ár með það að markmiði að stíla inn á hvern árstíma. Kaldari drykkir fá meira vægi yfir sumartímann en nú sé að ganga í hönd tími heitu drykkjanna enda vetur skollinn á. „Við höfum lengi vel selt ýmsa heita drykki en undanfarin tvö ár höfum við komið sterk inn með vetrardrykkina okkar. Bæði sumar- og vetrardrykkir okkar hafa selst mjög vel enda mikil fjölbreytni í boði af góðum drykkjum. Á sumrin eru kaldir drykkir vinsælir, til dæmis frappó og ávaxtafrappó, en yfir veturinn koma drykkir eins og matcha latte og karamellu-sviss mokka sterkt inn. Grænt te með engifer er mjög orkugefandi og er líka rosalega vinsælt. Þessir drykkir eru mjög vinsælir hjá okkur og hafa selst mjög vel.“

Vetrardrykkir Te og kaffi eru þróaðir af starfsmönnum kaffihúsakeðjunnar og eru



Te og kaffi býður upp á fjölbreytt úrval vetrardrykkja og ljúffengar veitingar í vetur að sögn Juan Camilo Roman Estrada, starfsmannastjóra verslana Te og kaffi. MYND/VALLI

bæði kaffi- og tedrykkir. Innihald þeirra er fjölbreytt, spennandi og ljúffengt. Þar má meðal annars nefna kanil, myntusýróp, engiferskot, rjómakaramellusýróp, rjóma, súkkulaðisósu, piparkökur og Choc O'lait-súkkulaðiprik.

Auk ljúffengra vetrardrykkja býður Te og kaffi upp á girnilegar veitingar allt árið um kring. „Við erum alltaf að prófa eitthvað nýtt í eldhúsum okkar. Við bjóðum upp á gott

úrval af salötum, girnilegar samlokur og panini. Einnig erum við með fjölbreytt úrval af beyglum og kökum. Núna í vetur viljum við til dæmis leyfa viðskiptavinum okkar að smakka 2-3 nýjar „djúsí“ kökur með drykkjunum. Við reynum að bjóða upp á fjölbreytt úrval veitinga enda viljum við sjá sem fjölbreyttastan hóp viðskiptavina hjá okkur: barnafólk, vinahópa, skólafólk, eldri borgara og allt þar

á milli. Það eru allir velkomnir á kaffihúsin okkar.“

Í dag rekur Te og kaffi níu kaffihús, eitt á Akureyri og átta á höfuðborgarsvæðinu. „Markmið okkar er að styrkja kaffihúsamenningu á Íslandi og það gerum við til dæmis með úrvali góðra drykkja. Við viljum fá fólk hingað inn til að spjalla og eiga góða stund í góðu andrúmslofti.“

Lífið

Helgar- MATURINN



Salóme Guðmundsdóttir
forstöðumaður hjá Opna há-
skólanum í HR og jógakennari.

Það hefur líklega ekki farið fram hjá neinum að það er mán-
uður meistaranna og af því til-
efni leitaði Lífið til Salóme, sem
hefur tileinkað sér almennt
mjög hollan og heilbrigðan lífs-
stíl, og bað hana að deila einni
uppáhaldsuppskriftinni sinni
með okkur fyrir helgina.

Djúsí heilsusalat (f. 2-3)

„Þetta salat er algjört æði, lit-
ríkt, gómsætt og rosalega
einfalt. Það er í miklu upp-
áhaldi hjá mér. Ég
fékk þessa upp-
skrift uppruna-
lega hjá Raket Sif
Sigurðardóttur
sem heldur úti
síðunni Næring og
heilsa á Facebook
og síðan aðeins próf-
að mig áfram.“



1 poki klettasalat (u.þ.b. 75
gr)
1/3 agúrka skorin í bita
nokkur fersk jarðarber skor-
in í bita
2-3 harðsoðin egg í sneiðum
2x handfylli af kasjúhnetum
og grófum kókosflögum
(létttristað á pönnu með smá
kókosolíu og maldon salti)
6-8 döðlur skornar í sneiðar
1 avókadó (meðalstórt)
smá geitaostur skorinn í
sneiðar (má sleppa) eða fet-
ostur eftir smekk
balsamic krem yfir
Öllu blandað saman og smá
balsamic dreift yfir. Þetta salat
er gott að bera fram með ný-
bókuðu brauði og ísköldu vatns-
glasi, en svo væri líka hægt að
grilla kjúkling og rífa niður í sal-
atið til að gera það matarmeira.
Ótrúlega léttur og góður og
einstaklega fljótlegt að græja.



ÞJÓÐÞEKKTIR FAGNA Í KASTANÍU

Verslunin Kastanía í turninum Höfðatorgi fagnaði haustkomu í gærkvöldi með yndislegu boði þar sem boðið var upp á hvítvín og snittur. Fjöldi þjóðþekktara einstaklinga mætti á staðinn. Þar má nefna **Pórunni Antoníu** söngkonu, fjölmiðlakonurnar **Eddu Sif Pálsdóttur** og **Yesmine Olsson**, **Sverri Þór Sverrisson**, sem oftast er kallaður Sveppi, og eiginkonu hans **Írisi Ösp Bergþórsdóttur**. Einnig létu Ragnheiður Hulda Friðriksdóttir, Svanhvít Guðmundsdóttir og Halla Aðalsteinsdóttir sjá sig.



OKTÓBER VEISLA

Síðustu sætin í október



TENERIFE

frá **29.900**
aðra leið með sköttum
til Tenerife 18. okt.



ALICANTE

frá **9.900**
aðra leið með sköttum



30. október í 23 nætur
frá kr. 157.700

KANARÍ

30. október – 23 nætur

Frá kr. 157.700
Netverð á mann, m.v. 2 í íbúð á Jardin del Atlantico í 23 nætur. Aukagjald fyrir allt innifalið kr. 60.700 krónur á mann. Sértilboð 30. október.



BARCELONA

11-15. október

Kr. **89.900**
– 4 náttu helgarferð

Hotel Catalonia Atenas ****
Verð á mann m.v. gistingu í tvíbýli í 4 nætur með morgunverði. Aukagjald fyrir einbýli kr. 34.800.



Frá kr. 79.900

COSTA DEL SOL

16. október – 10 nætur

Frá kr. 79.900 – 10 náttu ferð
Verð m.v. 2 - 4 í herbergi / stúdíó / íbúð.
Stökktu tilboð 16. október í 10 nætur.



MADEIRA

22.-31. október

Fararstjóri: Valgerður Hauksdóttir
Frá kr. 233.900 á mann í tvíbýli
Innifalið: Flug, skattar, gisting á 4* hóteli með hálfu fæði í 9 nætur, 5 kynnisferðir, akstur til og frá flugvelli og íslensk fararstjórn.

Birt með fyrirvara um prentbílur. Heimsferðir áskilja sér rétt til leiðbéttinga á silku. Ath. að verð getur breyst án fyrirvara.



Skógarhlíð 18 • 105 Reykjavík • Sími 595 1000 • Akureyri, sími 461 1099 • www.heimsferdir.is

Heimsferðir