

2. NÓVEMBER 2012

Lífið

ÍSLENSK FYRIRSÆTA
GERIR ÞAÐ GOTT ERLENDIS

INNLIT TIL KLÖRU
Í HEIMAHÚSINU

METALL OG DIMMIR
TÓNAR MÆTAST



LÆRÐU AÐ META LÍFIÐ UPP Á NÝTT

TÍSKUHJÓNIN GUNNI OG KOLLA UM SAMSTARFIÐ,
NÝJA HÖNNUN OG ERFIÐA TÍMA UNDAFARIÐ

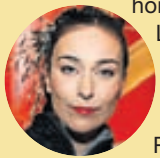
FRÉTTABLAÐIÐ



Lífið er á Vísí – visir.is/lifid

HVERJIR VORU HVAR?

Fjölmennt var í Þjóðmenningarhúsinu í gær þegar hjónin Gunni og Kolla, sem prýða forsiðu Lífsins í dag, frumsýndu Freebird-tískulínuna. Þar mátti sjá listakonuna Elísabetu Ásberg,



hönnuðinn Höru Einarsdóttur, Lottókynninn Katrínu Brynju Hermannsdóttur, Ingibjörgu Grétu Gísladóttur, framkvæmdastjóra Reykjavík Runway, Katrínu



Erlu Friðriksdóttur tiskubloggara, Svavar Örn útvarpsmann, Þorstein Joð fjölmiðlamann, Katrínu Fjeldsted innanhúshönnuð og Díönu Bjarnadóttur stílista.



Lífið

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

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



▶ Sjá nánar á visir.is/lifid

„Þetta var langur og erfiður vinnudagur. Ég vaknaði klukkan sex um morguninn. Síðan stuttu eftir hádegið byrjaði myndatakan og ég var búin klukkan ellefu um kvöldið.“

„Þrátt fyrir langan vinnutíma var þetta mjög skemmtilegt. Ég fór á framaní staði og hitti æðislegt fólk.“

GERIR ÞAÐ GOTT Á SPÁNI

BIRGITTA JÓNSDÓTTIR

HEIMABÆR: Fædd og uppalin í Keflavík með foreldrum sínum til 13 ára aldurs og flutti síðan til Spánar með fjölskyldunni.
ALDUR: 19 ára.
NÁM: Stúdent frá Menntaskólanum í Hamrahlíð.

„Ég er að vinna hjá spænskri módelsskrifstofu hérna á Spáni. Áður starfaði ég hjá Elite á Íslandi en ég ákvað að taka starfið skrefinu lengra í módelbransanum og sækja í meiri vinnu sem ég hef fengið,“ segir Birgitta, sem ákvað að taka sér árs frí eftir stúdentsprófið til að freista gæfunnar í fyrirsætu-

bransanum úti í heimi áður en hún fer í háskóla.

„Á þessum myndum var ég bókuð í myndatöku fyrir tíu blaðsíður og forsíðumynd framman á blaði sem er svona „luxury“ tímarit og ber nafnið Outstanding Magazine. Þetta er alþjóðlegt blað sem dreifist um ýmis lönd í Evrópu og til Mið-Austurlanda. „Ég auglýsti föt og skartgripir fyrir þekktu hönnuði og var máluð af þekktum förðunarmeistara hér Spáni sem heitir Mauro Saccocini – hann vinnur fyrir Chanel.“

„Ég nýt mín best með fjölskylduna nálægt mér,“ segir Birgitta áður en kvatt er.

FRÆGIR FAGNA

Leikkonan og rithöfundurinn Ingibjörg Reynisdóttir skrifaði um lífsgöngu Gísla á Uppsölum. Bókin ber heitið Gíslí á Uppsölum en sagan er byggð á heimildum þó að Ingibjörg taki sér skáldaleyfi stöku sinnum.



Björn Sveinbjörnsson, Svava Johansen og Óskar eignmaður Ingibjargar.



Ólafur Hannibalsson, Ómar Ragnarsón og Ingibjörg rithöfundur.



Leikstjórinn Júlíus Kemp og eiginkona hans Harpa Þórunn.

▶ Sjá nánar á visir.is/lifid

Núna á **Kraftkaup.is**



Hágæða 120 líta augnskuggapallettan frá NN-Cosmetics

Nalið augnskuggagrúnn frá NN-Cosmetics til að lá bjarta og hreina lítalóna

Verð áður: 7.900,-

30% afsláttur

Verð nú: 5.530,-

www.kraftkaup.is

GLÆSILEGAR Í BLÁA LÓNINU



Friðrika Hjördís Geirsdóttir.

Vetrarfagnaður Bláa lónsins, sem fram fór í vikunni, var eftirminnilegur. Gestir gæddu sér meðal annars á kræsingum á Lava sem matreiðslumeistarar Bláa lónsins töfrðu fram.



Svanhvít Friðriksdóttir og María Sigrún Hilmarsdóttir.

▶ Sjá nánar á visir.is/lifid



TIMEOUT
Hönnun: Jahn Aadmodt



LIFE
Hönnun: Niels Gammelgaard



JOY
Hönnun: Niels Gammelgaard



GYRO
Hönnun: Jan Ekström

LÍNAN

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



Eins og sjá má er fallegt heima hjá Klöru.



Notalegt sófahorn.

HEIMSÓKN SINDRA



Klara Sigríður Thorarensen býr í fallegu húsi í Garðabænum ásamt eiginmanni og tveimur börnum en þriðja barnið er væntanlegt í heiminn hvað úr hverju. Klara er næsti gestur Sindra í þættinum Heimsókn sem sýndur er í opinni dagskrá annað kvöld strax að loknum fréttum á Stöð 2.



Eldhúsið er stílhreint.



Spegillinn stækkar rýmið.



Klara á von á sínu þriðja barni.

SOHO MARKET

Helgartilboð
Kanínuvesti 29.900 kr.
5 litir.

SOHO MARKET Grensásvegur 8, sími 553 7300
Opíð mán-fim 12-18, fös 12-19, lau 12-17

Uppáhalds

Magdalena Dubik fiðluleikari

KÖFUN UPPÁHALDSLÍKAMSRÆKTIN

Hvaða líkamsrækt stundar þú? Ég reyni að nýta hversdaginn, velja stigann í staðinn fyrir lyftuna, labba út í búð og sjoppuna, lengja göngutúrana með hundinn og svo er köfunin sem á hug minn allan um þessar mundir auðvitað frábær líkamsrækt. Það eru svo margir mismunandi vöðvahópar notaðir við köfun og fyrir utan það er þetta svo skemmtilegt.

Hvaða vítamín tekur þú? Fjölvítamín. Ég reyni svo að borða mikið af ávöxtum til að fá vítamín úr þeim.

Hvað gerir þú til að slaka á? Eftir langa viku finnst mér rosalega gott að vakna frekar snemma á laugardagsmorgni þegar það er enn þá mikil kyrrð og smá rökkur. Fá mér kaffibolla og setjast í stofunni undir teppi með góða bók.

Skemmtilegasta útvíst sem þú hefur prófað? Köfun. Svo hef ég alltaf notið þess að fara í langar og góðar fjallgöngur.

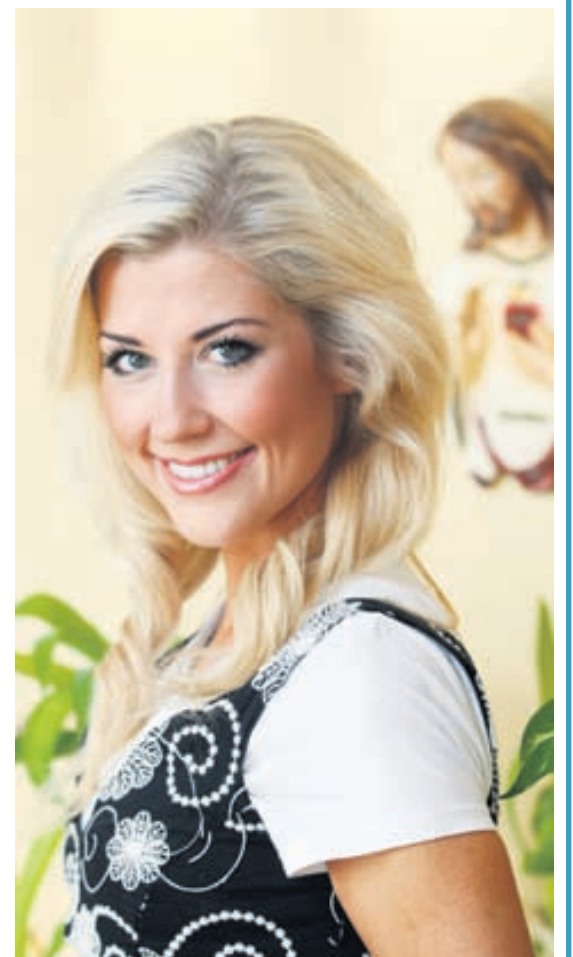
Hvaða snyrtivörur notar þú daglega? Ég er alveg kolfallin fyrir PENZIM, sem unnið er úr íslenskum þorskaensímum og er 100% náttúrulegt. Vinnu minnar vegna hef ég líka haft aðgang að Serum-dropum og fleiri snyrtivörum sem unnar eru úr þessum sömu ensímum og eru væntanlegar á markaðinn innan fárra vikna. Þetta eru líka hrein- ar náttúruvörur og það er auðvitað stór plús. Svo nota ég uppáhaldspúðrið mitt All in one frá Body Shop.

Uppáhaldsmatur? Það er án efa sushi. Rosalega mikill fjölbreytileiki og létt í magann.

Uppáhaldsdrykkur? Aloe Vera King-drykkirnir eru æðislegir! Ferskjubragðið er í sérstöku uppáhaldi.

Uppáhaldsheimasíða? Ég held ég verði að segja Khanacademy.org. Það er svo rosalega mikið af fróðleik þar og í náminu hefur þessi síða bjargað mér gegnum margar raungreinar.

Uppáhaldstímarit? Ég á í rauninni ekkert



Magdalena Dubik

uppáhaldstímarit. Mér finnst gaman að fletta í gegnum Vogue og önnur tískublöð en mér finnst samt skemmtilegast að lesa góða bók.

Uppáhaldstilvitnun/lífsspeki? Að lifa lífinu lifandi og njóta augnabliksins.

FJÖLVARP

KEEPING UP WITH THE KARDASHIANS

E! ENTERTAINMENT ER Á STÖÐ 2 FJÖLVARP | FÁÐU ÞÉR ÁSKRIFT Á STÖD2.IS

AFMÆLISHELGI



DAYS SVEFNSÓFI

99.900

JÓLIN KOMIN Í PIER



99.900

2ja saeta sófi



STÓLAR

Verð frá 39.900

NÝJR
PÚÐAR

the
PIER

SMÁRATORGI 522 7860 • KORPUTORGI 522 7870 • GLERÁRTORGI 522 7880



15%

Gegn framvísun miðans 2.-4. nóv
2012. Einn miði á hverja vöru.

25%

Gegn framvísun miðans 2.-4. nóv
2012. Einn miði á hverja vöru.
Gildir ekki af húsgögnum.

30%

Gegn framvísun miðans 2.-4. nóv
2012. Einn miði á hverja vöru.
Gildir ekki af húsgögnum.

40%

Gegn framvísun miðans 2.-4. nóv
2012. Einn miði á hverja vöru.
Gildir ekki af húsgögnum.



MYNDIR/STEFÁN

LÆRÐU AÐ META LÍFIÐ UPP Á NÝTT

Þau deila ekki bara ástríðunni fyrir tískunni og vinna saman heldur eru þau hjón. Hjón sem hafa gengið í gegnum ýmsar raunir að undanfögnu, bæði erfiðar og ánægjulegar. Má þar nefna brjóstakrabbamein, bróðurmissi og óvænta komu dóttur þeirra í heiminn. Þrátt fyrir allt standa þau með báðar fætur á jörðinni og fagna nú nýrri hönnun sinni, Freebird, sem á hug þeirra allan um þessar mundir. Lífið hitti hjónin Gunna og Kollu.

Jólafötin komin í Tvö Líf!



Hit dress verð 10.990 krónur

Lace kjóll verð 10.990- krónur
sokkabuxur 1.790 krónur

Einnig erum við með 20% afslátt af öllum hlýjum yfirhöfnum um helgina!

tvö líf

www.tvolif.is Holtasmári 1 • © 517 8500

GUNNAR HILMARSSON / KOLBRÚN PETREA GUNNARSDÓTTIR

ALDUR: 41 og 43

BÖRN: Alexander Hugo, Gabriela Tara og Isabel Mía

STARF: Hönnuðir

Hvar og hvenær kynntust þið?

K: Í Kringlunni, urðum ástfangin í röð kaffitíma og hádegisverða ...

G: Við kynntumst í Kringlunni, ég vann í Hanz en Kolla í Sautján hinum megin við ganginn. Horfði á hana í tvö ár áður en ég þorði að tala við hana. Var alveg bálskotinn í henni.

Erum við að tala um ást við fyrstu sýn?

K: Ég er ekki týpan sem verður ástfangin við fyrstu sýn.

G: Já, hjá mér allavega enda Kolla alger skvísa.

Tískan alltaf í kortunum

Hvenær hófst ykkar samstarf fyrst?

K: Með GK 1997.

G: Formlega 1997 með opnun á GK Reykjavík en það byrjaði um leið og við hittumst.

Af hverju kusuð þið að starfa í tískugeiranum?

K: Það var alltaf í kortunum.

G: Af einskærri ástríðu.

Hefur alltaf gengið vel að vinna saman/aldrei neinir árekstrar?

K: Það fer okkur afar vel að vinna saman. Erum ótrúlega samrýnd. Líka undir álagi sem er nóg af hjá okkur.

G: Já, okkur hefur gengið fáránlega

vel að vinna saman. Aldrei vesen, bara ánægja.

Stanslaus vinna að vera hönnuður

Ef þið stiklið á stóru á ferlinum, hvað stendur upp úr eða hvaða verkefni eru ykkur kærust?

K: Mér finnst gaman að gera brúðarkjóra, sérpantanir. Það er stressandi og spennandi á sama tíma en svo einstakt að taka þátt í svona stórum augnablikum annarra.

G: Fyrstu vikur Freebird standa upp úr. Ótrúlega spennandi verkefni. GK-árin voru líka mjög skemmtileg. Við vorum ung og græn og gerðum

hlutina eingöngu frá hjartanu. Það er svo heiðarleg leið til að nálgast verkefnin.

Hvað hafið þið lært af reynslunni undanfarin ár og hvernig nýtið þið ykkur lærdóminn?

K: Að fara aldrei á taugum. Andá inn og út og spyrja sig eins hreint og hægt er: „Hvað á ég að gera?“ Lausnirnar koma alltaf.

G: Já, klárlega. Við gerum hlutina betur. Erum faglegrir og gerum meiri kröfur til okkar sem og annara. Sættum okkur ekki við neitt nema gott. Að lifa af sem hönnuður er mikil vinna. Stanslaus vinna.



Röð áfalla

Þið hafið tekist á við svolítið persónulegri verkefni undanfarið, bæði erfið og ánægjuleg. Þú greindist með brjóstakrabbamein, misstir bróður þinn Loft Gunnarsson, sonur ykkar veiktist og þið eignuðust dásamlega dóttur á svipuðum tíma. Hvernig líður þér í dag með lífið og tilveruna og hvernig er heilsan?

K: Heilsan er góð enda vel fylgst með manni. Að greinast með krabbamein var það fyrsta í röð áfalla á árinu. Við það að missa bróður sinn og þegar elsta barnið veiktist þá lærir maður að vera ómetanlega þakklátur fyrir lífið og að fá Isabel Míu í fangið nokkrum dögum áður en Loftur bróðir dó var einstakt á erfiðum tíma. Það minnr okkur á hvað lífið er mikil gjöf sem ber að fara vel með.

Hefur þessi tími breytt viðhorfi ykkar og lífsstíl?

G: Það hljómar eins og frasi en maður lærir að meta lífið upp á nýtt og það sem maður á og hvað skiptir máli og hvað ekki. Líðin dagar koma aldrei aftur. Sama hversu góðir eða slæmir þeir voru. Dagurinn í dag er það sem skiptir máli. Maður þarf að spyrja sjálfan sig; er ég að eyða mínum dýrmæta tíma í það sem gefur mér mest? Ef svarið er nei þá þarf maður að breyta sínu lífi. Dóttirin mætti í heiminn svona líka óvænt og er mikil guðsgjöf í alla staði. Fáránlega mikil krúttsprengrja.

Fjölskyldulíf er sameiginlegt verkefni allra

Hver er helsti munurinn á því að verða foreldri núna komin yfir fertugt og þegar þið áttuð ykkar fyrsta barn fyrir sextán árum?

K: Börn eru það dásamlegasta sem lífið færir manni. Með aldrinum öðlast maður meiri vísu og ró og það hefur áhrif á mann sem foreldri. Að ala upp einstaklinga er mikið ábyrgðarhlutverk.

G: Það er mikill munur að eiga barn 25 ára eða 40 ára. Það er dásamlegt að eiga börn ungur en þá tekur maður hlutunum meira sem sjálf-sögdum. Núna er það alls ekki svo. Nú veit maður virkilega hversu dýrmætt það er að fá að eignast barn. **Hvernig gengur barnauppeldið samhliða starfinu? Eruð þið skipulögð þegar kemur að vinnu og starfi og leyfið þið ykkur að njóta stundarinnar saman án barna og án þess að ræða vinnuna?**

K: Ég er mjög skipulögð, einum of segir Gunni. Verkin skiptast nú jafnt á okkar heimili enda fjölskyldulíf sameiginlegt verkefni allra. Við höfum alltaf gefið okkur góðan tíma yfir kaffibolla á kaffihúsum til

Framhald á síðu 8

Gunnar horfði á Kolbrúnu í tvö ár áður en hann þorði að tala við hana. Hann var alveg bálskotinn í henni.

Uppáhalds**KOLLA**

HEIMASÍÐA? Ég fer oftast inn á Style.com, vel uppfærð síða með mikið af efni og götutísku.

HÖNNUBUR? Hedi Slimane er að gera frábæra hluti með YSL.

TÍMARIT? Franska Officiel.

VERSLUN? One Vintage í London.

DEKUR? Dagur sem maður þarf ekki að gera neitt nema að gera það sem mann langar með fjölskyldunni.

HREYFING? Pilates hjá Auði Daníels.

**GUNNI**

HEIMASÍÐA? Samkvæmt tölvunni minni er það Net-a-porter.com, ég hefði sagt Fotbolti.net en staðreyndir tala sínu máli!

HÖNNUBUR? Alber Elbaz hjá Lanvin.

TÍMARIT? LOVE Magazine.

VERSLUN? Liberty í London.

DEKUR? Sundlaugarbarmur á Miami.

HREYFING? Hlaup og aftur hlaup.

17 ÁRA AFMÆLI

25% afsláttur af öllum vörum

Herra Hafnarfjörður og Herra Kópavogur



HERRA KÓPAVOGUR

SMÁRALIND
S. 534 0073

Herra hafnarfjörður

Firði
S. 572 3400



Gunnar er með tvö húðflúr, „Keep walking“ og „March to the beat of your own drum“. Hann lifir eftir þeim.

MYNDIR/STEFÁN



TYGGÐU EXTRA EFTIR HVERJA MÁLTÍÐ

Rannsóknir sýna að notkun sykurlausa Extra eykur munnvatnsframleiðslu, jafnar sýrustig, heldur tönnum hreinum og stöðvar sýklaárásir á þær. Extra minnkar upptöku hitaeyninga og dregur það úr streitu í amstri hversdagsins.



Framhald af síðu 7

að ræða málin, skoða fólk og tímarit og leyfa huganum að reika.

G: Það hafa alltaf komið hjá okkur geðveikar tarnir þar sem öll tilveran er eitt samfellt tímaspan. Við reynum samt að hafa kvöldin án vinnu en tekst það allt of sjaldan. Þar sem við teiknum bæði þá er ekki mikil skipting í sjálfu sér í vinnunni. Við vinnum yfirleitt heima svo að þetta er eitt samfellt streymi af öllu í einu. Teikna, hjálpa við nám, setja í vél, elda kjötbollur og allt það...

Stolt af útkomunni

En að nýja og fallega verkefninu ykkar. Segið okkur allt um tilkomu merkisins Freebird og hugmyndina á bak við það.

K: Ég er venjulega þannig að ég vil góðan tíma til að hugsa hvort við eigum að fara út í verkefni en ég var viss um að Freebird var eitthvað sem við vildum gera. Þurfti ekki að hugsa mig um lengi. Þetta er svo fallegt merki sem búið er að skapa og tækifærið svo mikið. Við munum taka okkur tíma til að gera þetta vel enda liggur okkur nákvæmlega ekkert á. Ég stefni á að leyfa mér að njóta hvorrar mínútu.

G: Ég hef verið og er að vinna fyrir E-label en fyrir nokkrum vikum þá hafði fyrirtæki í New York samband við okkur og bauð okkur að gera nýja línu algerlega á okkar forsendum. Við höfðum verið með nafnið Freebird á flögri í nokkurn tíma og við ákváðum að slá til. Við vorum strax farin að sakna þess að vinna saman og þetta hefur gengið hratt og við erum stolt af útkomunni. Þetta er mjög fallegt merki og stendur fyrir allt sem við viljum gera.

Hvar munu íslenskar konur getað nálgast fatnaðinn?

K: Í upphaldsbúðinni minni, Tiia á Laugavegi, og á Freebird-vefnum.
G: Í dásamlegu búðinni Tiia á Laugavegi 46 og á www.freebirdclothes.com. Næstu daga verður hægt að kaupa sérvöld ítem úr

vor 2013 Freebird-línunni á www.freebirdclothes.com sem eingöngu eru framleidd 20 stykki af fyrir Ísland. Fleiri stykki koma ekki. Þessi örfáu stykki verða send beint heim til viðskiptavina fyrir júl svo að það verða konur í fallegum Freebirdhlutum um jólin. Það er góð tilhugsun. Fyrstir koma fyrstir fá...

Í hverju felst vinna þín með E-label, Gunní?

G: Hún gengur út á að taka merkið í gegn, hanna nýjar línur, byggja upp teymi og koma merkinu á erlendan markað sem og koma því á góðan stað á heimamarkaði. Eignandi E-label, Jón Ólafsson, hefur mjög fagra sýn um fyrirtækið sem ég er hrifinn af og mun framfylgja. Sýnin er að E-label verði gróðrastöð fyrir nýja hönnuði og gefa nýju fólki tækifæri til góðra verka og til að læra. Fleiri mættu hugsa svona.

Hæfileikaríkir en reynslulitlir hönnuðir

Hvar standa íslenskir hönnuðir í dag að ykkar mati og hvernig er fyrir ungt og hæfileikaríkt fólk að leggja í þennan heim?

K: Hér er mikið af góðu fólki en vantar reynslu. Það eru margir sem átta sig ekki á hvaða fórnir þarf að færa til að geta gert línu eftir línu sem stent alþjóðlega samkeppni. Það má ekki missa úr dag í sköpuninni. Þá fer lestin fram hjá.

G: Þeir standa nokkuð vel. Mikil þróun hefur verið síðustu árin og fyrir ungt fólk eru sömu tækifæri og fyrir hvern sem er. Heimurinn er minni en hann lítur út fyrir að vera. Ógnin er reynsluleysið.

Eitthvað að lokum/lífsspeki, tilvitnanir, málsháttur?

K: Að vera samkvæmur sjálfum sér og sáttur í eigin skinni. Það er útgangspunktur alls í lífinu.

G: Ég er með tvö húðflúr með mínum möntrum, „Keep walking“ og „March to the beat of your own drum“. Ég lifi eftir þeim. Þetta er ekki flókið, gera það sem hjartað segir manni og gefast aldrei upp.



CANADA GOOSE®



HYBRIDGE LITE



VICTORIA



LODGE



CITADEL



CHILLIWACK



TRILLIUM

ALDREI AFTUR KALT!

CANADA GOOSE DÚNÚLPURNAR Hafa verið framleiddar í Kanada frá árinu 1957.

Efnið er paulsterkt og afar slitpólið.

Fyllingin er fyrsta flokks gæsa - og andadúnn frá Kanada, náttúrulegur og algerlega laus við öll óholl aukæfni.

Skinnið á hettunni er ekta skinn, það frýs aldrei, er vind- og vatnsfráhrindandi og heldur hita á andlitinu.

Þetta eru alvöru dúnúlpur.

ÚTSÖLUSTADIR: SPORTÍS - MÖRKINNI 6, SPENNANDI - EIKJUVOGI 29,
CINTAMANI - BANKASTRÆTI, EVEREST - SKEIFUNNI, SPORTVER - AKUREYRI.

SPORTÍS

MÖRKIN 6 | 108 REYKJAVÍK | S: 520-1000 | SPORTIS.IS

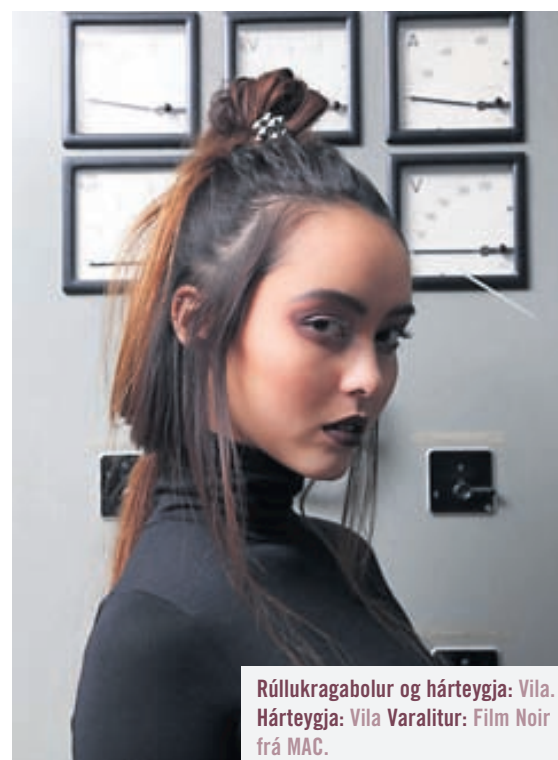
Jakki og húfa: Selected.
Bolur og hanskar: Vero
Moda. Stuttbuxur og sokka-
buxur: Vila. Skór: 67.



Loðkápa og leðurarmbönd:
Vero Moda. Rúllukragabólur,
sokkabuxur og hártægja: Vila.
Pils: Selected. Skór: Billi Bi.



Blazer-jakki, buxur, hálsmen og
gallavesti: Vero Moda. Blíndu-
samfella: Vila Skór: 67.



Rúllukragabólur og hártægja: Vila.
Hártægja: Vila Varalitur: Film Noir
frá MAC.



KEMUR ÚT 27. NÓVEMBER

JÓLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Meðal efnis í blaðinu: Jólaljósín, kökur, sætindi, skraut, föndur, matur, borðhald, jólasíðir og venjur.

Bókið auglýsingar tímanlega:

Atli Bergmann
atlib@365.is
512 5457

Jónína María Hafsteinsdóttir
jmh@365.is
512 5473

Benedikt Freyr Jónsson
benni@365.is
512 5411

Sverrir Birgir Sverrisson
sverrirbs@365.is
512 5432

Elsa Jensdóttir
elsaj@365.is
512 5427



METALL OG DIMMIR TÓNAR

Vetur konungur er mættur í öllu sínu veldi með vindum og vettlingum. Tískan verður dularfullri og dekkri í kjölfarið en dásamleg engu að síður.

Metal-stíllinn er afar áberandi og af því tilefni var hann myndaður í Toppstöðinni af glæsilegu tískuteymi.



Leðurjakki: Vila.
Gallajakki, bolur, buxur: Vero Moda.
Skór: 67.

FLORIDANA VÍTAMÍNSAFI

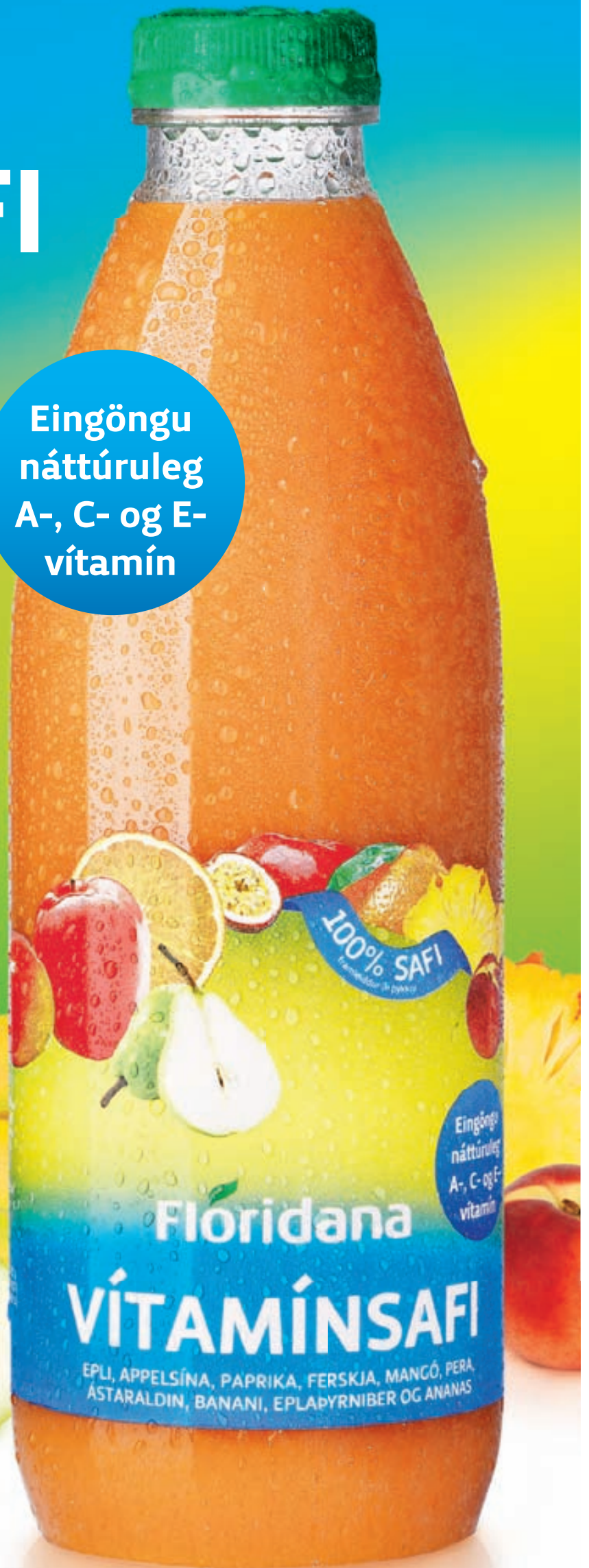
Floridana Vítamínsafi er blanda af ávöxtum og paprikum, full af vítamínum frá náttúrunnar hendi.*

- A** A-vítamín er nauðsynlegt fyrir sjón, húð og starfsemi ónæmiskerfisins.
- C** C-vítamín er talið efla ónæmiskerfi líkamans og tryggja að það starfi eðlilega við áreynslu.
- E** E-vítamín er mikilvægt andoxunarefni sem verndar frumur og er nauðsynlegt fyrir starfsemi taugakerfisins.

Hugsaðu um heilsuna og drekktu Floridana Vítamínsafa.

* 50% ráðlagður dagsskammtur af A-, C- og E-vítamínum í 330 ml

Eingöngu náttúruleg A-, C- og E-vítamín



Floridana
LIFÐU VEL!



Í nýju sælkerabókinni **Orð, krydd og krásir** sem nýlega kom í verslanir má finna þessa dásamlegu kjúklinga-uppskrift eftir þær Sigrúnu Óskarsdóttur og Kristínu Þóru Harðardóttur.

Kjúklingur með döðlum og kókos

- ½ dl ólífuolía
- 1 kg kjúklingabringur
- 2 laukar
- 1 græn paprika
- 1 kúrbítur
- 200 g steinlausar döðlur
- 1 hvítlaukur, smátt skorinn
- 2 tsk. kóríanderduft
- 1 tsk. chiliduft
- 2 tsk. engiferduft
- 2 tsk. broddkúmenduft
- 2 tsk. salt
- 1 dós kókosmjólk
- 3-4 msk. hunang
- 100 g kasjúhnetur
- 1 rauð paprika

Þessi réttur er bæði bragðsterkur og örlítið sætur. Fyrir þau sem eru fyrir sterkan mat má auka kryddið en gætið þess þó að sæta bragðið af döðlunum fái einnig að njóta sín.

Skerið kjúklingabringurnar í bita, saxið lauk og skerið papriku og kúrbít í bita.

Steikið kjúklinginn og laukinn upp úr olíunni á stórrí pönnu. Bætið síðan 1-2 dl af vatni á pönnuna og setjið krydd og döðlur út í. Látið sjóða í nokkrar mínútur og bætið svo kókosmjólk og hunangi á pönnuna ásamt papriku og kúrbít.

Þetta er látið sjóða á vægum hita í 15-20 mínútur og undir lok suðutímans er kasjúhnetum bætt við og smátt skorinni rauðri papriku er stráð yfir um leið og rétturinn er borinn fram.



Elfa Ýr Gylfadóttir og Eyvindur G. Gunnarsson.



FANTAFJÖRUGT TEITI

Mikil gleði ríkti í útgáfu-teiti Eyrúnar Inga-dóttur sem fagnaði útkomu skáldsögunnar *Ljós móðurinnar* í vikunni. Fjór einkenni mannskapinn.



Kristín Eðvald og Eyrún.



Hanna og Ástríður Jónsdætur.

➤ Sjá nánar á visir.is/lifid



©2012 The Coca-Cola Company. "Coca-Cola light" is a registered trademark of The Coca-Cola Company.

Coca-Cola® light

Coca-Cola® light styður íslenska hönnun

Shadow Creatures vann hönnunarverðlaun Coca-Cola® light á Reykjavík Runway og var valið til samstarfs um að hanna umbúðir utan um Coca-Cola® light. Þar með fetar Shadow Creatures í fótspor fremstu hönnuða heims. www.shadow-creatures.com.

