

18. JANÚAR 2013

Lífið

KAUPTU KLASSÍSKT
Á ÚTSÖLUNUM

ERU MARKMIÐIN
NÓGU SKÝR?

GAMALL STÍLL Í
BLAND VIÐ NÝTT

ALLT VIRTIST VERA AÐ FARA TIL ANDSKOTANS

MARÍA BIRTA BJARNADÓTTIR UM REKSTURINN,
NÝJASTA HLUTVERKIÐ Á HVÍTA TJALDINU OG ÁHUGAMÁLIN

FRÉTTABLAÐIÐ

➤ Lífið er á Vísi – visir.is/lifid

HVERJIR VORU HVAR?

Stemning ríkir í kringum þátttöku Íslands á heimsmeistarátöku í handknattleik þessa dagana eins og gefur að skilja. Komu þau **Högni í Hjaltalín**,



Hanna Eiríksdóttir, verkefnastýra UN Women, **Óttarr Norðfjörð** rithöfundur og fleiri saman á Kexi Hosteli og horfðu á einn leik.



Heyrðist þá að Baggalúturinn **Karl Sigurðsson** hefði farið á kostum á píanóinu á Kalda bar síðastliðna helgi en þar mega gestir spila að vild.



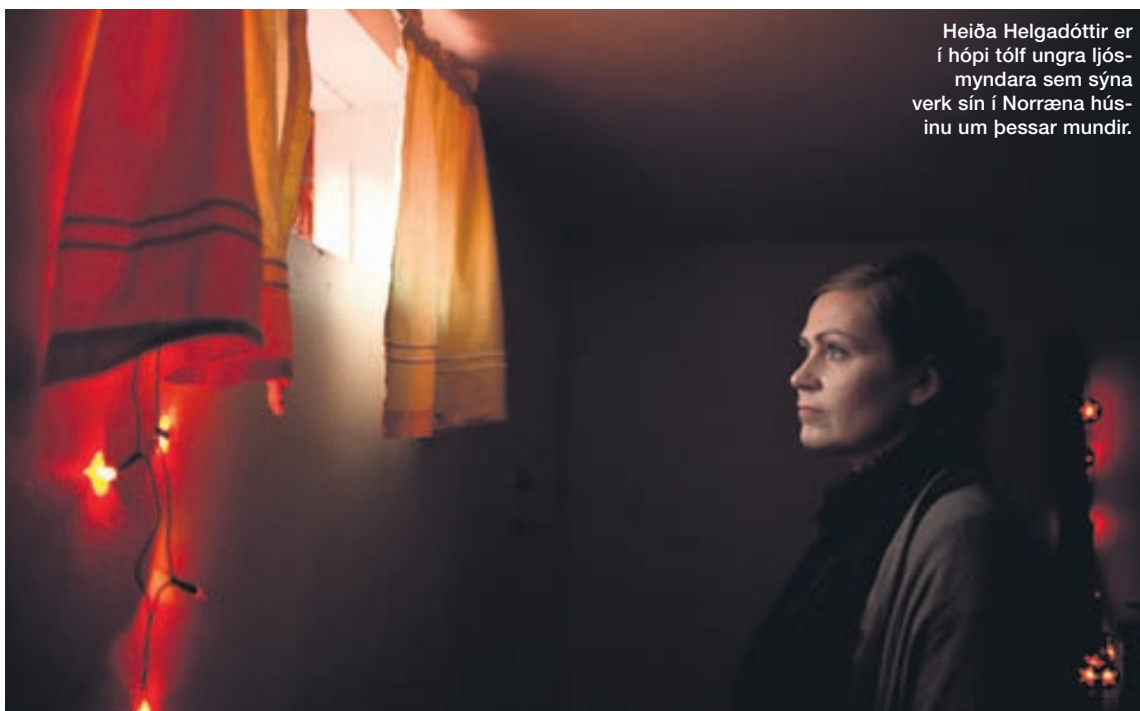
SKIPTI SALTFISKNUM ÚT FYRIR HAMINGJUNA

Heiða Helgadóttir ljósmyndari sýnir ljósmyndir sínar í Norræna húsinu um þessar mundir. Myndirnar eru afrakstur samstarfsverkefnisins European Borderlines. Alls tóku tólf ljósmyndarar þátt.

Heiða Helgadóttir ljósmyndari er í hópi tólf ljósmyndara sem sýna verk sín í Norræna húsinu um þessar mundir. Ljósmyndirnar eru afrakstur samvinnuverkefnis sem nefnist European Borderlines og tóku ljósmyndarar frá Íslandi, Lettlandi, Portúgal og Tyrklandi þátt í verkefninu sem varði í heilt ár.

„Myndefnið var frjálst og ég valdi að vinna með þemað „hamingja“. Hugmyndin var svolítið erfið í framkvæmd og ég hætti því fljótlega við hana og ákvað þess í stað að mynda saltfisk. Ég fór á sjó og myndaði sjóara en komst að þeirri niðurstöðu að „hamingjan“ væri meira spennandi þó það væri erfiðara myndefni,“ útskýrir Heiða. Hún myndaði alls konar fólk í athöfnum sem veitti því hamingju. „Þetta eru til dæmis myndir af fólki að dansa. Myndirnar eru ekki uppstilltar heldur eyddi ég tíma með fólkinu og smellti af þeim á meðan.“

Auk Heiðu tóku ljósmyndararnir Hallgerður Hallgrímsdóttir og Valdís Thor þátt í verkefninu fyrir Íslands hönd. Allar dvöldu stúlkurnar í tæpan mánuð í einu hinna landanna og varð höfuðborg Portúgals fyrir valinu hjá Heiðu. Einnig tóku þær þátt í vinnustofum í Lettlandi og



Heiða Helgadóttir er í hópi tólf ungra ljósmyndara sem sýna verk sín í Norræna húsinu um þessar mundir.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Tyrklandi í upphafi og við lok verkefnisins. „Við byrjuðum á því að fara í „workshop“ í Lettlandi þar sem við kynntumst hvert öðru og kynntum verkefnið okkar. Eftir árið var aftur „workshop“ í Tyrklandi þar sem við völdum úr þær myndir sem áttu að

fara á sýninguna,“ segir Heiða. Hún nemur fréttaljósmýndun í Árósum í Danmörku og segir námið stórskemmtilegt. „Ég klára núna í vor og kem þá aftur heim. Mig langar svo að vinna í ýmsum verkefnum tengdu náminu að útskrift lokinni.“

Sýningin í Norræna húsinu er ekki sú eina sem Heiða er með í gangi um þessar mundir. Í Skotinu í Ljósmyndasafni Reykjavíkur stendur einnig yfir sýningin Draumur sem fjallar um þá upplifun að búa í öðru landi og vera með heimprá. - sm

Lífið

UMSJÓN

Elly Ármanns elly@365.is

Kolbrún Pálína Helgadóttir kolbrunp@365.is

Útgáfufélag 365 miðlar ehf.

Forsíðumynd Anton Brink

Auglýsingar Atli Bergmann atlib@365.is

Lífið Skaftahlíð 24,
105 Reykjavík, sími 512 5000
www.visir.is/lifid

Förðun Maríu Birtu: Þóra Kristín Þórðardóttir

SALON REYKJAVÍK

KYNNIR HÁRLIT ÁN AMMONÍAKS, PARABENS, FORMALDEHYDE, RECORCINOL EÐA PLASTS

organic
color systems

- PEKUR GRÁTT HÁR 100%
- FALLEGUR LITUR
- SKEMMIR EKKI HÁRIÐ
- FRÁBÆR GLANS
- ENDINGAGÓÐUR
- LÍFRÆNT VOTTUÐ INNIHALDSEFNI* (SOIL ASSOCIATION)
- STENST KRÖFUR UM VEGAN (PETA VOTTAD)
- EKKI PRÓFAD Á DÝRUM (PETA VOTTAD)

*(SUM EFNI)

SALON REYKJAVÍK GRANDAGARÐI 5 101 REYKJAVÍK
OPIÐ MÁN-FÖS: 9-18 LAU: 10-13 SÍMI: 56 85 305

Dagur í lífi

Theodóru Mjallar Skúladóttur Jack

hárgreiðslukonu, listaháskólanema, móður, eiginkonu og metsöluhöfundar bókarinnar Hárið.

9.30 Vaknaði með Óliver litla eftir smá kúr upp í rúmi. Fengum okkur að borða, hann væna brjóstamjólk og ég hafragraut. Las Fréttablaðið og kíkti á Instagram og Facebook.

11.00 Fór í góða sturtu og hafði mig til fyrir daginn. Prófaði nokkrar nýjar hárgreiðslur í speglinum á meðan Óliver sat og horfði á mömmu sína.

12.00 Emil, eiginmaður minn, kom heim úr skólanum og fór í góðan göngutúr með hundana. Á meðan setti ég Óliver í vögguna og tók til.

13.00 Ég og tölvan mín fórum í Eymundsson á Skólavörðustíg þar sem við áttum góðar stundir saman. Bloggaði á Trendneti og svaraði nokkrum e-mailum. Leitaði að innblæstri í nokkrum vel völdum tímaritum fyrir næstu blogg- og hárfarverkefni. Stökk inn í Minju og keypti afmælisgjöf.

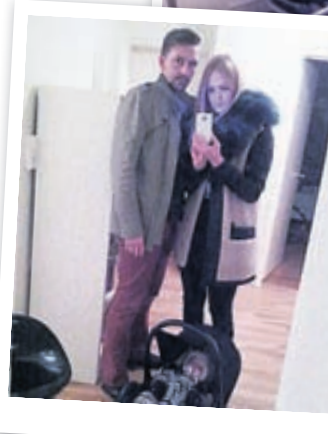
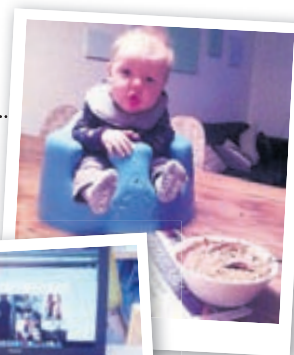
15.00 Kom heim til strákanna minna og dúllaði mér með Óliver með tölvuna við höndina. Hélt áfram að svara og senda e-mail fyrir verðandi hárfarverkefni.

18.00 Við fjölskyldan tókum okkur til og skruppum í afmæli til Vigdísar frænku þar sem beið okkar pítsa og kók. Áttum góðar stund með góðu fólki.

20.00 Skruppum út með hundana að hlaupa og kíktum til tengdó í einn kaffibolla.

22.00 Komum heim í Heiðarbólið þar sem ég átti Skype-date með Raket, vinkonu minni sem býr í Köben.

23.00 Gerði morgunmatinn tilbúinn fyrir næsta dag, skreið upp í rúm með strákunum mínum og lagðist í væran svefn.



ÓLAFUR
DARRI
ÓLAFSSON

MARÍA
BIRTA

FRUMSYND Í DAG



KYKIMYND EFTIR

MARTEIN
THORSSON

HVERNIG TRYGGIRÐU AÐ ÞÚ NÁIR MARKMIÐUM ÞÍNUM?

Flest höfum við á einhverjum tímapunkti sett okkur markmið um þann árangur sem við viljum ná. Flest höfum við líka upplifað það að ná ekki markmiðum okkar, við annaðhvort hættum að vinna að þeim, gefumst upp eða hættum að trúa því að þau skipti okkur máli. Allt of margir falla í þá gryfju að láta utanaðkomandi aðstæður stýra því hver árangurinn er. Þar vantar skuldbindingu og skýra sýn á okkar eigin framlag.



Helga Jóhanna Oddsdóttir, eigandi CarpeDiem markþjálfunar og ráðgjafar, veitir hér einföld og góð ráð sem krefjast þess að skoðaðar séu ýmsar hliðar.

Þekktu markmiðið þitt

Hvað þýðir það nákvæmlega og hvenær ertu búinn að ná því?

Skráðu hjá þér markmiðið. Hafðu það skýrt og mælanlegt. Markmið sem segir „ég ætla að fá stöðu-hækkun á árinu“ eða „ég ætla að lifa betra lífi“ segir ekki nema hálfu sögunna. Hvað þýðir betra líf fyrir þig? Þú verður að vita hvert þú vilt stefna.

Athugaðu hvað liggur að baki markmiðinu. Hvers vegna seturðu þér einmitt þetta markmið? Er eitt-hvað annað sem er mikilvægara fyrir þig?

Hvað þarftu að gera nákvæmlega til að ná markmiðinu?

Þegar þú ert viss um að þetta sé það sem þú vilt ná, ákveðdu þá hvenær þú vilt vera búinn að ná markmiðinu, hafðu skýra sýn á það og mælanlegan árangur. Hérna skora ég á þig að leyfa þér að fara á flug. Sjáðu þig t.d. fyrir þér í draumastöðunni eftir sex mánuði eða eitt ár. Hvar ertu? Hverju hefurðu áorkað? Hvernig

fórstu að því? Skráðu þetta hjá þér og þá ertu kominn með aðgerðaplan eða leiðarvísi að þeim árangri sem þig dreymir um. Markmið án aðgerðaplans er bara góð hugmynd.

Ekki bíða eftir breytingunum

Trúðu því að þú hafir alla hæfileika til að ná markmiði þínu.

Stígðu svo skrefið til baka til dagsins í dag og leyfðu þér að upplifa alla þá hæfileika sem þú býrð yfir til að ná þessari sýn. Trúðu því að þú hafir það sem til þarf til að gera breytingar.

Ekki bíða eftir að breytingarnar eigi sér stað, taktu stjórnina. Skref fyrir skref í átt að markmiðinu er eina leiðin til að ná því. Fagnaðu hverju litlu skrefi sem færir þig nær markmiðinu.

Hvað fær þig til að efast?

Þegar á móti blæs er gott að sjá sig fyrir sér í markmiðinu, þess vegna að hafa táknræna mynd í hugarum, nú eða uppi á vegg. Þú hefur alla þá



hæfileika og getu sem þarf til að ná markmiði þínu. Ef þú efast, skoðaðu hvað það er sem fær þig til að efast. Tilfinningin um árangur, sem leiddi til þess að markmiðið var sett í upphafi, er oft besti hvatinn. Rifjaðu hana upp á leiðinni og mundu að án skuldbindingar af þinni hálfu eru líkurnar á árangri litlar.

Fáðu markþjálfara til að aðstoða þig

Þar ertu kominn með bandamann sem hjálpar þér að koma auga á hindranirnar og yfirstíga þær auk þess sem hann heldur þér við efnið og hefur trú á þér alla leið.

„Ef þú veist ekki hvert þú stefnir, endarðu einhvers staðar annars staðar.“ (Yogi Berra)
www.carpediem.is,
helga@carpediem.is



Hollur, ferskur og ódýr

Salatbar í hádeginu

Borðaðu eins mikið og þú vilt. Heitur réttur, tvær tegundir af súpum, ferskt salat, grænmeti og ávextir ásamt brauði. Drykkir innifaldir í verði.

Salatbar: 1.490 kr.

Take away box: 850 kr.

Frítt fyrir 0-6 ára og 7-12 ára borga aðeins 50%



Borgartún 32 / 105 Reykjavík

511 6030 / booking@hotelcabin.is / www.hotelcabin.is



Skemmtilegur myndaveggur í bakgrunni.

ELSKAR AÐ BLANDA SAMAN GÖMLU OG NÝJU

Hún elskar að blanda saman nýju og gömlu og er harðákveðin í að allt eigi alltaf að vera á sínum stað. Sindri bankar upp á hjá markaðskonunni Selmu Svavarsdóttur í næsta þætti af Heimsókn sem er í opinni dagskrá á laugardögum, strax að loknum fréttum, á Stöð 2.



Takið eftir hillunni en hún setur einstaklega fallegan svip á rýmið.



Flottir stafir á veggnum með nafni heimasættunnar.



Hydradermie-lift er nokkurs konar leikfimi fyrir vöðva andlitsins. Í hydradermie-meðferðinni eru notuð sérstök rafmagnstæki sem auka virkni þeirra efna sem notuð eru á húðina.

LYFTING ÁN SKURÐAÐGERÐAR

Meðferðirnar Hydradermie og Hydradermie Lift frá Guinot hafa vakið mikla athygli meðal þeirra sem vilja huga vel að húðinni. Hydradermie-meðferðin er sérhæfð Guinot-meðferð sem gerir húð þína fegurri en nokkru sinni áður og það frá fyrstu meðferð. Hydradermie Lift má líkja við andlitslyftingu án skurðaðgerðar. Þar eru vöðvar andlitsins örvaðir og styrktir, andlitsdrættir lyftast og mýkjast.

„Guinot er þekktast fyrir Hydradermie-meðferðina sína. Það er meðferð sem eykur virkni þeirra efna sem verið er að nota á andlitið. Með Hydradermie-tækinu er virkum efnum komið dýpra inn í húðina en mögulegt er að gera með fingrum,“ segir Katrín Þorkelsdóttir meistari í snyrtifræði. Hún hefur starfað við fagið frá 1980 og hefur rekið heildverslun frá 1986 en heildverslunin Cosmetics ehf sér meðal annars um innflutning á gæðavörum frá Guinot. Hún segir Hydradermie-meðferðina henta fólki á öllum aldri, unglíngum sem séu í vanda með húðina og viðskiptavinum á öllum aldri sem vilja ávallt hugsa vel um húð sína og láta sér líða vel. „Efnin sem eru notuð eru valin eftir því hver á í hlut en til eru sjö mismunandi tilbrigði meðferðarinnar sem veljast eftir húðgerð og markmiðum viðskiptavinarins,“ segir Katrín og ítrekar að Hydradermie sé eingöngu framkvæmd af viðurkenndum Guinot-húðsnyrtifræðingum. Katrín segir meðferðina skila

sér í sléttari húð sem ljómar af fegurð og eins og áður er sagt er árangur sjáanlegur strax eftir fyrstu meðferð.

Hydradermie Lift

„Með því að endurhanna tækið sem notað er í Hydradermie og bæta inn í það aukastraumi getum við nú tekið vöðva andlitsins í leikfimi,“ upplýsir Katrín og bætir við að þessi meðferð sé stundum kölluð andlitslyfting án skurðaðgerðar. „Ég hef starfað í fjöldamörg ár sem fagmaður og ég hef aldrei séð jafn mikinn árangur og með Hydradermie Lift,“ staðhæfir Katrín. Fram að þessu hefur stinnandi meðferð aðeins beinst að uppbyggingu húðar, starfsemi hennar örvuð og hún gerð þannig stinnari. „Hydradermie Lift-andlitsmeðferðin örvar vöðvana, styrkir þá og lyftir andlitsdráttum með andlitsleikfimi á sama hátt og við mótum líkama okkar í líkamsræktarstöð,“ útskýrir Katrín.

Til að ná sem allra bestum árangri er best að

Guinot-stofurnar á Íslandi gefa 20% afslátt af fyrstu hydradermie lift-meðferðinni til 1.febrúar.

viðskiptavinurinn komi í meðferð þrisvar í viku í hálf tíma í senn. „Eftir tíu tíma meðferð höfum við náð hámarksþjálfun vöðvanna í andlitinu.“ Hins vegar er það mjög einstaklingsbundið hversu mörg skipti þarf allt eftir aldri og húð hvers og eins. Jafnvel eitt til tvö skipti er nóg en það meta auðvitað meðferðafulltrúar Guinot hverju sinni. Svo er mjög gott fyrir húðina að víxla og fara í ýmsar aðrar Guinot-meðferðir auk þess sem það þarf að viðhalda árangri meðferða með því að nota Guinot-vörurnar sem henta hverju sinni en fagmaðurinn leiðbeinir um val á slíkum kremum.

Allar meðferðir henta sérlega vel nútíma-konunni í önn dagsins og eru afar árangursríkar.

EFTIRFARANDI SNYRTISTOFUR SELJA OG VINNA MEÐ GUINOT-SNYRTIVÖRUR

Höfuðborgarsvæðið

Snyrtistofan Gyðjan
Skiopholti 50d, s. 553-5044

Snyrtistofan Hrund
Grænatúni, s. 554-4025

Snyrtistofan Ágústa
Hafnarstræti 5, s. 552-9070

Snyrtistofan Garðatorgi
Garðatorgi 7, s. 565-9120

Snyrtistofan Hygea
Smáralind, s. 554-3960

Dekurstofan
Kringlan 3.hæð, s. 568-0909

Snyrtistofan Ársól
Grímsbæ, s. 553-1262

S.G. Snyrtistofan
Háaleitisbraut 68-60

Guinot-MC stofan
Grensásvegi 50, s. 568-9916

GK snyrtistofa
Kjarni, Pverholti 2, s. 534-3424

Krisma snyrtistofa
Spönginni 37, s. 587-5577

Snyrtistúdíó Önnu Maríu
Baughúsum 21, s. 577-3132

Pema snyrtistofa
Dalshrauni 11, s. 555-2215

Snyrtistofan Marína (Dimmalimm)
Hraunbær 102a, s. 896-0791

Landið

Snyrtistofan Lind
Hafnarstræti 19, Akureyri, s. 462-1700

Abaco heilsulind
Hrísalundi 1, Akureyri, s. 462-3200

Snyrtistofa Ólafar
Austurvegi 9, Selfossi, s. 482-1616

Snyrtistofan Alda
Tjarnarbraut 19, Egilsstöðum, s. 471-1616

Snyrtistofa Guðrúnar
Stíllholti 23, 300 Akranesi s. 8452867

HEFUR NOTAÐ GUINOT Í TUTTUGU ÁR

Bryndís Torfadóttir, framkvæmdastjóri flugfélagsins SAS, hefur notað vörurnar frá Guinot í tuttugu ár og er afar ánægð með þær. Vinnu sinnar vegna ferðast Bryndís mikið og þarf að vera vel upp lögð þrátt fyrir ferðaþreytu. Hún segir því miklu skipta að húðin sé vel á sig komin. „Mér finnst að ungar konur ættu að huga að því fyrr hvernig þær ætla að meðhöndla húð sína. Betra er að fyrirbyggja hrökkur en að reyna að losna við þær þegar þær hafa myndast,“ segir hún og undirstrikar að mikilvægt sé að láta fagfólk um húðumhirðuna. „Ég fann það þegar ég komst í kynni við Guinot að þar er fagmennskan í fyrir-rúmi enda fá eingöngu Guinot-stofur að selja Guinot-vörurnar.“

Bryndís segir Guinot-meðferðirnar einstakar og hefur hún prófað margar þeirra. „Það er árstímabundið hvaða meðferðir ég nota,“ segir hún en þar sem hún er upptekin kona hefur hún ekki alltaf tíma til að koma reglulega í



meðferðir. „Þá er gott að geta leitað til húðsnyrtifræðinganna um hvaða krem frá Guinot sé best að nota á hverjum tíma, hvað tekur við þegar þau klárast og hvað sé gott að nota samhliða.“

Innt eftir upplifun sinni á Hydradermie Lift-meðferðinni segir Bryndís: „Það er svo skrítið að maður finnur vöðvana vinnu. Eftir meðferðina er eins og andlitið hafi farið í góðan leikfimitíma.“



Bryndís spjallar hér við Katrínu Þorkelsdóttur, umboðsaðila Guinot, en þær eru sammála um gæði snyrtivara og Guinot-meðferðanna. Bryndís segir ekki síður mikilvægt að hugsa um hendur en andlit. Hún hefur sjálf notað Guinot Longue Vie Mains sem er yngjandi handáburður sem vinnur á brúnum blettum.

MYND/ANTON



Time Logic Age Sérúm Yeux

Gegn öldrun húðar og þreytumerkjum. Vinnur á nóttunni fyrir yngri augnumgjörð á daginn.

Time Logic Age Sérúm

Áhrifaríkur yngingarkúr sem gerir við frumur á nóttunni.

Age Logic Cellulaire

Fyrsta húðkremið sem snýr öldrunarþróuninni við. Byltingarkennt krem sem vekur sofandi frumur til lífsins á ný.

- Starfsemi frumnanna fer aftur í gang.
- Endurnærir húðina sem endurheimtir æskuljóma sinn.
- Húðin er stinnari.
- Hrukkur sléttast til muna.



STUÐLAR AÐ YNGRA ÚTLITI

Guinot var fyrst fyrirtækja til að nota frumulífssambönd í snyrtivöruframléiðslu, en þessi virku efni eru notuð til að endurmynda húðfrumur. Í viðbót við lífrænu efnin sem eru almennt í þekktum hrukkukremum eru í Age Logic Cellulaire í fyrsta skipti efni sem kallast ATP. Það er náttúruleg sameind sem flytur lífsnauðsynleg efni til frumanna. ATP er einnig nýtt í Time Logic Age Sérúm og hefur það hlutverk að endurskapa unglega húð til lengri tíma.

➤ **Sjá nánar á visir.is/lifid**

ALLT VIRTIST VERA AÐ FARA TIL ANDSKOTANS

Það gekk vægast sagt mikið á í lífi Maríu Birtu Bjarnadóttur, verslunar-eiganda og leikkonu, í lok síðasta árs. Eldur kom upp í verslun hennar Maníu á Laugavegi. Í kjölfarið þurfti hún að loka jólamarkaði verslunarinnar og kom sér fyrir með markaðinn á 3. hæð Kringlunnar en var rekin þaðan út á ögurstundu. Lífið spjallaði við Maríu Birtu um þrautagönguna og hlutverk hennar í kvikmyndinni XL sem frumsýnd er í dag. Í myndinni leikur María Birta á móti stórleikaranum Ólafi Darra Ólafssyni.

MARÍA BIRTA BJARNADÓTTIR

ALDUR 24 ára

HJÚSKAPARSTADA Leyndó

STARF Leikkona og verslunareigandi

Það virðist vera lítið um rólegan tíma í þínu lífi ef marka má öll verkefni og fréttirnar sem fara af þér reglulega. Hvernig hefurðu það eftir jólatörninna sem verslunareigandi og áföllin sem dundu á rekstrinum? Ég lagðist í veikindi strax eftir jólin. Ég held að allt þetta stress hafi haft mun meiri áhrif á mig en ég gerði mér grein fyrir á þeim tíma sem allt virtist vera að fara til andskotans. En ég gaf mér góðan tíma til að slappa af núna í byrjun janúar. Það er mjög gott að stíga nokkur skref til baka og reyna að sjá jákvæðu hliðarnar á öllu sem gerðist á árinu, bæði því slæma og góða, því öll þessu reynsla fer í bankann og nýtist mér kannski seinna í lífinu á einhvern undarlegan hátt.

Er allt komið í eðlilegt horf eftir þessa þrautagöngu? Það er sagt að allt sé

gott sem endar vel og það á eflaust við í þessu tilfelli. Auðvitað kostaði það fúlgu að þurfa að loka aftur og færa mig úr Kringlunni á ögurstundu og svo var það bara mikið áfall. Allt gekk þetta þó að lokum. Ég var mjög snortin yfir því hversu margir settu sig í samband við mig og buðu mér hjálp á einn eða annan hátt og vil ég þakka þeim öllum hér með þar sem ég komst aldrei í gegnum öll bréfin sem ég fékk á þessum tryllta tíma.

Hvað gerir þú til að halda líkama og sál í jafnvægi? Ég reyni að fara í ræktina eins mikið og ég get, að minnsta kosti þrisvar sinnum í viku, en annars hélt ég geðheilsu í desember þrátt fyrir allt sem gerðist einungis vegna þess að besti vinur minn kom og knúsaði mig öll kvöld og gisti meira að segja hjá mér á meðan mestu áföllin dundu yfir! Hann var sannkallaður verndarengill minn þann mánuðinn og ég verð honum ævinlega þakklát. Ég ákvað nú samt að hefja nýtt ár með því að taka þá ákvörðun að dekra við sjálfa mig eins mikið og ég gæti og fer t.d. í hverri viku í heilnudd, þá hverfur allt stress!

Næst á döfnni er frumsýning kvik-



Það er mjög gott að stíga nokkur skref til baka og reyna að sjá jákvæðu hliðarnar á öllu sem gerðist á árinu, bæði því slæma og góða, því öll þessu reynsla fer í bankann og nýtist mér kannski seinna í lífinu á einhvern undarlegan hátt.

myndarinnar XL þar sem þú ferð með stórt hlutverk. Hvernig líður þér almennt á frumsýningardögum, grípur þig mikið stress eða venst tilfinningin með tímanum? Mér líður yfirleitt frekar óþægilega á frumsýningum, allavega til að byrja með, en einhvern veginn grunar mig að ég verði aðeins afslappaðri í þetta skiptið. Ég tek með mér nokkra af mínum bestu vinum og mömmu. Ég er meira spennt en kvíðin.

Hvert er hlutverk þitt í myndinni? Ég fer með hlutverk Æsu, sem er ástkona Leifs, sem Ólafur Darri leikur. Æsa er algjör unglingur en heldur hins vegar að hún sé orðin mun þroskaðri en hún er. Hún er í raun þessi týpíska unga stelpa sem veit ekkert í hvorn fótinn hún á að stíga. Hún kemur greinilega frá brotnu heimili og er mjög meðvirk með Leifi sem kemur ekkert alltof vel fram við hana.

Hvernig bjóstu þig undir hlutverkið? Ég horfði á 2-3 japanskar myndir og nokkrar mjög þungar og dramatískar myndir og svo

reynði ég hvað ég gat að fitna, en Matti vildi endilega að ég fengi aðeins meiri bollukinnar, það tókst!

Myndin fjallar að mestu um alkóhólisma – gastu nýtt einhverja upplifun úr eigin lífi til að túlka hlutverkið betur? Ég held að allir á landinu séu með einhverja fjölskyldusögu um alkóhólisma. Í myndinni leik ég mjög meðvirkan einstakling og þar sem ég var einu sinni mjög meðvirk sjálf átti ég auðvelt með að nýta mér það og tengja það hlutverkinu.

Var eitthvað atriði sem reyndi meira á en annað? Já, ég lék í einni mjög þungri senu með Ólafi Darra sem tók alveg rosalega á. Ég kveidd fyrir að taka hana upp í marga daga. Það munu líklega allir fatta hvaða senu ég er að tala um sem sjá myndina.

Hvernig var að leika á móti stórstjörnunni Ólafi Darra? Hann er yndisleg og falleg sál og með svo einstaklega góða nærveru að það var auðvelt að tengjast honum. Þar sem undirbúningstíminn minn var

SOHO MARKET

ÚTSALAN í fullum gangi



HAFÐU AUGUN OPIN

HJÁ OKKUR ER **50%**
AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM

f SOHO/MARKET
Á FACEBOOK

Grensásvegur 8, sími 553 7300

Opið mán-fim 12-18, fös 12-19 og laugd 12-17

María Birta leggur án efa línurnar þegar kemur að tísku enda óhrædd við að prófa sig áfram.



FASHION ACADEMY REYKJAVÍK

TÍSKUNÁMSKEIÐ HEFJAST 4. FEBRÚAR

TÍSKULÓSMYNDUN



FÖRDUNARNÁMSKEIÐ



STÍLISTANÁM



FRAMKOMU- OG FYRIRSÆTUNÁMSKEIÐ



Námskeiðin eru kennd samhliða og er rík áhersla lögð á samvinnu milli deilda og að nemendur vinni að raunverulegum og lifandi verkefnum. Markmiðið er að kenna nemendum sitt eigið fag, samspil greinanna og hvernig tískubransinn virkar.

María Birta rekur tiskuvöruverslunina Manía ásamt því að sinna leiklistinni.

Uppáhalds

Matur? Engifer

Drykkur? Óáfengur mojito

Veitingahús? Fiskmarkaðurinn

Tímarit? Another magazine

Vefsíða? Netaporter eða ssense

Verslun? Manía, Aftur og All saints

Hönnuður? Rick owens

Hreyfing? Sporthúsið

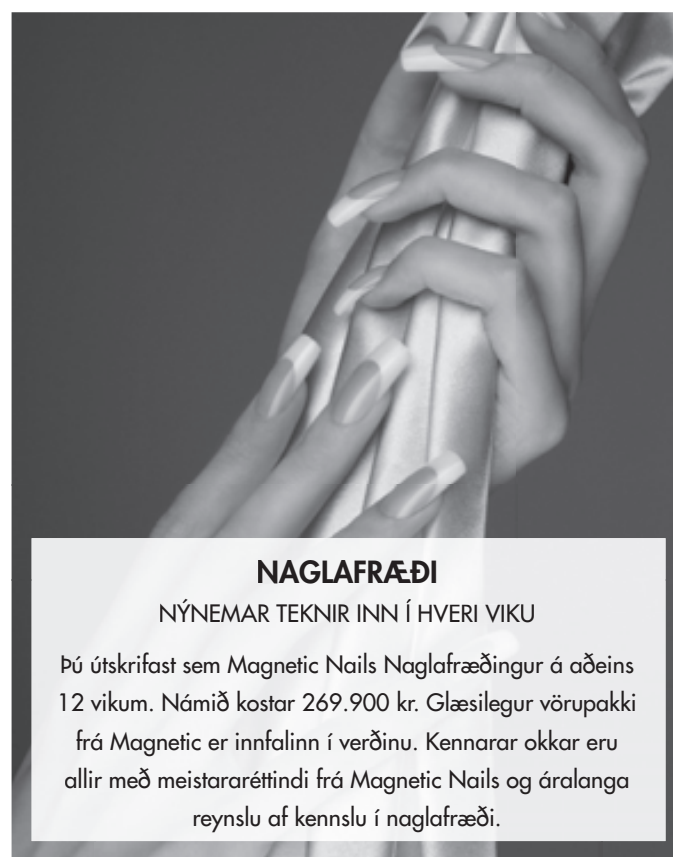
Dekur? Adam hjá Sóley nat-ura spa, er byrjuð að fara til hans einu sinni í viku - maðurinn er ótrúlegur!



NÁM Í SNYRTIFRÆÐI

NÆSTA ÖNN HEFST 18. MARS

Kjörið fyrir þá sem vilja fjölbreytt og skapandi framtíðarstarf. Námið tekur eitt ár og hentar öllum aldurshópum. Kenndar eru 65 einingar á framhaldsskólastigi. Námið er lánshæft hjá LÍN.



NAGLAFRÆÐI

NÝNEMAR TEKNIR INN Í HVERI VIKU

Þú útskrifast sem Magnetic Nails Naglafræðingur á aðeins 12 vikum. Námið kostar 269.900 kr. Glæsilegur vörupakki frá Magnetic er innfalinn í verðinu. Kennarar okkar eru allir með meistararéttindi frá Magnetic Nails og áralanga reynslu af kennslu í naglafræði.

SKRÁNING OG NÁNARI UPPLÝSINGAR

WWW.FASHIONACADEMY.IS - INFO@FASHIONACADEMY.IS - 571 5151



María Birta er dugleg að sinna áhugamálunum í bland við vinnuna. Á nýja árinu tefnir hún meðal annars á að stökkva með fallhlíf úti á Flórída.



► mjög stuttur þá hjálpaði það mér mjög mikið hversu fljótt mér fór að þykja vænt um hann. Svo er hann alveg einstaklega hæfileikaríkur.

Þú ert titluð meðframleiðandi myndarinnar, er það nýtt áhugamál eða tilfallandi að þessu sinni? Það verður bara tíminn að leiða í ljós!

Eru fleiri hlutverk á borðinu? Já, en ekkert sem búið er að negla niður. Ég er spennit fyrir 2013!

Er einhver tími til að sinna einkalífínu og öllum áhugamálunum eins og dagskráin er?

Mér gekk ágætlega að púsla öllu saman í fyrra, en veit að á þessu ári mun ég þurfa að einbeita mér meira að vinnunni en áhugamálunum, en ég ætla ekkert að hætta í fallhlífastökki, það gefur mér svo mikið! Ég er byrjuð að skipuleggja árið og fer meðal annars til Flórída að stökkva í mars og svo beint þaðan til Kaliforníu.

Hvað gerir þú helst til að lyfta þér upp frá hversdagsleikanum?

Ég er mikið búin að vera að smíða, það er eins konar hugleiðsla fyrir mig. Ég smíða nær öll kvöld núna og það kemur mér mjög á óvart að nágrannarnir séu ekki enn búnir að banka upp á, en ég gleymi alveg tímanum og er stundum að smíða fram yfir miðnætti. Einnig finnst mér voða gaman að fara í Aðalvídeóleiguna og leyfa strákunum sem þar vinna að velja fyrir mig

góða mynd, fá mér eitt rauðvinsglas og kveikja á kertaljósnum um alla íbúð.

Strengdirðu mörg áramótaheit? Ég var með svo rosalegt áramótaheit í fyrra, en það var að taka eins mörg próf og ég mögulega gat. Margir spurðu mig einmitt að því hvað ég ætlaði mér þá að gera á næsta ári! Ég held ég haldi bara áfram að taka próf og ætli ég byrji ekki á mótörhjólaförinu þar sem ég komst ekki

í það í fyrra, en einnig var áramótaheitið í ár að setja sjálfa mig í fyrsta sætið og dekra mig við í hverri viku, helst oftast!

Hvar sérðu þig eftir tíu ár? Ég get séð mig starfa við svo margt og að gera svo margt en ég sé mig fyrst og fremst hamingjusama og stolta af afrekum mínum, það verður bara að koma í ljós seinna hvaða afrek það verða!

Eitthvað að lokum? Chances multiply if you grab them.

Blaðberinn bíður þín

Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24
alla virka daga frá kl. 9-17.



Blaðberinn...

...góðar fréttir fyrir umhverfið

FÖGUR MARGFÖLDUNAR-TAFLA UPP Á VEGG

Þær Þórhildur Ögn Jónsdóttir og Ragna Sveinbjörnsdóttir hafa hannað fallega margföldunartöflu undir heitinu Meraki.

„Okkur hefur lengi dreymt um að hanna eitthvað saman en hugmyndin spratt út frá strákunum okkar,“ segir Þórhildur Ögn Jónsdóttir sem ásamt Rögnu Sveinbjörnsdóttur hefur hannað plakat með margföldunartöflunni undir heitinu Meraki.

Ástæða þess að margföldunartaflan varð viðfangsefni Þórhildar og Rögnu er að báðar eiga þær stráka á grunnskólaaldri og uppgötvuðu að þær áttu það sameiginlegt að vera farnar að hökta á seinni hluta margföldunartöflunnar. „Okkur fannst ekki hægt að strákarnir okkar hlytu sömu örlög og því varð plakatið til. Hver tafla er aðgreind í mismunandi lit sem eiga að hjálpa okkur að muna hverja og eina töflu fyrir sig.“

Markmiðið með plakatinu er að það höfði til sjónræna skilningsins. Einnig var þeim stöllum mikilvægt að taflan væri fallega hönnuð og myndi því sóma sér vel á veggjum heimilis og í hverri skólaflokk landsins. „Þetta á að hjálpa börnum að læra töluna og ætti að vera skyldueign. Hún er fyrir alla þó að við höfum hannað hana með börn og skóla í huga,“ segir Þórhildur en plakatið er alfarið framleitt á Íslandi og af þeim sjálfum.

Þórhildur og Ragna starfa báðar á auglýsingastofunni Fítón og eru vissar um að þetta sé bara byrjunin á þeirra hönnunarsamstarfi. Heiti verkefnisins, Meraki, merkir að leggja sköpun, ást og sál í það sem maður tekur sér fyrir hendur. „Það er mantran í okkar samstarfi. Við höfum fengið frábærar viðtökur og erum allar helgar að föndra.“

Hægt er að panta plakat í gegnum Facebook-síðu Meraki eða senda tölvupóst á meraki.margfoldun@gmail.com.

- áþ



Meraki-margföldunartafla Þórhildar Agnar Jónsdóttur og Rögnu Sveinbjörnsdóttur hefur vakið mikla athygli en hún er hönnuð með börn og skóla í huga. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

AUGLÝSING – VILLIMEY KYNNIR



VIRKNI, VELLÍÐAN OG BÆTT HEILSA

Berja Galdur, Hvannar Galdur og Birki Galdur eru nýjar vörur frá Villimey unnar úr lífrænt vottuðu eplaediki og jurtum.

Vörumerkið Villimey þekkja margir en frá árinu 2005 hafa ýmiss konar náttúruleg smyrsl með því nafni notið vinsælda. Nú er ný vara komin á markað frá Villimey en það er eplaedik með mismunandi virkni. Aðalbjörg Þorsteinsdóttir stendur að baki framleiðslunni. „Í eplaedikinu eru lifandi gerlar (acidophilus) sem eru taldir koma jafnvægi á þarmaflóruna og leiða til betri nýtingar á næringarefnum úr fæðunni. Það er einnig talið styrkjandi fyrir virkni líffæra eins og þvagblöðru, lifrar og nýrna ásamt því að vera gott við brjóstsviða og bólgum. Eplaedik er talið hreinsandi og stuðla að betri meltingu ásamt því að innhalda vítamín, steinefni og annað sem gerir líkamanum gott,“ segir Aðalbjörg.

Þessar nýju vörur heita Berja Galdur, Hvannar Galdur og Birki Galdur og hefur hver sína virkni. „Berja Galdurinn er með aðalbláberjum sem eru stútfull af andoxunarefnum sem eru talin hægja á hrörnun líkamans, koma í veg fyrir hrukkmyndun og styrkja sjón. Birkið hefur verið notað sem lækningajurt í gegnum aldirnar en það er meðal annars talið hreinsandi, vatnslosandi og bólgueyðandi. Hvönnin er svo talin styrkja ónæmiskerfið og meltingarfærin, losa slím úr öndunarferum og hefur verið notuð öldum saman sem vörn gegn ýmsum veirum.“

Varan hefur verið í þróun frá árinu 2008 og er lífrænt vottuð af Vottunarstöðinni Túni. „Ég vil prófa vörurnar mínar vel og vandlega áður en ég set þær á markað og gef mér góðan tíma í ferlið,“ segir Aðalbjörg.

Hún segir eplaediksblöndurnar hafa gert sér og öðrum gott. „Ég var greind með magabólgu þegar ég var níttján ára gömul og hef prófað ýmislegt. Ef ég er undir miklu álagi á ég erfitt með að borða brasaðan mat og jafnvel soðinn fisk en eftir að ég fór að taka eplaedikið fyrir mat hurfu bólgurnar eins og döggi fyrir sólu.“ Aðalbjörg mælir með því að blanda 1-2 matskeiðum af edikinu út í glas af vatni og drekka 20-30 mínútum fyrir mat til að virkja meltingarensim og auka upptöku næringarefna. Hún segir sams konar vörur oft innihalda vínanda og því veigri sumir sér við þeim, sérstaklega óvirkir alkóhólistar. Eplaedikið dregur fram hollustuefni í jurtunum með sams konar hætti og varan er alfarið laus við alkóhól. Þá verður blandan basísk í líkamanum sem margir telja eftirsóknarvert.

Villimeyjarsmyrslin hennar Aðalbjargar eru af ýmsum toga og meðal annars hugsuð á sár, bólgur, verki, sveppasýkingar, húðútbrot, bleyjubruna og fleira. Þau hafa að hennar sögn reynst afar vel. „Í upphafi hugsaði ég þau aðeins fyrir mig og fjölskylduna en þegar virkni fór að spyrjast út var mér eiginlega ýtt út í að setja þau á markað. Þau eru, líkt og edikblöndurnar, unnin úr jurtum og án allra ilm-, litar- og rotvarnarefna en við framleiðsluna alla hef ég það að markmiði að bæta heilsu og vellíðan fólks.“

En hvaðan kemur þessi grasaáhugi? „Þetta er í báðum ættum hjá mér og mér hefur verið sagt að ég hafi líka verið í þessu í fyrra lífi,“ segir Aðalbjörg og hlær. „Ég hef grúskað mikið í þessu og sótt fjölda námskeiða. Ég er ættuð frá Tálknafirði þar sem ég bý í dag og er mikið náttúrubarn. Ég þrífst best í hreinni náttúru Vestjarða,“ segir Aðalbjörg, sem áður stundaði smábátautgerð á Tálknafirði og í Hafnarfirði, vann við bókhald og var útibússtjóri Sparisjóðsins á Tálknafirði.

Edikblöndurnar fást í Fjarðarkaupum, Heilsuhúsinu og Lyfju.



➤ Sjá nánar á visir.is/lifid



Klassískur pels

Pelsar hafa verið í tísku í nær 100 ár. Þeir eru tíma-lausir og eiga alltaf vel við. Það er vel hægt að finna vel farinn notaðan pels á rúmar 15.000 krónur. Góður pels ætti að endast í a.m.k. 10-20 ár ef þú ferð vel með hann. Gyllti kötturinn, Spútnik og Nostalgía eru búðir sem þú ættir að kíkja í. Þar leynast margir fallegir.



Nærföt

Maður getur alltaf verið heppin og fundið brjóstahaldara í sinni stærð á miklum afslætti. Debenhams er t.d. með mjög mikið úrval og góða útsölu á nærfötum. Nærfatískan breytist hægt og nærföt eiga að vera með þægindin í fyrir-rúmi. Það er nóg að eiga eitt til tvö flott sett þegar maður vill sýna þau.



Föt í ræktina

Það er hægt að gera kjara-kaup á íþróttafatnaði á útsölum. Íþróttaföt breytast lítið á milli ára og því tilvalið að kaupa þau á niðursettu verði. Þá sérstaklega hlaupaskó, sem geta verið grátlega dýrir.

KLASSÍSK KAUP Á ÚTSÖLUM

STELLA BJÖRT

aðstoðarverslunarstýra í Topshop í Kringlunni og stílisti Hún hefur tekið námskeið í stíliseringu í London College of Fashion og segir tísku sína ástríðu. Hún er Kolaportsfíkill, pistlahöfundur á þjattrofurnar.is, tónlistarunnandi og barþjónn.



Lífið leitaði til þessarar fjölhæfu konu eftir góðum útsöluráðum en hver þekki það ekki að verða örlítið ringlaður á útsölum og kaupa einhvern óþarfa!

„EFTIRMINNILEGASTA BLAKKÁT SEM ÉG HEF UPPLIFAÐ“

DJÖFLÆYJAN



„Hló af mér allan dýrmæta nýja maskarann á Blakkát!“

BJÖRK EIÐSDÓTTIR ritstýra á Séd og heyr



★★★★★
„ÁHORFENDUR FÖGNUMU OG VÆR ÆRIN ÁSTÆÐA TIL“
FRÉTTABLAÐIÐ



SÓTSVARTUR GAMANLEIKUR Í GAFLARALEIKHÚSINU
Midasala í Gaflaraleikhúsinu 565-5900 / 691-3091 og á midí.is
Midasala opin frá kl. 14-18 virka daga og frá kl. 14-20 sýningardaga

BLAKKÁT

Eftir: BJÖRK JAKOBSDÓTTUR Leikstjóri: EDDA BJÖRGVINSDÓTTIR
Leikarar: BJÖRK JAKOBSDÓTTIR • HJÖRTUR JÓHANN JÓNSSON • MÆGNÚS GUDMUNDSSON

Fimmtud. 17. jan. - Uppselt
Föstudagur 18. jan. - Uppselt
Föstudagur 25. jan. - Uppselt

Föstudagur 1. feb. - Uppselt
Föstudagur 8. feb. - Örfá sæti laus
Fimmtudagur 14. feb. - Uppselt
Föstudagur 15. feb. - Uppselt



finndu okkur á facebook



Grunnurinn í fataskápnunum

Til hans teljast t.d. **hlýrabolir**, leggings og **gallabuxur**. Þetta kaupar flestar konur ár eftir ár og því óþarfi að borga 30-70 prósentum meira fyrir. Reyndar er oft erfitt að finna þessa hluti á útsölu einmitt af því þetta selst alltaf vel. En það er hægt að vera heppinn!

Lykilatriðið er að kaupa klassískar flikur. Tískan breytist hratt og ef við viljum alltaf vera með puttann á pulsinum er ekki ráðlegt að kaupa vöru á útsölu sem fer úr tísku eftir mánuð.

Svo skiptir árstíminn máli líka. T.d. ef þú ætlar að kaupa úlpu er best að gera það á janúarútsölunum. Þá eiga búðir nóg úrval og vilja losna við þær sem fyrst til að rýma fyrir sumarvörum sem fara að streyma inn í búðirnar. Ef þú ætlar aftur á móti að kaupa sundföt er besti tíminn á sumarútsölunum.

Allar búðir byrja útsölnar með lágum afslætti og hækka hann svo með tímanum þegar vörunum fer að fækka. Allt besta dótið er því að finna í byrjun útsölnar. Þá er oft hægt að fá frekar nýlega vöru á góðu verði. Ef það er til mikið magn af vörunni skaltu þó biða þar til hún lækkar meira.

Við höfum flestar tekið útsöluflipp þar sem við kaupum fullt af fötum bara af því þau voru „svo ódýr“, komum heim og sjáum í heimabankanum að við eyddum tugum þúsunda. Þá verðum við að spyrja okkur; langar okkur virkilega í flikina? Eða erum við bara að kaupa hana af því að hún er á útsölu? Margt smátt skapar eitt stórt. Keyptu eina flik sem þig virkilega langar í frekar en að fara á útsöluflipp.

Mundu svo: Ef þú finnur eitthvað sem þú fílar, það er seinasta stykkið og í þinni stærð eru það örlögin! Það segi ég a.m.k. alltaf.

Sokkabuxur

Það eru fáar konur sem eiga sömu sokkabuxurnar í mjög langan tíma. Sokkabuxur eru mjög viðkvæmar og þarf því að endurnýja þær ansi oft. Það er alltaf komið lykkjufall hjá mér eftir í mesta lagi þrjú skipti! Það er ansi dýrt að kaupa sokkabuxur á þrjú til fjögur þúsund krónur fyrir þrjú skipti. Ég hamstra því alltaf sokkabuxur á útsölum, og þá sérstaklega svartar sem alltaf er hægt að nota.



FITBOOK KEMUR ÞÉR AF STAÐ

Fitbook.com er ókeypis matar- og æfingadagbók á netinu. Með hennar hjálp er leikur einn að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl því Fitbook fylgja fjölmörg æfingaplön og nákvæmir útreikningar á hitaeiningafjölda og skiptingu orkuefna, vítamína og steinefna.

„Ég mæli með að hver og einn prófi að skrifa niður það sem hann borðar því allir hafa gagn af því að halda matardagbók og horfast í augu við matarvenjur sínar,“ segir fjármálafræðingurinn Dagur Eyjólfsson sem ásamt Eddu Dögg Ingibergsdóttur opnaði matardagbókina Fitbook.com í ársbyrjun 2011.

„Hugmyndin kviknaði þegar ég lagði stund á næringarfræði í ÍAK-einkaþjálfaranámi mínu og komst að raun um að Íslendinga skorti haldgóða lausn til að halda utan um mataræði sitt,“ segir Dagur, sem í framhaldinu ákvað að búa til dugandi og þægilega matar- og æfingadagbók á netinu.

Fitbook.com er alíslenskt hugvit en hlýtur nú einnig góðar viðtökur í Bandaríkjunum, Ástralíu, Kanada og á Bretlandi.

„Fitbook er einstök á heimsvísu því engin önnur matardagbók býr yfir jafn tæknilegum og traustum næringarupplýsingum. Í henni er stærsti gagnagrunnur heims með íslenskum matvælum og næringarupplýsingum um öll matvæli á Íslandi, sem var unninn í samvinnu við íslenska matvælafræðingadendur, stórmarkaði og Matis,“ upplýsir Dagur.

Ókeypis matardagbók

Fitbook er auðveld í notkun og inniheldur ókeypis aðgang að matardagbók, æfingadagbók, uppskriftum og spjallborði.

„Notendur einfaldlega stimpla inn það sem þeir borða yfir daginn og niðurstöður sýna þeim hitaeiningafjölda, skiptingu orkuefna í kolvetni, prótín og fitu, og nákvæmar næringarupplýsingar um vítamín og steinefni,“ útskýrir Dagur.

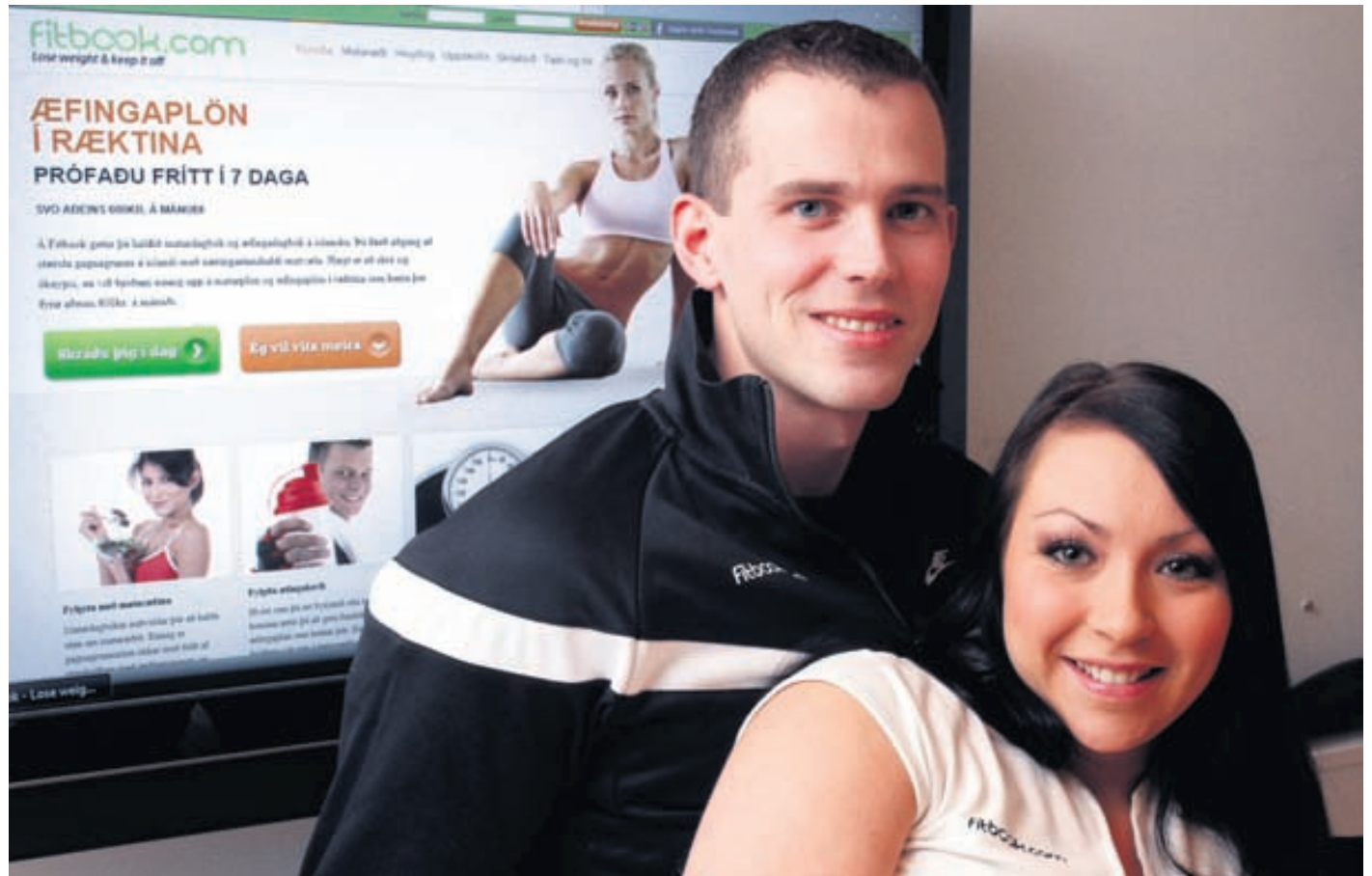
„Matardagbókin segir einnig til um hvort notendur borði of lítið eða of mikið, hvort skipting fæðunnar sé á réttu róli og gefur tillögur um hvað skal gera til að bæta mataræðið.“

Fitbook gagnast öllum

Auk ókeypis aðgangs býðst notendum Fitbook að kaupa Premium-aðgang fyrir 600 krónur á mánuði.

„Með Premium-aðgangi bætist við aðgangur að matarplönunum, æfingaplönunum og enn fleiri uppskriftum. Æfingaplön Fitbook eru unnin af einkaþjálfurum og henta jafnt byrjendum sem lengra komnum. Matarplönin eru unnin af næringarfræðingum og sérsniðin að þörf og markmiðum hvers og eins,“ upplýsir Dagur.

„Notendur skrá inn upplýsingar um hversu oft þeir vilja æfa í viku, í hvernig líkamsformi



Dagur Eyjólfsson er fjármálafræðingur og ÍAK-einkaþjálfari. Edda Dögg Ingibergsdóttir er einnig lærður einkaþjálfari. Þau Dagur og Edda Dögg eru nú búsett í San Fransisco þar sem Edda leggur stund á nám í hreyfifræði.

MYND/GVA

þeir eru og hvaða markmið þeir hafa sett sér í heilsuræktinni. Út frá þeim upplýsingum vinnur Fitbook ákjósanlega æfingaáætlun.“

Allar uppskriftir með næringarupplýsingum

Sér til hvatningar geta notendur Fitbook fylgst með árangri sínum í innbyggðu mælingakerfi síðunnar.

„Auðvelt er að setja inn fyrir- og eftirmyndir á persónulegt svæði sem enginn sér nema notandinn. Þar er einnig valkvæmt að halda utan um þyngd og ummálmælingar til að bera saman og reikna út mismun og árangur,“ útskýrir Dagur.

Á Fitbook.com má finna úrval gómsætra uppskrifta sem öllum fylgja greinagóðar næringarupplýsingar.

„Það er gagnlegt fyrir þá sem vilja létta sig því helsti vandi þeirra er of stórir matarskammtar. Með réttum upplýsingum geta notendur valið úr gírnilegum réttum en þá

borðað hálfan skammt í stað heils þegar hitaeiningafjöldinn fer yfir það sem æskilegt er,“ segir Dagur.

Menuality fyrir veitingahús

Dagur og Edda hafa einnig opnað vefsíðuna Menuality (www.menuality.com) sem gerir veitingastöðum og mótuneytum kleift að reikna út næringarupplýsingar úr réttum og uppskriftum sínum.

„Í umræðunni er að skylda veitingastaði á Íslandi til að sýna næringarupplýsingar af öllum réttum sínum. Slíkt getur bæði verið erfitt og kostnaðarsamt en með nýju vefsíðunni gerum við það auðvelt og ódýrt, eða jafnvel ókeypis. Nú þegar er hægt að skrá sig inn frítt og fá greiningu á fimm uppskriftum,“ útskýrir Dagur um Menuality.com sem, líkt og Fitbook.com, er stíluð inn á alþjóðamarkað og er bæði á íslensku og ensku.



HVAÐ SEGJA NOTENDUR FITBOOK?

„Ég tók þátt í átakskeppni Fitbook 2012 og það breytti lífsstíl mínum. Ég er ein af þeim sem gleyma að borða allan daginn en troðfylla sig seinnipartinn. Matarplan Fitbook hjálpaði mér að borða hollan mat í réttum hlutföllum. Ég æfði með lyftingaplani Fitbook sem kom mér vel á óvart því áður hafði ég böðlast í leiðindum á brennslutækjum. Með æfingaplani varð ræktin skemmtileg. Ég fann strax mun á mér og byrjaði daginn hressari. Mér finnst frábært hvað síðan er einföld og þægileg og mun áfram treysta á Fitbook.“

HANNA RÚN INGIBERGSÐÓTTIR

Fitbook er frábær fyrir þá sem vilja taka sig á í heilsu- málum. Ég var orðinn ferlega þungur og leið virkilega illa. Konan benti mér á átakskeppni Fitbook og ég ákvað að láta slag standa. Ég tók mataræðið í gegn og byrjaði að stunda líkamsrækt sex sinnum í viku. Ég nota æfingaplönin og uppskriftirnar og þakka Fitbook fyrir að koma mér af stað og halda mér við efnið. Takk kærlega fyrir mig.“

SIGURDUR JÓN SIGURÐSSON



➤ Sjá nánar á visir.is/lifid

Fitbook.com er snilld. Flottar, tilbúnar matar- áætlanir, gott að geta flett upp hitaeiningafjölda og geta sett inn í dagbókina sem svo segir hvort maður borðar nægilega mikið eða of lítið. Mér fannst ég alltaf vera að borða en eftir viku á Fitbook kom í ljós að ég borðaði of fáar hitaeiningar. Fitbook er frábær síða til að hjálpa fólki að ná áttum í matarræði sínu.“

GUDRÚN SIGRÍÐUR

Lífið

BYRJADU ÁRIÐ AF KRAFTI

Félag markþjálfunar á Íslandi stendur fyrir Markþjálfunardeginum sem haldinn verður í fyrsta sinn 24. janúar næstkomandi. Margir af færustu markþjálfum landsins verða með glæsileg erindi frá kl. 8.30 að morgni til kl. 19.00 að kvöldi. Markþjálfunardagurinn er kjörið tækifæri til þess að fræðast um spennandi fag, eflast í lífi og starfi, fá hugmyndir og innblástur og byrja af krafti. Miðaverð er 3.900. www.midi.is



Matti Ósvald Stefánsson, Linda Baldvinsdóttir, formaður félagsins, og Rúna Magnúsdóttir verða á meðal fyrirlesara.

Helgar-MATURINN



Guðrún Linda Pétursdóttir Whitehead

ÍAK einkaþjálfari og CrossFit þjálfari hjá CrossFit Sport í Sporthúsinu deilir hér orkuríkri og hollri máltíð sem gæti hentað vel fyrir helgina. Hráefnin eru fá og rétturinn fljótlegur en umfram allt bragðmikill og góður daginn eftir líka.

Innihald:

3-6 kjúklingabringur
2-3 msk. mango chutney
1 dós kókosmjólk
1-2 msk. Frank's Red Hot Buffalo Wings-sósa
Kryddað til eftir smekk með karrí, pínu engifer og kjúklingakrafti

Aðferð:

1. Skera kjúklingabringurnar í bita og steikja upp úr Hot Wings-sósunni.
2. Bæta svo við mango chutney og kryddinu þegar kjúklingurinn er að verða eldaður í gegn.
3. Leysa kjúklingakraftinn upp í smá soðnu vatni og bæta út í.
4. Setja kókosmjólkina út í bara rétt undir lokin.

Þetta er svo bara borið fram með hýðishrísjónum og fersku salati. Mjög fljótlegt og einfalt sem ég get svo borðað dagana á eftir, þetta er frábært í nestisbox.



GÆÐI PEKKing ÞJÓNUSTA

EFNALAUGIN
BJÖRG
EFNALAUG ÞVOTTAHÚS

1953-2013
60 ára