

1. FEBRÚAR 2013

Lífið

5 RÁÐ AÐ
BREYTTUM STÍL

HVAÐ ER HEILBRIGÐUR
LÍFSSTÍLL?

TÍSKA, MATUR OG
MEIRA



HEF VERIÐ AÐ HUGSA HEIM

ÁSDÍS RÁN UM BÚSETUNA Í BÚLGARÍU, NÝ TÆKIFÆRI
OG FLÓKIÐ FJÖLSKYLDULÍF Á MILLI LANDA

FRÉTTABLAÐIÐ

> Lífið er á Vísí – visir.is/lifid

HVERJIR VORU HVAR?

Kvenorkan lá svo sannarlega yfir Ráðhúsi Reykjavíkur fyrir í vikunni þegar FKA, Félag kvenna í atvinnulífinu, afhenti sínar árlegu viðurkenningar að viðstödd-



um fjölda manns sem bera af í viðskipta og atvinnulífinu. Hafdis Jónsdóttir, eigandi World Class og formaður félags-



ins, var glæsileg að vanda en hún bauð gesti velkomna. Á meðal þeirra mátti meðal annars sjá **Rannveigu Rist**, forstjóra Alcan,



Margréti Oddsdóttur, framkvæmdastjóra Já, og hina geislandi og skemmtilegu **Marentzu Poulsen**, smurbrauðsjómfrú og eiganda Café Flóru.



Lífið

UMSJÓN

Elly Ármanns elly@365.is

Kolbrún Pálína Helgadóttir kolbrunp@365.is

Útgáfufélag 365 miðlar ehf.

Forsíðumynd Arnold Björnsson

Auglýsingar Atli Bergmann atlib@365.is

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

Hár: Hairdoo Kópavogi **Makeup:** Sigurlaug Dröfn Bjarnadóttir **Fatnaður:** Júník Smáralind **Ljósmyndastúdíó:** Elite

DANS FYRIR SÁLINA

Margrét Erla Maack kennir bæði Bollywood- og magadans í Kramhúsinu.

„Munurinn á Bollywood-dansi og magadans er álika og munurinn á íslensku og þýsku. Dansarnir byggja á svipuðum grunni og nota svipaða vöðvahópa en áherslurnar eru ólíkar. Magadans er mjög tæknilegur, erfiður og smávöðvahreyfingarnar eru agaðri, en í Bollywood ríkir meiri ærslagangur og frelsi,“ útskýrir Margrét Erla Maack, fjölmiðlakona og danskennari. Hún hefur kennt magadans í Kramhúsinu um árabíl og fyrir fjórum árum hóf hún að kenna Bollywood-dans á sama stað.

Margrét Erla nam dansana meðal annars hér á landi og í New York. Að auki hefur hún sótt tíma á hinni árlegu danshátíð Stockholm Belly Dance Festival. „Ég hef farið fimm eða sex sinnum á hátíðina og gisti þá hjá frænda mínum sem er ball-ettansari í Stokkhólmi. Ég reikna

þó ekki með því að fara í ár.“

Spurð hvort nota megi sömu búninga í báðum dönsum segir Margrét Erla það harðbannað. „Þú getur notað neðri hlutann í báðum dönsum en ekki þá efri. Fólk sem kemur í tímana til mín þarf þó ekki að eiga rétta fatnaðinn, ekki nema það ætli sér á svið. Ég tek þó fram að kókómjólkurbolir eru harðbannaðir.“

Danstímar Margrétar Erlu eru stjörnum prýddir og í hópi nemma hennar eru söngkonan Þórunn Antonía Magnúsdóttir, hönnuðurinn Sara María Júlíudóttir, fjölmiðlakonan Helga Arnardóttir auk varaborgarfulltrúans Diljár Ámundadóttir. „Það ríkir svakaleg stemning í tímunum og sumar fara meira að segja í sturtu fyrir tímarn, blása á sér hárið, farða sig og hlaða á sig skarti.“

GÓÐ GEDRÆKT Margrét Erla Maack, fjölmiðlakona og danskennari, kennir Bollywood- og magadans. Hún segir dansinn sína líkams- og geðrækt.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Margrét Erla kennir þrisvar í viku í Kramhúsinu en tekur einnig að sér kennslu á vinnustöðum, fyrir gæsa-veislur og aðrar uppákomur. Hún hyggst halda dansinum áfram eins lengi og hún hefur heilsu til. „Ég verð að gera það. Þessir dansar hafa gefið mér svo mikið og eru stór hluti af því hver ég er, þetta er mín

líkams- og geðrækt. Verði ég ófrísk verð ég með magadans fyrir óléttar konur, þegar ég fer á breytingaskeiðið ætla ég að vera með magadans fyrir konur á breytingaskeiðinu og einn góðan veðurdag verð ég vonandi með danskennslu fyrir eldri borgara. Meðan ég hef heilsu til, þá dansa ég.“ - sm

Dagur í lífi

Hreindís Ylva Garðarsdóttir Holm

söngkona og leiklistarnemi

8.30 Vaknaði, borðaði Kellogg's Special K í morgunmat á meðan ég tók smá email- og Facebook/Twitter-hring.

9.00 Settist við tölvuna og fylgdist með tíma í skólanum úti í Englandi í gegnum Skype svo ég missi ekki af of miklu á meðan ég er hérna heima að syngja í Söngvakeppninni.

13.00 Hoppaði gleðihopp þegar ég fékk staðfestingu á miðkaupum á kántrítónlistarhátíð í London í mars senda frá vinkonu minni. Carrie Underwood, LeAnn Rimes og fleiri, hér kem ég!

13.30 Kíkti í heimsókn og hádegismat til ömmu og afa sem búa rétt hjá mér hérna í Mosfellsdalnum. Alltaf yndislegt að sitja og spjalla við þau.

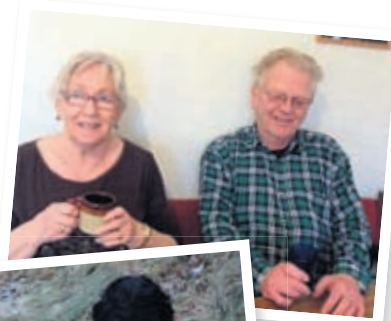
16.30 Fór út að labba með hundana Óliver og Ronju sem var ákveðið áhættuatriði vegna hálkunnar hér í Dalnum en þau voru göngutúrnum mjög fegin.

17.30 Settist aftur við tölvuna og vann smá rannsóknarvinnu fyrir næsta verkefni í skólanum, leikrit byggt á sönnum atburðum sem heitir The Colour of Justice.

19.00 Skellti í pitsu í kvöldmatinn handa fjölskyldunni.

21.15 Æfing með hópnum fyrir söngvakeppnina á laugardaginn. Ótrúlega skemmtilegur hópur og manni leiðist sko ekki á æfingum.

23.15 Skreið upp í rúm og lét persónur og leikendur í Once Upon a Time-þáttunum fylgja mér í draumalandið.



CC Flax

Frábært gegn **fyrirtíðarspennu** fyrir konur á öllum aldri og einkennum **breytingaskeiðs**

Mulin hörfræ – Lignans Trönuberjafrae Kalk úr hafþörungum

Stuðlar að hormónajafnvægi og vellíðan.

Talið gott við bjúg og vökvasöfnun, styrkir þvagfærakerfið. Fjölbreyttar trefjar, hreinsa og tryggja góða starfsemi ristilsins. Lækkar kólestrólfítu, ríkt af Omega-3

Heilbrigðari og grennri konur

Rannsókn sýna að konur sem hafa mikið lignans í blóðinu eru að meðaltali með 8,5 kg minni fitumassa en þær konur sem skortir eða hafa lítið af Lignans.**

* Howel AB Journal of the American Medical Association June 2002 287:3082
** British Journal of Nutrition(2009), 102: 195-200 Cambridge University.

Styrking • Jafnvægi • Fegurð



100% NATURAL
NOT SYNTHETIC



1 kúfuð teskeið á dag - 40 daga skammtur

www.celsus.is

Fæst í apótekum, heilsubúðum, Krónunni, Hagkaup og Víði.



LINDEX

5 LEIÐIR AÐ BREYTTUM STÍL

Hvernig þú klæðir þig segir mikið til um þína persónu, sjálfsmynd og líðan. Hins vegar eigum við það öll til að festast í einhverju fari sem okkur líkar ekki endilega. Er hugsanlegt að stíllinn þinn megi við smá hressingu?

1 Farðu meðvitað í gegnum allan fataskápinn þinn með það í huga að losa þig við allar þær flikur sem gera ekkert fyrir þig, hvorki líkamlega né andlega. Ef bunkinn er stór gæti verið hagstætt að fara eina ferð í Kolaportið og selja gömlu fötin fyrir ný.

2 Gættu þess að henda ekki klassísku flikunum eins og pilsnum, skyrtum, drögtum, höttum, frökkum og skóm. Þær gætu öðlast nýtt líf með breyttum stíl.

3 Skoðuðu blöð, heimasíður, stíl stjarnanna, sjónvarpsþætti og fleira í þeim dúr og vertu búin að gera þér í hugarlund hvaða stíl þú vilt tileinka þér; töff, kvenlegan, rokkaðan eða rómantískan, og hvaða litir heilla þig. Ef þú ert engu nær leitaðu ráða hjá vinkonu eða fagaðila.

4 Ekki fara fram úr þér þegar kemur að því að versla. Vertu



búin að ákveða hvaða grunnflikur þú þarft til að breyta stílnum svo að þér líði vel. Verslaðu lítið í einu og finndu taktinn. Þetta gæti orðið mjög skemmtilegt tímabil fyrir fataskápinn sem og sjálfstraustið.

5 Hugaðu að lokum að því að gera örlitla útlitsbreytingu á sjálfri þér á sama tíma. Hún þarf ekki að vera mjög róttæk en gæti verið flott klipping, nýr hárlitur eða jafnvel varalitur.

Gangi þér vel!



Húsbóndinn í stofunni.



Fallegur frístandandi stigi upp á háa loft.



Gömul ljósakróna skreytir ganginn.

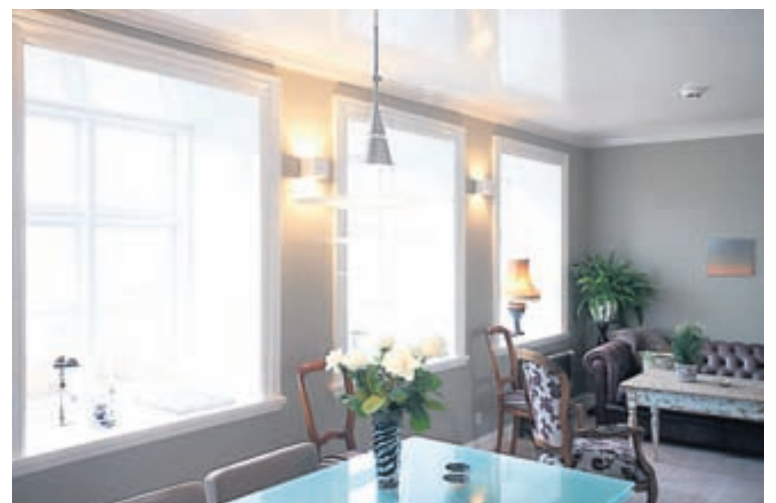


SJARMERANDI STEMNING Í GÖMLU HÚSI

Húsið var byggt 1882 og er þar með eitt elsta hús borgarinnar. Í næsta þætti af Heimsókn bankar Sindri upp á hjá þeim Sigurbóri og Ólöfu á Ægisíðunni sem opna heimili sitt fyrir áhorfendum. Heimsókn er í opinni dagskrá strax að loknum fréttum á laugardögum á Stöð 2.



Rauði liturinn brýtur rýmið skemmtilega upp.



Björt og falleg stofa.

BOURJOIS síðan 1863

BOURJOIS PARIS

FOND DE TEINT
BB CREAM

maquillage et soin en 1 seul geste

BB kremfarði

1. Með 16 tíma ending á húð
2. Mýkir
3. Hnitmiðuð hyljun
4. Dregur úr þreytu í húð
5. Fullkomin möttun
6. Langvarandi raki
7. Parabenfrír
8. Spf 20

L'ÉQUILIBRE PARFAIT !

www.bourjois.com

ÞÚ FÆRÐ BOURJOIS Í LYF OG HEILSU; Austurvei, Domus Medica, Glæsibæ, Kringlu, Eiðistorgi, Hamraborg, Firði, Keflavík Akureyri, Dalvík, Selfoss, Hellu, Hvolsvelli, Vestmannaeyjum.



CANADA GOOSE®



HYBRIDGE LITE



VICTORIA



LODGE



CITADEL



CHILLIWACK



TRILLIUM

ALDREI AFTUR KALT!

**10% AFSLÁTTUR AF ÖLLU CANADA GOOSE
Á MEÐAN Á ÚTSÖLU STENDUR.**

**20 - 50% AFSLÁTTUR AF SPORTFATNAÐI
80% AFSLÁTTUR AF VÖLDUM VÖRUM.**

SÍÐUSTU DAGAR ÚTSÖLUNNAR UM HELGINA!

SPORTÍS

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

ÆVINTÝRARÍKT LÍF EN TÓMLEGT

Ásdís Rán Gunnarsdóttir hefur sést mikið hérlendis undanfarið en hún er eins og þekkt er orðið búsett í Búlgaríu. Lífið spjallaði við Ásdísi um Ísland, barnauppleidið, lífið eftir skilnaðinn og ný tækifæri.

ÁSDÍS RÁN GUNNARSDÓTTIR

ALDUR 33

STARF Framkvæmdastjóri/hönnuður fyrir IceQueen og ýmislegt fleira

HJÚSKAPARSTADA Á lausu

BÖRN Þrjú börn

LÍFSSTÍLLINN Glamúr

A EÐA B TÝPA A

TE EÐA KAFFI Kaffi

UPPÁHALDSSÆLGÆTID Súkkulaði

HVADA HREYFINGU STUNDARÐU Líkamsrækt

UPPÁHALDSSNYRTIVÖRUR Icequeen

DEKRIÐ Góður dagur í góðu spa

TÍMARIT Skoða þau mest á netinu

HEIMASÍÐA Asdisran.com eða facebook.com/asdis.official

SJÓNVARPSPÁTTUR Horfi lítið á sjónvarp

Þú hefur dvalið hér á landi síðan fyrir jól, ertu komin heim til að vera? Ég ákvað nú bara að taka mér mjög gott jólafrí en ég hef verið að skoða þá hugmynd að flytja heim og ákvað því að kanna aðeins markaðinn og skoða tækifæri hér á klakanum. Ég hef komið heim síðastliðin jól til að kynna Icequeen-vörurnar mínar í Hagkaup. Það gekk einstaklega vel í ár svo að ég ákvað að sleppa því að fara út til Sofíu í janúar og njóta Íslands, enda kaldasti mánuðurinn þar úti.

Er ævintýrunum að ljúka úti? Nei, ekki enn þá, en ég er búin að vera svolítið með hugann við Ísland. Garðar, barnsfaðir minn, og fleiri í kringum mig hafa verið að reyna að fá mig heim svo að ég hef aðeins verið að skoða það.

En eins og er þá er búið að bjóða mér góða stöðu úti í Búlgaríu sem framkvæmdastjóri hjá rússnesku demantafyrirtæki, það lítur því allt út fyrir að ég taki því núna í febrúar og sjái svo til. Þetta er mjög áhugavert svið sem á vel við mig, enda fer isdrottningunni ekkert betur en að vera umkringd demöntum. Ég hef aðeins verið með puttana í gull- og demantaiðnaðinum og líst ágætlega á þann heim.

Þú ert sem sagt ekki búin að koma þér fyrir á Íslandi? Nei, ég er ekki búin að koma mér fyrir á Íslandi, það er einhver misskilningur, eins og er þá er ég bara í heimsókn og er heima hjá mömmu sem býr í 101. Mér finnst ég verða að finna gott viðskiptatækifæri hér heima áður en ég ákveð eitthvað eða jafnvel einhvern þokkafullan fola ▶

LJÓMYNDARI: ARNOLD BJÖRNSSON | HÁR: HAIRDOO KÓPAVOGI | MAKEUP: SIGURLAUG DRÖFN BJARNADÓTTIR | FATNAÐUR: JÚNIK SMÁRALIND | LJÓSMYNDASTÚDÍÓ: ELITE

SOHO MARKET

Útsölnunni lýkur Verðsprengja

Aðeins
6 verð

- 1.000,-
- 1.500,-
- 2.000,-
- 2.500,-
- 3.000,-
- 4.000,-

ALLT Á AÐ SELJAST

Rýmum fyrir nýjum vörum

ATH Opið nk. sunnudag frá 13-16

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



” Auðvitað sakna ég þess að hafa alla fjölskylduna saman þegar ég vakna og þegar ég fer að sofa. Ætli það sé ekki tilfinning sem ég verð að venjast, held að hún sé ekkert á förum.

sem gæti náð mér heim. Eins og er þá er heimilið mitt enn þá í Sofíu.

Hvað ef leið þín liggur svo heim fljótlega, hvað sérðu þá fyrir þér að þú farir að gera? Nú, ef ég kem heim veit ég ekki hvað bíður mín. Ég hef verið að skoða ýmislegt, bæði nýjar viðskiptahugmyndir og líka að koma inn í minni fyrirtæki sem þurfa á smá hressingu að halda. Svo er ég með einhver bókatalið á borðinu frá útgefendum. Ég hef ekki tekið þeim síðustu ár en þetta gæti verið rétti tíminn.

Hvernig gengur lífið eftir skilnaðinn? Það gengur svona ágætlega, takk. Lífið er búið að vera mjög ævintýraríkt en á sama tíma tómlegt. Auðvitað sakna ég þess að hafa alla fjölskylduna saman þegar ég vakna og þegar ég fer að sofa. Ætli það sé ekki tilfinning sem ég verð að venjast, held að hún sé ekkert á förum.

Börnin þín, fjölskyldan og uppeldið, segðu okkur aðeins hvernig þú tekst á við móðurhlutverkið samhliða forsíðumyndatökunum og öllum hinum verkefnum. Ég er svo heppin að eiga þrjú heilbrigð og frábær börn. Ég átti mitt fyrsta þegar ég var aðeins sautján ára gömul, hann Róbert minn. Hann er algjör töffari sem er núna að klára 10. bekk í vor. Hann er ekkert svakalega hrifinn af Búlgaríu en er að skoða það að koma út eftir skólann og fara að vinna í kvikmyndaiðnaðnum. Þeir eru mjög virkir þarna í Búlgaríu og framleiða um 50 erlendar myndir á ári, bæði stórar og litlar. Svo er það hann Hektor Bergmann, hann er sjö ára fótboltastrákur og býr hjá pabba sínum. Hann æfir mikið og er mjög efnilegur í boltanum, þeir feðgar stunda þetta áhugamál af krafti ásamt Gunnlaugsfjölskyldunni sem styður þá eftir bestu getu. Ef það er ekki fótbolti úti á velli þá horfa þeir á hann í sjónvarpinu. Síðust í röðinni er svo prinsessan hún Victoria Rán, hún er fimm ára og býr úti hjá mér. Hún er ótrúlega klár lítil skellibjalla og talar fjögur tungumál; búlgörsku, þýsku, ensku og íslensku. Hún hefur aldrei búið á Íslandi og líður vel úti í Búlgaríu þar sem hún hefur verið stærstan hluta af lífi sínu. Hún mun líklega fara í rússneska og enska einkaskóla fljótlega eftir að við förum út aftur. Við Garðar höfum verið mikið á flakki síðustu ár og börnin að mestu alin upp erlendis eða í Skotlandi, Svíþjóð, Búlgaríu, Pýskalandi og Austurríki.

Hvernig hafa börnin fundið sig í þessu flökkulífi? Þetta hefur allt gengið mjög vel enda þekki þau nánast ekkert annað. Ég var mjög mikið ein með litlu krakkana þessi ár sem Garðar stundaði fótboltann af krafti og ferðaðist. Við vorum ein í burtu frá öllum ættingjum öll þessi ár en okkur leið bara vel og þetta átti vel við okkur að ferðast svona og upplifa ný lönd og tækifæri. En í lokin þá var orðið svolítið erfitt að hafa ekki fóttfestu og vita aldrei hvað myndi gerast næst. Ég á góðar minningar frá þessum tíma og fannst þetta aldrei neitt mikið mál þó svo að ég væri með tvö ung börn. Róbert bjó að mestu leyti hjá pabba sínum og fjölskyldu á þessum tíma og heimsótti okkur út þegar tækifæri gáfust eða við komum heim. Þetta eru orðin sjö ár núna sem við erum búin að vera á flakki á milli landa. Í lokin þráði Garðar að fara heim en ég var ekki til-



Victoria Rán, dóttir Ásdísar og Garðars er aðeins fimm ára gömul en talar nú þegar fjögur tungumál.



Hér má sjá öll börnin samankomin, þau Róbert, Hektor og Victoríu á góðri stundu.

NUTRILENK

NÁTTÚRLEGT BYGGINGAREFNI FYRIR BRJÓSKVEFINN



Skráðu þig á facebook síðuna NutriLenk fyrir liðina - því getur fylgt heppni!



Endurheimt liðheilsa og laus við lyfin!

Fyrir 3 árum gekkst ég undir liðskiptaaðgerð á mjöðm, hafði ég þurft að taka inn gigtarlyf í 5 ár þar á undan vegna slitgigtar í báðum mjöðmum og hálsliðum. Eftir aðgerðina var ég í tiltölulega stuttan tíma á sterkum verkjalyfjum því ég byrjaði meðfram þeim að taka inn NutriLenk og fann ég fljótt fyrir mun betri líðan.

Verkjalaus og svaf eins og engill

Á einhverjum tímamarki ákvað ég að hætta að taka inn NutriLenk, mér leið svo vel - verkjalaus og svaf allar nætur eins og engill en eftir nokkra daga fann ég fyrir gamalkunnum verkjum og var ég fljót að byrja aftur að taka inn NutriLenk.

Nú tek ég NutriLenk Gold að staðaldri, 3 töflur á dag eða fleiri – því þar sem mér finnst gaman af allri útiveru og fer til dæmis í golf, göngur og sund þá þarf ég að "hlusta" á líkamann og taka fleiri töflur þá daga sem ég er í meiri hreyfingu – allt upp í 5 töflur á dag.

NutriLenk Gold hefur reynst mér hin besta heilsubót og undravert hversu vel það virkaði eftir aðgerðina. Frábært að hægt sé að endurbæta liðheilsuna með náttúrulegu efni og get ég svo sannarlega mælt með NutriLenk Gold.

Anna K Ágústsdóttir



Hvað getur NutriLenk gert fyrir þig?

Við mikið álag og með árunum getur brjóskefufurinn rýnað sem veldur því að liðirnir slitna. Þetta er náttúrulegt ferli. Mjög margir finna fyrir miklum óþægindum þegar beinin byrja að núast saman, sérstaklega í liðamótum eins og í mjöðmum, hryggjar og hnjálidum. Þess vegna er allt til vinnandi að styrkja liðbrjóskið á náttúrulegan hátt.



Heilbrigður liður



Liður með slitnum brjóskef

Náttúrulegt byggingarefni fyrir liðbrjóskið og beinin

NutriLenk inniheldur náttúrulegt byggingarefni fyrir brjóskefufurinn og er mjög góður valkostur fyrir þá sem þjást af minnkuðu liðbrjóski. Unnið úr sérvöldum fiskibeinum úr hafinu sem hefur sýnt fram á að vera fyrsta flokks byggingarefni til að styðja við brjóskefufurinn og viðhalda honum.

NutriLenk hefur hjálpað fjölmörgu fólki. NutriLenk er 100% náttúruleg vara sem er mjög gagnleg þeim sem þjást af brjóskefufurfræmum.

Prófið sjálf-upplifið breytinguna!

Nánari upplýsingar á www.gengurvel.is



NutriLenk er fáanlegt í flestum apótekum, heilsubúðum, Fræinu Fjarðarkaupum, Hagkaup, Krónunni, Þín verslun Seljabraut og Vöruvali Vestmanneyjum

”

Ef ég hugsa út í mína fortíð þá hef ég oftast heillast og verið að vesenast í yngri karlmönnum en þetta er aðeins að breytast núna.



► búin og ákvað að freista gæfunnar í Búlgaríu þar sem ég var með nýtt fyrirtæki og líkaði vel. Á þessum tímapunkti slitnaði upp úr okkar sambandi og við völdum að fara hvort í sína áttina.

Eruð þið Garðar í góðu sambandi? Já, við erum góðir vinir og erum í mjög góðu sambandi, ég get ekkert kvartað undan því og hugsa að það verði aldrei nein vandamál okkar á milli. Ég hef valið mér þann góða sið að taka öllum eins og þeir eru og gera ekki óþarfa vandamál úr því sem fæst ekki breytt þannig að ég er ekki mikið fyrir að búa til drama úr hlutunum eða vorkenna sjálfri mér. Ég vona bara að hann finni einhverja góða stúlku sem getur hugsað vel um drengina mína – þá verð ég ánægð.

Settirðu þér einhver ný markmið fyrir árið 2013? Já, ég setti mér margvísleg markmið fyrir árið, bæði lítil og stór. Sem dæmi þá ætla ég að vera duglegri í ræktinni, koma mér í súper gott form, framleiða eitthvað skemmtilegt fyrir næstu jól, ferðast meira, en ég er nú þegar búin að fara til fimm landa í janúar þannig að það gengur vel, stofna eitt spennandi fyrirtæki, landa nokkrum forsíðum, finna draumaprinsinn, læra búlgörsku betur, koma oftar til Íslands og eins og svo margir aðrir hugsa betur um sjálfa mig og aðra.

Er sem sagt enginn sem hefur hitt þig í hjartastað enn þá? Nei, því miður hef ég ekki fundið þann eina rétta. Ég er svo sem ekkert að flýta mér enda búin að vera

í tveimur samböndum síðustu sautján árin þannig að ég held ég hafi bara gott af því að vera ein í einhvern tíma en maður veit aldrei hvað bíður handan við hornið.

Hvað er það sem heillar þig í fari karlanna? Ef ég hugsa út í mína fortíð þá hef ég oftast heillast og verið að vesenast í yngri karlmönnum en þetta er aðeins að breytast núna. Ef ég myndi setja niður á blað hvernig karlmann ég vildi myndi ég vilja að hann væri á svipuðum aldri og ég eða eldri, barngóður, viðkunnanlegur, klár, myndarlegur og með bein í nefinu og að hann gæti veitt mér öryggi og höndlað mig og mitt líf án þess að éta mig lifandi eða springa úr afbrýðisemi. Ég er nefnilega ekkert sú auðveldasta.

Völva Lífsins sagði eftirfarandi: Ásdís Rán verður ekki mikið í sviðsljósinu á árinu. Hún er ekki ánægð með lífið fyrri part ársins 2013 en það breytist með haustinu. Hefurðu í hyggju að draga þig í hlé þegar kemur að sviðsljósinu? Hvað varðar íslenskt sviðsljós gæti allt eins verið eitthvað til í þessu þar sem ég hugsa að ég verði mikið erlendis að einbeita mér að öðru sviði en áður. Þar af leiðandi á ég eftir að hafa minni tíma til

að skemmta íslenskum fjölmiðlum. Hins vegar held ég að það séu mjög litlir möguleikar á því að sviðsljósið minnki utan landsteinanna, en þó svo að það gerist þá

truflar það mig ekkert. Annars tek ég þessum völvuspám með fyrirvara þar sem þær hafa spáð því á hverju ári að ég flytji heim en það hefur ekki gerst enn þá. Hvort ég verði svo hamingjusamari með haustinu gæti líka alveg verið rétt, hver veit!



Útvarpsleikritið
Simmi og Jói
Laugardagsmorgna kl. 9 – 12
BYLGJAN
989

HÆGIR Á ÖLDRUN HÚÐARINNAR

Novexpert er ný húðlína sem vinnur gegn öldrun húðarinnar. Línan, sem er þróuð af frönskum vísindamönnum, er án parabena, rotvarnarefna og annarra skaðlegra aukaefna.

Fjórir vísindamenn standa að baki Novexpert og hefur hver um sig þróað sína vörulínu. Neytendur eru því meðvitaðir um hvaða vísindamaður þróaði þá vöru sem þeir nota. Þetta eru líffræðingar og efnafræðingar sem hafa rannsakað innihaldsefni í snyrtivörum í fjölmörg ár og meðal annars unnið fyrir snyrtivörurisa á borð við Kanebo, Dior og Shiseido. Eftir að hafa þróað formúlur fyrir fjölda snyrtivörumerkja ákváðu þeir í samstarfi við Cyrille Telenge að sameina krafta sína og þróa sína eigin línu undir nafninu Novexpert.

„Oftast eru það markaðs- og peningaöflin sem ráða því hvaða

snyrtivörur eru framleiddar en hjá Novexpert eru það vísindamennirnir sem ráða för,“ segir Telenge sem er staddur hér á landi til að kynna vörurnar.

En hvernig er komist hjá notkun rotvarnarefna? „Bakteriur þurfa að komast í snertingu við vatn til að rotnunarferlið hefjist en við höfum fundið aðferð til að beisla vatnið. Þetta er gert með skaðlausum íblöndunarefnum sem mynda filmu utan um vatnsdropana og gera það að verkum að bakteriurnar komast ekki í snertingu við þá. Þannig endast vörurnar jafn lengi og vörur með rotvarnarefnum,“ upplýsir Telenge og heldur áfram: „Við drepum ekki bakteriurnar með skaðlegum



Cyrille Telenge, einn eiganda Novexpert, er staddur hér á landi til að kynna vörurnar. Hann er hér ásamt Ólafíu Magnúsdóttur, eiganda Óm Snyrtivara. MYND/STEFÁN

efnum heldur deya þær af sjálfu sér vegna þess að þær komast ekki í snertingu við vatn. Þar sem línan er án rotvarnarefna drepum við ekki heldur æskilegar bakteriur á húðinni þegar kremin eru borin á og því er engin hættu á ofnæmisviðbrögðum.“

Kremin ganga djúpt inn í húðina og byggja hana upp innan frá. Hún hægir á öldrunarferli húðarinnar og dregur sjáanlega úr hrukkingum og

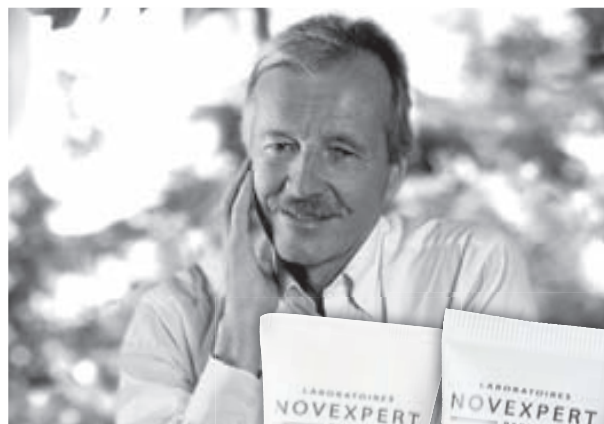
baugum á skömmum tíma. Henni tilheyra meðal annars andlitskrem, serum, maski og augnkrem.

„Við höfum boðið læknum á kynningarfundi og hafa þeir lýst ánægju sinni með þessar vörur, enda hefur notkun á rotvarnarefnum og öðrum aukaefnum í snyrtivörum bent til aukinna ofnæmis-tilfella. Rannsóknir hafa leitt í ljós að parabenefni geta verið varhuga-verð og finnast þau oft í talsverðu

magni í líkamanum. Menn fagna því framförum á þessu sviði,“ segir Ólafía Magnúsdóttir, eigandi Óm Snyrtivara ehf. sem sér um innflutning og dreifingu línunnar.

Línan fór nýlega í dreifingu og fæst í öllum verslunum Lyfju sem og öðrum apótekum.

➤ Sjá nánar á visir.is/lifid



Doctor Linter stendur að baki La Crème Anti-Âge Expert og Le Fluid Anti-Âge Expert. Þetta eru andlitskrem sem draga úr öldrun húðarinnar.



Doctor Colletta stendur að baki Instant Lifting Serum, The Repulp Cream og The Repulp Mask. Vörurnar gefa húðinni lyftingu.



Doctor D'Anna hefur þróað Contour Des Yeux Anti-Âge Expert og Contour Des Yeux Anti-Cernes Expert en vörurnar eru hugsaðar fyrir augnsvæðið.



Doctor Jacques Leclere á heiðurinn að litaðri Novexpert línu það er BB krem sem kemur á markað innan skamms.

HEFUR ÞRÓAÐ HINA ÝMSU RÉTTI UPP ÚR KÓKI

Fréttakonan María Sigrún Hilmarsdóttir hefur unun af því að baka og elda. Hún er óhrædd við að prófa nýjar leiðir og gera tilraunir. Hér má sjá afrakstur einnar þeirra sem er örliðið óhefðbundin en syndsamlega góð að sögn Maríu.

„Hversu oft hefur tveggja lítra kókflöskur dagað uppi goslausar í ískápunum ykkar eftir að það er rétt búið að fá sér einu sinni úr þeim? Ég hef sennilega hella tugum lítra í vaskinn í gegnum tíðina og alltaf finnst mér það mikil synd. Ég hef oft hugsað um hvort hægt væri að endurlífga kók með sodastream-tæki en efast um að það sé hægt. Reynslusögur eru þó vel þagnar.“ Í eitt af þessum skiptum sem María var að hella í vaskinn hugsaði hún hvort ekki væri hægt að nýta flatt kók með einhverjum hætti. „Síðustu misserin hef ég eldað talsvert upp úr kóki og þróað hina ýmsu rétti. Árangurinn hefur komið mér skemmtilega á óvart. Ég veit að þetta er svo sem ekki það heilsusamlegasta í heimi en trúið mér, þetta er syndsamlega gott! Rétturinn sem ég deili með ykkur núna er tilvalinn þegar þið eruð með gesti í heimsókn því það er í finu lagi að laga súpana mörgum klukkustundum áður en gestirnir koma og hita hana svo bara upp rétt í lokin, geymið bara appelsínuna og ferska kóríanderið þar til alveg í lokin. Súpan verður bara betri fyrir vikið.“



Kóknautagúlllassúpa Maríu með taílensku ívafi

- 2 rauðir chili (smátt skornir og fræjunum hent)
- 4 pressuð hvítlauksrif
- 2 cm ferskur rifinn engifer
- 2 msk. olía
- 1 kg nautagúllas
- 2 l Coca Cola u.þ.b. (má vera goslaust og ef þið eruð að nota kókflösku sem er ekki full er hægt að nota púðursykur og vatn í staðinn fyrir það sem upp á vantar af kókinu. Ég geri það oftast. Það má líka nota flatt appelsín með, ég gerði það núna eftir jólin.
- 2 msk. fiskisósa (Thai choice)
- 1 tsk. sesamolía
- 1 msk. nautakraftur frá Oscar
- 2 laukar skornir í hálfhringi
- 1 poki saltaðar og ristaðar kasjúhnetur
- 1 pakki ferskir Flúðasveppir (skornir í fernt)
- 1 búnt vorlaukur skorinn í litlar sneiðar
- Salt og pipar eftir smekk
- Safi úr tveimur appelsínunum
- 1 tsk. fint rifinn appelsínubörkur (bara þetta appelsínugula, ekki þetta hvíta)
- Ferskt kóríander
- Soðnar hrísgrjónanúðlur

Aðferð

Takið stóran pott. Setjið á fullan hita og setjið olíu, chili, engifer og hvítlauk í og hrærið. Setjið svo allt kjötið í pottinn og veltið þar til það hefur allt lokast og er orðið ljósbrúnt. Hellið þá kókinu yfir og látið suðuna koma upp og sjóðið svo í 1 klst. Þá setjið þið restina (allt nema kóríanderið og appelsínuna) út í og látið sjóða í 7 mínútur og smakkið til. Rétturinn er svo borinn fram í súpuskálum. Setjið soðnu hrísgrjónanúðlurnar á botninn í skálarnar, því næst gúllassúpuna og svo klippið þið ferskt kóríander yfir.



HVAÐ FELST Í HEILBRIGÐUM LÍFSSTÍL?

Þið hafið eflaust heyrt orðið lífsstíll mikið notað undanfarið en hefur þú velt fyrir þér hvað heilbrigður lífsstíll virkilega felur í sér?

Margir hugsa fyrst og fremst að hollur matur og regluleg hreyfing sé lykilatriði, og með því gætir þú eflaust lifað nokkuð sæmilegu lífi, en þegar þú ímyndar þér þitt fullkomna heilbrigða lífni snýst þá heildarmyndin ekki líka um jafnvægi milli annarra þátta í lífi þínu eins og heimilislífsins, sambandanna, vinnunnar, áhugamála og andlegs ástands þíns?

Aukið jafnvægi í lífi þínu getur hjálpað þér við að halda stöðugleika og komið í veg fyrir óreglu í þyngd þinni, skapi og álitni á sjálfri þér og eigin getu.

Hér fyrir neðan eru nokkur almenn hollráð um hvernig þú getur aukið jafnvægi þitt.



1 Hugaðu að góðum svefni. Þú hefur eflaust heyrt þetta sagt áður en svefn getur haft áhrif á alla þættina í þinni heilsu. Þegar við erum vel úthvíld líður okkur einfaldlega betur og við lítum betur út. Góð byrjun getur verið að takmarka lúra yfir daginn og leitast eftir því að fara í háttinn alltaf á sama tíma. Ef þú finnur þig ekki nógu afslappaða á þessum

tíma getur verið gott að fara fyrr upp í rúm, skilja raftæki og dagbókina eftir frammi og taka hugann algjörlega frá hversdagsleikanum, vinnu og heimilisverkum.

2 Gefðu sjálfri þér tíma út af fyrir þig á hverjum degi. Þó að þér finnist þú ekki þurfa á því að halda þá getur tími út af fyrir þig hjálpað þér að hugsa skýrar og um leið skapað að jákvæðari mynd af sjálfri þér til þín og annarra í kringum þig. Tími út af fyrir þig getur haldið streitu og yfirþyrmandi tilfinningum í skefjum í lífi þínu. Þú getur t.d. prófað að hugleiða, skrifa í dagbók, lesa eða fara í stutta göngu.

3 Skoðuðu afrakstur þinn í lok dags og þakkaðu sérstaklega fyrir eitthvað eitt. Rannsóknir sýna að meira þakklæti getur styrkt sambönd þín, minnkað depurð og minnkað líkur á heilsufarsvandamálum ásamt því að hjálpa þér að haldast í rútinu í heilsu og líkamsrækt.



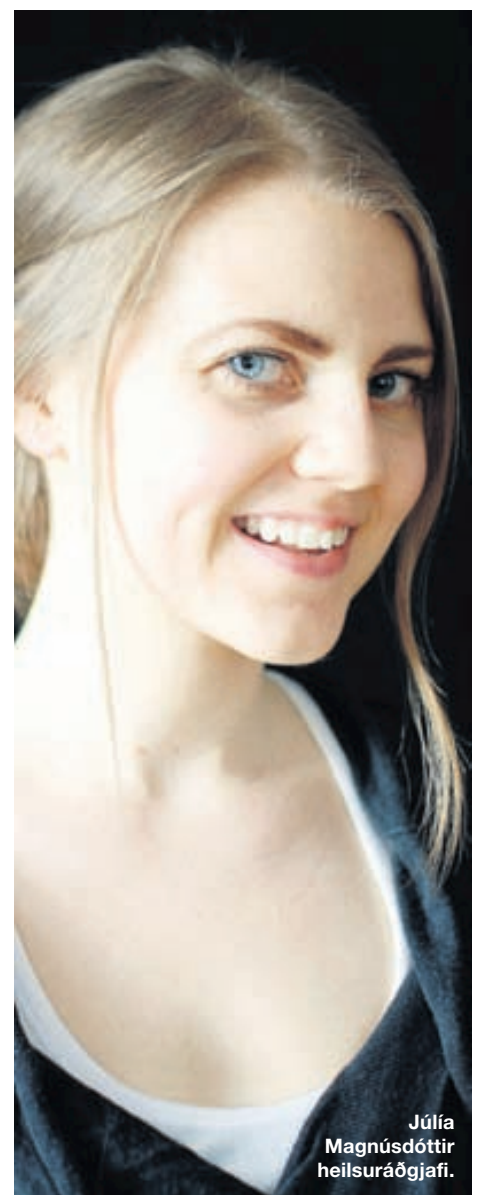
4 Borðuðu hægar, tyggðu vel og andaðu milli bita. Með því að tyggja vel matinn og anda milli bita eykur þú upptöku næringarefna og bætir meltingu og brennslu líkamans. Með því að borða hægar eykur þú meðvitund líkamans um hvenær þú ert orðin södd eða ekki. Það gæti komið þér á óvart hversu miklu minni skammturinn þinn getur raunverulega verið.



5 Taktu eitt skref í einu og settu þér raunhæfar áætlanir. Þegar við breytum of miklu í einu og stöndum okkur ekki samkvæmt áætlunum eigum við til að svekkja okkur á því og gefast jafnvel upp. Með þessum hætti sjáum við síður allt það góða sem við höfum áorkað og erum því heltekin af heildarmyndinni en ekki litlu skrefunum sem leiða okkur þangað.

Verðlaunaðu sjálfa þig fyrir lítinn og stórán ávinning, hlustaðu á líkamann, hann veit hvað hann vill. Vertu svo góð við sjálfan þig; þú lifir aðeins einu sinni í þínum líkama og af hverju ekki að lifa til hins ýtrasta ef við getum!

Höfundur; Júlía Magnúsdóttir, Heilsu- og lífsstílsráðgjafi hjá Lífðu til fulls.
www.lifdutilfulls.is



Júlía Magnúsdóttir heilsuráðgjafi.

Gjöfin þín er í Lyfju!

Ef keyptar eru Clinique vörur fyrir 6.500 kr. eða meira er þetta gjöfin til þín*



- Liquid Facial Soap Mild 30 ml
- All About Eyes Rich augnkrem 7 ml
- High Impact Maskari 3.5 ml
- Moisture Surge rakakrem 30 ml
- Blushing Blush Kinnalitur 1,8 g
- High Impact varalitur Rosette full stærð

*Meðan birgðir endast



NÝTT

Nýja Repairwear Laser Focus Augnkremið tekur á öllum vandamálum augnsvæðisins og gefur augnsvæðinu hressandi og unglegra útlit.

20% afsláttur

af Clinique snyrtivörum í LYFJU í dag
1. febrúar og á morgun 2. febrúar

CLINIQUE

Ofnæmisprófað. 100% ilmefnalaust.

Lífioð

LEIKKONA Á LAUSU

Leikkonan **Lilja Katrín Gunnarsdóttir** breytti hjúskaparstöðu sinni á dögunum á Facebook úr því að vera í sambandi í að vera ein síns liðs. Lilja Katrín starfar sem kynningarstjóri Saga film ásamt því að vera aðstoðarkona framkvæmdastjórans Kjartans Þórs Þórðarsonar. Hún ritstýrði einnig tímaritinu Séð og heyrð um tíma og fór með aðalhlutverkið í þáttunum Makalaus.



Helgar-MATURINN



Anna Eiríksdóttir, líkamsræktarþjálfari með meiru, vinnur langa daga í líkamsræktarstöðinni Hreyfingu. Hún leggur að sjálfsgöðu mikið upp úr góðum og hollum mat og hér má sjá einn af hennar uppáhaldsréttum.

Japanskur kjúklingaréttur

4 bringur, skinnlausar, skornar í ræmur og snöggsteiktar í olíu. Sweet hot chili-sósu hellt yfir og látið malla í smá stund.

½ bolli olía
¼ bolli balsamikedik
2 msk. sykur
2 msk. sojasósa

Þetta er soðið saman í u.þ.b. 1 mínútu, kælt og hrært í annað slagíð á meðan kólnar, annars skilur sósan sig.

1 poki núðlur (instant súpunúðlur) – ekki krydd.
Möndluflogur (3-4 matskeiðar) eða eftir smekk.
Sesamfræ (1-2 matskeiðar) eða eftir smekk.

Þetta er ristað á þurri pönnu, núðlurnar brotnar í smáa bita og þær ristaðar fyrst því þær taka lengstan tíma, síðan möndlurnar og fræin. Kælt (ath. núðlurnar eiga að vera stökkar).

Salatpoki (þinn uppáhalds)
Tómatar (helst kirsuberjatómatar)
1 mangó
1 lítill rauðlaukur

Allt sett í fat eða stóra skál. Fyrst salatið, tómatarnir, mangóið og rauðlaukurinn, núðlublandan ofan á og því næst balsamikblandan yfir. Að síðustu er heitum kjúklingaræmunum dreift yfir.

Mér finnst þessi réttur jafn góður heitur og kaldur.



SILKIMJÚK OG LJÓMANDI

NÝTT 24 stunda krem, ávöxtur nær 20 ára rannsókna, sem byggt er á einstökum þörungategundum í vistkerfi Bláa Lónsins. Efni úr þessum þörungum vinna gegn öldrun húðarinnar og örva og styðja við náttúrulega virkni kollagens. Blue Lagoon Rich Nourishing Cream nærir, mýkir og örvar húðina og hentar vel til daglegrar notkunar. Blue Lagoon Rich Nourishing Cream er náttúruleg vara og án parabena.

SÝNILEGUR ÁRANGUR*

ENDURNÆRÐ HÚÐ	95%	FALLEGRI ÁFERÐ	91%
AUKINN LJÓMI	87%	SILKIMJÚK ÁFERÐ	86%

*in vitro og in vivo prófanir: Grether-Beck S. Neytendapróf: 45 konur.

BLUE LAGOON
ICELAND