

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
15. FEBRÚAR 2013

JÓHANNA BJÖRG  
CHRISTENSEN ER  
NÝKOMIN HEIM  
AF TÍSKUVIKUNNI  
Í KÖBEN 2

FIMM SKREF AÐ  
BÆTTU SJÁLFS-  
TRAUSTI OG SÁTT  
VIÐ EIGIN SÁL  
OG LÍKAMA 10

BRYNDÍS GYÐA  
MICHELSEN VAR  
STRÁKASTELPA  
SEM VILDI EKKI  
VERA Í KJÓL 12

Íslendingar  
láta hlutina  
gerast

FRÉTTABLAÐIÐ

> [visir.is/lifid](http://visir.is/lifid)

HVERJIR  
HVAR?

**HEILSAN Í FYRIRRÚMI** Hollustan skiptir Íslendinga augljóslega miklu máli ef marka má trafikina á þeim matslustöðum sem bjóða upp á holla bita um þessar mundir. Margt var meðal annars um manninn á Gló í vikunni en þar sást bardagamaðurinn mikli



Gunnar Nelson gæða sér á góðum mat. Einnig mátti sjá þær **Bergljótu Þorsteinsdóttur** ljósmyndara, Svövu Björgu Harðardóttur hárgreiðslumeistara og Önnu Margréti Jónsdóttur, fyrrverandi ungrú Ísland. Hún var þó ekki eina fegurðardrottningin á staðnum því þar var einnig **Ingibjörg Egilsdóttir**.



## Lífið

Hamingja, fólk og annað frábært

Umsjón blaðsins  
**Kolbrún Pálína Helgadóttir**  
kolbrunp@365.is

Umsjón Lífsins á Vísir.is  
**Elly Ármann**  
elly@365.is

Útgáfufélag  
365 miðlar ehf.

Forsíðumynd  
Valgarður Gíslason

Auglýsingar  
Atli Bergmann  
atlib@365.is

Hönnun  
Silja Ástþórsdóttir  
siljaa@frettabladid.is

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

Förðun Yesminar  
Berglind Magnússon



**Það er auðvitað gaman að sjá stóru nöfnin á hinum tískuvikunum, eins og t.d. í París og New York, og borgirnar sjálfar eru æðislegar.**

# TÍSKUVIKA

## HEILLUÐ AF ÞESSUM HEIMI FRÁ BARNÆSKU

Jóhanna Björg Christensen, ritstjóri NUDE Magazine

Jóhanna sótti sína þriðju tískuviku í Kaupmannahöfn á dögunum sem hún segir jafnframt þá bestu fram að þessu.

*Hvar og hvenær upplifðirðu þína fyrstu tískuviku?*

Ég fór fyrst á tískuvikuna í Kaupmannahöfn fyrir þremur árum og hef farið á þær allar síðan.

*Nú hefurðu sótt tískuvikur í nokkrum löndum síðan, hvar er hún skemmtilegust? Mér finnst hún í raun skemmtilegust í Kaupmannahöfn. Þar höfum við aðgang að öllu því sem okkur langar til að upplifa og það er ótrúlega skemmtileg stemning og afslappað andrúmsloft sem skiptir miklu máli. Það er auðvitað gaman að sjá stóru nöfnin á hinum tískuvikunum, eins og t.d. í París og New York, og borgirnar sjálfar eru æðislegar.*

*Hefurðu alltaf haft mikinn áhuga á tísku? Já, alltaf, ég missti aldrei af Fashion TV þegar ég var barn og byrjaði að kaupa mér Vogue þegar ég var í kringum tólf ára. Ég hef alltaf verið heilluð af þessum heimi, bæði tískunni, ljósmyndunum, tímaritunum og fólkinu. Það er mjög mikið af skemmtilegum og litríkum persónuleikum í þessum bransa og ef maður verður leiður á vinnunni inn á milli þá er alltaf stutt í nýtt „season“ og maður fyllist orku og áhuga á ný.*

*Hvað er það sem heillar þig helst við þennan heim? Ætli það sé ekki upplifunin í heild sinni og tilfinningin sem kemur yfir mann þegar sýningin, fötin, umhverfið og tónlistin ná að spila fullkomlega saman. Þegar maður fer á 25-35 sýningar á einni viku er hætt við að allt renni saman og því er það mjög mikilvægt fyrir hönnuðina að reyna*

að ná þessari „wow-tilfinningu“. Þess vegna er ég yfirleitt hrifnust af stóru sýningunum sem eru vel pródúseraðar og gefa manni heildarupplifun sem gleymist seint.

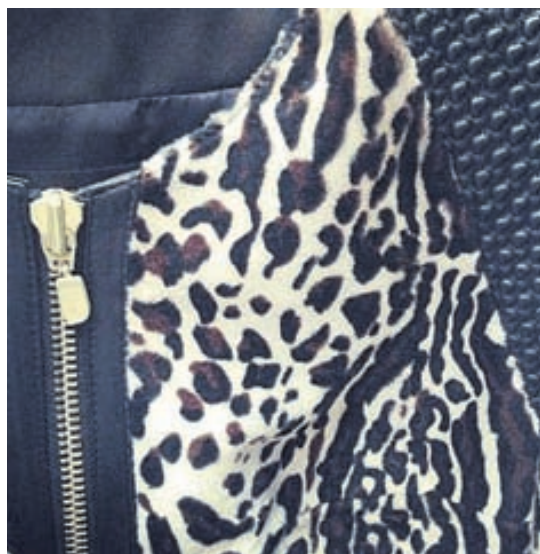
*Hvernig var á tískuvikunni þetta árið? Ég held að þetta hafi verið besta tískuvikan hingað til. Við skemmtum okkur ótrúlega vel og skipulagið var líka mjög gott og ekki nærri því eins mikil bið og oft áður.*

*Hvaða hönnuður stóð upp úr? Malene Birger veldur mér aldrei vonbrigðum. Hún hélt tíu ára afmælisssýningu í Konunglega leikhúsinu á Kongens Nytorv þar sem óhóflegt magn af kampavíni var í boði og allir í sínu fínasta þússi. Módelin gengu á sviðinu við tóna frá meðal annars David Bowie og í lokin hneigði hún sig á miðju sviðinu á meðan glimmerið streymdi úr loftinu. Hún er ekki danska tískudrottningin fyrir ekki neitt!*

*Ög hvað megum við eiga von á að skili sér í götutískuna hér á landi af því sem þú sást á pöllumunum? Við sáum aftur mikið af munsturmíxi þar sem settar voru saman t.d. munstraðar buxur við munstraðan jakka og ég held að það eigi eftir að koma betur í ljós í götutískunni, einnig meira af sportlegum klæðnaði sem var samt fagaður og með skemmtilegum smáatriðum. Það tekur alltaf svölítinn tíma fyrir trendin að festa sig í sessi þó að maður hafi séð þau á tískupöllum nokkrum sinnum. Ég vona líka að við eigum eftir að sjá aðeins fagaðri stíl, þar sem fólk hugsar meira um smáatriðin og gæðin.*

*Draumaflíkin úr haustlínum? Hlébarðajakinn frá Designers Remix, ekki nokkur vafi!*

## TÍSKUVIKAN Í KAUPMANNAHÖFN



Jóhanna og ofurfiyrirsetan Caroline Brasch Nielsen.

Malene Birger hélt glæsilega tíu ára afmælisssýningu í Konunglega leikhúsinu á Kongens Nytorv á tískuvikunni nýverið. Sýningin endaði á veglegu glimmerregni.



MAX FACTOR  
THROUGH THE DAY MAKE-UP

**NÝTT**  
**3 IN 1 FACEFINITY**  
ANDLITSFARÐI, PRIMER & HYLJARI  
**CLUMP DEFY MASKARI**  
200% ÞYKKING - 100% KLESSUFRÍR

# FALLEGIR LOÐKRARAR

## - NÝ SENDING -



**Kragi Þvottabjörn**  
VERÐ 22.900,-

**Kragi Þvottabjörn**  
VERÐ 13.900,-



**Eyrnaband Silfurrefur**  
VERÐ 14.900,-



**Kragi Svartur Þvottabjörn**  
VERÐ 12.900,-



**Trefill Ljósbrúnn Refur**  
VERÐ 12.900,-



**Trefill Þvottabjörn**  
VERÐ 9.900,-



**Trefill Silfurrefur**  
VERÐ 14.900,-



**Húfa Kanínuskinn**  
VERÐ 12.900,-



**Eyrnaband Kanínuskinn**  
VERÐ 4.500,-



**Húfa Svört**  
VERÐ 5.900,-



**Húfa kanínuskinn**  
VERÐ 3.900,-

**MYCONCEPTSTORE.IS**



## Uppáhaldsflikin

### ALEXANDER MCQUEEN- KJÓLL DRAUMURINN

Íris Telma Jónsdóttir snyrtifræðingur

**Uppáhaldsflikin þín?** Gráa kanínuskinnsvestið mitt. **Af hverju?** Það gengur bara alltaf, ég er búin að eiga það ótrúlega lengi og nota það svo mikið að það er orðið hálf sköllótt.

**Hvaðan er flikin?** Frá Portobello-markaðnum.

**Hvenær klæddistu henni síðast?** Ég er voða mikið í þessari flik, allavega svona tvisvar sinnum í viku. Ég get notað hana í hvernig veðri sem er, yfir peysu eða leðurjakka, virkar einhvern veginn bara alltaf.

**Hvað er það síðasta sem þú keyptir í fataskápinn?** Ég keypti mér mjög spes vintage-peysu, opna í bakið, á ebay, voðalega fin og svo keypti ég mér reyndar líka skó, hrikalega töffaralega Jeffrey.

**Draumaflikin?** Alexander McQueen-kjöllinn hennar Kate Hudson sem hún var í á Golden Globe þetta árið.

## GRAMSAÐ EFTIR GÓSSI



Þó svo að útsölunum sé á flestum stöðum formlega lokið má enn finna nokkrar slár og körfur merktar útsölu. Þeir sem eru sniðugir og séðir og umfram allt þolinmóðir geta því fundið klassíska gullmola í fataskápinn.



Andrea Röfn, Vera Hilmars og Soffía Dóra frá Eskimo og Magdalena og Elisabet frá Elite sáu um fyrirsætustörfin.

**Make-up** Ísak Freyr  
**Hár** Theodóra Mjöll  
**Skúladóttir** Jack  
**Ljósmyndun** Ari Magg  
**Aðstoð** Auður Karitas

## TÖFF HAUST PÖNK Í BLAND VIÐ BLÚNDUR

*Það er hvorki komið vor né sumar en samt keppast fatahönnuðir nú við að sýna línur næsta hausts, bæði hérlendis sem og erlendis. Hér má sjá brot af því besta frá Freebird haustið 2013.*

Þetta skot er það sem við köllum „Campaign shoot Winter 2013“ eða Auglýsingamyndataka fyrir Freebird-línuna haustið 2013,“ segja hönnuðirnir Gunnar Hilmarsson og Kolbrún Petrea Gunnarsdóttir um nýjustu hönnun sína en Lífið fékk að fylgjast með störfum þeirra nýverið.

„Freebird-línan haust 2013 heitir „Winter Fairytale“ og myndirnar skapa það andrúmsloft. Undirtitill línunnar eða vinnuheitin var „Modern Nomad“ eða Nútíma-hirðingi.“ Kolla og Gunni sáu sjálf um alla stíliseringu í tókunni en þau blönduðu rómantískum hlutum við gamla pönkaraskó og leðurbuxur. „Það gerðum við til að ná þessum „contrast“ af mjúku og hráu sem okkur finnst svo gaman að blanda saman. Blúndur og pönk, ekki leiðinlegt það.“

# ★ + ★ HAMBURG EYEWEAR

Optical Studio  
SMÁRALIND • LEIFSTÖÐ • KEFLAVÍK



*Modir  
Kona  
Meyja*

# VIÐ ERUM FLUTT Í SMÁRALIND

Um síðustu helgi opnuðum við verslunina okkar á nýjum stað í Smáralind og má með sanni segja að mikið hafi gengið á enda frábær opnunartilboð í gangi. Við höfum ákveðið að gera þessa helgi spennandi líka og verður fjöldinn allur af vörum á opnunartilboði. Kíkið í heimsókn og við tökum vel á móti ykkur :)



**25%**  
**AFSLÁTTUR AF**  
**VÖLDUM VÖRUM**  
**FÖSTUDAG -SUNNUDAG**



# YESMINE

## SKÖPUN ER MINN ORKUGJAFI

*Yesmine Olsson sjónvarpskokkur hefur náð miklum vinsældum hér á landi en nú er þriðja þáttaröðin af Framandi og freistandi til sýningar á RÚV. Lífið spjallaði við Yesmine um matarástina, Ísland og móðurhlutverkið.*

**D**anshöfundur, heilsuráðgjafi, sjónvarpskokkur, rithöfundur. Það er óhætt að segja að þú sért fjölhæf og hæfileikarík og að þú látir drauma þína rætast. Hefurðu alltaf verið svona drífandi? Ég var ekkert sérstaklega dugleg í skóla og fannst bara frekar leiðinlegt en í staðinn beindist öll orkan að íþróttaiðkun og tónlistarsköpun. Ég æfði og keppti í fjölmörgum íþróttum á yngri árum og tók þátt í alls konar sýningum.

Vissirðu alltaf hvaða stefnu þú vildir taka í lífinu? Ég ætlaði mér alltaf að starfa sem danshöfundur og dansari og vinna með tónlist. Þegar ég flutti til Íslands tók ég u-beygju og fór að vinna sem einkaþjálfari sem ekki var á plani og seinna sem matreiðslubókahöfundur og sjónvarpskokkur sem var enn lengra frá upprunalegu plani. Ég hef samt alltaf verið tengd skemmtanaíðnaðinum á Íslandi og unnið við fjölda skemmtilegra verkefna svo sem Idol, X-factor, Ungfrú Ísland, Söngvakeppni Sjónvarpsins, Dans, dans, dans og Frost-rósir.

Hvernig kom það til að þú komst til Íslands? Árið 1992

kynntist ég íslenskum strák frá Akureyri og hann flutti með mér út. Vegna vinnu minnar bjuggum við í Svíþjóð, Kaupmannahöfn, London, New York og Reykjavík. Þegar því ævintýri lauk átti ég fjölda góðra vina á Íslandi og bauðst sömuleiðis góð vinna svo ég ákvað að prófa að setjast hér að um tíma. Einn af þessum góðu vinum var Addi. Ég hafði þekkt Adda í þrjú ár áður en við byrjuðum saman. Hann átti lítinn strák og var hann aðalástæðan fyrir því að við ákváðum að búa á Íslandi.

Alin upp í Svíþjóð, leitar hugurinn ekkert þangað? Hann gerir það, ég sakna þabba mjög mikið en hann er fyrirmynd mín. Ég reyni að fara eins oft og ég get í heimsókn og hann til okkar. Ég missti mömmu þremur mánuðum eftir að Ronja Isabel dóttir mín fæddist, en hún er nú sex ára. Fjölskylda mömmu er stór og skemmtileg og gerir hún allar heimsóknir okkar til Svíþjóðar ánægjulegar. Ég á líka frábæra eldri systur sem ég sakna oft. Í þáttaröð minni á RÚV sem er í gangi núna fær fólk að kynnast þessu fólki mínu, því þá heimsæki ég sumarhús fjölskyldu minnar og elda þar með ættingjum og vinum. Við Addi



MYND/VALLI

**KOFFORT**  
ICELAND

Teppapeysa fyrir alla fjölskylduna  
Íslensk hönnun og framleiðsla

www.koffort.is

f koffort - lopavörur.

### ALDUR

39

**STARF**  
Sjálfstætt starfandi kokkur og danshöfundur

**HJÚSKAPARSTAÐA**  
Gift Arngrími Fannari Haraldssyni

**BÖRN**  
Stjúpsonurinn Haraldur Fannar, 13 ára og Ronja Isabel, 6 ára

vorum að hugsa um að flytja til Svíþjóðar haustið 2010 en þá fékk hann vinnu sem verkefnastjóri í Hörpu sem var ákaflega spennandi og vildi ég styðja hann í því.

Telurðu lífsgæðin hér á landi góð miðað við annað sem þú hefur séð og kynnst? Ég held að ég sé hér vegna þess að Íslendingar kunna að njóta lífsins og láta hlutina gerast. Ég vil láta hlutina ganga og ekki þurfa að bíða. Íslendingar eru þannig. Hér er allt hægt ef maður er tilbúinn að vinna að því. Ísland er líka fullt af hæfileikaríku og skapandi fólki, sem er mikill innblástur þegar maður vinnur skapandi störf.

Sem sagt gott að búa á Íslandi? Ísland hefur alltaf verið öruggur staður í mínum huga, hreinn og fallegur, saklaus heimur sem við þurfum að passa

vel upp á. Ég held að lífsgleðin og orkan til að skapa fái stuðning af töfrunum í loftinu hér og þessu dásamlega umhverfi.

Þér hefur gengið vel að blanda öllum þínum verkefnum saman í gegnum tíðina, sérðu fyrir þér að þú munir alltaf vera með mörg járn í eldinum eða er matreiðslan að taka yfir? Góð spurning. Ég er mjög þakklát fyrir það að hafa getað unnið skapandi störf því það að skapa er minn orkugjafi, hvort sem það er dans, matur eða tónlist. Ég tel að það að geta gert fleira en eitt í einu virki vel hér á landi, þar sem margir listamenn og fólk í skemmtanageiranum er í fleiru en einu starfi til að ná inn þokkalegum heildartekjum. En einmitt núna er maturinn mér efst í huga því það er nóg að gera.

Þættirnir þínir á RÚV hafa gengið vel – hvernig líður þér ▶

Fjölskyldan, vinnan og vinirnir...



Yesmine með dóttir sinni Ronju á Rauðasandi. Með fjölskyldunni í Svíþjóð. Bollywood-sýningin sem sýnd var í Hörpu 2011. Yesmine og Vikas Khanna.

# FYRIR HEIMILIÐ



143.500

Borð og 4 stólar

## Í BORÐSTOFUNA OG ELDHÚSIÐ



79.900

Havana, borð

15.900

Havana, stóll

VERÐ FRÁ  
6.990

LJÓS OG LAMPAR

3 FYRIR 2



GLÖS OG KERTI

## SKRAUTMUNIR OG BÓKASTOÐIR



the  
PIER

HVÍTAR  
LUKTIR

40%

SMÁRATORGI 522 7860 • KORPUTORGI 522 7870 • GLERÁRTORGI 522 7880

Það var stórt skref að fara í sjónvarp og enginn vissi hvernig móttökur þættirnir myndu fá því að setja útlending í sjónvarp sem talar bjagaða íslensku var áhætta fyrir RÚV.



## VERULEIKI FRAMHALDSSAGA

SAGA AF VERU, RAUNUM HENNAR OG HUGLEIÐINGUM

**Anna Rún Frimansdóttir**

Íslenskufraeðingur og rithöfundur skrifar

Hvernig geta foreldrar ætlast til þess að börnin þeirra verði eins og allir aðrir þegar þau skíra þau sérstökum og fágætum nöfnum eins og til dæmis Kleópatra, Þórgnýr, Tjaldur, Skúta og Hneta. Já, eða þá Vera eins og ég var skírð fyrir ellefu árum við lítinn fögnuð stærstu systur minnar sem galaði yfir kirkjuna þegar presturinn spurði um nafn mitt: „Furðu-Vera“. Mómmu og pabba var ekki skemmt þó Alvhildi ömmu þætti þetta sprenglægleigt. Prestinum fannst þetta afar óviðeigandi en glotti þó út í eitt þegar mamma endurtók nafnið mitt lágt og hálf skömmustulega: „Hún á að heita Vera.“ Það er ekki það að Vera sé ekki fínasta nafn. Það er eitt af uppáhaldsnöfnum hennar mómmu. Hún fékk hugmyndina að nafninu mínu þegar hún las sögu fyrir eldri systkini mín um álfafólk sem átti sér búsetu í Hellisgerði hér í Hafnarfirðinum þar sem ég bý. Mér finnst svolítið töff að heita eftir sögupersónu í álfabók, það er máttulega öðruvísi. Annars hefði ég að öllum líkindum verið skírð eftir einhverri ömmu minni eða langömmu og hétu þá kannski Sigga, Anna eða Gunna. Það eru allt ágætis nöfn líka en þínulítið óspennandi í sjálfum sér. Það heitir hálf þjóðin þessum nöfnum. Það hjálpar manni að heita sögupersónunafni, þá getur maður leyft sér að vera sérstakur á svo margan máta, allt nafninu manns að þakka. Mér finnst næstum því nauðsynlegt að vera öðruvísi en aðrir og legg mig sérstaklega fram við það. Það væri líka ekkert sérlega skemmtilegt ef allir væru eins útlítandi og hugsandi. Þá værum við eins og leiðinleg vélmenni, í gráum fötum, sviplaus og með engu útgeislun. Útgeislun! Ég elska fólk sem geislar af gleði og hamingju og smitar frá sér glaðværið og góðmennsku. Þannig vil ég vera alla daga. Ég trúi því að ég geti bætt heiminn með einu litlu brosi eða hrósi.

Stundum geng ég um göturnar í nágrenninu skælbrosandi, af engu tilefni. Ég er bara svo glöð yfir lífinu allt í kringum mig. Mér finnst ég líka svo óendanlega heppin að búa á Íslandi þar sem snjórinn verður næstum mittishár á veturna og sumrin eru næturþjört. Á sumrin er næstum ómögulegt að fara að sofa, það er eins og landið og náttúran séu að segja okkur að vaka þessa þrjá mánuði yfir sumartímann. Mér finnst ég stundum vera að missa af lífinu á sumrin þegar ég er sofandi. En lífið er svo dásamlegt í allri sinni dýrð. Ég held svei mér þá að ég sé á sífangin af lífinu. Það er líka svo skemmtilegt að vera krakki og geta leikið sér án þess að hugsa um hvort það sé eitthvað hallærislegt við það að renna sér öfugt á snjóþotunni með lokuð augn eða standa á höndum úti í búð, syngja á almannaferi eða hlæja upphátt þegar það er kannski ekki viðeigandi. Af hverju verður sumt fullorðið fólk leiðinlegra með aldrinum? Það fer eftir reglum í einu og öllu og bregður ekki út af vananum. Nema kannski hann Viðar, nágrenni minn, sem fer stundum í sólbáð með sængina sína. Það er alveg hrikalega myndið en mjög notalegt. Ég hef prófað það! Þá brennur maður líka ekki á skrokknum. Hann Viðar er stórkostlegur kall sem þorir að vera öðruvísi. Ég heyrði vinkonu mömmu eitt sinn segja að ég væri svolítið spes og kannski ekki eins og fólk er flest en ég kys að líta svo á að allir aðrir séu öðruvísi en ég.

FRAMHALD Í NÆSTU VIKU

## Ísland hefur alltaf verið öruggur staður í mínum huga, hreinn og fallegur, saklaus heimur sem við þurfum að passa.

► fyrir framan tókuvélarnar?

Mér líður mjög vel af því að ég finn að fólk er ánægt með það sem ég er að gera. Það var stórt skref að fara í sjónvarp og enginn vissi hvernig mót-tökur þættirnir myndu fá, því það að setja útlending í sjónvarp sem talar þjagaða íslensku var áhætta fyrir RÚV. Núna er hins vegar þriðja serían í sýningu og þættirnir fá mjög gott áhorf. Ég er mjög stolt og þakklát fyrir það að Helgi Jóhannesson, pródúsentinn minn og Sigrún Stefánsdóttir, fyrrverandi dagskrárstjóri RÚV, höfðu trú á mér. Mér líður einnig vel með að það er kominn smá litur í íslenska sjónvarpið því að á Íslandi er fullt af börnum sem hafa ekki 100% íslenskan uppruna og ég held að það sé gott fyrir þau að sjá að það er fólk eins og það alls staðar í samfélaginu.

Þú hefur ferðast mikið við gerð þáttanna ekki satt, var einhver einn staður sem hafði meiri áhrif á þig en annar? Þetta var svolítið myndið. Síðastliðið vor, þegar ég var nýkomin heim úr matreiðsluskóla og þjálfun í New York hjá Vikas Khanna, sem oft er kallaður Gordon Ramsey Indlands og rekur veitingastaðinn Junoon, fékk ég þá hugmynd að fara þangað aftur og jafnvel til Indlands að taka upp efni en fann svo þessa sterku tilfinningu fyrir að halda mig meira við minn bakgrunn sem er ekki bara undir indverskum áhrifum heldur einnig sænskum. Á sama tíma var mér einmitt boðin vinna á Seyðisfirði sem er einn af mínum uppáhaldsstöðum á landinu og mér fannst upplagt að nota tækifærið og taka upp þar. Ég gaf því Indland og New York upp á bátinn í bili og tók Seyðisfjörð og Svíþjóð í staðinn. Seyðisfjörður gaf mér mikinn innblástur með fegurð sinni og öllu því skemmtilega fólk sem þar býr. Í Svíþjóð eldaði ég með ættingjum mínum og vinum undir berum himni, mér fannst upplagt að sýna hvað við bökkum og borðum þar sem er öðruvísi en hér.

Eru fleiri verkefni tengd matargerðinni fram undan? Nú eru þrjú ár síðan ég gaf síðast út bók og það er fullt af uppskriftum sem mig langar að koma frá mér. Stefán er tekin á nýja bók fyrir haustið.

Ég er svo að vinna sem gestakokkur hjá ýmsum fyrirtækjum og held matreiðslunámskeið víða um landið. Næsta námskeið í Reykjavík verður 26. febrúar, meiri upplýsingar um það má finna á heimasíðunni minni [www.yesmine.is](http://www.yesmine.is).



MYND/VALLI

Þú hefur unnið mikið bak við tjöldin í Eurovision sem danshöfundur, tókstu þátt þetta árið? Síðustu tvö árin hef ég unnið fyrir RÚV og aðstoðað við sviðsetningar, sem er starf sem ég kann mjög vel við. Sérstaklega eftir að keppnin færðist í Hörpu og orðin ansi stór pródúksjón. Það er gaman að vera með og finna hvað þetta er að þróast og verða betra með hverju árinu. Danshöfundar eru sem sagt ekki bara að kenna fólk að dansa heldur að aðstoða við heildarhugmyndina að atriðinu. Í mínu tilfalli aðstoða ég danshöfunda, lagahöfunda og pródúsenta meira við að sameina það sem gerist á sviðinu gagnvart myndavélunum.

Ef þú lítur yfir farinn veg og hugsar um allt sem þú hefur áorkað – hvað stendur upp úr? Það er erfitt að svara því, ég hef gert svo margt skemmtilegt og verið svo heppin að kynna og vinna með

fjölda fólks víða um heim sem er á toppnum í sínu fagi. Ég er þó einna stoltust af matreiðsluþáttunum mínum og Bollywood-sýningunni sem ég setti upp í Hörpu haustið 2011 þar sem ég sameinaði mín helstu áhugamál; mat, dans og söng. Ég bjó til ævintýraheim þar sem maturinn var úr mínum bókum og fjöldi dansara var með mér á sviði að sýna skemmtileg atriði úr indverskum Bollywood-myndum.

Hvernig gengur þér að sameina athafnalífið og fjölskyldulífið? Það getur verið smá þúsl þar sem mín vinna er oft í skorpum en svo á ég líka góð frí á milli. Ég á yndislegan eiginmann og okkur tekst að láta þetta allt ganga upp þó svo að vinnutími hans geti líka verið óreglulegur. Börnin hafa líka áhuga á því sem við hjónin erum að gera og fá oft að taka þátt í okkar verkefnum sem mér finnst mjög mikilvægt.



HLUSTIÐ  
TRÚIÐ  
HLÝÐIÐ

**Harmageddon**

X  
977

### Lífsstíllinn



**A EÐA B TÝPA?** A.

**TE EÐA KAFFI?** Te.

**UPPÁHALDSGOTTERIÐ?** Dumplings.

**HVAÐA HREYFINGU STUNDAÐU?** Eftir ár af meiðslum og að hafa greinst með ónýtan skjaldkirtil hef ég loksins hafist handa á ný og er komin í Boot Camp og Hotjóga.

**UPPÁHALDSSNYRTIVÖRUR?** MAC-make up, Bobbi Brown, Smashbox og Ginger Lily-baðsápa frá Molton Brown.

**DEKRIÐ?** Ég er ekki nógu dugleg að fara í spa en mjög hrifin af "take away spa" frá Signatures of Nature's í Smáralind. Annars dekra ég meira við mig með því að njóta góðs matar og víns.

**TÍMARIT?** Nýtt Líf, Clean Eating, Vogue India og Psychologies.

**HEIMASÍÐA?** [www.yesmine.is](http://www.yesmine.is) og [www.ruv.is/framandiogfreistandi](http://www.ruv.is/framandiogfreistandi)

**SJÓNVARPSPÁTTUR?** Framandi og freistandi á fimmtudögum eftir Kastljós, hafði einnig mjög gaman af Homeland.



## AUGLÝSING: LYTESS KYNNIR

**Fatnaður og snyrtivara í senn**  
Fatnaðurinn inniheldur meðal annars koffín, piparkjarna, bókhveiti, rauða þörungum og shea butter en innihaldsefni eru vatnslosandi, auka brennslu og næra húðina. Fatnaðurinn er án parabena.

**Sculpt & slim**  
Sculpt & slim er átján daga meðferð. Hún endurmótar vöxtinn, grennir og nærir húðina og gefur gott aðhald. Fatnaðurinn styður við bak og maga án þess að þrængja að en útkoman er sléttari magi. Sculpt & slim fæst í tveimur gerðum. Annars vegar er um að ræða aðhaldsbuxur þar sem áhersla er lögð á mitti, bak og maga. Hin gerðin (til hægri) er fyrir bak, mitti, mjaðmir, rass og læri.

**Slim express**  
Í Slim express-fatnaðinum eru efni sem leiða til sýnilegs munar á útlínunum líkamans á aðeins tíu dögum. Í fatnaðinum eru öflug efni sem brenna fitu og virka vatnslosandi og hreinsandi. Þau fyrirbyggja uppsöfnun fitufrumna, grenna og slétta húðina. Fatnaðurinn er auk þess þægilegur og sést ekki undir öðrum fötum.

# GRENNANDI AÐHALDSFATNAÐUR

Snyrtivörfatnaður frá Lytess hefur verið á markaði frá árinu 2003 en hann er búinn grenningarformúlu sem er ofin inn í fatnaðinn og verður formúlan virk við snertingu og núning við húð. Lytess er leiðandi á markaði og er með einkaleyfi á þessari tegund fatnaðar en 180 prósentu aukning hefur verið í sölu á vörum fyrirtækisins undanfarnin fimm ár.

Lytess-fatnaðurinn kemur í staðinn fyrir krem og aðrar grenningarlausnir sem lofa viðskiptavinum ummálsminnkun. Krem þarf að bera á kvöld og morgna og þarf oft nokkrar túbúur til að árangur sjáist. Snyrtistofur sem bjóða grenningarmeðferðir þarf að heimsækja reglulega og aðrar lausnir þarf að taka inn. Lytess-fatnaðinum þarf að klæðast í minnst átta klukkutíma á dag en ekki þarf að leiða hugann að því neitt frekar. Mælt er með því að meðferð standi í sex mánuði.

„Kosturinn sem Lytess hefur umfram aðrar grenningarvörur er að meðferðin virkar allan daginn og þegar fatnaðurinn er í notkun er stöðug dreifing á formúlunni á þeim svæðum sem fatnaðurinn hylur. Snyrtimeðferð þarf að endurtaka nokkrum sinnum og stendur mun skemur yfir í einu. Kostnaðurinn er sömu leiðis mun minni enda hægt að nota flíkurnar aftur og aftur,” segir Margrét Helgadóttir, markaðsstjóri hjá heilidsólunni Cu2 sem flytur vörurnar inn.

Lytess-fatnaðurinn er saumlaus, án parabena og þolir þvott. Hann inniheldur meðal annars koffín, forskólín, sishuan, piparkjarna og bókhveiti en þessi efni auka brennslu og losa um fitufrumur. Þá er í honum ruscus, rauðir þörungar, japanskt pagoda og ginkgo biloba sem allt er þekkt fyrir að vera vatnslosandi. Að endingu er í þeim mangósmjör, shea butter og sætar möndlur sem eru nærandi og rakagefandi. „Framtíðarplön Lytess eru að framleiða fatnað sem tekur á ýmsum líkamskvillum, svo sem þurri húð, exemi, húðslitum, æðahnútum, bakverkjum og liðverkjum svo dæmi séu nefnd. Möguleikarnir eru óþrjótandi en fyrirtækið setur mikið fjármagn í rannsóknir og þróun,” segir Margrét.

Hér á landi verður til að byrja með boðið upp á Slim express sem er tíu daga meðferð og fæst hún í þremur gerðum. Í Slim express-fatnaðinum eru efni sem leiða til sýnilegs munar á útlínunum líkamans á aðeins tíu dögum, þó mælt sé með að fatnaðurinn sé

notaður í að minnsta kosti mánuð til að ná fram hámarksárangri. Í Slim express eru öflug efni sem brenna fitu og virka vatnslosandi og hreinsandi. Þau fyrirbyggja uppsöfnun fitufrumna, grenna og slétta húðina. Fatnaðurinn er auk þess þægilegur og sést ekki undir öðrum fötum.

Þá verður boðið upp á Sculpt & slim sem er átján daga meðferð. Hún endurmótar vöxtinn, grennir og nærir húðina og gefur gott aðhald. Árangurinn sést eftir átján daga en mælt er með því að fatnaðurinn sé notaður í að minnsta kosti mánuð. Fatnaðurinn styður við maga og bak án þess að þrængja að, en útkoman er sléttari magi. Sculpt & slim fæst í tveimur gerðum. Annars vegar er um að ræða aðhaldsbuxur þar sem áhersla er lögð á mitti, bak og maga. Hin gerðin er fyrir bak, mitti, mjaðmir, rass og læri.

Sculpt & lift er svo tuttugu daga meðferð. Um er að ræða brjóstahaldara sem lagfærir, styrkir, mótar og nærir brjóstin. Sjáan-

legur árangur kemur fram eftir tuttugu daga. Haldarinn inniheldur elmi, sem herðir vefina og styrkir húðina. Vefnaðurinn endurmótar brjóstin og styrkir bakið.

„Samkvæmt markaðsrannsóknunum íhuga flestar konur að minnsta kosti einu sinni á ári að fara í megrun. Nýlegar kannanir sýna að því miður eru flestar konur óánægðar með einhvernu hluta líkama síns og telja að þeim myndi líða betur ef þær myndu grennast. Margar konur eru stöðugt að leita leiða til þess að grennast, vilja losna við appelsínuhúð eða fá stinnari líkama. Flestar kannast við að byrja í einhverju prógrammi eða meðferð en oft fjarar átakið út. Margar bera fyrir sig tímaskorti en það vandamál er úr sögunni með Lytess.”



Sjá nánar á [visir.is/lifid](http://visir.is/lifid)

# SJÁLFSRÆKT TÖLUM VIÐ OKKUR EINS OG VIÐ TÖLUM VIÐ GÓÐAN VIN

Rannsóknir hafa sýnt að þeir sem upplifa líkamlega sátt óháð líkamsþyngd og hafa jákvæða sjálfsmynd eru almennt hamingjusamari.

Anna Sigurðardóttir og Bryndís Einarsdóttir sálfræðingur hjálpa konum að takast á við neikvæðar hugsanir.



Örnámskeið Siggu Lund „Sjálfsstraust óháð líkamsþyngd“ hefur vakið nokkra athygli. Námskeiðið er skipulagt af fjölmiðlakonunni og er í samvinnu við Heilsustöðina og Curvy.is og fer fram þann 19. febrúar í Salnum í Kópavogi. Á námskeiðinu verður lögð áhersla á að konur öðlist betra sjálfsstraust. Þannig verða þær betur í stakk búnar til að takast á við þær hegðunarbreytingar sem eru nauðsynlegar til að bæta heilsuna.

Námskeiðið er meðal annars byggt á námskeiði Bryndísar Einarsdóttur og Önnu Sigurðardóttur, leiðbeinenda og sálfræðinga, Betra sjálfsstraust óháð líkamsþyngd, sem þær annars kenna í Heilsustöðinni.

Þær segja að sá sem er með neikvæða sjálfsmynd hafi lítið álit á sjálfum sér og sé gagnrýninn í eigin garð. „Þegar við eyðum miklum tíma í að hafa áhyggjur af útliti og þyngd er hætta á að við festumst í vítahring neikvæðra hugsana. Þetta neikvæða hugsanaferli eykur líkur á líkamlegum og andlegum heilsufarsvandamálum, m.a. kvíða og þunglyndi. Það er því nauðsynlegt að vinna með þessar neikvæðu hugsanir og sjálfsgagnrýni svo hægt sé smám saman að verða betri eigin vinur. Sá vinur sem er alltaf til staðar, hvetur okkur áfram og huggar, fyrirgefur mistök og þykir vænt um okkur eins og við erum,“ segja þær Bryndís og Anna.



## 5 SKREF AÐ BÆTTU SJÁLFSTRAUSTI

- 1 Þegar við vinnum að markmiðum okkar er mikilvægt að beina athygli að því sem við viljum uppskera og öðlast, (t.d. ég vil vera hraustari, mig langar að líða betur) í stað þess að beina athygli að því sem við viljum forðast (t.d. ekki vera svona feit, ekki borða svona óhollan mat).
- 2 Þegar við veljum okkur líkamsrækt sem veitir okkur ánægju, í stað þess að hafa einungis það markmið að grennast, minnka líkurnar á að við gefumst upp og við upplifum aukna vellíðan og sjálfsstraust.
- 3 Verum minnug þess að hvert og eitt okkar er einstakt. Því er betra að forðast það að miða sig við aðra heldur gera sitt besta eftir eigin getu og aðstæðum.
- 4 Ef okkur finnst hlutirnir ganga illa eða eigum erfitt með að sjá leið út úr erfiðum aðstæðum, veljum þá að tala við okkur eins og við værum að tala við okkar besta vin eða vinkonu. Þá myndum við sennilega velja fallegri orð og uppbyggilegri, hvetja vin okkar áfram og segja honum að allt fari vel.
- 5 Til að finna meiri sátt við sjálfan sig og eigin líkama er gott að byrja á að skoða það jákvæða sem er nú þegar til staðar í lífi manns, hvort sem það er fólk, aðstæður eða gjörðir. Skrifðu niður á blað allt sem er jákvætt og veitir þér ánægju og farðu að veita því meiri athygli dagsdaglega.

Og svaraðu nú

# Hemmi Gunn

Veriði hress á sunnudögum

Sunnudaga kl. 16 – 18.30

## BYLGJAN

989



Hollur morgunmatur er góð byrjun á deginum.

## HEILSUSAMLEGIR MORGNAÐAR Á FJÓTLEGAN MÁTA

Morgnarnir eru þitt tækifæri til að hefja nýtt upphaf með góðum morgunverði.

Ekki er verra að byrja daginn á einhverju sem nærir og styrkir, tekur enga stund í undirbúningi og gefur þér næga orku til að takast á við verkefni dagsins. Þessi grautur er tilvalinn í það verkefni. Þrátt fyrir að grauturinn sé aðeins gerður úr þremur efnum er hann stúffullur af góðri næringu. Grauturinn er gerður úr tveimur litlum fræjum, kínóa og chia, en ekki láta stærðina á þessum örsmáu fræjum plata því þau eru algjörlega fullkomin fæða hvor á sinn hátt. Chiafræin eru ríkasta plöntuuppspretta af omega-3 fitusýrum í heiminum og gefa þér langvarandi orku og úthald yfir daginn ásamt því að geta dregið úr sykuröngun. Kínóafræin eru aftur á móti talin hin fullkomin prótínfæða ásamt því að vera glútenlaus sem gerir þau auðmeltanlegri fyrir marga.

### Grauturinn

- 1 dl chia-fræ í bleyti (1 á móti 4 af vatni)
- 1 dl kínóa-fræ eða -flögur (1 á móti 3 af vatni)

### Smá salt (val)

¼ af fræjum úr granatepli eða einn súkkulaðimoli

1. Skolið kínóa-fræin og setjið í pott ásamt vatni, um 1 dl kínóa og 3 dl vatn. Látið suðu koma upp og lækkið þá undir og látið sjóða í 5-15 mín.
2. Sameinaðu í boxi eða skál um 1 dl af chia-fræjum á móti 4 dl vatni, hrærðu eða hristu vel og leyfðu þessu að bíða í ísskáp/stofuhita á meðan kínóað súður eða þar til þau hafa bólgnað út í vatninu.
3. Hrærðu nú vel saman köldu chia-fræjunum sem hafa þanist út í vatni og heitu kínóa í skál (og bættu þá salti við hér ef þú kýst).
4. Grautinn getur þú skreytt með fræjum úr granatepli eða með einum lífrænum súkkulaðimola sem þú lætur bráða í grautum (best er að sleppa saltinu ef súkkulaðið verður fyrir valinu).

Júlia Magnúsdóttir, heilsumarkþjálfari, næringar- og lífsstílsráðgjafi hjá Lífðu til fulls

## AUGLÝSING: ICEPHARMA KYNNIR



# GETUM VIÐ HJÁLPAÐ ÞÉR AÐ DRAGA ÚR HÁRÆÐASLITI OG RÓSROÐA?

Íslenskar vetrarhörkur fara ómjúkus höndum um hörund karla og kvenna. Skin Doctors kynnr sérhæfðar lausnir við algengum húðvandamálum sem virka og nú nýtt krem sem vinnur á rósroða og hárfæðasliti.

Skin Doctors-húðvörurnar eru þróaðar af lýtalæknum sem settu fyrirtækið á laggirnar til að svara eftirspurn eftir skilvirkari lausnum í húðumhirðu, án skurðaðgerða.

Með sanni má segja að húðvörur Skin Doctors brúi bil á milli hefðbundinna húðvara og lýtaaðgerða. Niðurstöður rannsókna hafa sýnt fram á marktækan árangur enda er húðvörulína Skin Doctors sérhönnuð til að leysa ákveðin húðvandamál. Allir finna sína sérhæfðu lausn hjá Skin Doctors.

Hvert og eitt krem inniheldur virkt efni sem þjónar sérhæfðum tilgangi. Öll efni eru vísindalega prófuð og hafa sýnt fram á árangur hvert fyrir sig.

Skin Doctors býður fyrsta flokks lausnir þegar kemur að endurnýjun húðar ásamt því að veita húðinni yngra og ferskara útlit.

Skin Doctors-vörurnar fást í Lyfjum & heilsu í Kringlunni, Lyfju, snyrtivörudeildum Hagkaups og Frihöfninni.

## FALLEG, LÝTALAUS HÚÐ

Capillary Clear er frábær viðbót við línuna sem sérhæfð lausn fyrir andlit en þar til nú hefur aðeins gefist kostur á að nota Vein Away sem er aðallega ætlað á líkama. Capillary Clear er himnasending fyrir þá sem þjást af hárfæðasliti og rósroða í andliti. Kremið inniheldur virkt jurtasamband sem rannsóknir sýna að dregur stórlega úr hárfæðasliti og mislitum blettum á húð á fjórum vikum. Kremið inniheldur einnig virka raka-gjafa sem sjá til þess að húðin helst mjúk og falleg.



Fyrir

Eftir

## HÁRÆÐASLIT OG RÓSROÐI

Hárfæðasliti og rósroði í andliti er hvítleitt vandamál og engin varanleg lausn til. Hárfæðasliti kemur oftast fram vegna erfða og lélegrar blóðrásar og verður sýnilegra með tímanum. Einkenni geta versnað við hitabreytingar, sólarljós, kryddaðan mat, áfengi og heita drykki. Rósroði kemur oftast fram á kinnum, höku, nefi og enni og er þekkt vandamál þar sem hárfæðasliti er til staðar.

## STAÐREYNDIR UM SKIN DOCTORS

- Engir lækjar, engar nálar, enginn sársauki
- Henta öllum húðgerðum
- Þróaðar af virtu lyfjafyrirtæki í samvinnu við lýtalækna
- Sporna gegn náttúrulegu hrörnunarkerli
- Endurnýja húð og gefa fallegri áferð
- Hjálpa til við að jafna út húð á erfiðum svæðum

➤ Sjá nánar á [visir.is/lifid](http://visir.is/lifid)

## HELGAR MATURINN

Iris Dögg Einarsdóttir  
ljósmyndari  
irisdoggeinars.com

*Bessi súpa er í miklu uppáhaldi hjá mér. Rauðrófur innihalda mikið af vítamínum. Uppskriftina er að finna í matreiðslubók Þorbjargar Hafsteinsdóttur með smá vægilegum breytingum og er fyrir fjóra.*

2 miðlungs kjúklingabringur, skornar í bita eða strimla  
2 skalottlaukar  
Virgin ólífuolía  
1 miðlungsstór rauðrófa, burstuð og skorin í stafi  
1 stór gulrót, skorin í sneiðar  
1 miðlungs rauðlaukur, skorinn í tvennt og svo skorinn í sneiðar  
1 lítil fennika, fint skorin  
1 stórt hvítlauksrif  
4 ferskir timjankvistir eða 2 stórar tsk. timjan  
½ tsk. kanill

1 msk. kúmen  
2 lárviðarlauf  
1 msk. Herbamare-jurtakraftur eða bara kjúklingakraftur. Það gæti þurft meiri kraft í súpuna þar sem ég bæti iðulega við tvöföldum skammti af vatni  
1 msk. sjávarsalt  
1 l vatn  
100 g lifrænt tómátþykkni

Ég byrja á því að steikja kjúklinginn og skalottlaukinn upp úr ólífuolíunni þangað til hann er orðinn

gullinbrúnn. Svo set ég kjúklinginn til hliðar og set allt grænmetið, nema fennikuna, í pottinn með meiri olíu og steiki á miðlungshita þangað til laukurinn verður glær. Set svo kryddið út í, þar næst vatnið og svo kraftinn og tómátþykknið. Ferska fenniku set ég út í seinast.

Mér finnst gott að setja matskeið af rjómaosti ofan í súpuskálina er ég ber matinn fram – mæli eindregið með því. Súpuna ber ég iðulega fram með nýbökðu brauði.



...spjörnum úr

Bryndis Gyða  
Michelsen

ALDUR? 21 ÁRS

**Starf?** Athafnakona, með-eigandi Hun.is, nemi og fyrir-sæta.

**Hvern faðmaðir þú síðast?** Ætli það hafi ekki bara verið Ingrid Karis ljósmyndara eða stúlkurnar sem ég var að farða fyrir tiskusýningu fyrr í dag.

**En kysstir?** Gísli, manninn minn.

**Hver kom þér síðast á óvart og hvernig?** Gísli kom mér síðast á óvart þegar hann sagði mér að við værum að fara til Vegas eftir þrjá daga.

**Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi?** Ég er mjög sérvitur á ýmsa hluti og sumir myndu líklega segja að ég væri hjátrúarfyllri en góðu hófi gegnir.

**Ertu hörundsár?** Ég er komin með nokkuð breitt bak hvað það varðar, enda ekki gott í mínu starfi að vera mjög hörundssár.

**Dansarðu þegar enginn sér til?** Það kemur fyrir.

**Hringirðu stundum í vælubílinn?** Já, svona í neyðartilfellum.

**Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig?** Þeir vinir mínir sem ég hef eignast eftir að ég varð unglingur vita held ég flestir ekki að ég var algjör strákastelpa í æsku og það var alls ekki hægt að koma mér í kjóla nema með miklum samningaviðræðum og helst vildi ég alltaf vera í stjörnuhallanum mínum. Það mátti heldur ekki snerta hárið á mér og ég lét klippa á mig drengjakoll. Á öskudaginn var ég svo karl.

**Hvað ætlaðu alls ekki að gera um helgina?** Vakna eldsnemma.

# NUTRILENK

## ACTIVE

NÁTTÚRULEGT  
FYRIR LIÐINA



Eva Dögg



## NutriLenk Active er undraefni fyrir liðina

Eva Dögg sem er 33 ára kona frá Dalvík greindist með vefjagigt fyrir rúmum 3 árum sem hefur m.a. valdið stíðleika í liðum. Fyrst eftir að hún greindist fékk hún margskonar lyf sem hjálpuðu lítið og handavinna og fleiri létt verk urðu henni ofviða sökum verkja.

### Svaf illa, var þung á morgnana, stíð og átti erfitt með einföldustu verk.

„Ástandið var ömurlegt! Ég svaf illa vegna verkja og það hafði áhrif á orkuna, ég var leið, þung og stíðleiki hrjáði mig. Mér finnst gaman að handavinnu og gat orðið ekkert gert“

### Hélt að NutriLenk væri bara fyrir eldri konur

„Unnusti minn sem vinnur með eldra fólki, sagði mér frá skemmtilegum eldri konum

sem höfðu fengið betri liðheilsu með NutriLenk Gold. Í október 2011 ákvað ég að prófa en mér var sagt þar sem ég væri í yngri kantinum að ef til vill væri NutriLenk Active betra fyrir mig í stað Gold sem eldri konurnar voru að taka.

### 1 hylki á dag heldur mér góðri

Ég tók 2 hylki á dag í 15 daga og fann strax gríðarlegan mun og tek nú 1 hylki á dag og gleymi aldrei að taka það inn. Ég tók smá hlé einu sinni og geri það ekki aftur!

Í dag líður mér mun betur, laus við stíðleika og dásamlegast er að ég get þrjónað og heklað eins og ég vil. Ég þreytist ekki á að segja vinum mínum frá NutriLenk Active sem er náttúrulegt efni og hefur gefið mér lífið aftur“

- Eva Dögg



### Hvað getur NUTRILENK Active gert fyrir þig?

- **NUTRILENK Active** inniheldur vatns-meðhöndlaðan hanakamb sem inniheldur hátt hlutfall af náttúrulegum efnum svokallaðri Hýalúrónsýru sem getur hjálpað við að endurbýggja og viðhalda jafnvægi í liðum.
- **NUTRILENK Active** getur aukið liðleika og liðheilbrigði og séð til þess að liðirnir þínir séu heilbrigðari og vel smurðir, svo þú getir æft að fullum krafti án hindrana.
- **NUTRILENK Active** getur auðveldað liðunum að jafna sig eftir æfingar.
- **NUTRILENK Active** getur hentað ungu fólki á hröðu vaxtarskeiði að lina vaxta-verki.

**NUTRILENK Active** er unnið úr sérvöldum hanakömbum og inniheldur því engin fiskiprótein eða skelfisk, hvert hylki inniheldur 28 gr. Hýalúrónsýru.

Þægilegt - aðeins eitt hylki á dag.

Nánari upplýsingar á [www.gengurvel.is](http://www.gengurvel.is)



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

NutriLenk Active er fánlegt í flestum apótekum, heilsu-búðum, Fræinu Fjarðarkaupum, Þín verslun Seljabraut og Vöruvali Vestmanneyjum