

Lífið

FÖSTUDAGUR
1. MARS 2013

ÞEKKT NÖFN ÚR
TÍSKUHEIMINUM
BLÁSA TIL ALLS-
HERJAR FATASÖLU
Á KEXI HOSTELI 2

ÍÞRÓTTARFRÆÐ-
INGUR GEFUR
EINFÖLD RÁÐ
AÐ HOLLU OG
LÉTTARA LÍFI 8

PADMA LAKSHMI
ÖDLADIST BETRA
LÍF EFTIR AÐ HÚN
FÉKK SJÚKDÓMS-
GREININGU 10

Ekkert verkefni
of lítið eða
of stórt

FRÉTTABLAÐIÐ

› visir.is/lifid

HVERJIR HVAR?

VINIR OG VANDAMENN Hermanns Fannars Valgarðssonar, sem einnig er þekktur sem útlagsmaðurinn Hemmi feiti, hittust á föstudaginn var til að minnast hans. Hann hefði orðið 33 ára þann dag en Hermann Fannar lést langt fyrir aldur fram í nóvember árið 2011. Meðal þeirra sem tróðu upp á föstudaginn voru Jón Mýrdal, bræðurnir Jón Jónsson og Friðrik Dór, en þeir eru frændur Hemma, og Þorgeir Ástvaldsson sem söng Ég fer í fríð við mikla kátínu viðstaddir.



Sigrún Edda Eðvarðsdóttir, fyrrverandi verslunarstýra í KronKron, lofar mörgum gullmolum og góðri stemmingu á fatasölu á Kexi hosteli um helgina en síðustu vikur hefur hún verið að fara í gegnum fataskápinn og segir heimilið undirlagt af kjólum og skóm.



Lífið

Hamingja, fólk og annað frábært

Umsjón blaðs:

Kolbrún Pálina Helgadóttir
kolbrunp@365.is

Umsjón nets/Lífið

Elly Ármanns
elly@365.is

Útgáfufélag
365 miðlar ehf.

Forsíðumynd
Stefán Karlsson

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 Hönnu Stínu
Fríða María með MAC
Hár Hönnu Stínu
Fríða María með label.m

FATASALA GOTT FYRIR SÁLARTETRIÐ AÐ HREINSA TIL

Sigrún Edda Eðvarðsdóttir hefur sankað að sér gullmolum í fataskápinn í gegnum tíðina en nú er hún loksins tilbúin til að láta eitthvað af hendi. Því ætlar hún, ásamt öðrum úr tískuheiminum, að blása til allsherjar fatasölu á Kexi hosteli á morgun þar sem kennir ýmissa grasa.

„Ef maður hefur ekki notað fötin í hálf tölur til árs þá er kominn tími til að leyfa öðrum að njóta,“ segir Sigrún Edda Eðvarðsdóttir, fyrrverandi verslunarstýra í KronKron, sem er ein af þeim sem standa fyrir fatasölu á Kexi hosteli á morgun.

Sigrún hefur fengið til liðs við sig góðan hóp af fólki en alls munu nú manns standa vaktina allan morgundaginn og selja gullmola úr fataskápum sínum. Á boðstólum verða kvenmanns- og karlmannsföt, barnaföt, fylgi-hlutir og aðrir munir.

Sigrún segist allajafna vera ein af þeim sem sitja á flíkum of lengi án þess að nota þær og hefur ekki tímt að selja fyrr en núna. „Ég er búin að vera hörd við sjálfa mig og hef látið margt fjúka í fatasöluna. Þegar maður hefur verið að vinna í þessum fatageira í langan tíma sankar maður að sér ýmsu, sumt er meira að segja enn þá

með verðmiðanum á,“ segir Sigrún og bætir við að það sé mjög gott fyrir sálartetrið að hreinsa til. „Maður kemst að ýmsu um sjálfan sig á meðan maður fer í gegnum fataskápinn. Ég hef til dæmis komist að því að ég hef tilhneigingu til að kaupa mér pils sem ég nota svo aldrei. Verð með að minnsta kosti þrjú stykki sem eru enn þá með verðmiðanum á til sölu.“

Það verður því mikið um dýrðir á morgun á Kexi hosteli fyrir fataunnendur en Sigrún lofar smekkfátnaði og merkjavöru í bland við annað. „Ég verð til dæmis með Miú Miú skó frá árinu '97 sem ættu að falla í kramið hjá einhverjum enda lýsa þeir því tímabili í tiskunni vel. Ég er ekki búin að verðleggja allt en verðið verður á breiðum skala, margt ódýrt en annað kannski aðeins dýrara. Þetta verður stuð.“

alfrun@frettabladid.is

ÞESSI ERU AÐ SELJA FÖTIN SÍN Á KEX

- Sigrún Edda Eðvarðsdóttir ● Bára Hólmgeirsdóttir ● Stefán Svan Aðalheiðarson ● Svanhildur Einarsdóttir ● Hildur Björk Yeoman ● Rósa Birgitta Ísfeld ● Sæunn Þórðardóttir ● Melkorka Huldudóttir ● Ragnheiður Helen Eðvarðsdóttir



Náttúruleg lausn á breytingarskeiðinu

facebook: Chello fyrir breytingarskeiðið 

Hitakóf - Svitakóf

Hit- og svitakóf er oft fylgikvilli breytingarskeiðs kvenna

Chello hefur bætt líðan fjölda kvenna á þessu annars frábæra tímarskeiði. Chello er náttúrulegt efni og fæst í þremur tegundum:



Grænn án Soja



Rauður fyrir konur yfir fimmtugt



Blár fyrir konur undir fimmtugt

Chello fæst í heilsubúðum, apótekum og heilsuhillum stórumarkaðanna

 www.gengurvel.is

Hver er maðurinn

Nafn Aðalbjörg Árnadóttir.
Aldur 33 ára.
Starf Leikkona.
Maki Hannes Óli Ágústsson.
Börn Engin.
Áhugamál Sviðslistir, fótgangandi ferðalög með allt á bakinu, matarmenning og blak.
Hvað stendur upp úr í vikunni Heimsókn Leiklistarskóla LA á æfingu. Þau gáfu okkur góðar nótur sem hjálpuðu okkur á lokasprettinum.
Hvað á að gera um helgina Frumsýna Kaktusinn hjá Leikfélagi Akureyrar og fá loksins Fífu vinkonu mína í einka-dekurheimsókn.
Eitthvað að lokum Komdu í sólina, fjallið og leikhúsið fyrir norðan.



Hvað ef farði gæti
umbreytt húð þinni á 4 vikum*?

TEINT VISIONNAIRE

SKIN-PERFECTING MAKEUP DUO
DÖKKIR BLETTIR - HÚÐHOLUR - HRUKKUR



Hyljari
Hámarks þekja

NÝTT
10 litir fyrir alla húdtóna

Perfecting Foundation
SPF 20

EFTIR 4 VIKUR:

Stærð dökkra bletta -17%
Hrukkur -10%
Stærð húðhola -8%

EFTIR 8 VIKUR:

Stærð dökkra bletta -29%
Hrukkur -22%
Stærð húðhola -17%

NÝ SÝN Á FULLKOMIÐ LITARHAFT

1/ Hyljari hámarksþekja lagfærir strax bletti, dökka bauga og öll húðlýti.
2/ Farðinn gefur gallalaus og jafna áferð og gerir sjáanlega við húðholur og hrukkur dag frá degi.
Sabrina notar lit 03 - Beige Diaphane.

* Klínískt próf undir eftirliti sérfræðinga á 48 konum í 4 og 8 vikur.

LANCÔME KYNNING Í LYFJU LÁGMÚLA OG LAUGAVEGI 1. - 2. MARS

Sérfræðingar frá Lancôme taka vel á móti þér og kynna nýja Visionnaire farðann frá Lancôme og margt fleira frá kl. 11-18. Superserum öskjur með verðlaunadropunum Visionnaire og Genifique á frábæru verði.

Kaupaukinn* þinn þegar þú kaupir

Lancôme vörur fyrir 8.900 krónur eða meira:

- ~ Lancôme taska
- ~ Hypnôse Doll eyes maskari ferðastærð
- ~ Visionnaire dropar 7 ml.
- ~ Genifique dropar 7 ml.
- ~ Genifique dagkrem 15 ml.
- ~ Genifique augnkrem 5 ml.

**Verðmæti kaupaukans
14.460 krónur**



LYFJA
- Lifið heil

Lágmúla 5 – sími 533 2309 - Laugavegi 16 – sími 552 4045



Hugmyndin að staðnum í heild er eins konar blanda af búgarðsrómantík og hröðu borgarlífi.

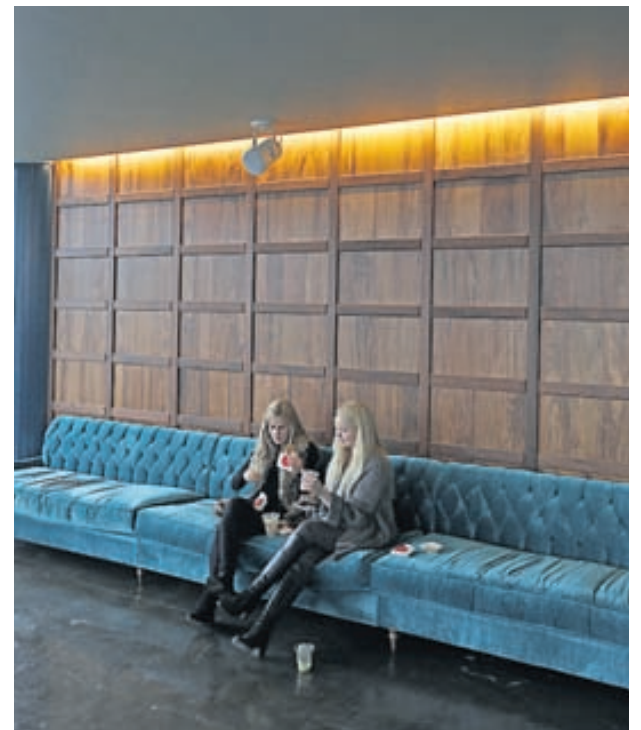
HOLLUSTA AÐLAÐANDI OG AFSLAPPAÐUR STAÐUR

Bau Sara Jónsdóttir og Hálfán Pedersen fengu það verkefni að hanna Lemon sem er nýr matsölustaður í Reykjavík.

Við vildum gera lifandi stað þar sem hentugt er að grípa sér almennilegan bita með hraði en einnig væri aðlaðandi að slaka þar á og vera um stund og gleyma sér í amstri dagsins," segja þau Sara Jónsdóttir og Hálfán Pedersen, hönnuðir Lemon, sem er nýr matsölustaður á Suðurlandsbraut 4. „Við erum því til að mynda með risastóran sófa en einnig hefðbundnari kaffihúsasætastípan og barstóla og langborð.“ Lemon býður upp á mat úr frábæru hráefni og innréttingarnar eru líka úr alvöru efniviði, t.a.m. marmara, timbri, stáli, gleri og keramik. Að sögn hönnunardéttisins er rýmið mjög bjart, hátt til lofts og stórir gluggar. „Við gátum því leyft okkur að nota þó nokkuð dökka og djúpa liti sem skapa hlýleikann á móti. Hugmyndin að staðnum í heild er eins konar blanda af búgarðsrómantík og hröðu borgarlífi.“ Eigendur staðarins eru þeir Jón Arnar Guðbrandsson og Jón Gunnar Geirdal en staðurinn verður opnaður formlega þann 8. mars og verður afgreiðslutíminn frá klukkan 7.00 á morgnana.



Þessi risastóri og skemmtilegi sófi setur sterkan svip á staðinn.



5. APRÍL Í HÖRPU

LADDI LENGIR LÍFIÐ

EINLEIKIN GAMANSEMI EFTIR KARL ÁGÚST, LADDA OG SIGGA SIGURJÓNS



OPUNARTILBOÐ
TRYGGÐU ÞÉR MIÐANN Á AÐEINS
2.475,-
EF ÞÚ KAUPIR 4 MIÐA SAMAN
FYRSTA MIÐASÖLUDAGINN
NÁÐAR Á SENA.IS/LADDI

MIÐASALA OPNAR 7. MARS KL. 12

PÓSTLISTAFORSALA SENU HEFST 6. MARS KL. 12

Miðasala fer fram á Miði.is, Harpa.is,
í miðasölu Hörpu og í síma 528-5050.

sená

ER VEISLA FRAM UNÐAN?

Hver kannast ekki við það að hafa þurft að skella í smá boð með stuttum fyrirvara og ekki haft hugmynd um hvernig skuli skreyta heimilið til að ná fram flottri partístemningu. Hér eru nokkur góð partíráð.

Seríur

Seríur virka allan ársins hring þegar kemur að því að halda parti og gera nánast kraftaverk. Hægt er að kaupa skemmtilegar borðseríur sem ganga fyrir batteríum sem setja má á milli borðskreytinga. Einnig má hengja seríur á nánast hvað sem er; gardínustangir, myndaramma, skápa, handrið og svo framvegis.

Allt sem glitrar

Leyfðu ímyndunaraflinu að fara alla leið og notaðu allt sem þú finnur á heimilinu sem glitrar til að skreyta borðin á heimilinu. Einnig er hægt að fara í föndurbúðir og kaupa glansandi pappír og klippa niður í litla búta, dreifa honum yfir veisluborðið eða setja í litlar krukur. Glimmersprey getur líka komið sér vel, notaðu gamlar krukur og sprejjaðu þær – settu á þær borða og jafnvel kerti eða lifandi blóm ofan í. Svo leynist oft eitthvað sniðugt í barnaherbergjunum.

Kerti

Kertin klikka aldrei – gættu þess bara að þau séu í öruggum kertaglössum eða á bakka. Dreifðu stórum kertakrukum eða luktum á gólfið, jafnvel í tröppur ef þær eru til staðar. Ef þú átt glös aflögu eftir að hafa lagt á borð eða undirbúið veisluna kemur vel út að snúa glössum á hvolf á borðinu, jafnvel af öllum stærðum og gerðum í bland og setja sprittkerti ofan á. Prófaðu, það kemur á óvart!

Borðar og músastigar

Þetta er kannski farið að hljóma eins og um barna-afmæli sé að ræða en við verðum aldrei of gömul fyrir borða og músastigaskreytingar. Hægt er að gera músastiga í svörtum og hvítum lit sem eru vinsælir um þessar mundir eða þemalítum veislunnar og hengja á milli glugga, yfir spegla eða bara hvar sem ykkur dettur í hug.



TÍSKA TÍUNDA ÁRA-TUGARINS Í TOPSHOP

Þeir sem líta við í Topshop þessa dagana gætu í augnablik haldið að þeir væru komnir aftur til tíunda áratugarins en þar ræður nineties-tískan ríkjum. Neonlitir, tréhælar, magabolir og gallabakpokar eru áberandi ásamt dýraprenti og fylgihlutum með afrísku munstri.

„Magabolirnir hafa verið nokkuð vinsælir í vetur en sækja enn meira í sig veðrið með hækkandi sól og verða ýmist þröngir eða víðir. Þeir verða í öllum litum og efnisgerðum og með alls kyns prenti; þar á meðal með dýraprenti, hljómsveitarmyndum og fullyrðingum eins og geek og nerd,“ segir Stella Björt Gunnarsdóttir, verslunarstjóri Topshop í Smáralind. Hún segir helst eiga að sjást í magann. „Flestar stelpur eru þó í háu pilsni eða háum buxum við svo ekki sjáist í naflann. Þá er líka alveg hægt að vera í síðum hlýraból undir.“ Stella segir gallakjóra sömuleiðis verða áberandi í sumar. Þeir verða margir ljósir og hnepttir að framan og er flott að vera í stuttermabol eða skyrtu undir. Skórnir verða í anda tíunda áratugarins eins og annað og minna sumir á gömlu góðu Buffalo-skóna sem flestir muna eftir.

Platform-hælarnir halda velli en tré-sólar bætast við.

Síðu pilsin sem sáust mikið síðastliðið sumar koma sömuleiðis sterk inn auk þess sem leðurstuttbuxurnar halda velli. „Það þykir flott ef þær eru svolítið víðar og líti jafnvel út fyrir að vera gamlar,“ segir Sigríður Helga Ragnarsdóttir, verslunarstjóri Topshop í Kringlunni. Hún segir viðskiptavinum Topshop vera á öllum aldri en mennta- og framhaldsskólastelpur séu þó þær sem versli þar hvað mest. „Þær vita sumar upp á hár hvenær nýjar sendingar eru væntanlegar og mæta strax til að skoða.“ „Hingað koma þó líka eldri konur og var ég að enda við afgreiða konu á áttæðisaldri sem keypti sér voða flott pils og jakka,“ segir Stella.



Magabolir, neonlitir, dýraprent og bakpokar verða áberandi á næstunni.

MYND/DANIEL RÚNARSSON



Sigríður í leðurbuxum sem hafa verið vinsælar og verða áfram.

Stella í gallakjól en hún segir þá koma til með að njóta vinsælda í sumar.

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



Leðurbakpokar og -töskur eru sömuleiðis áberandi.



Mikið er um áletranir á fötum.



Margir muna eftir gallabakpokum með þessu sniði. Þeir eru sem sagt komnir aftur.



Fylgihlutirnir eru margir með afrísku munstri.



◀ Þær Sigríður og Stella segja viðskiptavinum Topshop á öllum aldri. Hér er Stella með neongula húfu sem verður heit í sumar. Bolurinn kom með nýjustu sendingunni en mikið verður um sportlegan fatnað við háa hæla.



MYND/STEFÁN

HANNA STÍNA ALLTAF DRAUMURINN

Innanhússarkitektinn Hanna Stína, eins og hún er alltaf kölluð, lauk nýverið við glæsilegar breytingar á veitingastað Hótel Borgar. Hún var farin að breyta herberginu sínu nokkrum sinnum í mánuði strax sem barn og vissi alltaf hvað hún vildi verða þegar hún yrði stór. Lífið spjallaði við Hönnu Stínu.

SOHO MARKET

AÐHALDSFATNAÐUR

 Kr. 3.450,-	 Kr. 3.990,-	 Kr. 5.990,-
 Kr. 4.990,-	 Kr. 5.990,-	 Kr. 3.990,-

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

JÓHANNA KRISTÍN ÓLAFSDÓTTIR

ALDUR 36 ára

HJÚSKAPARSTAÐA

Ókvænt

BÖRN

Pórunn Klara, 7 ára

STARF

Innanhússarkitekt

Mér finnst að fólk mætti vera örllítið djarfara þegar kemur að heimilum sínum og duglegra að breyta til. En á heildina litið myndi ég segja að Íslendingar væru alveg með þetta.

Hvenær útskrifaðist þú sem innanhússarkitekt og hvaðan? Ég útskrifaðist árið 2002 frá ISAD í Milanó.

Hvernig var að búa úti á Ítalíu? Yndislegt. Ég öðlaðist þar ógleymanlega reynslu í frábæru umhverfi með frábæru fólki og miklum innblæstri sem mun nýtast mér alla tíð.

Hvað gastu lagt inn í reynslubankann eftir Ítalíudvölinu annað en námið? Að nálgast lífið með opnum huga, kunna að meta andstæður, skilja heiminn örllítið betur og kynna sjálfri mér upp á nýtt.

Langaði þig alltaf að verða innanhússarkitekt eða áttirðu þér aðra drauma? Þetta var alltaf draumurinn og markmiðið, frá því ég var lítil. Ég var von að breyta herberginu mínu nokkrum sinnum í mánuði.

Hvernig gengur að vinna við þetta fag á Íslandi í dag? Það gengur virkilega vel og ég hef verið ofboðslega heppin með verkefni. Það dásamlega við að starfa við fagið hér er að maður fær að kljást við alls kyns verkefni enda minna um að menn sérhæfi sig á einu sviði. Þannig hef ég tekið að mér allt frá endurskipulagningu á fata-skápum upp í veitingastaði, hótél og verslanir.

Ekkert verkefni er of stórt eða lítið. Nú hefurðu starfað á fjarlægum slóðum – hvernig upplifun var það? Ég hef starfað á nokkrum stöðum í heiminum og upplifað mismunandi aðferðir við að framkvæma hluti. Það hafa allir gott af að fara út fyrir þægindarannann og storka sjálfum sér. Síðasta ævintýrið hjá mér var á Nýja-Sjálandi en þangað var ég ráðin af einni stærstu arkitektastofunni þar í landi, sem heitir Warren and Mahoney. Það var virkilega lærdómsríkt að sjá

hvernig hlutirnir virka í svona stóru batterí. Nýja-Sjáland er enn í sárum eftir skjálftann sem reið yfir árið 2011 og því mikil uppbygging fyrir höndum. Ég lærði óskaplega mikið á þessum tíma úti enda nauðsynlegt að vikka sjóndeildarhringinn – sérstaklega þegar maður fæst við sköpun. Ég ákvað þó að flytja aftur heim enda biðu mín spennandi tækifæri hér auk þess sem mér fannst þetta aðeins of langt í burtu fyrir dóttur mína.

Það tala margir sem starfa erlendis um það að allt gangi svo hægt fyrir sig úti miðað við heima – er það þín upplifun sömuleiðis? Svo sannarlega, hér færðu verkefni og það á allt að vera tilbúið að einum eða tveimur mánuðum liðnum en úti hefði sambærilegt verkefni verið kannski árs ferli. Þetta er eiginlega alltaf svona hér en ég hef gaman af því og vinn á gætlega undir pressu. Mér finnst líka gott að geta keyrt á hlutina og klárað þá án þess að vera að vinna við sama hlutinn mánuðum saman.

Aðeins að núinu – til hamingju með Borgina en þú sást um að gefa henni andlitslyftingu. Hvernig tilfinning var að fá það verkefni? Ég er óskaplega þakklát fyrir að hafa fengið það tækifæri enda ótrúlega skemmtilegt og spennandi. Þetta er svo ótrúlega fallegt húsnæði og möguleikarnir svo miklir að þetta var eiginlega eins og að vera í dótubúð. Við ákváðum þó að halda okkur í gamla art deco-stílnum sem Borgin er byggð í og ég held svo mikið upp á. Það má því segja að þetta hafi verið hálfgerð draumaverkefni.

Hvað er það sem skiptir mestu máli þegar unnið er með svona gamalt og þekkt húsnæði? Sagan, tengingin, elementin úr fortíðinni tengd við nútímann og virðing fyrir hinu liðna. Það eiga allir minningar af Borginni

og flestir hafa skoðun á því hvað er gert þarna inni. Það var því vitað frá upphafi að vanda yrði til verks. Sjálfstótt er afar glæsilegt þannig að við reyndum að halda rauðum þræði þar á milli. Markmiðið var að endurvekja gamla glæsileikann, glæða þetta hjarta borgarinnar lífi en passa þó að hafa þetta hvorki stíft né uppstrílað. Andinn inni er mjög „casual“ og kúl, ef ég má sletta, og því held ég að fólk eigi eftir að kunna að meta staðinn. Svo er maturinn frábær hjá Völla Snæ sem spillir víst ekki fyrir. Enginn er eyland og því má ég til með að minnst þá þann frábæra flokk iðnaðarmanna sem ég er stolt af því að vinna með.

Hvernig myndirðu lýsa stílnum á nýju Borginni? Ég lýsti þessu sem art deco „with a twist“ á opnunarkvöldinu, en hversu trú ég er þeim stíl verða meiri sérfræðingar en ég að dæma um. Þetta er nútímalegt og þægilegt með fortíðarþrá, ferskur og bjartur staður sem á að leiða þig úr glæsilegum morgunverði, inn í bjart hádegis, fram í happy hour sem endar svo í flottum kvöldverði. Allir klukkutímar dagsins verða að virka vel á þessum stað.

Er það stíll sem þú myndir segja að væri hvað vinsælastur um þessar mundir? Engin spurning. Þetta snýst um að blanda saman gömlu og nýju og það er ótrúlega vinsælt í dag. Fyrir vikið er meiri karakter inni á heimilinu. Þannig nær líka þinn persónulegi stíll betur að skína í gegn heldur en ef allt væri keypt út úr sömu búðinni. Ég er líka hrikalega veik fyrir veggfóðri og hvet fólk óspart til að brjóta upp hið hefðbundna form og splæsa smá lit í lífið. Það þarf heldur ekki alltaf að henda út og kaupa nýtt. Oft er nóg að mála eldhúsinnréttinguna, skipta um höldur og flísaleggja á milli efri og neðri skápa. Ég tek þetta sem dæmi um hvernig hægt er að nota hugmyndaflugið.

Eru Íslendingar vel að sér þegar kemur að hönnun í hóbýlum? Ekki spurning en eini gallinn er sá að við viljum oft kaupa öll sömu hlutina sem er stundum dálítið fyndið. En tískubylgjur eru þess eðlis. Mér finnst að fólk mætti vera örhlítið djarfara þegar kemur að heimilinu og duglega að breyta til. En á heildina litið myndi ég segja að Íslendingar væru alveg með þetta.

Þarftu sjálf ekki að breyta ört til á þínu heimili? Ég er nú aðallega búin að vera að breyta um heimilisfang síðustu árin frekar en að breyta inni á heimilinu en vissulega er ég dugleg að breyta. Það þýðir þó ekki að ég hendi öllum húsgögnunum út reglulega – alls ekki. Fyrir mér snýst það frekar um að breyta litlu atriðunum eins og myndum á veggnum, litum, veggfóðri, púðum og þess háttar. Klassísk og falleg húsgögn standa alltaf fyrir sínu og endast í áratugi.

Er eitthvað verkefni sem þú ert stoltari af en annað? Ég er mjög stolt af öllu sem ég hef gert og ég vona að fólk sé stolt af því sem ég hef unnið fyrir í gegnum tíðina sé stolt af heimilum sínum og fyrirtækjum. Ég er hins vegar voðalega stolt af Borginni og mér finnst frábært að sjá eldri kynslóðina sitjandi á næsta borði að fá sér að snæða. Fólk sem kannski skemmti sér ungt þar fyrir 40-50 árum. Þannig að staðurinn höfðar greinilega til allra enda var það markmiðið að bjóða alla velkomna til þess að geta notið sem best þessa sögufræga húss. Ég vildi óska að ég hefði getað búið ömmu minni heitinni í kvöldmat á Borginni. Hún hefði orðið voðalega stolt af mér.

En áttu þér eitthvert draumaverkefni? Ætli það sé ekki á endanum að hanna mitt eigið hús frá grunni, sniðið að þörfum mínum og minna. Já og eitt stykki hótél, takk!

Eitthvað að lokum? Þú uppskerð svo sem þú sáir.

Hanna Stína, dóttirin og lífið fyrir utan vinnu



Mæðgurnar á góðri stundu.



Hanna Stína í Skaftafelli.



Hér er Hanna Stína í Nýja-Sjálandi.

Uppáhalds

MATUR Humarinn á Borginni, sushi, ítalskur matur, alls konar djúsi salöt og ég elska eftirrétti!

DRYKKUR Ískalt vatn, malt í gleri og nýsjálenskt Sauvignon Blanc. **VEITINGAHÚS** Borg Restaurant. **Tímarit** Vanity Fair, Elle Decor og Living etc.

VEFSÍÐA Contemporis.com

VERSLUN Ég get auðveldlega sagt Zara fyrir fót og Zara fyrir heimilið. **HÖNNUÐUR** Marcio Kogan, brasilískur arkitekt.



Fallegar vorvörur streyma inn...
opið alla helgina

DKNY | BY MALENE BIRGER | GERARD DAREL | BRUUNS BAZAAR | UGG | BILLI BI | KRISTENSEN DU NORD | DEMOO
FRENCH CONNECTION | VENTCOUVERT | STRATEGIA | FREE LANCE | PLEASE | SAMSOE SAMSOE | COMME DES GARÇONS

eva

Laugavegi 26 | s.512 1715 | Facebook



VERULEIKI FRAMHALDSSAGA

SAGA AF VERU, RAUNUM HENNAR OG HUGLEIÐINGUM

Anna Rún Frimansdóttir

Íslenskufraeðingur og rithöfundur skrifar

7.55! Hjálpi mér allar góðir vættir! Ég er orðin allt of sein og er viss um að Pálmur er búinn að gefast upp á að bíða eftir mér úti á horni þar sem við hittumst alltaf til að verða samferða í skólann. Ég finn að ég hef vaknað í þveröfugu skapi og á aldrei þessu vant í stórvandræðum með að ákveða í hverju ég á að vera.

Í síðasta sundtíma gleymdi ég sundbolnum heima og þurfti að fá lánað hjá sundlaugarverðinum sem lét mig hafa illa lyktandi, risastórann bol sem hefði auðveldlega getað nýst bæði mér og Millu, vinkonu minni. Það var ábyggilega einhver búinn að pissa í hann, það var alveg á hreinu og ekki skánaði lyktin þegar hún blandaðist klórnum í lauginni. Krakarnir syntu sem hraðast fram hjá mér til að forðast fnykinn sem gaus upp með gufunni í lauginni. Þó ég hefði ekki áhyggjur af álitu bekkjarsystkina minna var álit mitt á sjálfri mér alveg að fara með mig þennan dag. Þessu vildi ég aldrei lenda í aftur. Ég veit að það er sundtími hjá mér í dag svo ég hoppa í gallabuxur og peysu og skelli mér í sundbolinn utan yfir allt saman svo ég muni nú pottþétt ekki gleyma honum aftur. Mamma er þó allt annað en sæl á svipinn þegar hún mætir mér á harðahlaupum í stiganum. „Í hverju ertu barn? Viltu gjöra svo vel að fara úr þessu,“ skipar hún og bendir með spenntum vísingrinum að herbergisdyrunum mínum. „Neibb, ekki að ræða það,“ ansa ég á augabragði og smeygi mér fram hjá mömmu um leið og ég hífi sundbolinn örliði lengra upp á axlirnar. Ég veit að mamma og pabbi eru löngu búin að gefa upp vonina um að ég verði eins og önnur börn en ég hef líka margoft sagt þeim að ég vilji ekki vera eins og aðrir.

Mitt mottó í lífinu er að gera það sem er skemmtilegt án þess að hugsa hvað öðrum finnst um mig. Hún Alvild amma, hálf-sænska amma mín, segir alltaf að Astrid Lindgren myndi svo sannarlega stæra sig af mér ef ég væri sögupersóna í einni af bókum hennar. Hún segir að ég sé góður og vel saltaður grauttur af Línu Langsokk, Lottu í Ólátagarði og Ronju ræningjadóttur. Hún amma vill ekki fyrir nokkra muni hafa mig öðruvísi. Þess vegna elska ég ömmu út af lífinu. Ég er reyndar svolítið leið yfir því hvað ég hitti hana sjaldan. Hún er oft búin að bjóða mér að koma til Lundar að heimsækja sig og bíð ég spennt eftir því að fá að fara.

Amma Alvild telst nú kannski seint eðlileg sjálf á mennskum mælikvarða en stressar sig ekki á álit annarra. Mér finnst það svo flott hjá henni og ég þakka oft fyrir það að líkjast henni í mér. Í fallega húsinu sínu í Lundi býr hún með kettinum Krumma, sem á heimsins stærsta þrjónapeysusafn, hundinum Spóa, sem kann ekki að gelta, og páfagaoknum Mikka. Þau lifa öll á lífrænu fæði og er amma búin að vera grænmetisæta frá því hún man eftir sér. Hún heldur oft áhugaverða fyrirlestra um mataræði í vest-rænni menningu og fassar svo og sveiar í hvert skipti sem hún keyrir fram hjá skyndibitastað hér á Íslandi. Við þorum því aldrei að hafa skyndibita í matinn þegar amma er á landinu, hún myndi tjúllast! En amma Alvild veit svo sannarlega hvað hún syngur og kannski væri það bara við hæfi fyrir mig sem verðandi formann umhverfsvæna flokkunarlokksins að fara að hennar ráðum í þessum efnun!

FRAMHALD Í NÆSTU VIKU



HEILBRIGÐI FIMM LEIÐIR AÐ LÉTTARA LÍFI



Það úir og grúir af fréttum um heilsu í heiminum í dag og enginn veit hverju á að trúa. Fannar Karvel íþróttafraeðingur lumar hér á fimm einföldum ráðum að hollu mataræði og léttara lífi.

Glanstímarit sýna ótrúlegar umbreytingar á fólki sem hélt sig við grænmetisfæði, hráfæði, steinaldarmataræði o.s.frv. Þessum mataræðislögmálum fylgja svo alltaf ákveðin boð og bönn sem verður að fylgja samkvæmt ýrustu túlkun laganna. Hlutirnir eru mun einfaldari en þetta og það er nokkuð öruggt að sá sem ætlar að selja þér „nýjasta ríkisleyndarmálið fyrir fitubrennslu“ er að selja þér köttinn í sekknum og ætlar bara að græða á þér.

Flest „leyndarmálin“ banna líka ákveðna hluti; Atkins bannaði kolvetni, grænmetisætur banna kjöt, steinaldarmataræðið bannar unnar matvörur o.s.frv. Flest hafa eitthvað til síns máls en staðreyndirnar eru þannig að okkur gengur betur að fá jákvæða styrkingu og leiðbeiningu heldur en bönn og skammir.

Borðuðu þessa fimm hluti á hverjum degi ásamt tveimur máltíðum og sjáðu hvað gerist.



- 1 Tveir lítrar vatn
- 2 Lófaylli af hnetum
- 3 Þrjú ávextir
- 4 Þrjú skammtar grænmeti
- 5 Gamla góða harðfiskinn (ekki missa sig í smjörið)

Það er ekkert bannað sem heilbrigð skynsemi segir þér að sé í lagi, meira að segja súkkulaði!

”

Académie farðinn er léttur og rakagefandi en hylur vel roða, bólur og opnar húðholur. Húðin verður jöfn og fær meiri ljóma. Vinnur einnig á fnum línum og hrukkum og þéttir húðina.

“



PARIS

académie
scientifique de beauté



Académie farðinn fæst á eftirtöldum snyrtistofum:

Reykjavík og nágrenni: Snyrtistofan Helena fagra Laugavegi 163, Rvk - Snyrtistofan Rós Engihjalla 8, Kóp - Snyrtihús Bergdísar Ólafsga 65, Rvk - Snyrtistofan Alexia Háholt 13-15, Mosfellsb. - Snyrtistofan Mizu Borgartúni 6, Rvk - Snyrtistofa Grafarvogs Hverafold 1-3, Rvk - Snyrtistofan Morgunfrú Hátúni 6B, Rvk - Snyrtistofa Oddnýjar Arnarbakka 2, Rvk - Snyrtistofan Bonita Hæðasmára 6, Kóp - Verði Þinn Vilji Borgartúni 3, Rvk
Landsbyggðin: Snyrtistofan Lind ehf Hafnarstræti 19, Akureyri - Hárskerastofa Sveinlaugar Miðstræti 6, Neskaupstað - Snyrtistofan Alda Tjarnarbraut 19, Egilsstaðir - Anka ehf Aðalgötu 24, Stykkishólmi - Snyrti Gallery snyrtistofa Hringbraut 96, Reykjanesbæ



GJÖFIN ÞÍN

DAGANA 28. FEBRÚAR – 06. MARS
Í HYGEA KRINGLUNNI OG HYGEA SMÁRALIND

Glæsileg gjöf* fyrir þig ef þú kaupir vörur
frá Estée Lauder fyrir 6.900 eða meira
í Hygea Kringlunni og Hygea Smáralind
dagana 28. febrúar – 06. mars.

GJÖFIN INNIHELDUR:

Advanced Night Repair – viðgerðadropa, 7ml
DayWear Creme spf 15 – dagkrem fyrir allar húðgerðir, 15ml
Advanced Night Repair Eye – alhliða viðgerðarkrem fyrir augu, 5ml
Sumptuous Extreme Mascara – svartan maskara
Pure Color Eyeshadow Box – 2 augnskugga í boxi
Pure Color Lipstick – varalit, Pink Pairfait.
Pure Color Gloss – Pink Candy
Glæsilega snyrtitösku

Verðgildi gjafarinnar er ca. kr. 25.462.-

*meðan birgðir endast

ESTÉE LAUDER GJÖF



Verðlaunakremið
Revitalizing Supreme
Global Anti-Aging Creme
nú líka fánlegt fyrir augu.



H Y G E A
Snyrtivöruverslun
STOFNSETT ÁRÍÐ 1953

PADMA LAKSHMI ÞJÁÐIST Í MÖRG ÁR

Hvað eiga leikkonurnar Susan Sarandon, Whoopi Goldberg og fyrirsætan og sjónvarpskokkurinn úr Top Chef-þáttunum, Padma Lakshmi, sameiginlegt fyrir utan frægðina? Þær hafa allar háð baráttu við hinn falda móðurlífsjúkdóm, endómetríósu eða legslímufلاك.



Padma ásamt dóttur sinni Krishnu.

Padma hafði þjáðist af slæmum tíðaverkjum frá því hún var unglingur og ítrekað leitað sér læknaaðstoðar án þess að fá sjúkdómsgreiningu. Það var ekki fyrr en henni var bent á Dr. Seckin, skurðlækni og sérfræðing í endómetríósu, sem hún fékk loks sjúkdómsgreiningu og öðlaðist betra líf, þá 36 ára gömul. Fyrsta aðgerð Pödmu tók fjóra tíma og í framhaldinu þurfti hún að ganga í gegnum þrjár aðgerðir til viðbótar þar sem sjúkdómnum hafði í gegnum öll þessi ár gefist tækifæri til að ágerast og valda meiri skaða en ella hefði orðið.

Pödmu var sagt að ólíklegt væri að hún gæti orðið móðir en engu að síður varð hún barnshafandi og eignaðist dóttur sína Krishna, árið 2010, sem hún lítur á sem algjört kraftaverk.

Sár yfir löngum greiningartíma

Pödmu fannst með ólíkindum að hún skyldi hafa þurft að þjáast í öll þessi ár þrátt fyrir að hún hafi leitað sér ítrekað hjálpar. Hún var reið yfir því að hafa ekki fyrr fengið rétta sjúkdómsgreiningu og þá meðferð sem hún þurfti. Hún stofnaði árið 2009, ásamt Dr. Seckin, samtökin The Endometriosis Foundation of America (endofound.org) og hefur í gegnum þau verið dugleg við að vekja athygli á þessum oft erfiða sjúkdómi.



Marlyn Monroe ein endókvemma

Whoopi Goldberg og Susan Sarandon hafa einnig báðar komið fram fyrir hönd samtakanna og tjáð sig um sína reynslu af lífi með endómetríósu. Ýmsar fleiri þjóðþekktar konur hafa lagt málstaðnum lið, eins og fyrirsætan Tyra Banks og sjónvarpsfréttakonan Lizzie O'Leary. Ein þekktasta stjarnan sem vitað er til að hafi haft endómetríósu hlýtur



Susan Sarandon, Padma Lakshmi og Tyra Banks voru ánægðar með Blómaballið 2012, sem Endometriosis Foundation of America heldur árlega til styrktar samtökunum og fræðslu um sjúkdóminn. Fimmta Blómaballið verður haldið í New York, 11. mars næstkomandi.

þó að vera Marilyn Monroe sem fór í gegnum ítrekaðar móðurlífsaðgerðir vegna sjúkdómsins, ásamt því að missa föstur.

Guli dagurinn

Í dag er guli dagurinn, dagur endómetríósu, haldinn hátíðlegur víða um heim og fólk hvatt til að sýna konum með endómetríósu stuðning og klæðast einhverju gulu. Dagana 1.-7. mars er Vika

endómetríósu á Íslandi. Þann tíma munu fræðsluskilti um endómetríósu standa frammi í Kringlunni og Landspítalinn við Hringbraut verður upplýstur með gulum lit, lit endómetríósu. Þessa vikuna verður einnig aðalfundur Samtaka um endómetríósu, fluttur verður fyrirlestur um verki og verkjameðferð, kaffihúshittingur og fleira. Á facebook.com/endometriosa og endo.is má finna upplýsingar um sjúkdóminn og starf samtakanna.

SÍÐAN 1. MARS 2011



Austurstræti 22



NÚIÐ ER ALLT SEM VIÐ EIGUM

Ásdís Olsen, menntafræðingur og Mindfulness-kennari á Menntasviði Háskóla Íslands, kennir meðal annars mikilvægi þess að upplifa, njóta og vera í núinu. Segir hún það sérstaklega mikilvægt þegar það kemur að ástinni og kynlífinu.

Mindfulness er dásamleg leið til að auka lífsnautnina. Mannlegir möguleikar er næstum ótakmarkaðir og með aukinni meðvitund um tilfinningar okkar og skynjun getum við upplifað nýjar víddir í ást og kynlífi.

Hvað er núvitund?

Mindfulness merkir í raun meðvitað ástand um sjálfan sig og umhverfi sitt á líðandi stund í vinsemi og sátt. Núvitund gengur út á að tengjast vitundinni og losna þannig undan valdi hugans. Tilgangurinn er að efla sjálfsvitund, vellíðan og velvild í eigin garð og annarra. Við höfum notað orðin „núvitund“ og „gjörhygli“ á íslensku en þurfum eiginlega að bæta „sjálfsvitund“ við til að nálgast merkinguna enn betur.

Núíð er allt sem við eigum

Lífið er í raun samsett úr augnablikum sem við getum kallað núíð. Ef við erum ekki í núinu erum við ekki til staðar í lífinu okkar. Mindfulness merkir að vakna til meðvitundar. Þannig getum við fjarlægð okkur frá hugarum og losnað undan valdi hans. Hugurinn hefur nefnilega tilhneigingu til að fara með okkur á flakk um fortíð og framtíð – að meta, flokka, skilgreina og skipuleggja. Á meðan líður lífið hjá án þess að við tökum eftir ævintýrunum sem eru í boði innra með okkur og allt í kringum okkur. asdiso@hi.is

8 HAGNÝT RÁÐ TIL AÐ AUKA LÍFSNAUTNINA

1. Gefðu þér tíma til að njóta þess að knúsa þá sem þér þykir vænt um – það tekur um sex mínútur að vekja tilfinningar sem hefðu annars farið fram hjá þér. **2. Í ástarleikjum og kynlífi** eykur það mjög nautnina að vera í tengslum við líkama sinn og upplifun – að vera meðvituð um hughrif og snertingu. **3. Í sturtunni gefst gott tækifæri** til að njóta þess að fylgjast með upplifuninni af vatninu á líkamnum. **4. Þegar þú borðar** getur þú valið að njóta matarins með fullri meðvitund og gera ekkert annað á meðan. Taktu eftir lykt, snertingu við matinn, viðbrögðum í munnum og bragðinu. **5. Þegar þú hreyfir þig**, gengur eða skokkar geturðu haft athyglina við líkamann, skoðað hvernig þér líður og lært á þau skilaboð sem líkaminn sendir þér. **6. Áður en þú ferð að sofa** og þegar þú vaknar á morgnana – veittu andardrættinum athygli stutta stund og hvernig þér líður. **7. Vertu meðvituð/áður um verkefni** sem þú sinnir yfirleitt ómeðvitað og af takmarkaðri þolinmæði (t.d. að bursta tennur) og einbeittu þér að upplifuninni. **8. Staldráðu við atvik sem koma upp** nokkrum sinnum á dag, eins og þegar síminn hringir eða þegar þú spennir á þig beltið í bílnum. Gerðu þetta að stiklum til að minna þig á að vera á staðnum og skoða þig í athöfninni.

AVEDA

THE ART AND SCIENCE OF PURE FLOWER AND PLANT ESSENCES

FULLKOMNAR

Kringlunni

NÝJAR BE CURLY VÖRUR

AVEDA Kringlunni | Unique Borgartúni | Hárhönnun Skólavörðustíg
Solo Borgarnesi | Hárstúdíóið Sunna Akureyri | Víf Akranesi



...spjörumum úr

Dána Bjarnadóttir

ALDUR 43 ÁRA
STARF STÍLISTI, SÉ UM AÐ STÍLISERA TÍSKU- OG AUGLÝSINGA-MYNDIR.

Hvern faðmaðir þú síðast? Ég er hrikalega kelin og faðma alla sem mér þykir vænt um, en það var tveggja ára kúturinn minn hann Mikael Þór sem fékk mömmu-knúsið sitt.

En kysstir? Mikael Þór er án efa mest kyssta og knúsaða barn í heimi, Árni Þór sambýlismaðurinn sleppur ekki, hann fær líka koss áður en hann fer í vinnuna.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Mikael er mjög stríðinn og kemur mér á óvart á hverjum degi, en vinkona mín pantaði mig fyrir Food & fun og er að bjóða mér út að borða með hóp af skemmtilegum konum.

Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi? Held ég sé með athyglisbrest, er reyndar byrjuð að vinna í því og komin með dagbók og skipulegg mig mun betur. Vinn núna einn hlut áður en ég ryk í að gera eitthvað annað.

Ertu hörundsár? Mér er yfirleitt nokkuð sama um alit annarra, hins vegar ef einhver er mér kær þá já, get ég orðið hörundsár en það varir alltaf frekar stutt.

Dansarðu þegar enginn sér til? Já og ég dansa þegar mig langar til, skiptir þá engu máli hvar ég er stódd!

Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig? Úff, ég er alltaf að koma mér í vanda – ég er allavega hætt að fara fáklædd inn í eldhús.

Hringirðu stundum í vælubilinn? Nei, ég man ekki númerið.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Ég er ekki feimna týpan, í ferðalögum og í starfi hef ég hitt ansi marga fræga í gegnum árin, stíliserað og klætt upp og einnig tekið nokkur skemmtileg spjöll í leiðinni. Auðvitað heilsa ég, þetta eru menn eins og við.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Vinir mínir þekka mig allt of vel en ég á mín leyndarmál, annars leiðist mér ekki að syngja og vera ein með sjálfri mér.

Hvað ætlaðu alls ekki að gera um helgina? Ég ætla alls ekki að sofa út, tími ekki að láta dagana líða hjá í móki.

HELGARMATURINN

Elín Ösp
Rósudóttir,
aðstoðarsölustjóri
hjá Ölgerðinni

deilir hér dásamlegri
uppskrift að
grænmetislasanja,
tilvöldum helgarmat.



1 msk. ólífuoía
½ laukur
½ rauðlaukur
4 hvítlauksrif
4 msk. tómatur
1 dósi niðursoðnir
tómatar
1 tsk. óreganó
1 tsk. rósmarín
1 tsk. basilíka
Gott sjávarsalt og
svartur pipar
(smakka til)
3 dl vatn
Grænmeti

200 g sveppir
200 g blómkál
200 g brokkólí
200 g kúrbítur
Gulrætur, smá
Niðursoðnar
kjúklingabaunir
1 pakki grænt lasanja
500 g kotasæla
1 poki gratínostur
Mozzarellaostur
1 dósi konfektótatar

Byrja á að laga sósuna. Setja í pott og

svita laukana og hvítlaukinn. Bæta við tómaturrunni, niðursoðnu tómötunum og vatninu og kryddunum, óreganó, rósmarín, basilíku, salti og pipar. Látið sjóða og malla við vægan hita 10-15 mínútur.

Grænmetið er steikt á pönnu í olíu og svo blandað út í sósuna, ásamt kjúklingabaununum. Látið malla allt

saman í 2-3 mín. Svo er öllum lögnum raðað saman. Kotasæla, rifinn gratínostur, lasanjaþlötur, grænmetisgums, lasanjaþlötur, kotasæla, rifinn ostur, grænmetisgums, lasanjaþlötur, kotasæla, rifinn ostur og að lokum er konfektótata- og mozzarella-neiðum raðað á toppinn. Bakið við 180°C í 45 mínútur.

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 þreystist 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 vatnsmeðhöndlaðan 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



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