


Lífið

FIMMTUDAGUR
28. MARS 2013

Björk Eiðs, Hanna Rún og Margrét R.
**HVAÐ ÆTLA ÞÆR
AÐ GERA UM
PÁSKANA? 2**

Björg Vigfúsdóttir,
ljósmyndari
**KALDIR LITIR OG
KYNÞOKKAFULL
TÍSKA 4**

Theodóra Mjöll
Skúladóttir Jack
**FERINGARHÁR-
GREIÐSLAN SKREF
FYRIR SKREF 10**



**1000 kílóum
léttari á sálinni
og nýorðin amma**

FRÉTTABLAÐIÐ

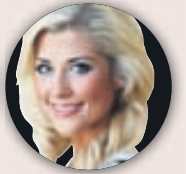
› visir.is/lifid

HVERJIR
HVAR?

Söngvararnir **Páll Óskar Hjálmtýsson** og **Emiliana Torrini** áttu það sameiginlegt að gæða sér á hollum mat í vikunni hjá **Sollu Eiríksdóttur** á Gló. Þar mátti sjá fleiri kunnugleg andlit,



til dæmis fjölmiðlakonuna **Hjördís Rut Sigurjónsdóttur**, en hún sat að snæðingi ásamt góðum vinum. Hin glæsilega **Magdalena Dubik** kom einnig við og greip sér hollan bita.



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
Ozzo

Auglýsingar
Ali Bergmann
atlib@365.is

Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is

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

Förðun Lilju:
Elma Dögg Gonzales

Hver er maðurinn?

NAFN? Heiða Þórðar

ALDUR? 44 ára

STARF? Ritstjóri hjá Spegill.is

MAKI? „Alveg makalaus“

BÖRN? Ari Brynjar (23) og Sólís Hind (8)

Áhugamál? Allt sem viðkemur sköpun, hönnun og listum í viðum skilningi, lestur, mannleg samskipti eru mér afar hugleikin, og að skrifa að sjálfsögðu. Svo má alveg segja að Sólís mín sé mitt áhugamál. **Hvað stendur upp úr eftir vikuna?** Það er ánægjulegt að þeir sem voru sakaðir í Geirfinnsmálinu fái loknsins að einhverju leyti uppreisn æru.

Hvað á að gera um helgina? Við mæðgur förum í matarboð og leikhús. Einnig er á planinu að fara út að borða. Við föndrum klárlega og saumum, en ég var að kenna henni á saumavélina og það finnst henni ekkert lítið gaman. Gönguferðir eru ómissandi á degi hverjum. Við förum á línuskauta og í sund og svo verður skrifað, skrifað og skrifað meira, auk þess að klára að sauma eitt stykki kjól á mig.



PÁSKAR HVAD Á AÐ GERA YFIR PÁSKAHÁTÍÐINA?

Það er hátíð handan við hornið og gott frí hjá flestum. Lífið tók því páskapúlsinn á nokkrum hressum konum.

1 Hvað ætlarðu að gera um páskana?

2 Ertu von að halda í ákveðnar páskahefðir?

3 Hvað verður í páska-matinn?

4 Ætlarðu að fá þér páskaegg?

Þarf ekki að komast í kjólinn fyrir páska

BJÖRK EIBSDÓTTIR
ritstjóri *Séð og Heyrt*

1. Ég ætla að vera á Akureyri með dásamlegum vinum sem gera lífið skemmtilegra. Þar verður skíða, farið á Todmobile tónleika á Græna hattinum, út að borða, eldaður dýrindis matur, spilað og hlegið. Svo er aldrei að vita nema maður bruni til Grenivíkur og láti keyra sig upp á Kaldbak og renni sér svo niður þessa stærstu skíðabrekku landsins og verði aftur 5 ára!

2. Nei! Páskarnir eru uppáhaldshátíðin mín þar sem hún er svo laus við allt slíkt! Það þarf ekki að þrifa heimilið né bóna börnin og enginn þarf að komast í kjólinn fyrir

páskana. Ég reyndar lýg þessu aðeins því ég er von að fela páskaegginn vandlega fyrir börnunum og láta þau verja hálfum deginum í að leita eftir úthugsuðum og andstyggilegum vísbendingum. En í ár eru þau að skíða með pabba sínum í Noregi svo þetta verða hefðalásir páskar.

3. Kalkúnabringa sem kærastinn og Tobba Marinós ætla að sameinast um að elda ofan í okkur hin, það verður án efa herramannsmáltíð sem mun breyta lífi okkar. Ég held ég svelti mig þangað til.

4. Maður kaupir sér ekki páskaegg sjálfur heldur fær maður páskaegg að gjöf frá einhverjum sem þykir vænt um mann. Mér finnst páskaegg mjög góð.



Ætlar að dunda sér við eldamennsku og slaka á

MARGRÉT RAGNA

JÓNASAR
förðunarmeistari og eigandi *MakeUp Store*

1. Það verður afslöppun hjá mér um páskana. Ég ætla að gera sem minnst og hafa það notað með dætrum mínum. Elda góðan mat, lesa nýju bókina mína og fara í göngutúra með hvolpinn sem ég er að passa. Ef ég verð í stuði þá ætla ég að fara í Hot Yoga í Sporthúsinu um páskana.

2. Það eru engar sérstakar hefðir sem ég ólst upp við. Í minningunni eru páskarnir skemmtilegur tími með fjölskyldunni.

3. Ég ætla að vera með grillaða nautalund með sítrónu og tímianolíu og fylltan kalkún. Á morgnanna mun ég svo dunda mér við að gera Egg Benediks og amerískar pönnsur því stelpunum mínum þykir það rosalega gott.

4. Já ég fæ mér alltaf páskaegg. Ég kaupi páskaegginn hjá Hafliða Ragnarssyni súkkulaðimeistara. Þau eru rosalega góð og full af ljúffengu konfektí.



Mun sakna þess að leita að páskaeggjunum hjá mömmu og pabba

HANNA RÚN
ÓLADÓTTIR
dansari

1. Ég eyði páskunum í Þýskalandi að þessu sinni.

2. Alveg frá því að ég var lítil stelpa þá földu mamma og pabbi alltaf páskaegg okkar systranna og við leituðum. Þessi dásamlega hefð ríkir enn okkur til mikillar ánægju en þar sem ég verð erlendis þessa páskana þá ætla mamma og pabbi að senda mér uppáhalds eggíð frá Góu.

3. Ég er ég ekki alveg viss hvað verður í matin um páskana, ætli ég og kærastinn, Nikita skellum okkur ekki bara eitt-hvað út að borða.

4. Það eru engir páskar án páskaeggs og ég get ekki beðið eftir að gæða mér á mínu.



Páskaeggjaleitin heilög

MANÚELA ÓSK
HARÐARDÓTTIR

1. Páskaplanið er ekki flókið: Kærar samverustundir með börnunum mínum og fjölskyldu, borða góðan mat, fullt af súkkulaði og njóta.

2. Þær eru ekki mjög margar, en páskaeggjaleitin er mjög heilög. Þá kaupi ég fullt af litlum páskaeggjum og fel þau um allt hús – og úti ef veður leyfir. Börnin fara svo með páskaörfu og tína saman egginn og enda svo afvelta uppi í sófa og horfa á bímyndina Hopp.

3. Ég ætla að vera með önd þetta árið.

4. Já, ég er búin að kaupa mér páskaegg númer 4.



HAPP stuðlar að heilbrigði Íslendinga



Viltu gera vorhreingerningu?

Trefjarnar í drykkjunum okkar skola óhreindum út og vítamínin og steinefnin gefa þér aukna orku og léttara líf. Njóttu lífsins og vertu besta útgáfan af sjálfum þér.

25% afsláttur af detox pökkunum okkar dagana 2.-12.apríl.

Pantaðu núna á www.happ.is



Happ Höfðatorgi • Happ Austurstræti
Opið frá 8 - 16 alla virka daga • www.happ.is

Pantaðu á happ@happ.is eða í síma 414 3060

Fylgstu með á facebook-Lindex Iceland



Væntanlegt
2. apríl

LINDEX

TÍSKA SVART Á HVÍTU

Dó svo að litríkt vorið sé á næsta leiti hefur svartur og hvítur litur sjaldan verið vinsælli. Má sjá litina saman setta bæði í fatnaði sem og innanstokksmunum í öllum helstu verslunum landsins.

LJÓSMYNDUN

BJÖRG VIGFÚSDÓTTIR

STÍLISTI

ERNA BERGMANN

FÖRÐUN

FRÍÐA MARÍA MEÐ MAC

HÁR

FRÍÐA MARÍA MEÐ LABEL.M

FATNAÐUR

OASIS

FYRIRSÆTA

VERA HILMARSDÓTTIR/ESKIMO



Töff leðurjakki sem gengur við flest. Eyliner: MAC Fluidline Blacktrack.



Kynþokkafullur og fallegur kjóll. Hárefni: label.m Hold & Gloss Spray.

STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS



vísir

FÉLAG FASTEIGNASALA

Ótrúlegt úrval íbúða til sölu eða leigu!



Kvenleiki, kynþokki og kaldir tónar eru áberandi í tískuheiminum um þessar mundir. Björg Vigfúsdóttir ljósmyndari fangaði stemmninguna á filmu.



Skyrtur sem þessar hafa verið mjög vinsælar. Stóllinn er úr Epal.



Skyrtur sem þessar hafa verið mjög vinsælar. Stóllinn er úr Epal.

Allt í steik!

4ra rétta veisla og A la Carte í Perlunni

4ra rétta veisla

Þú velur aðalréttinn. Verð á matseðli **6.850 kr.**

SITURUS-GRAFINN REGNBOGASILUNGUR
með tómát-mais salsa, kryddjurtafroðu og graslaukssósu

HUMARSÚPA
rjómalöguð, með Madeira og grilluðum humarhölum

VELDU ÞÉR AÐALRÉTT

FISKUR DAGSINS
ferskasti fiskurinn hverju sinni
útfærður af matreiðslu-meisturum Perlunnar

eða

HÆGELDAD ANDALÆRI
með kartöflumauki, bacon, radisum og appelsínusósu

eða

NAUTALUND
með gratineruðum sveppakartöflum, ætílpistlum og bearnaise sósu

eða

LAMBAFRAMHRYGGUR
með smáum kartöflum, rauðrófum, gulrófum og rósmarínsósu

KARAMELLU OG SÚKKULADÍKAKA
með salthnetu mulningi, hindberjakremi og volgri karamellu

Verð aðeins
6.850 kr.
Næg bílastæði

Vissir þú?

Vín dagsins er Griollo Malbec/
Cabernet frá Argentínu.

Flaskan kostar aðeins kr. **4200.**

Hægelduðu andarlærin eru
frá Frakklandi.

Nautalundirnar eru allar
úr törfum.

Lamba "Prime" er úr sérvöldum
lambahryggjum að norðan.



Perlan er
Opin
Föstudaginn
langa



FRONTERA



LINDSAY



Veitingahúsið Perlan
Sími: 562 0200 · Fax: 562 0207
Netfang: perlan@perlan.is
Vefur: www.perlan.is



1000 KÍLÓUM LÉTTARI Á SÁLINNI

Fyrir sléttum fjórum árum fékk Lilja Ingvadóttir nóg af eigin líkama og hugarástandi og ákvað að taka heilsuna föstum tókum. Í dag, 35 kílóum léttari og betra andlegu jafnvægi, stígur hún á svið og keppir í fitness. Hún er einnig nýbökuð amma og hefur því margt til að vera þakklát fyrir.

ALDUR 41 árs

STARF Snyrtifræðimeistari og starfa sem kennari í Snyrtifræði í Fashion Academy Reykjavík.

BÖRN Ása Lind, 23 ára, og Ingvi Björn, 17 ára.

MAKI Birgir Guðbjörnsson

Manstu hvornig þér leið daginn sem þú ákvaðst að breyta um lífsstíl og hvað var það sem fékk þig til gera það? Ég fékk einfaldlega nóg af þessu megrunarbulli og varð þreytt á ástandinu, þreytt á að vera með stanslaust samvisku-bit og svekkt út í sjálfa mig fyrir að standa mig aldrei nógu vel í mataræði og hreyfingu. Svo sá ég gamalt myndband af mér þar sem ég var dansandi á skólaárshátíð, grónn og flott. Ég hugsaði bara með mér, hvað varð um þessa glöðu konu. Það fór um mig skritin vellíðunartilfinning þar sem ég vissi að nú myndi líf mitt breytast til frambúðar. Ég lokaði einfaldlega hurðinni að fortíðinni og við það sama opnaðist ný hurð með nýjum tækifærum.

Ég fékk upplýsingar um að Garðar Sigvaldason í Sporthúsinu væri mjög góður í lífsstílsbreytingum og ég hafði samband við hann. Þá varð bara ekki aftur snúið.

Ekki misst úr æfingu í fjögur ár

Hverjar voru helstu breytingarnar sem þú gerðir á lífi þínu og voru þær þér erfiðar? Mesta breytingin var að setja sjálfa mig í forgang og að skilja það að maður þarf að rækta sjálfan sig og setja sig í fyrsta sæti til að geta gefið af sér til annarra. Að tíminn minn sé jafn dýrmætur og annarra, og það er í lagi að segja nei. Ég get verið svo mikil já-manneskja, þannig að þetta hefur reynst mér erfiðt á köflum. En ég er að læra að bera meiri virðingu fyrir sjálfri mér.

Hefurðu haldið stífum takti síðan eða hafa komið einhver bakslög? Ég hef haldið stífum takti og fundið mjög gott jafnvægi. Ég hef ekki misst úr æfingu í fjögur ár og hef verið í þjálfun hjá Garðari allan þann tíma. Persónulega hefur það verið nauðsynlegt fyrir mig að hafa einhvern sem heldur mér við efnið og hrístir upp í æfingunum og mataræðinu reglulega. Það kemur í veg fyrir leiða. Svo er auðvitað bara frábært að vera í þessum skemmtilega félagskap sem ríkir í Sporthúsinu.

Margir fylgt fordæminu

Hver er heildarárangurinn frá upphafi átaks og þar til í dag?

Ég er búin að missa 35 kíló, en ég missti fyrstu 32 kílóin á fyrsta árinu. Síðan þá hef ég verið að móta líkamann, bæta á mig vöðva-massa og unnið í því að ná fitu-prósentunni niður úr rúmum 40% niður í íþróttiform, sem er 12-15%. En ég myndi segja að væri búin að missa um það bil eitt þúsund kíló af sálinni, sem er fyrir mestu.

Hefur þessi lífsstílsbreyting virkað hvetjandi á fólk í kringum þig? Alveg rosalega, og ég er svo ánægð með hvað þetta hefur verið smitandi og hvað margir hafa fylgt mér eftir í að breyta sínum lífsstíl og sagt mér frá því. Ég verð alltaf jafn glöð í hjartanu að fá að heyrja það að mín barátta geri það að verkum að fólk fari loksins að trú á sjálft sig.

Hvað með afbrýðisemi – hefurðu mætt henni á þessu ferðalagi? Því miður er stutt í afbrýðisemi og

öfund hjá mörgum og ég hef aðeins fengið að finna fyrir því. Ég hef reynt að taka því ekki persónulega því mér líður mjög vel og hver veit það best nema ég sjálf.

Hver er helsti ávinningur þessa breytta lífsstíls fyrir utan augljósa útlitsbreytingu?

Andleg og líkamleg heilsa. Að geta skoppað um eins og táningur í frábæru formi og hafa enga verki í líkamanum. Að vera ánægð í eigin skinni og að hafa endurheimt trúna á sjálfri mér. Mér finnst ég geta sigrað heiminn og brosi alla daga.

Vildi komast í toppform

Þú ert að fara að keppa í Fitness-kvænna, 35 ára plús, sem fram fer í dag. Stefnidirðu allan tímann á það að enda á sviði eða þróaðist þetta bara svona? Þetta einfaldlega þróaðist. Eftir þrjú ár í þjálfun fannst mér kominn tími á nýtt markmið. Það er nefnilega himinn og haf á milli þess að vera í góðu formi og í toppformi – og ég vildi koma mér í toppform. Ég þurfti góða áskorun til að koma þér á þann áfangastað og fitness var einfaldlega málið. Eftir smá umhugsun ákvað ég að kyla á þetta. Það er nú svolítið skemmtilegt að segja frá því að þegar ég stíg á svið í Háskólabíó verða fjögur ár upp á dag frá því að ég breytti yfir þennan nýja lífsstíl.

Hvað hefur reynst þér erfiðast við þennan undirbúning? Fórnirnar sem snúa að fjölskyldunni og vinunum. Í svona undirbúningi sleppir maður ferðalögum, skemmtunum og öllu sem að getur raskað rútnunni. Þetta verkefni

HÁMARKS BRENNSLA



Með Sci-MX SHRED-X™ HARDCORE nærðu bestu mögulegu brennslu sem völ er á.

Fæðubótarvara sem einkapjálfarar mæla með!

scimx.is

Sci-MX
NUTRITION

Let Sci-MX power you.

FYRIR



Dagur í lífi

Æfingadagur í lífi Lilju rétt fyrir mót:

5.30 - Brennsluæfing í klukkutíma. Getur verið hvað sem er ég hef gaman af; hlaup, stigavél, skíðavél og þess háttar.

06.30 - Morgunmat: Próteinpönnukökur og kaffibollinn góði.

12.00 - Hádegismatur: Kjúklingabringa með sætum kartöflum, brokkólí og ferskum aspás, allt grillað og vel

upp úr ólífuolíu og kryddað með góðu íslensku fersku kryddi.

13.00 - Silklíght-meðferð hjá Systraseli í klukkutíma í kringum hádegis. Allra meina bót.

14.30 - Trimform í 40-60 mínútur til að styrkja húðina svo að hún dragist almennilega saman.

15.30 - Próteinsjeik frá

Sci-MX með kreatíni og glútamíni (bæði fyrir og eftir æfingu).

16.00-18.00 - Lyftingaæfing í 1½ tíma undir handleiðslu Garðars Sigvaldasonar þar sem ég tek 1-2 vöðvahópa í einu. Brennsla strax á eftir í 20 mínútur.

Skelli mér í collagen youthbækinn í Sporthúsinu strax á eftir æfingu, til að fá

slökun, og örva húð og blóðflæðið.

19.00 - Kvöldmat: Nautalund með brokkólí og ferskum aspás. Steikt á pönnu eða grillað.

22.00 - Drekk GRS5-próteinsjeik og magnesíum fyrir svefninn til að fá góðan nætursvefn – í hvíld og svefni gerast hlutirnir.

Með þessu þarf ég einnig



að taka inn nauðsynlegar góðar og hollar fitusýrur; Omega 3,6, 9 og CLA (eða hreinlega lýsi) til að styrkja ónæmiskerfið, brenna fitu og auka vöðvastyrk. Þeir hjá Sci-MX – Líkama og Lífsstíl settu upp flottan pakka fyrir mig sem hefur ekki klikkað. Mér hefur aldrei liðið eins vel í skrokknum á ævinni. Og svo drekk ég bara vatn, og einstaka kaffibolla.

hefur algjöran forgang á meðan á því stendur og því hefur oft reynst erfitt að hafa ekki tíma fyrir fólkið sitt.

Var undirbúningurinn umfangsmeiri en þig grunaði? Þetta er gríðarleg vinna sem krefst þolinmæði og skipulags. Ég var nú nokkurn veginn búin að gera mér grein fyrir því, en kannski ekki alveg að fullu. Þessi loka-fíniser-ing tekur svakalega mikinn tíma, en á endanum þá kemur allur árangurinn í ljós.

Hvað með kostnaðinn? Þetta kostar allt sitt og í raun alveg heilan helling, en ég er með góða styrktaraðila sem hafa hjálpað mér mikið. Ég lít svo á að þessi kostnaður sé lítilvægur miðað við kostnaðinn sem fylgir því að vera heilsulaus.

Stolt amma

Sérðu fyrir þér fleiri mót í framtíðinni? Mig grunar nú að þetta verði ekki mitt eina mót, þetta er búið að vera svo skemmtilegt. Svo er ég búin að kynnast frábæru fólki í kringum þetta allt saman.

Nú ertu nýbökud amma – heldurðu að þú verðir eina amman á sviðinu? Nú bara veit ég ekki, hugsanlega. Ég verð að minnsta kosti alveg svakalega stolt amma.

Hvernig tilfinning var það annars að verða amma og það svona ung? Tilfinningin var dásamleg. Það jafnast fátt á við að hafa fengið þennan glaða gullmola í heimin. Svo fékk ég að vera viðstödd fæðinguna sem var einstök upplifun. Ég bjóst svo sem við því að verða ung amma þar sem ég varð mjög ung mamma. Svona á að gera þetta segi ég bara. Nú næ ég að njóta lífsins með honum og vonandi fleiri barnabörnum í langan tíma.

Hvað ráðleggur þú fólki sem á erfitt með að koma sér af stað? Fyrst og fremst að fá sér góðan hjálpara sem aðstoðar það við að byrja og heldur utan um það fyrst um sinn. Það virkaði að minnsta kosti vel fyrir mig. Svo er mikilvægt að temja sér þolinmæði því þetta tekur tíma og það má aldrei missa trúna. Því þetta er svo sannarlega hægt. Muna svo að vera jákvæður og hafa gaman af þessu og umfram allt aldrei gefast upp!

Með jákvæðnina að vopni

Nú ertu væntanlega búin að haka við nokkur markmiðin undanfarið ár – eru komin einhver ný á listann? Fyrsta verkefnið eftir þessa keppni verður að skrifa niður næstu markmið. Nú er bara að stefna lengra og verða enn betri manneskja.

Ég hef verið í markþjálfun síðastliðið ár hjá Svövu Mathiesen, vinkonu minni, og hún hefur svo sannarlega hjálpað mér að einblína á það sem skiptir máli og benda mér á leiðir til að láta drauma mína rætast og fylgja minni sannfæringu. Það er ekki síður mikilvægt að rækta hugann rétt eins og líkamann.

Eitthvað að lokum? Verum alltaf jákvæð, því jákvæðnin kemur okkur svo langt í öllu því sem við tökum okkur fyrir hendur. Jákvætt fólk laðar að sér jákvæða hluti og lætur öðru fólki líða betur með návist sinni. Neikvæðni hefur aldrei komið fólki langt í lífinu, það er bara staðreynd.



Karitas Maria Lárusdóttir, spinningkennari

Flott í sumar

með nýju **SLENDERTONE™** línunni

Áratuga reynsla og rannsóknir sýna að Slendertone virkar



Slendertone Abs dömu-/herrabelti

Verð kr. 33.995.-

Slendertone buxur

Verð kr. 14.995.-

Slendertone armar

Verð kr. 12.995.-

Slendertone belti + armar

Verð kr. 41.995.-

Slendertone belti + buxur

Verð kr. 44.995.-



Eldri gerdir af Slendertone með afslætti meðan birgðir endast System+ dömu-/herrabelti kr. 34.995.-

Tilboð nú kr. 26.995.-

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

BRÚÐKAUP BRÚÐIR VIJA HRAUSTLEGT OG HEILBRIGT ÚTLIT

Með hækkandi sól vilja brúðir gjarnan hafa húðina örlítið sólkyssta og má þá notast við smá-vegis af brúnkukremi. Harpa Káradóttir förðunarmeistari sýnir hér fallega brúðarförðun.

Það sem er búið að vera áberandi í brúðarförðun þetta árið er ljómandi húð og hraustlegt útlit. Margar hverjar vilja smá lit í kinnarnar sem er auðleyst mál," segir Harpa Káradóttir, förðunarmeistari hjá Mac.

Á þessu sinn notaði Harpa St.Tropez wash off instant-brúnkukrem sem gefur djúpan, fallegan og náttúrulegan lit.

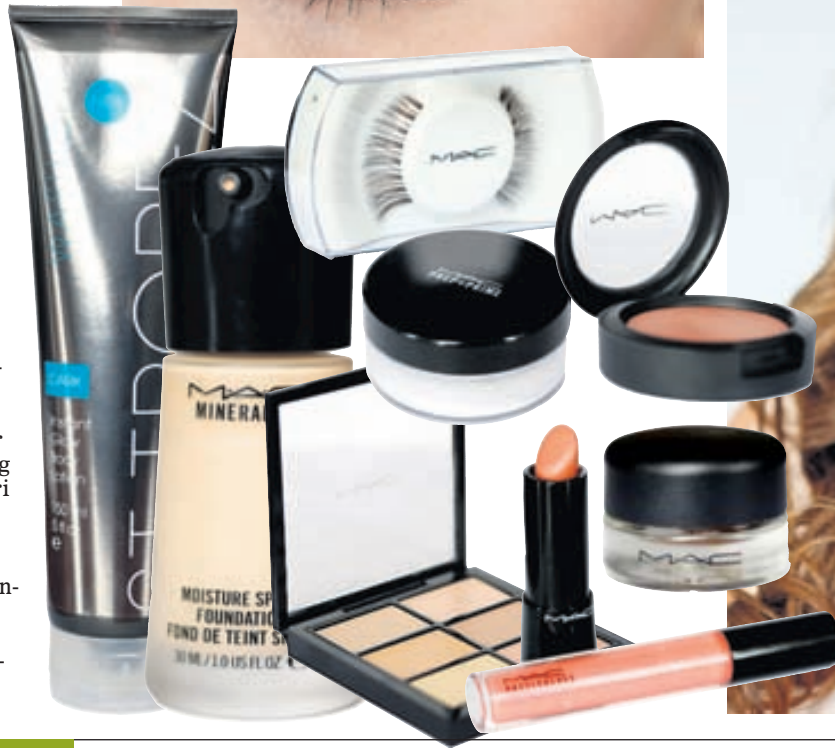
Á húð fyrirsætunnar bar hún svo Strobe cream sem gefur húðinni góðan raka og perluljóma. Því næst notaði hún Mineralize moisture foundation sem er steinefnafarði, hann er mjög léttur og kremaður en gefur góða þekju og húðin skín af heilbrigði, mjög gott fyrir allar húðgerðir að sögn Hörpu og þá einkum þurra og þreytta húð! Einnig notaði hún Hush cream colour base sem „highlighter“ ofan á kinnbeinin til að fá meiri ljóma. Warm soul-steinefnakinnalit bar hún svo létt á kinnar og enni. Á lokum notaði hún Prep+prime, glært púður, til þess að gera T-svæðið mattara.

Augu

„Þar notaði ég gyllta og brons tóna sem eru búnir að vera mjög vinsælir í ár bæði í tískuförðun og „beauty“-förðun. Ég setti Painterly paint pot sem grunn undir augnskuggana sem fær þá til að haldast mikið lengur á. Því næst brúnan blautan eyeliner sem ég dró aðeins út í spíss til þess að lengja og lyfta augunum. Á lokum notaði ég Zoom water fast black lash, vatnsheldan maskara sem lengir og þykkir augnhárin og augnhár nr. 36 sem eru lengri að utanverðu og gera augun meira möndulaga.“

Varir

„Á varirnar notaði ég prep+prime lip sem er grunnur sem mýkir varirnar og lætur varalitinn haldast betur á. Því næst notaði ég Whirl-varabljánt, Posh tone Mineralize-varalit og Smile dazzleglass-varagloss til að setja punktinn yfir i-ið.“



AUGLÝSING: SIGURBORG KYNNIR

ÍSLENSKT OFURKREM FRÁ DR. BRAGA

Dr. Bragi-húðvörulínan heitir eftir doktor Jóni Braga Bjarnasyni heitnum, prófessor í lífefnafræði. Hann helgaði ævistarf sitt rannsóknum á sjávarensímum og virkni þeirra.

Dr. Bragi-húðvörulínan kom á markað í Bretlandi fyrir sex árum og hefur fengist á betri snyrtistofum í London eins og Bliss Spa og Hydrohealing Notting Hill. Árið 2008 var Dr. Bragi sigurvegari sem „Best New Brand at the CEW Beauty Awards“ (CEW - Cosmetic Executive Women). Einnig birtist viðtal við Braga í tímaritinu VOGUE. Stjórnur á borð við Sienna Miller, Thandie Newton og Victoriu Beckham hafa notað vörurnar. Dr. Bragi-húðvörurnar eru framleiddar á Íslandi. Vörurnar fást í snyrtivörudeild Hagkaupa, Lyfjum og heilsu í Kringlunni, Make-up Gallery Akureyri og Nordica Spa, en þar er jafnframt hægt að fara í Dr. Bragi andlitsbað.

► AGE MANAGEMENT MOISTURISER

Sannkallað ofurkrem, því það má nota sem dag- og næturkrem, augnkrem, hálskrem og serum. Til í 60 ml og 5 ml umbúðum. 5 ml duga í tvær vikur kvölds og morgna og 60 ml í fimm til sjö mánuði. Leiðbeinandi verð á 5 ml er 3.100 krónur og leiðbeinandi verð á 60 ml er 24.000 krónur. Hnitmiðuð sjávarensím eru aðalsmerki þessa MARINE ENZYME-rakakrems, sem dregur úr ummerkjum öldrunar. Það stuðlar að fullkominni virkni húðfrumanna. Það getur einnig flýtt því að sár grói sé um slíkt að ræða og mildar áhrifin sem kunna að stafa af t.d. exemi, sóra og rósroða. Dropi á stærð við baun dugir bæði á andlit og háls. Notið bæði kvölds og morgna eftir hreinsun. Kremið er án ilmefna, olíu og parabena.



◀ **INTENSIVE TREATMENT MASK** býður upp á hámarksstyrkleika sjávarensíma í einum maska sem er afar virkur og tryggir óviðjafnanlegan árangur. Maskinn dregur úr roða, finum línunum, þrota og þurrki. Gefur húðinni bjartara og fallegra yfirbragð. Látinn liggja á húðinni í 10 til 15 mínútur. Yndislegt að nota að kvöldi eftir hreinsun og setja ekkert annað á fyrir nóttina. Jafnast á við 15 mínútna andlitsbað. Tilvalinn í ferðalagið eða þegar mikið liggur við. Leiðbeinandi verð á maskanum er 2.000 krónur.



Ég hef helgað ævistarf mitt rannsóknum á sjávarensímum og áhrifamætti þeirra. Ég hef ekki minnstu efasemdir um að þið munuð verða undrandi á þeim bætandi áhrifum sem vörur mínar geta haft á húð ykkar.

Dr. Jón Bragi Bjarnason heitinn var prófessor í lífefnafræði við Háskóla Íslands og er talinn hafa verið einn af áhrifamestu lífefnafræðingum heims.



Heimili & Hugmyndir



Með bros í hjarta og hækandi sól fyllum við bíðina af spennandi vörum

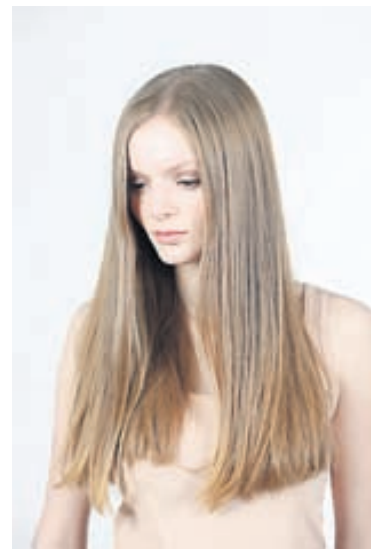


HÁR FALLEG FERMININGAR- GREIÐSLA – SKREF FYRIR SKREF

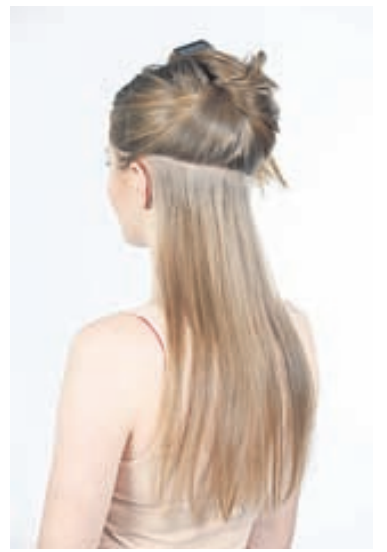
Það þarf ekki að vera mjög flókið fyrir handlagnar ferminingardömur að sjá um hárgreiðsluna sjálfar á stóra daginn. Hárgreiðslukonan Theodóra Mjöll Skúladóttir Jack sýnir hér einfalda leið að glæsilegri greiðslu.



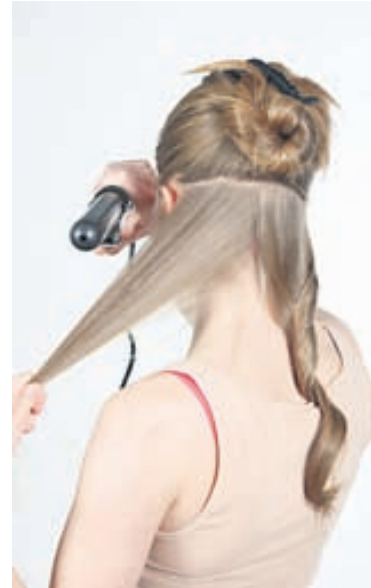
Hér má sjá glæsilega lokaútkomu af greiðslu sem á vel við á ferminingardaginn.



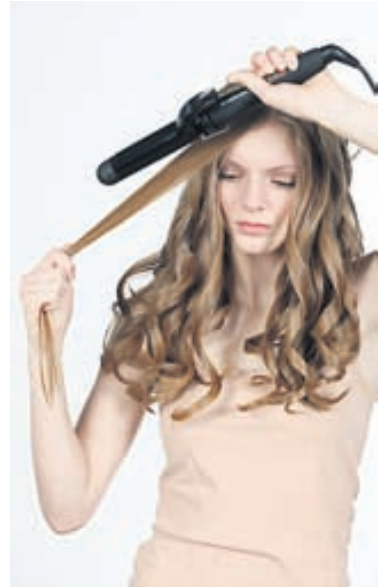
1 GREIDDU VEL ÚR HÁRINU OG SLÉTTU ÞAÐ.



2 SKIPTU HÁRINU TIL HELMINGA.



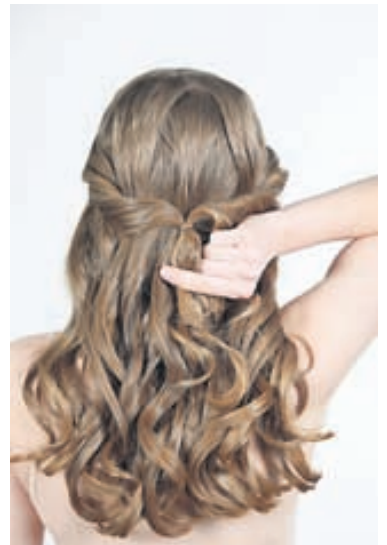
3 TAKTU EINN LOKK Í EINU OG KRULLAÐU MEÐ BREIÐU KRULLUJÁRNI.



4 HALTU ÁFRAM ÞAR TIL ALLT HÁRIÐ ER KRULLAÐ.



5 TAKTU LOKK SITTHVORUM MEGIÐ VIÐ ANDLITIÐ, SNÚÐU UPPÁ OG TOGAÐU TIL.



6 FESTU LOKKANA SAMAN MEÐ LÍTLI TEYGJU.



7 TAKTU HÁRIÐ Í LITLA TAGLINU OG SPENNTU ÞAÐ Í HNÚT.

Siggi Hlö

Veistu hver ég var?

Laugardaga
kl. 16 – 18.30



BYLGJAN
989

SILKIMJÚKIR FÆTUR FYRIR SUMARIÐ

Baby Foot Easy Pack er japönsk náttúruvara sem losar um dauðar húðflögur og endurnýjar húðina á fótum eftir aðeins eina notkun. Baby Foot er nú loksins fánlegt á Íslandi.

„Árangurinn af notkun Baby Foot er ótrúlegur en fæturnir verða silkimjúkir á aðeins tveimur vikum,“ segir Margrét Mekkin, sölu- og markaðs- stjóri heilidsölnunnar CU2, sem hefur umboð Baby Foot-fótaumhirðuvörunnar hér á landi. „Þetta er frábær vara fyrir sumarið. Hún er náttúruleg og inniheldur engin aukaefni heldur samanstendur Baby Foot af þangi, jurtum og ávöxtum sem hafa mikla virkni. Baby Foot losar einungis um dauðar

húðfrumur en ræðst ekki á nýja húð og er mjög einfalt í notkun,“ segir Margrét.

Baby Foot Easy Pack er ein mest selda fóta- umhirðuvaran í Japan í dag. Varan inniheldur sautján náttúruleg efni en meðal þeirra er ávaxta- sýra sem notuð hefur verið öldum saman til að eyða bakteríum, bólgum og í meðferð við sóra. Þá hefur ávaxtasýra einnig verið notuð til að eyða slæmri lykt.

Einfalt í notkun
Baby Foot Easy Pack
inniheldur eitt par
af sokkum sem inni-
halda virku efni í
vörunni.



Sokkunum er einfaldlega smeygt á fæturna og efnin látin virka í klukkustund.

Eftir það eru fæturnir þvegnir og þerraðir vel með handklæði.

Eftir tvo til sjö daga byrja dauðu húðflögurnar að flagna af og fæturnir verða silkimjúkir. Engin þjöl, ekkert vesen.

Fyrir



Eftir 2-7 daga



Eftir



Baby Foot Easy Pack gefur frábæran árangur eftir aðeins eitt skipti. Varan er einföld í notkun. Pakkningin inniheldur eitt par af sokkum sem innihalda virku efni í Baby Foot.

Baby Foot fæst hjá:

Árbæjarapóteki
Rimaapóteki
Lyfju
Lyfjaval
Femin.is

Fáðu silkimjúka fætur á aðeins tveimur vikum með Baby Foot.
NORDIC PHOTOS/GETTY



...spjörnum úr

Greta Salóme Stefánsdóttir

ALDUR 26 ÁRA
STARF TÓNLISTARKONA

Hvern faðmaðir þú síðast? Systur mína, Sunnu Rán.

En kysstir? Elvar Þór Karlsson.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Það var hún mamma mín en hún birtist hjá mér á dögnum í hlaupagallanum og dró mig út með sér að hlaupa átta kílómetra. Ótrúlegt hörkutól hún mamma.

Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi? Það að vera endalaust að hugsa fram í tímann og gleyma að dvelja í núinu.

Ertu hörundssár? Úff nei, þá hefði ég valið mér annað starf.

Dansarðu þegar enginn sér til? Eins og enginn sé morgundagurinn.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig? Ætli það hafi ekki bara verið um daginn þegar ég lék „Frúna með köttinn“ í útvarpsleikriti. Það er svo hollt að gera sig að fifli einstöku sinnum og taka sjálfan sig ekki of háttíðlega.

Hringirðu stundum í vælubílinn? Örsjaldan, en það kemur fyrir.

Tekurðu strætó? Nei, því miður þá geri ég það ekki.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag? Bara svona... allt of miklum.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Nei, ég hef alltaf verið blessunarlega laus við það. Hef aldrei upplifað það að vera „starstruck“.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Ég hleyp á milli staða, meira að segja heima hjá mér, þá hleyp ég úr einu horni í annað. Hef víst gert þetta frá því að ég var krakki. Svo er ég enn þá dauðhrædd við Mikka ref.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Taka því rólega.

HELGARMATURINN Páskaeggja Benedikt

Þórdís Harpa Lárusdóttir flugfreyja

„Þessi réttur er í algjöru uppáhaldi hjá okkur, frábært að gera hann á góðum páskamorgni í náttfötunum, sósan er líka svo fallega páskagul á litinn. Svo heitir sonur minn líka Benedikt“

þannig að þessi réttur stendur okkur mjög nærri.“

FYRIR 4

4 egg
Um 2-3 msk. edik
3 eggjarauður
250 g smjör
Klipa af blautum kjötkrafti (ég nota Oswald og finnst hann bestur, fæst í Fjarðarkaupum)
Safi úr um hálfri litilli sítrónu
Þykkar sneiðar af góðri reyktri skinku
Gott súrdeigsbrauð

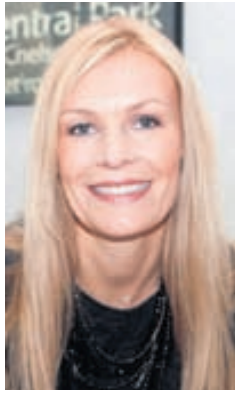
Vatn sett í góðan pott, edik-ið sett út í og vatnið látið

ná léttari suðu. Eggjin eru svo brotin beint yfir létt síjóðandi edikvatnið, eitt í einu, (passa að gefa hverju þeirra sitt pláss) leyfa þeim að malla í vatninu í um 3 mínútur, eða þangað til að það er hálfsoðið, mér finnst best að hafa rauðuna lína. Taka eggjin upp úr vatninu með gataspaða, þannig að allt vatnið renni af þeim.

Smjórið er brætt í litlum potti með kjötkraftinum (á að

vera heitt en ekki sjóðandi) eggjarauðurnar þeyttar, kjötkraftsmjörinu með sítrónusafanum bætt varlega út í eggjin í mjörri bunu og þeytt áfram, smakkað til og hægt að þynna með meira smjóri eða sítrónusafa eftir vild.

Brauðið er ristað, skinkan steikt og lögð ofan á brauðið, eggjin koma þar á eftir, og í lokin sósan sett yfir allt saman. Yndislegt, ljúffengt og gott.



SAMSUNG OLYMPUS Pioneer Hercules muvi™

FLOTT TÆKI Á FRÁBÆRU VERÐI

99.900

SAMSUNG 32" LED EH5005
Full HD LED
DVB-T2 móttakari
USB Movie
Game Mode
Glæsileg hönnun

24.999

HERCULES DJ INSTINCT STJÓRNBOÐ

- Ertu plötusnúður?
- Flott fyrir bygndur
- 2-deck DJ stjórnbord
- Þrýstinæm snúningshjól
- Innbyggðir hljóðgangar fyrir mix og monitoring

139.900

SAMSUNG 13.3" 535U3C-A07
13.3" LED Non-Gloss skjár
AMD DualCore A6-4455M örgjöfvi
AMD Radeon HD7500G skjástýring
500GB harður diskur
6GB vinnsluminni
1.3 Megapixel vefmyndavél
Windows 8 64-bitu stýrikerfið
Þyngd: 1,52 kg

179.900

SAMSUNG 15.6" 350V5C-T01
15.6" LED Non-Gloss skjár
Intel i5-3210M örgjöfvi
AMD HD7730M 2GB skjástýring
750GB harður diskur
6GB vinnsluminni
1.3 Megapixel vefmyndavél
Windows 8 64-bitu stýrikerfið
Þyngd: 2,33 kg

119.900

SAMSUNG NX1000 HYBRID MYNDAVÉL + GALAXY TAB2 SPJALDTÖLVA
Alvöru hybrid myndavél og spjaldtölva saman í flottum pakka
20.3MP myndflaga
3" VGA skjár
20-50mm linsa fylgir
Tekur allar linsur með NX Mount
Samsung flash fylgir
ISO 100-12800
Hraði 30-1/4000
Þráðlaust net
Full HD video upptaka

39.999

PIONEER CM31 HLJÓMTÆKI
30W hágæða hljómtæki
2-way Bass-Reflex hátalarar
94mm bassi
50mm Soft Dome Tweeter
iPod/iPhone dokka
Spilar beint af USB
Fjarstýring og iPad standur fylgir
Til í svörtu, hvítu og brúnu

17.999

OLYMPUS VH-210 MYNDAVÉL
14 MP
3" skjár
5x aðdráttur
10x stafrenn aðdráttur
80-1600 ISO
Tekur upp video í 720p HD með hljóði
Kemur í 6 litum – svartur, hvítur, grænn, appelsínugulur, fjólublár og rauður

7.999

HERCULES HD TWIST VEFMYNDAVÉL
720p upptaka
30 rammur á sekúndu
Mjúkt silikon
Auðvelt að stilla upp
Tekur ljósmyndir í 5MP
Kemur í 6 litum

9.999

HERCULES/HDP DJ M40.1 HEYRNARTÖL
Fyrir DJ áhugamanninn
Hægt að snúa skálum og hlusta bara öðrum megin
Frábær fyrir þá sem eru að byrja í DJ þælingum

33.999

VEHO MUVI HD 1080P SPORTMYNDAVÉL
Fullkomin myndavél í sportið
Getur tekið upp í Full HD
Góður 1.5" skjár
Rafhlaða endist í 3 tíma upptöku
Tekur allt að 32GB minnskort

33.999

HERCULES M40.1 HEYRNARTÖL
Fylgir með
Fjarstýring, taska, sportfesting, hjálmfesting og margt fleira
Fjöldi aukahluta fánlegur

BT Skeifan - BT Glerártorg - Sími 550 4444 - www.bt.is