

Lífið

FÖSTUDAGUR
5. APRÍL 2013

Ólína Jóhanna
Gísladóttir.
DREYMIR UM AÐ
EIGNAST BUR-
BERRY FRAKKA 2

Sandra Ósk
Sigurðardóttir.
LÍFGAÐU UPP
Á SUMAR-
BÚSTAÐINN 4

Ragnhildur
Þórðardóttir.
GEFUR FIMM
HEILSURÁÐ EFTIR
PÁSKANA 10

Íslensk
ungmennni
forvitin um kynlíf

FRÉTTABLAÐIÐ

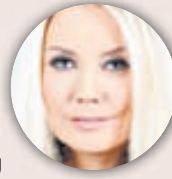
> visir.is/lifid

HVERJIR
HVAR?

Þó svo að margir hafi lagt leið sína út á land síðastliðna helgi nutu þó fjölmargir höfuðborgarinnar. Ljósmyndarinn **Nína Björk Gunnarsdóttir** varði til að mynda páskunum hér á landi ásamt fjöl-



skyldu sinni en hún er búsett í Lúxemborg. Sást hún spóka sig með systur sínum, þeim Elmu Lísu Gunnarsdóttur leik konu og Tinnu Gunnarsdóttur hárgreiðslukonu. Sást þá einnig



til **Manúelu Harðardóttur** í góðum félagsskap **Ragnheiðar Guðfinnu Guðnadóttur** og Karenar Lindar. Ásgeir Kolbeinsson hélt einnig til í borginni ásamt vinum og vanda mönnum.



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
Aili Bergmann
atlib@365.is

Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is

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

FRÆGA FÓLKID FERÐADIST
VEL HEPPNUÐ PÁSKAHÁTÍÐ UM ALLT LAND

Ísland var svo sannarlega í hátíðarbúningnum þessa páskana, sólin skein, skíðabrekkurnar fylltust af fólki og íslenskt tónlistarlíf blómstraði. Það er óhætt að segja páskahátíðin hafi tekist vel á flestum stöðum enda veðrið upp á sitt allra besta.



Á SKÍÐUM

Lögðu margir leið sína út fyrir borgarmörkin enda flott dagskrá víðs vegar um landið og flestar skíðabrekkur opnar. Í Hlíðarfjalli á Akureyri var frábær stemning og margt um manninn en þar mátti sjá **Einar Bárðarson** ásamt eiginkonu sinni, Áslaugu Thelmu Einarsdóttur, og börnum, fjölmiðlamanninn Kalla Lú og söngvarann Jónsa, sem vakti mikla lukku í fjallinu. Máttu þá sjá ritstýruna Björk Eidsdóttur á fleygiferð í fjallinu sem og kærustuparið **Tobbu Marinós** og Karl Sigurðsson. Íþróttálfurinn Dýri Kristjánsson sýndi einnig flotta skíðatakta.



ALDREI FÓR ÉG SUÐUR

Hátíðin Aldrei fór ég suður, sem fram fór á Ísafirði, var einstaklega vel sótt þetta árið en talið er að á fimmta þúsund manns hafi sótt hátíðina í ár, en þetta er í tíunda sinn sem hún er haldin. Heima- maðurinn Örn Elías Guðmundsson, einnig þekktur sem Mugison, setti hátíðina með glæsibrag en á meðal gesta mátti sjá leikkonuna Selmu Björnsdóttur, fjölmiðlamanninn Sölva Tryggvason, sjónvarpskockinn Friðriku Hjördisi Geirsdóttur og leikaraparið Þórunni Örnú Kristjánsdóttur og Vigni Rafn Valþórsson.



Á SIGLUFIRÐI

Fólk skemmti sér einnig konunglega á Siglufirði en á meðal gesta þar voru rithöfundurinn **Hallgrímur Helgason**, dóttir hans og ljósmyndarinn Hallgerður Hallgrímsdóttir og leikkonan **Björk Jakobsdóttir**.



HAPP stuðlar að heilbrigði Íslendinga



Viltu gera vorhreingingu?

Trefjarnar í drykkjunum okkar skola óhreinindum 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
Opíð frá 8 - 16 alla virka daga • www.happ.is

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

ÓLÍNA JÓHANNA GÍSLADÓTTIR ANNAR EIGANDI VERSLUNARINNAR KASTANÍU

LENGI LANGAÐ Í LJÓSA
BURBERRY-KÁPU

Uppáhaldsflikin? Uppáhaldsflikin mín er kjóll sem ég keypti fyrir sex árum í Viborg í Danmörku þegar ég var að heimsækja bróður minn sem spilaði þar fótbolta.

Hvaðan er hún? Kjóllinn er eftir einn af mínum upphaldshönnuðum, Malene Birger.

Hvað er það sem gerir hana svona

æðislega? Ég bara elska flikur sem passa við allt og geta bæði verið fínar og hvunn dags. Ég var hjá bróður mínum í viku og fór u.þ.b. fimm sinnum að skoða kjóllinn áður en ákvörðunin um kaupin voru tekin. Ég sé ekki eftir því að hafa fest kaup á honum, hef notað hann við svo mörg tækifæri og vinkonur mínar hafa einnig fengið hann lánaðan.

Hvenær klæddistu honum síðast?

Ég fór síðast í hann um jólin. Flik sem ég bara fæ ekki leiða á. Ég get ekki sleppt því að tala um mest notuðu flikina í fataskápnum. Það er dásamlegur silkiklútur frá Plomo o Plata. Skemmtilegur fylgihlutur sem passar við allt.

Hvað keyptirðu þér

síðast? Flikin sem ég keypti mér síðast er Barbour-jakki í versluninni Geysi á Akureyri.

Draumaflikin? Mig hefur lengi langað í ljósa Burberry-kápu. Tel það vera klassíska eilífðareign sem stelpurnar mínar geta svo notað seinna.

Ólína segist
elska flikur
sem passa
við allt



HOLI

hátíðarmatseðill

4.990 kr. sun.-fim.

föstudagar og laugardagar 5.990 kr.

FORRÉTTUR

Masala tígrisrækjur

Konkan þönnusteiktar tígrisrækjur í engiferi, chillí, kúmmíni og hvítlauk

AÐALRÉTTIR

Koli Nallumallu

Framandi kjúklingaréttur í sterkri sósu úr tamarind, fersku kóríander og okkar eina sanna svarta pipar. Kunnur réttur kaffiræktenda í Coorg-héraði

og

Aadu Piralan

Marínerað lamb beint af grillinu. Kryddað með engiferi, hvítlauk, kókos og chillí. Dæmigerður og dásamaður réttur úr eldhúsi Keralabúa

og

Mysore Sambhar

Ljúffeng blanda af grænmeti og linsubaunum sem glatt hefur Mysore-aðalinn um aldir

og

Thoran

Grænmetisréttur kryddaður með sinnepsfræjum, karrílaufum og kókos

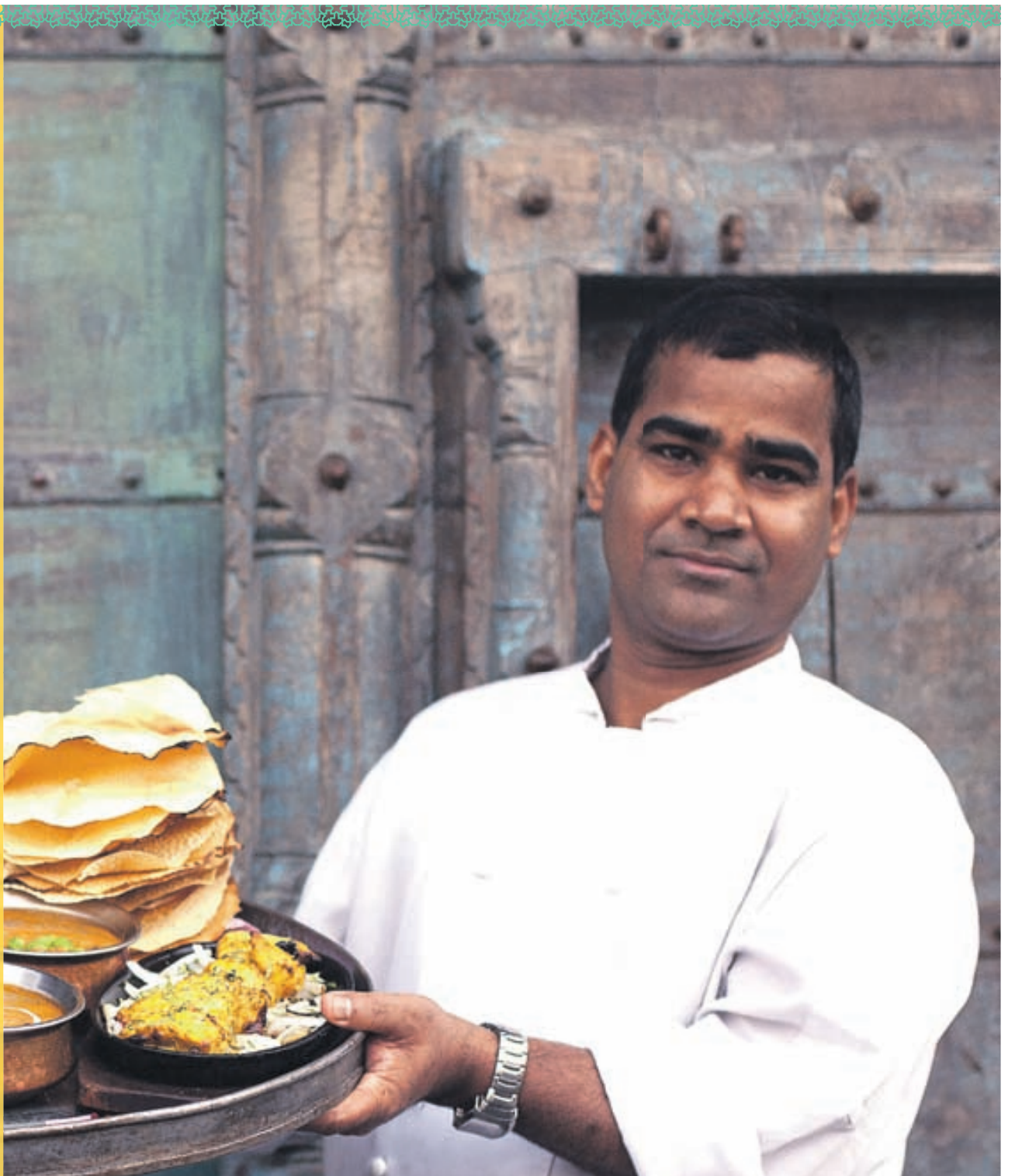
MEDLÆTI

Raitha jógúrtsósa
Basmati-hrísgrjón
Naan-brauð

EFTIRRÉTTUR

Savige payasum

Vermicelli-núðlur í dúnmjúku rjómalandi við rúsínur, möndlur og saffran



Suðrænn og seiðandi Holi-mánuður hjá Austur-Indíafjelaginu

Í apríl færir Austur-Indíafjlagið þér angan af gleði og litadýrð Holi-hátíðarinnar á Indlandi með ríkulegum hátíðarmatseðli á hreint frábæru verði aðeins 4.990 kr. virka daga og 5.990 kr föstudaga og laugardaga. Í ár lítum við til matarmenningar Malabar strandlengjunnar og bryddum upp á spennandi nýjungum á Holi-hátíðinni. Maturinn verður bæði suðrænn og seiðandi.

Borðapantanir í síma 552 1630.



Hverfisgata 56, 101 Reykjavík
Sími: 552 1630
www.austurindia.is



AUSTUR-INDÍAFJELAGIÐ
INDIAN RESTAURANT

Opið:
sun.-fim. 18:00 - 22:00
fös. og lau. 18:00 - 23:00

LÍFGAÐU UPP Á SUMAR- BÚSTAÐINN FYRIR SUMARIÐ

Nú er fyrsta stóra ferðamannahelgin afstaðin og óhætt að ætla að margir hafi þurft að dusta burt vetrarrikið í bústöðum sínum.



Sandra Dís Sigurðardóttir innanhússarkitekt

Vorið er kjörinn tími til þess að laga til í bústaðnum, dytta að, mála, kaupa smámuni í nýjum litum og hressa aðeins upp á hann áður en sumarið skellur á og sumarbústaðaferðunum fjölgar. Leyfið ykkur að hugsa örlítið út fyrir rammann og velja líti og ánægjulega muni til að skreyta bústaðinn. Það gerir hann bara skemmtilegri og meira spennandi.



Verið óhrædd við litina. Þeir hressa upp á sólarsetrið.



Einstaklega smekklegr stofa þar sem eggjið tekur sig vel út.



Náttúrusteinn á gólfi í bland við eik, einfalt og smekklegt.



Sniðug leið til að fá smá næði inni í litlu rými.



Prófaðu að mála panelinn. Það gerir ótrúlega mikið fyrir rýmið.



Skemmtilega litrík og kósý herbergi.

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



Halla Bogadóttir á fallegu heimili sínu.



Einstaklega fallegur skenkur.



Grímur skreyta meðal annars veggina hjá Höllu.



Listmunir eru áberandi á heimili Höllu.

HEIMSÓKNIN MEÐ SINDRA SINDRASYNI

KÍKT Á FRAMKVÆMDA- STJÓRA KRAUMS

Hún býr á eins konar hóteli en á íbúð innan þess. Í næsta þætti af Heimsókn bankar Sindri upp á hjá gullsmiðnum Höllu Bogadóttur, framkvæmdastjóra Kraums.



ÚT AÐ HJÓLA



JAMIS MISS DAISY
39.990 KR.
16" BARNAHJÓL ÁN GÍRA
MEÐ STÁLSTELLI OG
HJÁLPARDEKKJUM.



JAMIS X1
69.990 KR.
26" FJALLAHJÓL MED
ÁLSTELLI, FRAMDEMPARA
OG 21 GÍR.

JAMIS XR
59.990 KR.
26" FJALLAHJÓL MED
STÁLSTELLI OG 21 GÍR.



JAMIS X24
55.990 KR.
24" KRAKKAHJÓL MED
ÁLSTELLI OG 18 GÍRUM.



JAMIS EXPLORER 1
69.990 KR.
26" ÞÆGILEGT ALHLÍÐA
HJÓL MED STÁLSTELLI
OG 21 GÍR.



HOT ROD
33.990 KR.
12" BARNAHJÓL ÁN GÍRA
MEÐ STÁLSTELLI OG
HJÁLPARDEKKJUM.



JAMIS CITIZEN 1
64.990 KR.
28" ÞÆGILEGT DÖMU
GÖTUHJÓL MED STÁLSTELLI
OG 21 GÍR. EINNIG TIL Í HERRA.



JAMIS EXPLORER 2
79.990 KR.
ÞÆGILEGT ALHLÍÐA HJÓL
MED ÁLSTELLI OG 21 GÍR.
DEMPARI Í SÆTISPÓSTI
OG FRAMGAFFLI.
EINNIG TIL Í DÖMU.

Fáðu aðstoð við valið á réttu hjólanum.
Starfsfólkið okkar þekkir vörunar sem það selur.

HJÓLIN ERU Í SMÁRALIND

ÚTILÍF

GLÆSIBÆ

KRINGLUNNI

SMÁRALIND

utilif.is

SUNNEVA FRÖKK OG ÓFEIMIN

Begar Sunneva Sverrisdóttir starfaði fyrir Jafningjafræðsluna fannst henni áberandi hve forvitin ungmennin voru um kynlíf og upplifði því þörf á aukinni fræðslu. Í dag stýrir hún spennandi og fróðlegum þætti um kynlíf ungs fólks á Íslandi ásamt Veigari Ölni Gunnarssyni. Þættirnir eru upplýsandi og fróðlegir og koma til með að vekja umtal, án þess þó að fara yfir velsæmismörk. Lífið kynntist þessari ungu og áhugaverðu konu.

ALDUR 21 árs

HJÚSKAPARSTAÐA Á lausu

STARF/NÁM Viðskiptafræði við Háskólann í Reykjavík

Hvernig myndirðu lýsa sjálfri þér með nokkrum orðum? Opin, ævintýragjörn og hress ung kona sem veit hvað hún vill.

Segðu mér aðeins frá fjölskyldunni þinni? Ég kem úr frekar líttilli fjölskyldu, en mjög góðri.

Ég bý í miðbænum hjá foreldrum mínum og á eina eldri systur. Þó svo að við séum bara tvær systurnar þá hafa foreldrar okkar alltaf verið duglegir að tala við okkur systurnar og séð til þess að við erum nán.

Hvað ætlaðir þú að verða þegar þú yrðir stór? Þegar ég var yngri ætlaði ég mér að verða annaðhvort tannlæknir, þar sem langafi minn var fyrsti tannlæknirinn á Íslandi, eða þá forseti, því ég vildi búa á Bessastöðum.

Ertu enn á sömu skoðun eða áttu þér nýjan draum sem þú ert kannski markvisst að stefna að í dag? Nei, í rauninni á ég mér engan sérstakan draum eða markmið sem ég stefni að akkúrat núna. Það eina sem ég veit er að mig langar til þess að vinna að einhverju sem mér finnst áhugavert og skemmtilegt í framtíðinni. Í dag legg ég stund á viðskiptafræði og hef mjög gaman af, svo hver veit nema ég endi í einhverju viðskipta-tengdu starfi.

Það er ekki beint bein tengsl á milli náms í viðskiptafræði og kynlífsþáttar. Hvernig vildi það til að þú bjóst til þáttinn Tveir + sex? Sumarið 2011 var ég að vinna hjá Jafningjafræðslunni við að fræða ungmenni um ýmis málefni, til að mynda tóbak, sjálfsmynd, áfengi, kynlíf og margt fleira þarft. Af þeim umræðum sem áttu sér stað var kynlífssumræða alltaf langlífligust og mikið af áhuga-verðum spurningum sem komu upp. Þá áttaði ég mig á því að það væri að öllum líkindum vettvangur til að gera eitthvað fræðandi og skemmtilegt um málefnið. Þaðan þróaðist svo hugmyndin í að búa til Tveir + sex.

Finnst þér mikill munur á sjálfsmynd stúlkna og drengja? Strákarnir voru án efa ófeimnari við að spyrja um kynlíf í jafningjafræðslunni, en ég vil samt ekki endilega meina að það snúi að mismunandi sjálfsmynd kynjanna. Þeir eru bara frakkari á þessum aldri.

Hver voru svo næstu skref í átt að þættinum? Ég bar hugmyndina undir systur mína, Hrefnu Björk Sverrisdóttur, og við settum okkur í samband við Sigríði Dögg Arnardóttur kynfræðing og þá fór boltinn að rúlla. Hún er okkur innanhandar í þættinum, enda uppfull af fróðleik og vísu um þessi mál. Við fórum svo með hugmyndina til strákanna hjá Stórveldinu sem framleiða marga flotta íslenska þætti á borð við Andra á flandri, Master Chef og fleira. Þeir tóku vel í þetta og úr varð þátturinn.

Nú er þetta frumraun þín í sjónvarpi, finnst þér þetta ekkert mál? Nei, ég verð að viðurkenna að það var auðveldara en ég átti von á enda með góðan grunn í að koma fram.

Þú valdir Veigar með þér sem meðstjórnanda. Af hverju? Á stuttri skólagöngu minni í MH kynntumst við Veigar og urðum fljótt góðir vinir. Veigar er opin, einlægur og hefur reynslu af leiklist sem hefur komið sér vel. Svo er mikilvægt að við treystum hvort öðru vel þegar við vinnum með svona viðkvæmt málefni og það getum við. Ég hefði einfaldlega ekki getað hugsað mér betri mann í verkið.

Nú er þátturinn mjög opinskár og fræðandi, hvaða viðbrögð hafið þið Veigar fengið? Við höfum fengið mjög jákvæð viðbrögð. Ungt fólk hefur verið að koma upp að okkur og tala um að það sé skemmtileg tilbreyting að sjá talað á svona hispurslausan hátt í sjónvarpi um jafn viðkvæmt málefni. Að sjálf-sögðu eru einhverjir sem finnst verið að ganga of langt en almennt hafa viðbrögðin verið góð. Það er ótrúlega gaman að fá



Ungt fólk hefur verið að koma upp að okkur og tala um að það sé skemmtileg tilbreyting að sjá talað á svona hispurslausan hátt í sjónvarpi um jafn viðkvæmt málefni.

svo góðar viðtökur þegar að maður hefur verið að vinna að svona verkefni mánuðum saman.

Er ekkert málefni sem þið treystið ykkur ekki til að taka fyrir? Í rauninni er ekkert sérstakt málefni sem var of gróft eða viðkvæmt til þess að taka en við lögðum upp með að tala ekki um neitt neikvætt tengt kynlífi og nálgast öll umræðuefni með opnu og jákvæðu hugafari.

Nú reynið þið ýmislegt sjálf í þættinum – hvað er það furðulegasta sem þú hefur gert eða kannski óþægilegasta? Mig grunar að Veigari hafi fundið vaxið óþægilegast en persónulega fannst mér

mjög óþægilegt að ganga upp að ókunnugu fólki og bjóða því á blint stefnumót. En það þurftum við að gera í þætti okkar um stefnumótamenningu Íslendinga. Ég lét samt bara vaða og leið vel á eftir.

Hvað finnst fjölskyldunni um þetta nýja starf þitt? Þau taka þessu bara vel. Það er auðvitað frábært tækifæri að fá að vinna að svona sjónvarpsþætti og ég hef lært mikið af ferlinu. Foreldrar mínir virðast hafa séð það fyrir þar sem þau hvöttu mig til þess að gera verkefnið svo lengi sem það yrði gert vel.

Er þörf á ýtarlegri fræðslu um kynlíf í skólakerfinu að þínu mati? Nú veit

ég ekki nákvæmlega hversu mikla kynfræðslu unglingar fá í dag en það sem ég veit er að það er mikilvægt að opna umræðuna um kynlíf til þess að kveða niður mýtur og auðvelda ungu fólki að tjá sig. Um leið og umræðan opnast er kominn vettvangur til þess að koma á framfæri hvað manni finnst gott, hvort maður sé tilbúinn að gera ákveðna hluti o.s.frv. Ég tel því mikilvægt að hafa umræðu og fræða ungt fólk til þess að stuðla að heilbrigðu kynlífi.

Hvað hefur komið þér mest á óvart við gerð þáttanna? Ætli það hafi ekki komið mér mest á óvart hve mikið af ungu



Í austurrísku Ölpunum þegar Sunneva vann þar sem snjóþetta-kennari um tíma.



Þarna er Sunneva ásamt góðum vinum á útskriftardaginn sinn vorið 2011.



Sunneva með bestu vinkonu sinni, Andreu, síðasta vor á útskriftardeginum hennar.

► fólki var tilbúið að koma og tala um sitt kynlíf á einlægum hátt. Þegar við lögðum upp með þáttinn áttum við heldur von á því að það yrði erfitt að fá fólk til að tjá sig um kynlíf.

En er eitthvað sem hefur slegið þig alveg út af laginu? Ég verð að viðurkenna að ég var hálfslégin út af laginu við gerð BDSM-þáttarins. Þar fengum við Veigar að horfa á hýðingu en það var ein furðulegasta sena sem ég hef orðið vitni að, en samt sem áður mjög áhugaverð. Eftir að hafa síðan talað við iðk- endur og sérfræðinga komst maður síðan að því að undirstaða BDSM er að mikið traust og virðing ríki, öfugt við það sem maður hafði ímyndað sér í byrjun ferlisins.

Þú sinnir fleiri skemmtilegum verkefnum ekki satt, en þú þjálfar Morfís-lið Menntaskólans í Hamrahlíð. Hversu mikilvægt telurðu að ungt fólk læri að koma fram og tjá sig? Að geta komið fram og tjáð sig á opinberum vettvangi er að sjálf-sögðu mikill kostur og frábært veganesti út í lífið fyrir ungt fólk. Hins vegar tel ég að það sem er ekki síður áhugavert og lærdómsríkt við „Morfís-ferlið“ sé að fá að taka málefni og eyða heilli viku í að skoða allar hliðar þess og mögulegar rökfærslur. Maður lærir mikið af því að taka þátt en það er líka svo ótrúlega skemmtilegt.

Heldurðu að þessi grunnur þinn hafi gert þér auðveldara fyrir að koma fram í sjónvarpi og útvarpi? Eflaust hefur hann gert það, að taka þátt í ræðukeppnum er góður grunnur ásamt flestallri reynslu af því að koma fram. En annars hef ég alltaf verið mjög opin og átt auðvelt með að tjá mig svo maður hefði að öllum líkindum fundið einhverja leið til þess að tækla þetta.

Hvað næst? Langar þig að búa til meira sjónvarp? Ég hef bara ekki hugsað svo langt. Að sjálf-sögðu væri gaman að gera meira sjónvarpsefni ef það kæmi áhugavert verkefni upp en eins og er einblíni ég á að klára háskólann og sé svo bara til.



FASHION ACADEMY REYKJAVÍK

í samstarfi við
L'ORÉAL OG MAGNETIC NAGLA ACADEMY KYNNA

FANTASÍU MEISTARAMÓT ÍSLENSKRA NAGLAFRÆÐINGA

Fantasíu keppnin er opin
Naglafræðingumúr öllum naglamerkjum.

Þema fantasíukeppninnar er
High Fashion Fantasy Style.
Veitt verða verðlaun fyrir 3 efstu sætin.

L'ORÉAL NAGLAFILMUKEPPNI NAGLA- OG SNYRTIFRÆÐINGA

Naglafilmukeppnin er opin öllum nagla-
og snyrtifræðingum.

Veitt verða verðlaun fyrir
bestu ásetninguna.



Laugardaginn 4. maí frá 11:00-17:00

SKRÁNING OG NÁNARI UPPLÝSINGAR
LILJA@ELITEMODEL.IS - 571 5151

Uppáhalds

MATUR Önd.

DRYKKUR Kók.

VEITINGAHÚS Tapas barinn.

TÍMARIT Cosmopolitan.

VEFSÍÐA Vísir.is.

VERSLUN Monki.

HÖNNUÐUR Philippe Stark.

HREYFING Út að skokka.

DEKUR Heitur pottur.



MATARÆÐI DJÚSAÐU ÞIG Í GANG

Mikil djúsmenning ríkir hér á landi enda hentugt fyrir fólk sem er á hraðferð inn í daginn að fylla blandarann af hollustu og njóta úr fallegu glasi eða setja í flösku sem hægt er að taka með sér í ferðina. Eftirfarandi djúsuppskriftir gætu hjálpað þér til að eiga orkuríkan og góðan dag.

Einn einfaldur og góður að byrja daginn á

2 bollar kókosvatn
2 handfyllir spínat
Setjið í blandara og blandið þar til drykkurinn verður silkimjúkur.

Græn bláberjabomba

3 dl möndlumjólk (eða vatn)
100 g spínat
4 dl frosin eða fersk bláber
1 banani
1 cm engiferrót, afhýdd
Setjið allt í blandara í rétttri röð og blandið vel saman.

Einn sem rífur í

4 dl kókosvatn eða venjulegt vatn
½-1 lime, afhýtt og steinhreinsað
100 g spínat
25 g ferskt kóríander
100 g agúrka
50 g spírur
1 grænt epli
1 hvítlauksrif

5 g eða smá bútur ferskur engifer
1 limelauf
1 daðla
Smá sjávarsalt
Setjið allt í blandara í rétttri röð og blandið vel saman.

Suðrænn og seiðandi

1 dl vatn eða möndlumjólk
150 g ferskur ananas eða papaja, afhýtt og steinhreinsað
8-10 jarðarber
100 g frosið eða ferskt mangó
1 banani, ferskur eða frosinn, afhýddur og skorinn í bita
50 g spínat
5 myntulauf
Öllu skellt í blandara og hrært vel saman.

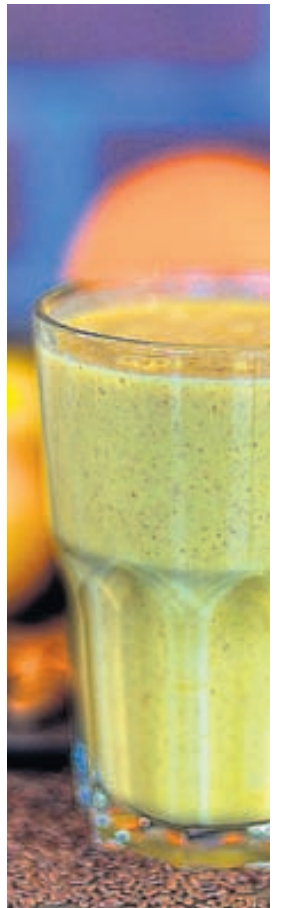
Sá græni

2-3 stór blöð af grænkáli eða 2-3 lúkur af spínati
2-3 cm ferskt engifer

2 stíklar sellerí
1 grænt epli
Safi úr ¼ sítrónu eða lime
Afhýðið epli, engifer og þvoðið allt grænmetið.
Skerið allt í litla bita og setjið í blandara og blandið vel saman. Síðið því næst í gegnum spírurpoka.

Vatnslosandi melónuhressing

5 dl vatnsmelóna í bitum
1 heill lime-ávöxtur, afhýddur
10 myntublöð
Nokkrir klakar
Afhýðið vatnsmelónuna og skerið í bita, setjið í blandara og blandið.
Afhýðið lime-ávöxtinn, skerið í bita og bætið út í ásamt myntublöðum og blandið þar til þetta er silkimjúkt.



AUGLÝSING: BASICPLUS KYNNIR



Rakel Sigurhansdóttir er eigandi Basicplus þar sem sala á kvenfatnaði og húsgögnum er sameinuð í einu rými.

MYND/STEFAN

STÓLAR OG KJÓLAR

Tískuvöruverslunin Basicplus í Mosfellsbæ hefur tekið upp þá nýjung að selja hvíldarstóla. Rakel Sigurhansdóttir eigandi segir sölu húsgagna og kvenfatnaðar fara vel saman og viðskiptavinina ánægða.

Tískuvöruverslunin Basicplus selur ekki einungis dömufatnað og fylgihluti heldur líka hvíldarstóla. „Þessir stólar hafa lengi verið til sölu í húsgagnaversluninni Valhúsgögn en nú hefur þeirri verslun verið lokað. Maðurinn minn rak Valhúsgögn og við vildum halda áfram að selja þessa stóla þar sem viðskiptavinir Valhúsgagna hafa borið þeim góða sögu,“ segir Rakel Sigurhansdóttir, eigandi Basicplus.

„Þetta eru nettir hvíldarstólar sem eru fánlegir í leðri og áklæði, með innbyggðum skemlum eða lausum skemli fyrir framan. Þeir eru fánlegir rafstýrðir þannig að þeir eru góðir fyrir þá sem eiga erfitt með að standa upp. Þeir lyfta undir fólk og henta því bæði

eldra fólk og þeim sem hafa lent í slysi.“ Rakel segir það passa mjög vel saman að bjóða upp á fatnað og stóla í sömu versluninni. „Við erum með stórt húsnæði sem við vildum nýta og fólk hefur verið mjög hrifið af þessari hugmynd hjá okkur. Við erum með fatnað fyrir konur á öllum aldri og í öllum stærðum og fyrir öll tækifæri. Einnig bjóðum við upp á skó, töskur og fylgihluti. Og núna hvíldarstóla. Þannig að núna kemur daman og kaupir kjól og herrann velur stól,“ segir Rakel og hlær dátt.

Verslunin er í Háholti 13-15 við hliðina á Krónunni í Mosfellsbæ, sími 517 5671. Verslunin er opin mánu-daga til föstudaga frá 12 til 18.



VERULEIKI FRAMHALDSSAGA

SAGA AF VERU, RAUNUM HENNAR OG HUGLEIÐINGUM

Anna Rún Frímansdóttir

Íslenskufraeðingur og rithöfundur skrifar

Æ, mig auma! Það er greinilegt að kókuátið í afmælinu í gær er farið að segja til sín. Ég ætla sko aldrei aftur að fá mér fjórar súkkulaðikökusneiðar með rjóma-fjalli, fimmtán kornflekskókur, átta marengstoppa og marga lítra af gosi í einu. Ég held svei mér þá að ég þurfi heldur ekkert að borða fyrir en á næsta ári. Með kvíðahnúti í maganum hugsa ég til leikfimitímans sem byrjar á slaginu 8.10. Ég staulast á fætur og dríf mig út undir bert loft. „Það er naumast að þú borðaðir í gær,“ segir Pálmar í stríðnistóni þegar við hittumst fyrir utan húsið hans. „Úff, ekki minnst á það,“ svara ég og skammast mín fyrir hömluleysið. „Ég á ekki eftir að geta hreyft mig í leikfimi án þess að æla,“ segi ég og spring úr hlátri. Pálmar skellihlær enda er Villi leikfimikennari þekktur fyrir allt annað en að leyfa nemendum sínum að komast upp með múður. Eitt sinn henti hann Telmu vinkonu öfugri út úr tíma þar sem hún var að gaspra eitthvað, eins og hann orðaði það, á meðan hann útskýrði reglurnar í blaki. Villi var nefnilega eitt sinn aðalforsprakkinn í karlalandsliðinu í blaki og það fór ekki fram hjá neinum, enda ansi vinsælt að láta okkur spila blak í leikfimitímum. Maginn tekur aukasnúning þegar Villi tekur skælbrosandi á móti okkur við innganginn á íþróttahúsinu. Ég sé strax á honum að það er eitthvað skelfilegt í upp-siglingu. Minn versti ótti reynist sannur þegar hann tilkynnir okkur að í dag verði PÍPTEST!!! Það líður næstum því yfir mig á staðnum. Hvernig í ósköpunum á ég að fara að því að hlaupa með þennan auma mallakút minn? Ég ákveð að gera heiðarlega tilraun til að segja honum frá hömlulausa átínu mínu og afleið-

ingum þess en um leið og hann veitir mér athygli frýs ég á staðnum. Ég sem hræðist ekki neitt! Ég finn að ég er dauðskelkuð við Villa. Augu hans skjóta gneistum og ég get svarið fyrir að það rýkur úr eyrunum á honum. Ég er ekki viss um að hann sé alveg mennskur. Án þess að koma upp orði álpast ég á eftir hinum og reyni hvað ég get að vera komin yfir salinn áður en hávært PÍPIÐ glymur um íþróttasalinn. Þegar líða tekur á prófið fer ég þó að heltast úr lestinni við litla hrifningu Villa. „Vera Ottósdóttir, tekur þú ekki lýsi?“ gargar hann yfir hálfan salinn en hann þreystist seint á að lofsama þann gula vökva. „Nei, eiginlega bara stundum eða sko um helgar og á hátíðar- og tyllidögum,“ stama ég um leið og ég reyni að herða sprettinn. „Þú ert eins og nýfætt folald, það er varla að þú standir í fætturna.“ Ég þori varla að lífa á hann. „Hér eru sko öngvir aumingjar,“ bætir hann svo bálreiður við þegar ég er komin hálf leið yfir salinn. Það er því fátt annað fyrir mig að gera en að láta allan aumingjaskap lönd og leið og hlaupa þar til einhver verður á undan mér að gefast upp. Sem betur fer er Marteinn, sem hreyfir sig ekki nema af illri nauðsyn, sprunginn á fimmta stigi. Ég ákveð því að springa honum til samlætis og hlamma mér við hlið hans á bekkinn. Við horfum á Ágúst íþróttagarp heilla Villa upp úr skónum þar sem hann þeysist um salinn eins og hind við litla hrifningu hinna bekkjarfélaganna sem detta út hver á fætur öðrum. Ég er stundinni fegnust að komast út eftir tímenn. Ég játa mig sigræða – ég er augljóslega allt annað en íþróttalega sinnuð!



pt
prestigious textiles

Úrval
gæði
þjónusta

Allt fyrir gluggana á einum stað



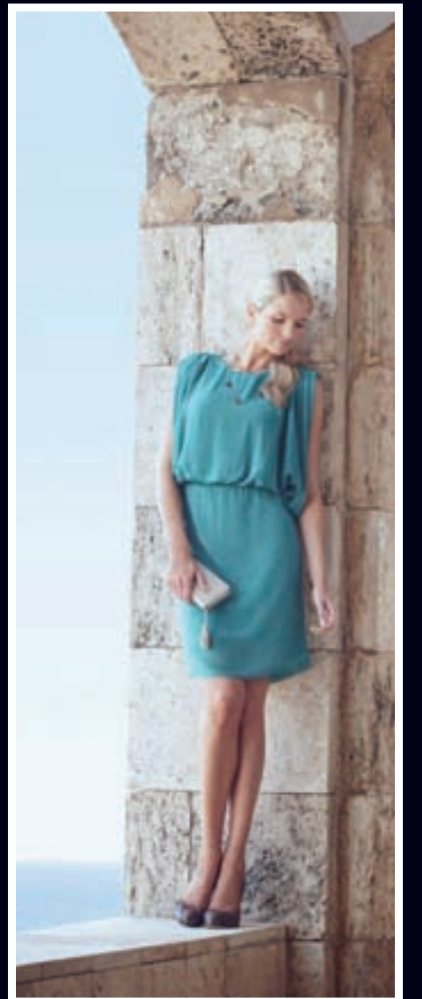
Mælum,
sérsníðum
og setjum upp



Z-Brautir og gluggatjöld

Faxafeni 14 | 108 Reykjavík | S: 525 8200

Sumarvörurnar komnar



LAURA ASHLEY

Faxafeni 14 | 108 Reykjavík | Sími 551 6646



Það er óhætt að segja að Naglinn, eins og Ragga kallar sig, sé í topp formi.

POLINMÆÐI BESTI FERÐAFÉLAGINN

Ragnhildur Þórðardóttir, heilsusálfræðingur og einkaþjálfari, eða Ragga nagli eins og flestir þekkja hana, er búsett í Danmörku en þjálfar engu að síður fjöldann allan af Íslendingum í gegnum netið. Hún skrifar víða pistla og dreifir flottum fróðleik um heilsu, æfingar og mataræði. Ragga segir líkamann hefna sín ef maður þröngvar upp á hann dramatískum aðgerðum.

Uppáhaldslíkamsræktin?

Þungar lyftingar, ekki spurning. Það jafnast ekkert á við að rífa í járníð og sigra sjálfan sig frá því í gær.

Uppáhaldsdekríð?

Er ekkert gefin fyrir dekur, heita potta, spa og hvað þetta heitir allt saman, enda nagli. En þegar ég er á landinu líður mér ósköp vel á bekknum hjá besta

íþróttanuddaranum, Einari Carli Axelssyni, þar sem hann djöflast á þreyttum ofnotuðum vöðvunum.

Besti maturinn?

Ef við erum að tala um hollustu er það tvímælalaust bakadur hafragrautur. Gæti slafrad honum í mig þar til augun standa út úr hausnum. En í sukkdeildinni er hörð samkeppni

milli hamborgara og pitsu, enda partur af lífsstílnum að leyfa sér slíkt gúmmulaði reglulega.

Hvar og hvenær líður þér best?

Laugardagar eru í sérstöku upphaldi hjá okkur hjónum. Þá eigum við kósý morgunverðarstund og tökum svo góða æfingu. Um kvöldið gerum við okkur svo glaðan dag með góðum mat og skemmtilegum félagskap.

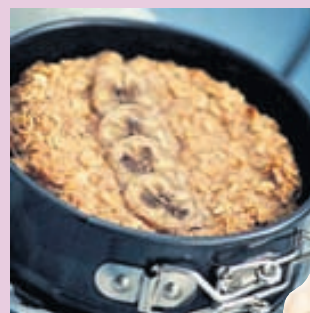
Uppáhalds maturinn

BAKAÐUR BANANABRAUÐSGRAUTUR

1 skammtur
40 g haframjöl
2 mæliskeiðar
HUSK
1/2 tsk lyftiduft
klípa salt
1-2 tsk. chia fræ
Banani skorinn í
bita eða stappaður
(Naglinn vill bitana
til að fá undir tönn)
1/2 tsk. negull

1/2 tsk. engifer
1 tsk. kanill
4-5 dl vatn (fer eftir
þykktarsmekk)

Öllu blandað
saman í eldfast
mót. Hrært aðeins
saman með gaffli.
Bakað á 170°C í
35 mínútur.



Þessi grautur er í miklu upphaldi hjá Rögggu.



LÍFSMYND/JÓNAS HALLGRÍMSSON.

Siggi Hlö

Veistu hver ég var?

Laugardaga
kl. 16 – 18.30

BYLGJAN
989

RÁÐ RÖGGU TIL AÐ KOMA SÉR Í FORM FYRIR SUMARIÐ EFTIR PÁSKAGLEÐINA

1 HEGÐUNARMARKMIÐ

Settu þér hegðunarmarkmið frekar en að einblína eingöngu á útkomumarkmið. Versla hollt, minnka skammtana, sleppa gosdrykkjum og mæta á allar æfingar vikunnar. Það eru þessar uppsöfnuðu litlu breytingar á hegðun sem verða að lífsstíl.

2 GERÐU SAMNING

Til að koma hegðun upp í vana þarf að framkvæma hana í 20-30 daga án þess að svindla. Gerðu samning við sjálfa(n) þig að mæta þrisvar í viku fyrsta mánuðinn – það eiga allir þrjá klukkutíma aflögu á viku.

3 HEILBRIGÐ EFNASKIPTI

Markmiðið í fitutapi á alltaf að vera að halda heilbrigðum efnaskiptum. Byrjaðu með kaloríur eins hátt og eins fáar þolæfingar og þú kemst af með. Lyfta þungt til að viðhalda vöðvamassanum. Láttu styrktaræfingar vera í forgangi fremur en þolæfingar.

4 MÆLDU ÁRANGURINN

Byrjaðu í efri mörkum hitaeningaþurrðar og mældu líkamlegar breytingar á tveggja til þriggja vikna fresti. Ef þú ert að ná árangri, haltu áfram á sömu braut. Ef ekkert er að gerast, gerðu smávægilegar breytingar.

5 VIGTIN SEGIR EKKI ALLT

Ekki einblína á vigtina sem mælikvarði á árangur. Hún segir þér ekkert um hlutfall vöðva og fitu í samsetningu líkamans. Notaðu frekar þína eigin

upplifun af árangri, fötin, málband, spegilinn.

6 RAUNHÆFAR VÆNTINGAR

Þú þýðir ekki að byrja í apríl og ætla sér að verða helmassaköttaður í júní. Það tók ekki ársfjórðung að bæta á þig aukakílónum – það mun því heldur ekki taka örfáar vikur að skafa þau af. Gefðu þér tíma í verkefnið. Því lengri tíma sem þú gefur þér í fitutap þá stuðlar það að langvarandi árangri.

7 POLINMÆÐI ER BESTI FERÐAFÉLAGINN

Leyfðu líkamanum að vinna á sínum hraða og mundu að góðir hlutir gerast hægt. Ekki detta í skyndilausnapakkann í epískri óþolinmæði eftir árangri. Ef þú gerir rétt fyrir líkamann vinnur hann með þér – ef þú þröngvar honum með dramatískum aðgerðum þá hefnir hann sín.

8 VIÐHORF SKIPTIR MÁLI

Stjórnaðu hugsunum þínum og lærðu á veikleika þína.

9 LÆRDU Á SJÁLFAÐIG

Ekki fara á enn eitt planið, kúrin, æfingaprógrammið nema þú gerir vorhrein-gerningu í hausnum. Lærðu í hvaða aðstæðum þú kokkar upp afsakanir fyrir að fara af beinu brautinni. Vertu tilbúinn með mótrök og réttar aðferðir til að yfirstíga hindranir. Skrifðu niður hvers vegna það skiptir þig máli að ná markmiðum þínum og dragðu upp þann minnismiða þegar hugsanir sem vilja vinna hryðjuverk á árangrinum læðast inn í kollinn á þér.



Uppskriftir: <http://ragganagli.wordpress.com/uppskriftir-roggu-nagla/>
Fjarþjálfun: <http://ragganagli.wordpress.com/about/>

NOVEXPERT-LEIÐIN | NÝJAR HÚÐVÖRUR

Þú nýtur góðs af frönskum vísindum

■ Húðin er stærsta líffæri líkamans og við treystum ekki hverjum sem er fyrir húð okkar. Hjá Novexpert er neytandinn alltaf meðvitaður um hvaða vísindamaður þróaði viðkomandi vöru.



Dr. D'Anna



Dr. Lectere



Dr. Coletta



Dr. Lintner



100% náttúrulegar vörur
Án Parabena
Án Rotvarnarefna

Án ilm og litarefna
Án mineral olíu

- 1. Endurnýjun húðar, verndar frumur og lengir líf þeirra. Hefur langtíma áhrif gegn öldrunarþáttum.
- 2. Þú sérð árangur strax, lyftir og stinnir húðina og húðin verður meira „fyllt“.
- 3. Meiri ljómi og línur hverfa.

LABORATOIRES
NOVEXPERT
PARIS

Óm
SNYRTIVÖRUR

Óm snyrtivörur – Tunguvegur 19 – 108 Reykjavík
sími 568-0829 – om@om.is – www.om.is



HELGAR MATURINN

Gígja Þórðardóttir
Sölu- og markaðsstjóri
Gengur vel ehf. deilir hér einum af sínum uppáhaldsréttum sem hún eldar reglulega fyrir fjölskylduna.

Indverskur kjúklingaréttur
 Úrbeinuð læri eða bringur
 3-4 hvítlauksgeirar
 3-4 cm ferskur engifer – rífa með rifjárn
 2 msk. garam masala-krydd
 2-3 msk. karrý
 1 msk. sojasósa
 3-4 litlar dósir af tómát-paste
 2-3 lárviðarlauf
 5 svört piparkorn
 ½ flaska rauðvín
 2 dl vatn
 2 teningar kjúklingakraftur
 1-2 msk. hrásýkur/sykur

Brúna kjúkling og hvítlauk í smá olíu, skella svo öllu í pott og láta malla í u.þ.b. 1 klst.
 Frábært að bera fram með sætum kartöflum, naanbrauði, hrísgrjónum, jógurtsósu og mangó-chutney. Tvær stórar sætar kartöflur skornar í bita eða sneiðar og lagt í eldfast mót. Olíu og smá salti skellt ofan á. Gott er að setja líka hvítlauk og/ eða pekanhnetur. Bakist þar til kartöflurnar eru tilbúnar.

Jógurtsósa:
 1 dl AB-mjólk
 5 cm u.þ.b. agúrkubútur, rifinn
 Salt og pipar
 2 hvítlauksrif, kramin
 Öllu blandað saman og hrært vel.



...spjörunum úr

NAFN? SÓLVI FANNAR VÍÐARSSON
ALDUR? 41 ÁRS
STARF? LEIKARI, EINKAÞJÁLFARI, FYRIRLESARI, RITHÖFUNDIR, MEDFERÐARADILI Í STARFRÆNNI LÆKNISFRÆÐI (E. FUNCTIONAL MEDICINE) OG ÝMISLEGT ANNAD SMÁLEGT.

Hvern faðmaðir þú síðast? Dætur mínar.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Í raun og veru ég sjálfur með því að vakna í morgun.

Hvaða galla í eigin fari ertu búinn að umbera allt of lengi? Fullkominunaráráttu sem ég elska að hata.

Ertu hörundssár? Já og nei.

Dansarðu þegar enginn sér til? Bæði.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fífl og hvernig? Ég reyni að gera mig að fífl daglega og ef mér mistekst það þá á ég fullt af „vinum“ og ættingjum sem hlaupa fúsir í skarðið. Ég stóð mig til dæmis ágætlega í vikunni þegar ég kallaði yfir gjaldkerana í Landsbankanum að þeir þyrftu að fara í raddþjálfun því það heyrðist ekkert í þeim (það var reyndar fátíðlega mikið að gera) en ég sagði þetta í fullri einlægni, blikkaði og allt – en þetta gerði ég með fullri virðingu svo þeir yrðu ekki mjög móðgaðir.

Hringirðu stundum í vælubilinn? Það var ég sem klippti númerin af vælubilnum og setti 6601200 í staðinn.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag? Ber fyrir mig fimmta ákvæði bandarísku stjórnskrárinna.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Það þurfa ALLIR vini.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Ætli það sé ekki hvað mér þykir í raun vænt um þá.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Láta mér leiðast. Það verður Skálmöld í Hörpu!

GOSH[®]
 PROFESSIONAL

Viltu endurnýjaðan kraft og gljáa fyrir hárið þitt ?

... þitt er valið !

Fullkomin hárlína og mótunavörur fyrir allar hágerðir