

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
12. APRÍL 2013

Ásdís Rósa Ásgeirs-  
dóttir lögfræðingur  
**BYRJAR HELGINA  
Á PITSUBAKSTRI  
MEÐ BÖRNUNUM 2**

Pórunn Högnadóttir  
ritstjóri  
**SKREYTI HEIM-  
ILIÐ MEÐ SKÓM  
OG TÖSKUM 4**

Júlia Magnúsdóttir  
heilsuráðgjafi  
**HREINSUN FYRSTA  
SKREFIÐ AÐ BETRI  
LÍFSSTÍL 10**

## HREYFINGARLEYSI UNGS FÓLKS ÁHYGGJUEFNI

FRÉTTABLAÐIÐ

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

HVERJIR  
HVAR?

Borgin iðar af mannlífi þessa dagana enda vor í lofti og stutt í kosningar. Sáust hjónin glæsilegu Guðmundur Steingrímsson og **Alexía Björg Jóhannesdóttir** á leiksýningunni Blam á dögunum en þar sást einnig leikaraparið **Álfrún Örnólfsdóttir** og Friðrik Friðriksson.



Söngkonan **Björk Guðmundsdóttir** er stödd hér á landi en til hennar sást meðal annars á Mokkakaffi og á veitingastaðnum Snaps. Með henni þar var eiginkona Jóns Gnarr, Jóna. Að lokum kíkti fjölmiðlakonan Kolbrún Björnsdóttir á sérstaka forsyningu kvikmyndarinnar Oblivion í Laugarásbíó.



## 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



## HÖNNUN VINKONUR Í REKSTRI

Vinkonurnar **Sigríður Ragna Jónsdóttir** og **Guðrún Scheving Thorsteinsson** hafa báðar haldið upp á Indiska-verslanirnar sem margir þekkja frá Norðurlöndum. Þær ákváðu að ráðast í það að opna búðina hér á landi.

Menntaskólavinkonurnar Sigríður Ragna Jónsdóttir og Guðrún Scheving Thorsteinsson fengu þá hugmynd í vetur að leita leiða til að opna uppáhaldsverslunina sína, Indiska, hér á landi. Indiska er verslunarkerðja með föt, fylgihluti og húsbúnað ýmiss konar sem á rætur sínar að rekja til Svíþjóðar en Íslendingar gætu líka þekkt frá hinum Norðurlöndunum.

„Guðrún hefur búið í Svíþjóð og þekkti Indiska mjög vel þaðan. Ég hef búið í Indlandi og þekkti vel handbragðið þaðan. Við fengum þá flugu í höfuðið að spreyta okkur á verslunarkerstri og flytja þessa flottu keðju hingað til Íslands,“ segir Sigríður. „Kraftar okkar voru svo leiddir til þeirra Sigrúnar Andersen og Dagbjartar Guðmundsdóttur sem höfðu fengið sömu hugmynd og þá vorum við orðnar fjórar sem var enn betra.“

Sigríður segir Indiska í uppáhaldi hjá þeim stöllum fyrir margvíslegar sakir. „Vörurnar frá þeim eru svo litríkar og lifandi, flottar en ekki dýrar. Svo er auðvitað afar mikilvægt að fyrirtækið er leiðandi í samfélagslegri ábyrgð fyrirtækja og umhverfisvernd. Skuldbinding þess til að láta gott af sér leiða á rætur sínar að rekja aftur til 7. áratugarins. Okkur fannst vanta þessa verslun hér á landi,“ segir Sigríður. Þess má geta að Indiska er með sitt eigið



Indiska hefur lengi verið í uppáhaldi hjá vinkonunum.

hönnunarteymi en vinnur reglulega með öðrum sænskum og alþjóðlegum hönnuðum. Meðal hönnuða sem verslunin hefur unnið með má nefna Jade Jagger sem hannaði fyrir fyrirtækið árin 2010 og 2011. Meðal hönnuða húsbúnaðar Indiska má nefna íslenska hönnuðinn Siggu Heimis. Undanfarin ár hefur Indiska framleitt föt undir vörumerkinu „Bohemian modern“ þar

sem ástríðan fyrir litadýrð, mynstrum og vönduðum efnum fær að njóta sín.

Sigríður, Guðrún og Sigrún munu allar koma að rekstri Indiska en Dagbjört verður í fullu starfi við verslunarkersturinn. „Við hinar vinnum einnig annars staðar og sinnum Indiska meðfram því,“ segir hún að lokum.

Verslunin opnar í Kringlunni í maí.

## HAPP stuðlar að heilbrigði Íslendinga

Hamingja  
er holl

Rannsóknir sýna að gæðastundir með fjölskyldu og vinum auka lífsgæði og lengja líf. Kossar og faðmleg styrkja ónæmiskerfið.

Haltu veislu, njóttu vináttu, borðuðu hollt.

Pantaðu veisluna hjá okkur.



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

Pantaðu á [happ@happ.is](http://happ@happ.is) eða í síma 414 3060

HAMINGJUHORNID  
VERÐLAUNAR SIG MEÐ  
ÞVÍ AÐ FARA Í SPA

Ásdís Rósa Ásgeirsdóttir lögfræðingur á Fasteignasölnunni Húsaskjól reynir að eiga frí um helgar til að hlaða batterið.

**Hvað gerir þú til að tæma hugann eftir erfiða vinnuviku?** Ég er í erilsömu starfi og þarf að gæta þess vel að láta starfið ekki gleypa mig og ég þarf að vera ákveðin í minni tímastjórnun. Ég vinn til dæmis aldrei eftir klukkan fimm á föstudögum og helst ekki um helgar. Það er því orðinn vani að vinda ofan af sér eftir vinnuvikuna með því að baka pitsu með börnunum á föstudögum og horfa svo saman á fjölskyldumynd. Mjög mikilvægt atriði er að þetta fari fram á náttfötunum.

**Hvernig hleður þú batterið?** Ég hleð batterið með því að hitta skemmtilegt fólk. Ég á marga góða vini og skipulegg ýmislegt skemmtilegt með þeim, þar af leiðandi er alltaf eitthvað að hlakka til. Einnig finnst mér gott að fara út að hreyfa mig, ganga, hjóla eða fara í sund. Og svo verðlauna ég mig reglulega með því að fara í spa. Mér finnst dásamlegt að eiga stund í pottum og gufum þar sem síminn nær ekki til mín.

**Hugleiðir þú eða notar þú aðrar aðferðir til að rækta hugann?** Ég hugleiði ekki markvisst en leiði hugann að því á hverjum degi hvernig ég vil haga mínu lífi og mínum tilfinningum.

**Viltu deila með okkur uppáhaldshamingjumolanum þínum/tilvitnun?** Ég á ýmsa uppá-



haldshamingjumola en ég tel að „komdu fram við aðra eins og þú vilt láta koma fram við þig“ myndi breyta heiminum ef fleiri færu eftir því. Það yrði sannkölluð hamingjusprengr og öll dýrin í skóginum yrðu vinir.

# „Fermingarbro. Ójá.“

## Nýr iMac

„Draumur í námi og leik“

Verð frá 259.900



## iPhone 5

Verð frá 124.900

iPhone 4S

kr. 99.900

iPhone 4

kr. 79.900



1000 kr. símnotkun á mánuði í 12 mánuði hjá NOVA fylgir iPhone 5.



## iPad

„Heimurinn í hendi þér“

verð frá 89.900



## iPad Mini

„Þynnri, léttari og öflugri“

verð frá 59.900



## MacBook Air

„Air ekki kominn tími til að prófa?“

verð frá 174.900



## iPod Touch

„Endurhannaður með stærri skjá“

verð frá 59.900



## iPod

„Endurhannaður með stærri skjá“

verð frá 29.900

istore.is



iStore  
í Kringlunni

566 8000

Við viljum að þú brosir þegar þú kemur til okkar. Þess vegna bjóðum við góð verð, ljúft viðmót og faglega þjónustu. Að auki renna 1000 kr. af hverju seldu tæki í styrktarsjóð sem úthlutar hreyfihömluðum börnum iPad í hverjum mánuði.

# HEIMSÓKNIN ÞÓRUNN HÖGNA BÝÐUR HEIM SKREYTIÐ MEÐ SKÓM OG TÖSKUM

Hún breytti barnaherbergi í fataherbergi svo allar merkjavörurnar kæmst fyrir. Í næsta þætti af Heimsókn bankar Sindri upp á hjá Þórunni Högnadóttur sem elskar að skreyta með stöfum og dýrum af ýmsum gerðum.



Myndir af fjölskyldu, vinum og afrekum skreyta heimilisveggina.



Þórunn Högnadóttir hefur ekki síður gaman af því að elda góðan mat en að skreyta heimilið.

**SKIN MD Natural Shielding Lotion**

- Unnið úr 100% náttúrulegum efnum án allra aukaeftna
- Sex sinnum áhrifameira enn hefðbundin rakakrem
- Er olíulaust og hentar öllum húðtegundum
- Engin litarefni né ilmefni
- Fyrir líkama, andlit, hendur og fætur

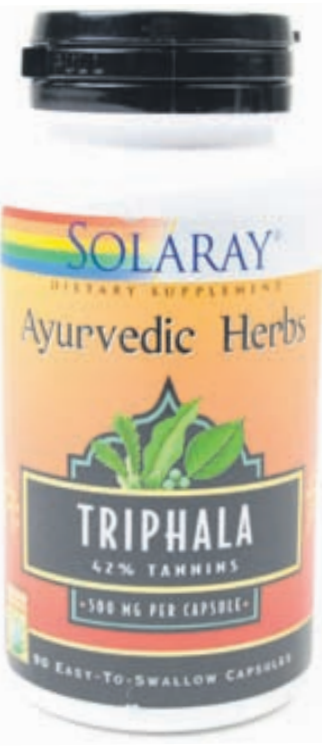
**Póstval - vefverslun**  
[www.postval.is](http://www.postval.is)



Hún á þau allnokkur skóþörin hún Þórunn.

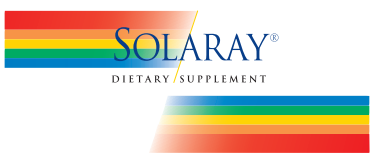
## Jurtablanda fyrir vorhreinsunina

Triphala á rætur í hinum aldagömlu og virtu Ayvedískum lækningum, það er sett saman úr þremur tegundum ávaxta sem eru amalaki, karitaki og bibhitaki. Algengustu áhrif Triphala er hreinsun líkamans, endurnýjun ónæmiskerfisins og mildandi áhrif vandamála í maga. Triphala er blanda 3 indverskra ávaxta Amilaki sem er fullt af C-vítamíni, en c vítamín hjálpar lífrinni að losa sig við óæskileg efni sem vilja safnast upp í líkamanum og styrkir þannig ónæmiskerfið.

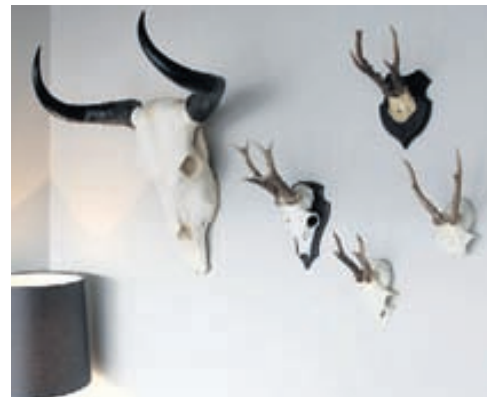


Haritaki ávöxtur sem inniheldur mikið af B-vítamíni, og er talið styrkja lungna-starfsemina og Bibhitaki er ávöxturinn sem gefur Triphala þessi góðu áhrif á magann og djúphreinsunar áhrif á ristilinn. Triphala er líka talið gott til að hemja sykurlöngun. Triphala inniheldur heilmikið magn af andoxunarefnum, en þau gefa okkur unglegra útlit, sléttari húð, skarpari sjón og styrkja hárvöxt. Þekkt aukaverkun af notkun á Triphala er þyngdartap vegna hreinsunar eiginleika þess. Sumir jurtafræðingar segja að Triphala vinni á fituvefnum og hreinsun lifrarinnar, örvar efnaskipti líkamans, sem gerir það að verkum að við brennum fleiri kaloríum.

Triphala fæst í apótekum og heilsvörverslunum.



Eins og sjá má eru lausnirnar margvíslegar og skemmtilegar í unglinga-herberginu.



Falleg dýrahorn setja skemmtilegan svip á rýmið.

## TÍSKA FLOTT BLOGGSÍÐA

Á heimasíðunni margret.is deilir föðunarmeistarinn og lífskúnstnerinn Margrét Ragna Jónasar frá-bærum fróðleik um tísku, föðun, mat, önnur áhugaverð blogg og fleira. Deildi hún meðal annars þessu skemmtilega tískubloggi á dögunum, [www.tasteofrunway.com](http://www.tasteofrunway.com). Það er óhætt að segja að það gleðji tískubyrsta sem og áhuga-sama um mat en myndefnið er af skemmtilegum toga þar sem hátísku og mat er blandað saman. Einnig má finna uppskrifir á blogginu.

**Eins og sjá má er mat og tísku blandað saman á skemmtilegan hátt.**



Leikur að litum, tísku og mat.

# Frábær mynd úrval dýra



Dádýr Kr. 13.300,-



Ugla Kr. 7.400,-



Páfagaukur Kr. 9.800,-



Kanína margir litir Kr. 7.400,-

## Mikið úrval af Heico lömpum - sveppir og margskonar dýramyndir



### Rammaklukka

Settu fjölskyldumyndirnar í klukkuna.  
2 litir, svart og silfurgrátt  
Kr. 3.390,-



### Hani, krummi, hundur, svín

Veggskraut með 4 snögum. Kr. 11.900,-



### Klukka

Stærðfræðipælingar  
Kr. 9.700,-



### Hver er flottastur

Herrasnuð Kr. 1.790,-



Kr. 3.600,-

### Veggskreytingar

Ótal mismunandi sjálfmáandi myndir.  
Auðvelt að taka niður og líma upp aftur



### Distortion

Hefðbundið form kertastjaka bjagað og útkoman er óvenjuleg. Margir litir.  
Kr. 4.690,-



### Skafkort

Þú skefur gylltu himnuna af þeim löndum sem þú hfur heimsótt og útbýrð þannig persónulegt heimskort. (Stærð: 82 X 58 cm) Kr. 2.990,-



### Tölvutöskur

Mörg hólf fyrir síma, penna, og annað smálegt.  
Svartar eða ljósgráar.  
Aðeins kr. 3.690,-



### iPlunge

Þegar þú ætlar að horfa á mynd eða video í símanum. Með iPlunge kemur þú honum í réttar skorður. Kr. 1.490,-



### Skartgripir frá Hlín Reykdal

Armband Kr. 4.900,- Hálsmen Kr. 11.900,-

### Cubebot róbótar

Cubebot er róbót úr tré, vélarlaust vélmenni, hannað undir áhrifum japanskra Shinto Kumi-ki þrauta.

Ferningsmennið fjölbreytilega er jafnt leikfang, skraut og þraut.

Margir litir, nokkrar stærðir.  
Verð frá 1.930



minja  
Design



Einstök hönnun frá nútímalistasafni New York borgar.  
Aðeins kr. 8.900,-

### Eilífðardagatal MoMA

# SPJALLIÐ HREYFINGARLEYSI UNG- MENNA MIKIÐ ÁHYGGJUEFNI

Fjölskyldukonan Melkorka Árný Kvaran lifir svo sannarlega fyrir heilsuna. Hún þjálfar fjölmargar nýbakaðar mæður sem og aðra úti við allan ársins hring, hefur mikla ástríðu fyrir hlaupum og náði nýlega draumamarkmiðinu, að komast inn í Boston-marabonið sem fram fer á mánudaginn. Lífið spjallaði við þessa flottu fyrirmynd.

**FULLT NAFN:** Melkorka Árný Kvaran

**ALDUR:** 36 ára

**HJÚSKAPARSTAÐA:** gift  
Kjartani Hjálmarssyni

**BÖRN:** Þórey (9 ára), Árný (5 ára), Valtýr (5 ára)

**STARF:** Eigandi Kerrupúlss og þjálfari

**H**var ólstu upp og hvernig myndirðu lýsa sjálfri þér með fáeinum orðum? Ég ólst upp sem hálfgerð miðbæjarrotta í Þingholtunum í Reykjavík hjá foreldrum mínum, Ágústi Kvaran og Eddu Jónasdóttur, þar sem ég fékk góð gildi í veganesti út í lífið. Ég er menntaður matvælafræðingur og íþróttakennari og er með sterka réttlætiskennnd.

Hvenær byrjaði þessi mikli áhugi þinn á hreyfingu og hollu líf-  
erni? Ég var í fimleikum og dansi frá sjö ára aldri og til tvítugs og man eiginlega ekki eftir mér öðruvísi en standandi á höndum, gerandi flikk og heljarstökk ef ég sá autt pláss og dansandi. Þannig að ég hef verið á hreyfingu og haft áhuga á henni frá unga aldri, og svo má segja að íþróttakennara- og matvælafræðinám hafi verið olían á eldinn.

Ætlaðir þú þér alltaf að starfa í heilsugeiranum? Lengi vel ætlaði ég nú að verða leikkona og ætlaði mér alltaf að reyna við inn-  
tökuprófið í Leiklistarskólann, tók til að mynda mikinn þátt í leiklist á grunnskóla- og menntaskóla-  
árunum. Eftir því sem ég eltist þá fór heilsugeirinn að heilla mig meira og lengi vel var ég að spá í hjúkrunarfræðinám eða sjúkra-  
þjálfunina en ákvað svo að sækja

um á Laugarvatni og komst inn. Það heillaði mig einhvern veginn meira að leggja áherslu á að vinna að líkamsrækt með heilbrigðu fólki en sjúku. Eftir það varð ekki aftur snúið og þá langaði mig að læra meira þessu tengt og fór þá í matvælafræði í HÍ. Ég hef staðið á krossgötum og spurt sjálfa mig hvort ég geti verið hoppandi og skoppandi íþróttakennari til 67 ára aldurs. En það er mikil fræðsla og kennaragen í mér og ég hef mjög gaman af því að kenna, miðla og fræða fólk.

Hvenær stofnaðir þú Kerrupúl-  
ið? Kerrupúlsmámskeiðin í Laugar-  
dalnum byrjuðu sem lítil hugmynd haustið 2009 með einu námskeiði sem við frænka mín, Halla Björg Lárusdóttir ljósmóðir, ætluðum að sinna samhliða annarri vinnu sem við vorum þá báðar í. Námskeiðið varð fljótt að námskeiðum og er nú orðið að fyrirtæki með mörgum námskeiðum ásamt annars konar einstaklingsmiðaðri þjálfun og ráð-  
gjöf í hreyfingu og næringu!

Kerrupúlsmámskeiðin eru nám-  
skeið hugsuð fyrir foreldra í fæð-  
ingarorlofi. Þetta eru útivistar-  
og líkamsræktarnámskeið kennd í fallegu umhverfi í Laugardalnum, þar sem mæðurnar mæta með börnin í vögnunum og styrkja sig andlega og líkamlega eftir barns-  
burð undir faglegri leiðsögn þjálf-  
ara.

Hversu mikilvægt er fyrir ný-  
bakaðar mæður að hreyfa sig og kannski ekki síður að hitta aðrar mæður og eiga góða stund saman? Það er gríðarlega mikilvægt, ekki síst félagslega! Við vitum að hreyf-  
ing og útivera er góð fyrir alla, hvort sem þú ert nýbúkuð móðir, sjúklingur, vel virkur krakki eða gamalmenni. Við þekkjum það allar sem erum þeirrar gæfu að-  
njótandi að vera mæður, að þörfin fyrir að ræða um allt sem tengist ungbarnaumönnun, eins og



Melkorka Árný Kvaran hefur tileinkað líf sitt heilsu og reynir að miðla sem mestu og hjálpa fólki að eiga heilbriggt líf.

## AUGLÝSING: CU2 KYNNIR

**Baby Foot**  
FOR SOFT AND SMOOTH FEET

### Þökkum frábærar viðtökur

#### Söluastaðir Baby Foot:

Apótek Hafnarfjarðar og Garðabæjar  
Apótek Ólafsvíkur  
Austurbæjarapótek  
Árbæjarapótek  
Femin.is  
Garðs Apótek  
Heimkaup.is  
Lyfja  
Lyfjaval  
Lyfjaver  
Reykjavíkrapótek  
Rima Apótek  
Urðarapótek



„Ég hef staðið á krossgötum og spurt sjálfa mig hvort ég geti verið hoppandi og skoppandi íþróttakennari til 67 ára aldurs.“



Hlaupið úti í góða veðrinu.

## Uppáhalds

**MATUR?** Mér finnst svo gott að borða að ég á erfitt með að gera upp á milli en þessa stundina eru það trefjarik og næringarrík kolvetni eins og banani, flatkukur og hafra-grautur, svona í tilefni þess sem er fram undan hjá mér.

**DRYKKUR?** Vatn og sóðavatn.

**VEITINGAHÚS?** Veitingastaðir eins og Grillmarkaðurinn, Sake-barinn, Saffran og Gló verða oftast fyrir valinu hjá mér.

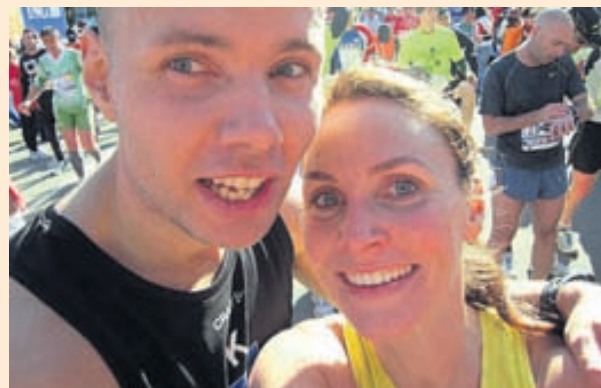
**TÍMARIT?** Gef mér sjaldnast tíma til að lesa svleiðis nema á hárgreiðslustofunni og í flugvélum og þá er það oftast eitt-hvert af þessum íslensku tímaritum sem verða fyrir valinu.

**VEFSÍÐA?** www.kerrupul.is og www.utipul.is.

**VERSLUN?** Engin sérstök í upphaldi hér heima, en nokkrar góðar í USA.

**HREYFING?** Hlaup, boot-camp, dans og göngur.

**DEKUR?** Svefn og nudd hjá Jocelyn.



Melkorka ásamt eiginmanni sínum, Kjartani, nýkominn í mark í New York-maraboninu. Í algjörrí sigurvímu.

„Það heillaði mig einhvern veginn meira að leggja áherslu á að vinna að líkamsrækt með heilbrigðu fólki en sjúku.“

► vöknætur, bleyjur og brjóstagjöf, er gríðarleg og því er gott að geta hitt mæður í sömu stöðu og maður sjálfur er í.

Er eitthvað sérstakt sem nýbakaðar mæður þurfa að varast þegar þær fara af stað að hreyfa sig? Til að móður líði vel eftir meðgöngu, líkamlega og andlega, er nauðsynlegt að huga að nokkrum atriðum. Að fá faglega leiðsögn frá þjálfara sem getur leiðbeint með það hvaða æfingar má gera og hvaða æfingar skal forðast þessar fyrstu vikur/mánuði eftir meðgöngu. Gríðarlega mikilvægt er að fara ekki of skarpt af stað, hlusta á líkamann og gera réttar æfingar sem styrkja svæðið í kringum mjaðmagrind á meðan grindin gengur saman og á meðan liðbönd og vöðvar ná fyrri styrk. Einnig þarf að passa upp á hluti eins og æfingafatnað, skófatnað og vökvajafnvægið.

Það er bæði móður og barni fyrir bestu að mómmu líði vel!

Í dag ertu búin að bæta við svokölluðu útipúli sem er ætlað öllum. Myndirðu segja að áhugi Íslendinga fyrir því að hreyfa sig úti við sé almennt að aukast? Já, algjörlega! Ég sé miklu fleira fólk á hlaupum, hjólandi og gangandi úti allan ársins hring, en ég gerði bara fyrir fjórum árum þegar við byrjuðum með námskeiðin okkar. Það hefur orðið mikil vaxning hjá stórum hópi Íslendinga og þá sérstaklega hjá 30 ára og eldri! Ég hef hins vegar smá áhyggjur af unglöngunum og einnig aldrinum 20-30 ára.

Útipúlsnámskeiðin eru einmitt annars konar námskeið sem eru einstaklingsmiðuð og í þau koma margir sem hafa ekki fundið sig í líkamsrækt í tækjasólum. Eins og nafnið gefur til kynna eru námskeiðin kennd úti allan ársins hring.

Hvað er svona gott við að æfa úti? Kostir þess að æfa úti eru margþættir. Fyrir það fyrsta er hægt að æfa utandyra í nágrenni við heimili eða vinnu nær undantekningalaust, og þar með sparar maður bæði tíma og peninga sem færu annars í ferðir til og frá æfingastöð. Útveran og súrefnið gefur fólki mikla vellíðan og eykur orkuna og getur skilað innvinnandi kyrrsetumanni tvíefldum til baka til vinnu með hausinn skýrari. Æfingar með eigin líkamsþyngd, sem að mestu eru stundaðar utandyra, eru bæði góðar og árangursríkar og hægt er að stilla ákefðina á auðveldan hátt. Í raun þarf maður ekkert annað en réttan skófatnað, klæðnað og rétt hugarfar til að stunda hreyfingu utandyra. Rannsóknir hafa líka sýnt fram á að hreyfing, útvera og félagsskapur getur komið í veg fyrir vægt þunglyndi og fæðingarþunglyndi og

þú finnur frábært úrval af Kiwi innleggjum og stuðningspúðum fyrir allar tegundir af skóm.



fær fæturna til að brosa



Kiwi skóaburður og rakavörn eru ómissandi fyrir góða umhirðu skófatnaðar og lengir endingatíma þeirra svo um munar.



...alveg skínandi



Melkorka Árný Kvaran með móður sinni og þremur börnum.

Það vantar ekkert upp á góða skapið á æfingum hjá Melkorku.



Melkorka hvetur sitt fólk hressilega áfram.



Melkorka Árný sýnir sínu fólk æfingar.



Hér má sjá saumaklúbb Melkorku sem skellti sér saman í hálfmarabon í Stokkholmi.

► ég þekki það bæði af eigin raun og sé það hjá iðkendum mínum að súrefnið og hreyfingin getur virkað sem hin besta gleðipilla og breytt þreyttum, pirruðum og erfíðum degi í frábæran dag.

**Stoppa veðrið ykkur ekki stundum af? Sárasjaldan!** En ef það er stormviðvörðun eða hörkufrost höfum við fellt niður tíma í Kerrupúlinu og þá fyrst og fremst út af börnunum og vögunum, en í útipúlið mætum við sama hvernig viðrar. En þetta gerist kannski í mesta lagi tvisvar á ári. Það er

mikil veðursæld í Laugardalnum og oft mun meira logn og jafnvel nokkrum gráðum heitara þar en annars staðar í borginni.

Svo snýst veðrið og hreyfing oft mikið um rétt hugarfar. Ég er búin að ná mestu sófakartöflum og innipúkum út í útipúlið og hef náð að kveikja þannig í fólk að það langar til að fara sjálfst út að hreyfa sig. Þá finnst mér ég hafa landað smá sigri og markmiði mínu með líkamsræktarþjálfun fyrir viðkomandi náð að vissu marki!

**Þú lætur þér ekki nægja að starfa við hreyfingu heldur leggurðu stund á hlaup í frítímanum ekki satt? Jú, það er rétt!** Þetta er bæði áhugamálið mitt og vinnan mín.

**Hvenær byrjaðir þú að hlaupa og var þetta strax eitthvað sem heillaði?** Ég fékk ekki áhuga á hlaupum fyrr en á lokaárinu mínu í Íþróttakennaraskólanum á Laugarvatni. Fram að því hafði ég staðið í þeirri trú að ég bara gæti ekki hlaupið lengra en stutta spretti sem maður framkvæmdi

í fimleikunum og fannst útihlaup í kringum tjörnina í menntaskóla með því leiðinlegra sem ég gerði. En já, það má segja að þegar ég byrjaði svo að hlaupa þarna fyrir þrettán árum þá heillaðist ég strax. Ég hef hlaupið með barn-eignarhléum síðan, farið í nokkuð mörg hálf marabon og fór svo mitt fyrsta heila marabon í New York 2010 sem kveikti í marabonáhuganum hjá mér. Þar hlupum við hjónin saman og samferða alla leið, stöppuðum stálinu hvort í annað þegar við vorum þreytt og komum í mark eins og sannir sigurvegarar. Ég var svo glöð og í svo mikilli sigurvímu við þessa upplifun þegar ég kom í mark í Central Park eftir að tvær milljónir manna höfðu verið að hvetja mig á leiðinni, að gaurinn sem var að lýsa hlaupinu segir í míkrafóninn „and here comes the happiest girl I have ever seen, the girl in the yellow shirt“. Já, það var sko ég.

**Þú náðir draumamarkmiðinu sem var að komast inn í Bostonmarabonið sem fram fer á mánuðaginn. Hvernig tilfinning var það að ná tilsettum tíma og hver er sá tími? Já, ég hljóp í Berlínarmaraboninu haustið 2011 og náði þar tilsettum tíma fyrir Bostonmarabonið! Tíminn minn í Berlín skilaði mér í raun frekar óvænt inn í Bostonmarabonið. Þar sem ég er enn frekar nýbyrjuð að hlaupa marabon var ég ekki farin að hugsa um næsta hlaup þarna í Berlín. En Bostonmarabonið er eitt af þessum stóru marabonhlaupum og er svona hlaup sem margir hlauparar láta sig dreyma um að geta hlaupið. En það fá ekki allir tækifæri til þess þar sem það þarf að uppfylla tímalágmark til að mega taka þátt. Nú er bara komið að þessu og ég hlakka mikið til. Það er ólýsanleg orka og stemning sem skapast í þessum borgarmarabonum, þannig að það er ekki annað hægt en að hlaupa um göturnar með bros á vör og njóta!**

**Ertu alveg komin með delluna ef svo má segja?** Það fer eftir því hvern þú spyrð, mig eða fjölskylduna og vini, en jú, dellu er örugglega hægt að kalla þetta. Ég hef að minnsta kosti mjög gaman af þessu og meðan ég hef heilsu og meiðslalaus skrokk þá nýt ég þess. Ég er ekki atvinnuþróttamanneskja á leiðinni á Ólympíuleikana og er auðvitað bara áhugamanneskja í sportinu. Afreksþróttafólk er í fullri vinnu við að æfa, hvíla, borða og fara í sjúkrahjálfun! Svo kemur svona almenningur eins og ég sem fær bullandi áhuga á einhverju sporti, er í fullri vinnu og gott betur en það, með haug af börnum, jafnvel í námi með og langar líka eins og þau!

Ég vil hins vegar að líkamsræktin mín sé fyrst og fremst

**„Ég vil að líkamsræktin mín sé fyrst og fremst heilsurækt og að ég geti farið meiðslalaus í gegnum dagana, vikurnar, árin, því þessi skrokkur á að endast mér lengi og ég vil geta verið frísk og orkumikil líka á eldri árum.“**

heilsurækt og að ég geti farið meiðslalaus í gegnum dagana, vikurnar, árin, því þessi skrokkur á að endast mér lengi og ég vil geta verið frísk og orkumikil líka á efri árum! Ég veit ekki hvort ég myndi nenna þessu væri ég að glíma við meiðsli meirihlutann af árinu, mér finnst ekki eðlilegt hvað almenningur í heilsurækt er mikið meiddamál, það er eitthvað búið við það.

**Nú ertu fjölskyldukona og átt þrjú dásamleg börn. Færðu góðan stuðning heima til að sinna þessu? Já, ég er blessunarlega svo heppin að eiga þessa yndislegu fjölskyldu sem styður mig, bæði í rekstrinum á fyrirtækinu, sem kom inn eins og fjórða barnið, og svo í þessum hlaupaáhuga. Sem betur fer höfum við hjónin svipuð áhugamál, svo hann skilur mig, og svo eru krakkarnir okkar allir frekar virkir og hafa líka gaman af því að fara út að hlaupa, leika, hjóla, synda, ganga á fjöll og fleira svona útvistartengt. En svona marabonundirbúningur er tímafrekur, löngu hlaupin um helgar koma framarlega í forgangsröðina og setja margt annað á bið á meðan. Ég gæti þetta heldur ekki án þess að eiga góðan mann, foreldra og tengdforeldra sem hjálpa til.**

**Hvað næst? Ertu búin að setja þér ný markmið að loknu Bostonmaraboninu? Það er í raun allt opið. Stórborgarmarabon sam-eina aftur á móti áhugamál mín sem eru hlaup og ferðalög. Lífið er vonandi rétt að byrja hjá mér og ég ætla því að halda áfram að gera það sem mér finnst skemmtilegt, hlaupa og æfa og njóta þess að hafa heilsu til þess að sinna fjölskyldunni, áhugamálum og vinnu.**

**Eitthvað að lokum? Verum betri manneskjur í dag en í gær.**

*Vertu glæsileg á meðgöngunni!*

Smáralind • S: 571-0003 • www.mkm.is



## AUGLÝSING: DOROTHY PERKINS KYNNIR

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

Rauði liturinn kemur sterkt inn í sumar.



Buxurnar fást í fjölmörgum stærðum, lengdum og sniðum.

# BUXUR AF ÖLLUM STÆRÐUM OG GERÐUM Í DOROTHY PERKINS

Buxur í fjölbreyttum sniðum, lengdum og stærðum á góðu verði eru eitt aðalmerki tískuvöruverslunarinnar Dorothy Perkins í Smáralind. Buxurnar henta stúlkum og konum á öllum aldri og ekki skemmir verðið því hægt er að fá buxur frá 5.995 krónum.

Dorothy Perkins er tískuvöruverslun fyrir stúlkur og konur á öllum aldri. „Allar konur eiga að geta fundið fót við sitt hæfi hér enda leggjum við mikla áherslu á að bjóða upp á fjölbreytt snið og stærðir,“ segir Sunna Elín Sigurðardóttir, aðstoðarverslunarstjóri Dorothy Perkins, í Smáralind. „Starfsfólkið í búðinni er einnig afar fært í að aðstoða stúlkur og konur við að finna þau snið og stærðir sem fara þeim best,“ segir Sunna og upplýsir að stærðirnar í versluninni séu frá 8 eða 36 og upp í 22 eða 50.

#### Frábært úrval

Dorothy Perkins er afar vinsæl verslun í Bretlandi og eru þar um 600 verslanir. Vinsældir verslunarinnar eru ekki síst vegna hins mikla úrvals af buxum. „Vinsælustu buxurnar núna eru superskinny og jeggings sem eru mjög þröngar.

Þær ná vel upp að mitti og eru til í þremur lengdum, short, regular og long,“ lýsir Sunna. Einnig eru í boði skinny-buxur sem eru aðeins víðari en superskinny-buxurnar og bootcut-buxur sem eru aðeins út-víðar,“ lýsir Sunna og nefnir einnig boyfit-buxurnar sem eru vinsælar hjá ungu kynslóðinni um þessar mundir. „Þær eru fremur víðar og stundum rifnar að framan.“ Dragtarbuxur hafa lengi verið vinsælar í Dorothy Perkins. „Þær eru svartar og til í tveimur sniðum og tveimur lengdum,“ segir hún og bætir við að verðið á þeim sé aðeins 4.995 krónur.

Innt eftir því hvaða litir séu vinsælastir svarar Sunna að svarti liturinn seljist alltaf best. „Svo hefur hermagnagrænn verið vinsæll, rauði liturinn er að koma sterkt inn og gráar og bláar buxur seljast líka vel,“ segir hún. Í sumar sé síðan von á buxum í ljósum pastellitum á

borð við bleikan og bláan. „Þessir litir verða líka áberandi í öðrum deildum Dorothy Perkins, eins og í kjólum og bolum.“

#### Ekki bara buxur

Í Dorothy Perkins fæst fleira en buxur. Þar er að finna margar gerðir af bolum, skyrtum og kjólum í mismunandi sniðum. „Við erum líka með bolatilboð og bjóðum hlýra- og stuttermaboli á 1.995 krónum. Þetta eru bómullarbolir í mörgum litum sem gefa vel eftir og eru úr afar góðu efni,“ upplýsir Sunna og segir fastakúnnna sína afar hrifna af þessum bolum.

Skór, skart, töskur og veski er einnig að finna í versluninni og eins og áður er verðið afar hagstætt. „Þótt verðið sé hagstætt má taka fram að gæðin eru samt mjög mikil. Þetta eru vandaðar vörur úr gæðaefni,“ segir Sunna og hvetur fólk til að koma og skoða.



Dorothy Perkins í Smáralind er tískuvöruverslun fyrir stúlkur og konur á öllum aldri.

# HEILSA HREINSUN FYRSTA SKREFIÐ AÐ BETRI LÍFSSTÍL

Júlía Magnúsdóttir, heilsumarkþjálfari og næringar- og lífsstilsráðgjafi hjá Lifðu til fulls, hjálpar konum við að komast yfir orkuleysi og ringulreið í fæðuvali svo þær geti öðlast jafnvægi í lífsstíl sínum og verið sáttar í eigin skinni. Hún segir alla geta breytt um lífsstíl strax í dag!

Þegar umframeitur situr eftir í líkamanum bregst hann við með ójafnvægi sem birtist okkur sem höfuðverkur, þreyta, liða- verkir, hægðatregða, uppþemba og fleira. „Að styðja við afeitrun líkamans er góð leið til þess að endur-ræsa brennsluna og taka fyrsta skrefið að heilbrigðum lífsstíl,“ segir Júlía. Hún bendir þó á að hreinsanir geti verið af margvíslegum toga og misjafnt hvað hentar hverjum.

„Hafa ber í huga þegar velja á hreinsun að ef kvöl og þína þarf að eiga sér stað er sú hreinsun líklega ekki sú rétta fyrir þig og fyrir suma nær líkaminn ekki að eyða eiturefnunum úr líkamanum ef ráðist er gegn þeim á of skömmum tíma. Þannig geta eiturefni farið út í blóðrásina í staðinn og verið jafnvel skadlegri en áður.“

Júlía segir að með því að styðja rétt við líkamann og auka gæði fæðunnar sem borðuð er sé hægt að auka hreinsunarferli líkamans verulega! „Þú getur meira að segja byrjað strax í dag!“

**Vertu viss um að þú fáir nægan svefn svo líkami þinn geti endurnýjað sig að innan sem utan.**



Á heimasíðu Júlíu, [www.lifdutilfulls.is](http://www.lifdutilfulls.is), má finna fleiri hrákökuuppskriftir og fróðleik um heilsu.

## Uppáhalds

### UPPÁHALDSLÍKAMSRÆKTIN?

Þessa dagana er það blanda af hlaupi og jóga með Töru Stiles á youtube, þetta eru jógaæfingar á hraða sem mér líkar vel við og fá mig til að svitna!

### UPPÁHALDSDEKRIÐ?

Kertaljós og heitt bað finnst mér ótrúlega afslappandi en ég get líka eytt heilu kvöldunum með góða bók, tebolla og hráköku! Enda eru hrákökur mitt uppáhaldssælgæti og set ég reglulega mínar bestu uppskriftir á heimasíðu mína.

### BESTI MATURINN?

Ég er þessi manneskja sem er sjaldan með það sama í matinn og er alltaf að prófa eitthvað nýtt. Í uppáhaldi er þó góður mexíkóskur eða indverskur matur og draumurinn er að fara til Inlands til þess helst að borða!

Afeitrun er náttúruleg leið líkamans í að hreinsa burtu eiturefni og koma á jafnvægi.

**40%**  
afsláttur af hárvörum frá Trevor Sorbie

- .. all hair types serum ..
- .. all type shine spray ..
- .. flatten & shine spray ..
- .. straight smoothing balm ..
- .. thick overnight mask ..

**TREVOR SORBIE**  
professional

Tilboð gildir í eftirfarandi verslunum Lyfja & heilsu: Kringlunni, Austurvei, Mjódd, Domus Medica, JL húsinu

**Lyf & heilsa**  
Við hlustum!



Það er nauðsynlegt að hreyfa sig á hverjum degi.

## DAGLEG HREINSUN JÚLÍU

1. Drektu meira af vatni yfir daginn og reyndu að fara upp í 2 lítra á dag.
2. Byrjaðu morgnana með bolla af heitu vatni með kreistri sítrónusneið. Heitt vatn með sítrónu hjálpar líkamanum að losa sig við eiturefni ásamt því að bæta meltingu og auka þyngdartap vegna pectin-trefja og basískra eiginleika sítrónunnar.
3. Taktu acidophilus (probiotic) daglega. Acidophilus bætir jákvæða bakteríufloðu líkamans og hjálpar meltingu þinni að starfa á sem ákjósanlegastan hátt og þannig flytja úrgang hraðar út.
4. Forðastu unnin matvæli og borðuðu þess í stað fæðu sem er heilnæm og náttúruleg sem gefur þér orku og lífsþrótt og hjálpar til að hreinsa líkamann.
5. Hægðu á þér á meðan þú borðar og tryggðu vandlega. Einbeittu þér að bragði og samsetningu máltíðarinnar og forðastu rafrænar truflanir eins og frá síma, tölvupósti eða sjónvarpi á meðan á máltíð stendur. Þú ert líklegri til þess að skynja hvenær þú ert södd/saddur þegar þú ert ekki að gera tíu aðra hluti á sama tíma.
6. Fylltu líkamann af andoxunarefnum. Hér kemur ofurfæðan vel inn, ef þú þekkir lítið til hennar getur þú fundið upplýsingar á netinu og auðveldlega bætt henni inn í mataræði þitt.
7. Geymdu áfengi fyrir sérstök tilefni

þar sem það getur virkað sem algjört eitur fyrir líkamann. Það er ástæða fyrir því að þér liður verr daginn eftir!

8. Vertu viss um að þú fáir nægan svefn svo líkami þinn geti endurnýjað sig að innan sem utan.
9. Hreyfðu þig meira yfir daginn. Farðu út að ganga, gerðu jógaæfingar, farðu að lyfta eða hvað sem fær þig til þess að svitna. Komdu blóðflæðinu af stað og eiturefnunum út!
10. Taktu eftir einu sem þú ert þakklát/ur fyrir áður en þú ferð að sofa á hverju kvöldi. Að beina huganum að því jákvæða í lífi þínu er frábær leið til þess að ljúka deginum!

Ég kys að notast við



## AUGLÝSING: ICEPHARMA KYNNIR

## NEOSTRATA – GEGN ÖLDRUN HÚÐAR

Neostrata-húðvörurnar vinna gegn ótímabærri öldrun húðarinnar, þurrki og skemmdum í húð af völdum sólarljóss. Gæði Neostrata-húðvaranna eru mikil enda þróaðar af húðlæknum og ofnæmisprófaðar. Neostrata-vörur eru afar fjölbreyttar og allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

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

„Neostrata-húðvörurnar eru há-gæðavörur, enda þróaðar af húðlæknum og framleiddar eftir ströngustu gæðakröfum,“ segir Brynja Dan Gunnarsdóttir, markaðsfulltrúi Icepharma, sem fer með umboð Neostrata á Íslandi. Hún segir virkni varanna sérstaklega að þakka ávaxtasýrum. „Neostrata-húðvörur innihalda ávaxtasýrur en rannsóknir sýna að þær hafa verulega bætandi áhrif á húðina,“ segir Brynja og bendir á að AHA-sýrur (alpha-hydroxy acids) og PHA (poly-hydroxy acids) séu einstakir rakagjafar og flýti fyrir endurnýjun húðfrumanna. „Þannig vinna Neostrata-húðvörurnar gegn ótímabærri öldrun húðarinnar, þurrki og skemmdum í húð af völdum sólarljóss.“ Meðal annarra bætandi áhrifa Neostrata má nefna að þær gefa húðinni jafnari hörundslit og heilbriggt og frísklegt yfirbragð.

„Þess má geta að húðvörurnar eru ekki prófaðar á dýrum og þær innihalda hvorki ilmefni né lit og eru auk þess ofnæmisprófaðar,“ áréttar Brynja og tekur fram að húðlæknar um allan heim mæli með og noti Neostrata.

## Fyrir allar húðgerðir

Allir geta fundið krem við sitt hæfi í Neostrata-húðvörunum að sögn Brynju. „Við erum með línur sem vinna gegn öldrun, önnur krem fyrir feita eða óhreina húð, krem fyrir fólk með rósroða og svo lýsikrem til að lýsa og draga úr litarblettum á andliti, höndum, hálsi og annars staðar þar sem mislitun er á húðinni vegna of mikils sólarljóss,“ upplýsir Brynja og nefnir að einnig fáist andlitshreinsir, dagkrem, næturkrem og augnkrem frá Neostrata. „Þá er einnig hægt að fá krem sem má nota samhliða öðrum meðferðum á borð við húðslípun og leysigeislameðferðum.“

## Skin active fyrir þroskaða húð

Brynja vill benda sérstaklega á Neostrata Skin active-línuna fyrir þroskaða húð, en sú lína hentar vel húð sem er 40 ára og eldri. „Í línunni er einstök samsetning SynerG sem er hannað til að örva og endurlífga virkni húðfrumanna. Samsetningin inniheldur stofnfrumuseyði úr eplum sem verndar og framlangir líftíma stofnfruma og spornar þannig gegn öldrun húðarinnar. Sérstök peptíð ýta undir collagen-framleiðslu og draga úr sýnileika dýpri lína.“ Dagkremið í skin

active-línunni inniheldur mismunandi andoxunarefni og veitir húðinni góða alhliða vörn að sögn Brynju. „UVA- OG UVB-stuðlar (spf 20) verja húðina gegn útfjólubláum geislum sólarinnar og draga úr litabreytingum. Næturkremið inniheldur seyði úr greipfræjum, granateplum, bláberjum og acai-berjum. Í línunni er svo einnig hreinsir sem slípar húðina án þess að þurrka hana eða erta og býr hana undir virkni kremanna. Í honum er blanda af aloe vera-, kamillu-, gúrku- og rósmarínseyði sem sefar og róar húðina,“ segir Brynja og mælir hjartanlega með skin active-línunni.

## Sölustaðir

Neostrata-húðvörur sem innihalda PHA-sýrur eru seldar í apótekum. Þær vörur eru ætlaðar öllum þeim sem hirta vel um húðina. Neostrata-húðvörurnar, sem innihalda PHA-sýrur, henta öllum húðgerðum, einnig viðkvæmri húð. Húðlæknar um allan heim nota vörurnar með góðum árangri og mæla með þeim. Sterkari húðvörurnar innihalda 8-15% AHA-sýru (glycolic acid) og fást í apótekum gegn ávísun frá húðlækni.

Allar nánari upplýsingar um vörurnar frá Neostrata er að finna á [www.neostrata.is](http://www.neostrata.is).



## HVAÐ ERU ÁVAXTASÝRUR?

Neostrata-húðvörur innihalda ávaxtasýrur, en rannsóknir sýna að þær hafa verulega bætandi áhrif á húðina.

**AHA og PHA?** Glycolic acid er eitt af innihaldsefnum sykkurreys. Glycolic acid hefur minnstu sameindina af AHA-fjölskyldunni og fer því hraðast inn í húðina. Rannsóknir sýna að Neostrata-húðvörur sem innihalda glycolic acid og eru notaðar í daglegri umhirðu draga úr fínunum línunum, hrukkum og gefa húðinni heilbriggt útlit.

**Gluconolactone** er önnur kynslóð af ávaxtasýrum. Gluconolactone er PHA-sýra sem er náttúrulegt andoxunarefni og einstakur rakagjafi. Gluconolactone ertir ekki húðina og hæfir öllum húðgerðum, einnig viðkvæmri húð. Neostrata-húðvörur sem innihalda gluconolactone gefa húðinni jafnara og frísklegra yfirbragð.

**Lactobionic acid** er samsett PHA-sýra sem er afleiða laktósa (mjólkursykurs) og gluconic acid. Lactobionic acid er áhrifaríkt andoxunarefni með einstaka rakamyndandi eiginleika sem mýkja og slétta húðina.

**Citric acid** er sýra sem notuð er bæði í mat og snyrtivörur. Andoxunareiginleiki hennar hjálpar til við að minnka eyðileggjandi áhrif sólar og mengunar. Rannsóknir sýna að citric acid dregur úr öldrun húðarinnar, minnkar fínar línur og hrukkur.

**Mandelic acid** er sýra sem dregur úr olíuframleiðslu í húðinni, auk þess hefur hún bakteríueyðandi áhrif og hentar því bólóttri húð. Rannsóknir sýna að mandelic acid dregur úr öldrun húðarinnar.





### Inga Þyrí Þórðardóttir

ALDUR 31  
STARF SÖNGKONA OG VIÐSKIPTAFRÆÐINGUR

**Hvern faðmaðir þú síðast?** Katrínu vinkonu mína í London, ég var að koma þaðan úr menningar- og tónlistarferð.

**En kysstir?** Hann Bjart, kærastann minn, þegar ég kom heim.

**Hver kom þér síðast á óvart og hvernig?** Ég og hljómsveitin mín, 3 Raddir & Beatur. Við skrifuðum handrit, útsettum lög og lékum í sýningu um Motown í norska óperuhúsinu. Við stigum öll út fyrir þæggindarammann og útkoman kom mér virkilega á óvart.

**Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi?** Að óttast álit annarra og óttast það að mistakast. Það hindrar mig alltof oft í að gera það sem mig langar. Ef ég væri ekki með þessa galla þá væri ég örugglega undrabarn. Djókl!

**Ertu hörundsár?** Já, só?

**Dansarðu þegar enginn sér til?** Nei, ég held alltaf að veggirnir hafi augu, og eyru. Ég þarf að að leita mér hjálpar!

**Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig?** Ég var í símaviðtali í beinni við Svala og Svavar þegar lítill fugl flögurði næstum kyrr í loftinu fyrir utan gluggann minn og horfði inn. Það var ótrúlega skrítið augnablik og ég tapaði alveg kúlinu. „Já sko tónleikarnir eru þann 19. kl. ... vá! Það er fugl fyrir utan gluggann minn að horfa á mig!“ Svali: „Já ok, en tónleikarnir?“ „Nei, í alvöru, hann er að horfa á mig!“ Mjög vandræðalegt!

**Hringirðu stundum í vælubílinn?** Nei, en það er alltaf verið að hringja á hann fyrir mig.

**Tekurðu strætó?** Já, og mér finnst það æði. Ég er mikill aðdáandi góðra almenningsgangana. Ég hjóla líka mikið. Hér í Ósló getur maður verið áskrifandi að almenningshjólum sem maður getur bara sótt á einn stað og skilað á annan. Það er það sniðugasta sem ég veit!

**Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig?** Ég pissaði undir þangað til ég var átta ára og skammaðist mín rosalega mikið fyrir það. Ég var með nýrnabakflæði sem þýddi að ég átti erfitt með að halda í mér og einfaldlega gat það ekki í svefni. Á þessum aldri kunni ég ekki mörg ljót orð en pissudúkka var það allra ljótasta í mínum huga.

**Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina?** Syndu með hákörnum.

## HELGARMATURINN Kókoskarríkjúklingur

*Sunna Magnúsdóttir, nemi í nuddi, deilir hér einfaldri uppskrift að hollum kjúklingarétti.*

*Þessi réttur er í miklu uppáhaldi hjá fjölskyldunni en ég geri yfirleitt stóran skammt því hann er ekki síður vinsæll kaldur eða upphitaður daginn eftir.*

### FYRIR 4

1 heill kjúklingur sem búið er að elda eða 4 kjúklingabringur eldaðar  
4-5 dl af tómatsósu  
5 góðar tsk. af karrí  
Pipar, gott að smakka til, en má alveg vera mikið af pipar  
1 dós eða 400 ml af kókosmjólk  
1-2 dl matreiðslurjómi

Kjúklingurinn skorinn niður í bita, tómatsósu, karrí og pipar blandað saman og kjúklingur settur saman við. Hitað í potti. Kókosmjólk bætt út í og látið malla í góða stund við lágan hita. Rjómanum svo bætt við og látið malla í smá tíma í viðbót. Gott að hafa með þessu hýðishrísgrjón og fullt af salati. Mæli með því að gera uppskriftina jafnvel stærri því þessi réttur er enn betri daginn eftir. Auðveldur, þægilegur og alltaf mjög góður.



# TILBOÐ

Í tilefni þess að nú hefst tuttugasta starfsár okkar bjóðum við sérstakt **afmæliskort** í nokkra daga.

Opið kort sem gildir til 31.7. nk.

Aðeins kr. 14.900.-

Komdu strax og þú færð meira fyrir peninginn



# 20

Badhúsið-fyrir konur í 20 ár.

Afmæliskort er tilboðskort sem gildir til 31. júlí nk.

Kortið veitir aðgang að öllum opnum tímum og nýjum og glæsilegum tækjasal. Allar konur, óháð aldri og formi geta fundið heilsurækt við hæfi hjá okkur.

Einnig fylgir aðgangur að heitri laug, sauna, vatnsgufu og hvíldarhreiðri þar sem gott er að koma og slaka á frá dagsins amstri við notalegan nið gosbrunnins.

Dví fyrir sem þú kemur því lengur gildir kortið.

Fjárfestu í heilsunni, komdu þér í betra form og gerðu góð kaup í leiðinni.

Tilboðið gildir aðeins í nokkra daga!

**Tilboðsverð kr. 14.900.-**

Hægt að kaupa kort á [www.badhusid.is/vorur](http://www.badhusid.is/vorur)



BADHÚSIÐ

heilsulind fyrir konur

515 1900 [www.badhusid.is](http://www.badhusid.is)