

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
3. MAÍ 2013

Kári Óskar  
OPNAR  
VEFVERSLUNINA  
MOODBOX.IS 2

Christina Gregers  
LITRÍKT OG  
SKEMMTILEGT  
SKÓSUMAR 4

Telma Matthíasd.  
HINN GULLNI  
MEDALVEGUR  
BESTUR 10

Kann vel við  
fjölmiðla-  
umhverfið

FRÉTTABLAÐIÐ

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

HVERJIR  
HVAR?

Veitingastaðurinn Snaps virðist njóta mikilla vinsælda um þessar mundir, ekki bara sem kvöldverðarstaður heldur einnig sem hádegisverðarstaður ef marka má trafikina. Í vikunni sem er að líða mátti þar meðal annars sjá leikkonuna Elmu



Lísu Gunnarsdóttur ásamt eiginmanni sínum **Reyni Lyngdal**, dætur Ellenar, þær Sigríði, Elísabetu og Elínu í góðra vina hópi. **Addú** stílisti kíkti við sem og fréttakonan **Hödd Vilhjálmssdóttir** og fréttamaðurinn Sindri Sindrason.



## Lífið

Hamingja, fólk og annað frábært

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

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

Útgáfufélag  
365 miðlar ehf.

Forsíðumynd  
Valgarður Gíslason

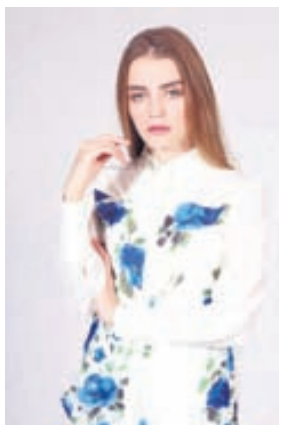
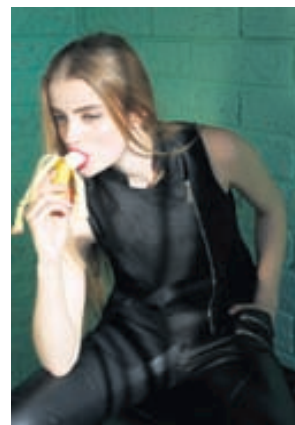
Auglýsingar  
Atli Bergmann  
atlib@365.is

Hönnun  
Silja Ástþórsdóttir  
siljaa@frettabladid.is

Lífið  
Skaftahlíð 24,  
105 Reykjavík,  
sími 512 5000  
[www.visir.is/lifid](http://www.visir.is/lifid)



Kári Sverrisson, listrænn stjórnandi Moodbox, tók þessar flottu myndir fyrir verslunina.



## FÓLK NÝ VERSLUN Á NETINU

Vefsíðan [www.moodbox.is](http://www.moodbox.is) er ný verslun á netinu sem þau Ingibjörg Þorvaldsdóttir, Fanney Anna Ómarsdóttir og Kári Óskar Sverrisson stofnuðu á dögnum. Lífið tók Kára tali.

## Fer kokkurinn í sumarfrí?

Happ býður fyrirtækjum hollan og bragðgóðan mat í hádeginu. Unnur Guðrún, eigandi Happ sagði okkur að þessi þjónusta njóti vaxandi vinsælda hjá Happ. "Mörg fyrirtæki eru í fastri áskrift hjá okkur alla daga en önnur fá Happ mat ákveðna daga vikunnar og borða annað þess á milli." útskýrir hún. "Fleiri og fleiri stjórnendur fyrirtækja eru að átta sig á því hve mikilvægt það er að bjóða starfsfólkinu staðgóðan og hollan mat. Með góðri næringu má búast við ánægðara starfsfólki, meiri afköstum og færri veikindadögum" segir hún.

"Á sumrin fara kokkar mótuneytanna auðvitað í sumarfrí eins og aðrir og við leysum málið fyrir fyrirtækin á meðan með ljúffengum og góðum hollustumat."



Þetta hressa tiskuteymi hefur strax vakið athygli fyrir þessa nýju verslun sína en Ingibjörg Þorvaldsdóttir, eigandi verslunarinnar, er með áralanga reynslu í verslunarrekstri og framleiðslu og hefur mikinn áhuga á sviði tísku og verslunar. Henni finnst gaman að fara nýjar leiðir þegar kemur að markaðssetningu en þjónusta og heilsa, lífræn fæða og jákvætt hugarfar eru henni einnig hugleikin, segir Kári Sverrisson þegar hann er spurður út í fólkíð á bak við Moodbox. Sjálfur er hann listrænn stjórnandi og ljósmyndari en Fanney Anna sér um innkaupin enda góð á því sviði þar sem ástríðan liggur í tiskuiðnaðnum eins og hann leggur sig.

## Öðruvísi heillar

„Mér finnst flestallt sem er öðruvísi, skapandi og krefjandi vera skemmtilegt og þar af leiðandi heillaði þetta verkefni. Ég hef unnið sem vörumerkjastjóri hjá Gyðju Collection, verið verslunarstjóri í 17 og er mikill áhugamaður um fatnað og fólk,“ segir Kári um reynslu sína í tiskuheiminum. Vefverslunin samanstendur af merkinu Moodbox og þremur öðrum merkjum, þar á meðal merkinu Líquorish sem hefur aldrei verið fánalegt hér á landi. „Þetta merki hreif okkur virkilega, það er bæði öðruvísi, litríkt og sniðin eru einstök. Einnig hefur það verið mikið í fjölmiðlum erlendis þar sem stjórnur eins og Rihanna og Emma Bunton hafa oft klæðst flikum frá merkinu.“

## Netið er málið

Kári segir netið orðið svo stóran hluta af lífi fólks og þar af leiðandi metið sem svo að tíminn væri góður fyrir verslun af þessum toga en hún spannar einnig tónlist, tiskublogg og lifandi flæði upplýsinga.

„Þar sem tíminn okkar er svo dýrmætur, og við eyðum öll miklum tíma á netinu, þá vildum við koma með góða lausn fyrir alla þá sem vilja ná sér í nýjungar í fataskápinn á auðveldan og þægilegan máta. Allar vörur sem verða pantaðar á moodbox.is verða sendar upp að dyrum á mjög skömmum tíma.

Verðið verður hagstætt og þjónusta aðgengileg alla daga vikunnar. Einnig verður mikil áhersla lögð á að kaupferlið verði gert einfalt og þægilegt.“

## Fyrir allar konur

Moodbox-teymið vandar sig við að allur fatnaður í



Kári Sverrisson, listrænn stjórnandi og ljósmyndari Moodbox.is.

versluninni sé mjög vel sniðinn og að upplýsingar um allar vörur verði það nákvæmar og að góð lýsing fylgi svo að þú getir treyst því að varan henti nákvæmlega eins og upplýsingar gefa til kynna. En fyrir hverja er Moodbox?

„Moodbox er fyrir allar konur sem hafa áhuga á tísku, fatnaði og fylgihlutum en einnig verður mögulegt að kaupa alls konar skemmtilega og einstaka hluti og fatnað á uppboði. Öll nálgun verður með öðruvísi og skemmtilegu „twisti“, við munum vera með myndbönd, tiskubætti, TV, tímarit, og okkar eigin tónlist sem allir geta nálgast.“

Verslunin verður opnuð laugardaginn 4. maí og því mikil spennan í loftinu hjá þeim Kára, Fanneyju og Ingibjörgu.

Þetta er þó ekki eina verkefnið sem er á döfni hjá Kára því nýlega komst hann inn í BA-nám í tiskuljósmyndun í London College of Fashion og mun hann hefja nám þar í haust. Það er ekki auðvelt að komast í skólann og er Kári því alsæll með árangurinn. „Það er til margs að hlakka þessa dagana,“ segir Kári að lokum.

Heimasíðan er [www.moodbox.is](http://www.moodbox.is).



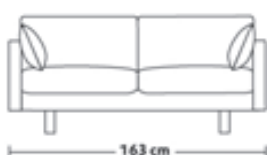
## 40 ára afmælistilboð á EJ 220 sófum

ERIK  
**Jørgensen**

Harpa / Skeifan 6 / Leifsstöð / 5687733 / epal@epal.is / www.epal.is



**EJ 220-2**



163 cm

Corvina, bómul: 398.000 kr.  
Remix, ull: 424.000 kr.  
Cava, leður: 667.000 kr.

**EJ 220-2L**



185 cm

Corvina, bómul: 423.000 kr.  
Remix, ull: 449.000 kr.  
Cava, leður: 694.000 kr.

**EJ 220-A**



212 cm

Corvina, bómul: 475.000 kr.  
Remix, ull: 498.000 kr.  
Cava, leður: 758.000 kr.

**EJ 220-3**



73 cm

212 cm

Corvina, bómul: 475.000 kr.  
Remix, ull: 498.000 kr.  
Cava, leður: 758.000 kr.

**Verðin gilda til 1. ágúst**





Skemmtileg listaverk eru víðs vegar um húsið.



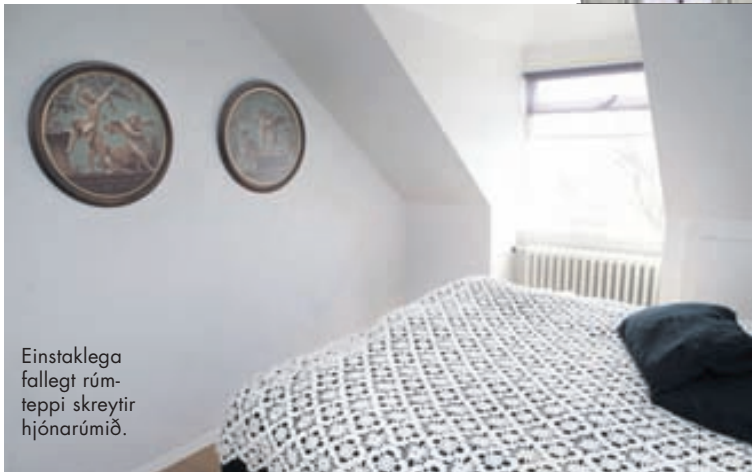
Bækur, blóm og ferskir ávextir gera rýmið heimilislegt.



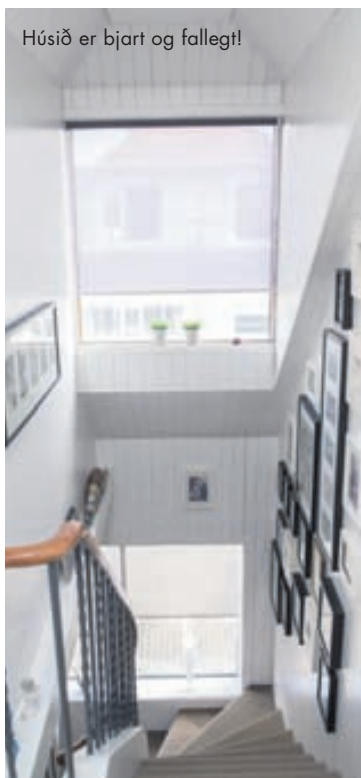
Birna hefur gert stofuna hlýlega.

## HEIMSÓKNIN FALLEGT HEIMILI BIRNU BRAGA HLÝLEG STEMMNING

Hún býr í fallegu húsi á Melhaga í vesturbæ Reykjavíkur ásamt eiginmanni og þremur börnum. Í næsta þætti af Heim-sókn bankar **Sindri** upp á hjá Birnu Bragadóttur.



Einstaklega fallegt rúm-  
teppi skreytir  
hjónarúmið.



Húsið er bjart og fallegt!

## LITRÍKT OG SKEMMTILEGT SKÓSUMAR

**Það leynast nokkur skópörin í skóskáp Christinu Gregers, framkvæmdastjóra hjá Skór.is netverslun. Lífið leitaði ráða um skótísku sumarsins og fékk að kíkja á uppáhaldsskóna í leiðinni.**

Að sögn Christinu er skótíska sumarsins mjög litrík og skemmtileg. „Það má eiginlega segja að litadýrðin verði hvað mest áberandi en svo kemur „snake print“ líka sterkt inn.“ Hún segir strigaskó án efa málið fyrir sumarið og að það gildi fyrir alla aldurshópa. „Einnig er og verður mikið um skó með fylltum hæl, sem eru bæði flottir og mjög þægilegir, öklaskór verða áfram en eru nú komnir með nýjan hæl sem ég kalla napóleon-hæl. Svo eru tærnar aðeins að mjökka sem er skemmtileg viðbót við vöruúrvalið.“ Aðspurð um kauphegðan og stíl íslenskra kvenna hvað skó varðar segir hún konur orðnar mun duglegri að kaupa sér litríka og frumlega skó í dag en áður. „Það helst líka í hendur við framboðið, í dag er mikið úrval af alls konar skóm og geta flestir fundið eitthvað við sitt hæfi.“

### 5 Uppáhaldsskór Christinu

- 1 Flottir strigaskór eru alveg „must“ fyrir sumarið. Þetta eru Nike Free-skórnir sem eru að gera allt vitlaust en hægt er að vera í þeim í ræktinni og líka við kjólinn.
- 2 Vagabond-skór með svarthvítu munstri og fylltum botni. Svarthvíta stemningin er mjög vinsæl á móti litunum.
- 3 Körfuskór í grænu frá Sixty Seven. Þessir eru bæði mjög flottir og ótrúlega þægilegir.
- 4 Þessir öklaskór eru æðislegir við niðurmjóar buxur í sumar. Það flotta við þá að það er opið í kringum öklann.
- 5 Öklaskór frá Nude eru æðislegir með napóleon-hæl og koma í mörgum litum. Eiginlega í algjöru uppáhaldi þessa dagana.



## OLAY dagar í Hagkaup Smáralind helgina 3.- 5. maí.

Þú kaupir tvo hluti í Total Effects 7in1 kremlínunni frá Olay og færð Max Factor Flipstick Colour Effect margtóna varalit með í kaupbæti.



total effects 7X



MAX FACTOR THE MAKE-UP OF MAKE-UP ARTISTS

\*Gildir á meðan birgðir endast og einungis í Hagkaup Smáralind



Allir kennarar í snyrtifræðinni eru fagmenntaðir og aðstaðan fyrir nemendur eins og best verður á kosin. Þar sem skólinn er nýr er allur tækjakostur skólans glænýr.

FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

# SPENNANDI NÁM Í SNYRTIFRÆÐI

**Fashion Academy Reykjavík í Ármúla 21, heldur upp á eins árs afmæli um þessar mundir. Skólinn er miðstöð náms í greinum tengdum tísku og fegurð. Þar er kennd naglafræði, förðun, ljósmyndun, stílísing, framkoma og auðvitað snyrtifræði. Einnig eru haldin fyrirsætunámskeið.**

Frá því Fashion Academy Reykjavík opnaði dyr sínar fyrir ári síðan hafa yfir hundrað manns útskrifast frá skólanum. Í skólanum er líf og fjör frá morgni til kvölds þar sem nemendur í snyrtifræði, naglafræði, förðun, ljósmyndun, stílísing, framkomu og á fyrirsætunámskeiðum sinna sínum hugðarefnum.

Skólinn hefur vaxið og dafnað. Fleiri nemendur og meira umfang kallar á fleira starfsfólk. Sérstaklega vantar kennara í snyrtifræði, sem er stór hluti af starfsemi skólans eins og Stefanía Marta Katarínusardóttir, skólastjóri Beauty Academy, getur vitnað um.

## Fjölbreytt og skemmtilegt nám

„Í Beauty Academy, sem er snyrtifræðihluti Fashion Academy Reykjavík, er boðið upp á eins árs nám í snyrtifræði á framhaldsskólastigi. Kennslan fer öll fram í dag-skóla og er í heild þrjár annir,“ útskýrir Stefanía Marta eða Marta eins og hún er ávallt kölluð. „Fyrsta árið hefur gengið mjög vel og við höfum fengið frábærar viðtökur,“ segir Marta en nítján nemendur eru nú á snyrtifræðibrautinni. Nemendurnir eru komnir mislangt í náminu enda er tekið inn í skólann þrisvar á ári, í mars, ágúst og í nóvember.

Snyrtifræðinámið er afar fjölbreytt og skemmtilegt að sögn Mörtu. „Við kennum allar sérgreinarnar, t.d. andlitsmeðferðir, litun og plokkun, líkamsmeðferðir, ilmólíumeðferðir, fótisnyrtingu, handsnyrtingu og gervineglur. Í raun allt sem tengist snyrtifræðinni, sem er mjög víðtækt svið.“ Marta segir mikilvægt að kveikja áhuga nemenda og því er námið haft eins líflegt og spennandi og kostur er. „Við förum mikið í vettvangsferðir, skoðum spa og förum á rannsóknarstofur og heilsðulur svo dæmi séu tekin. Þannig reynum við að víkka sjóndeildarhring nemenda og sýna þeim frá byrjun til enda hvernig snyrtivörurnar verða til og hvernig framleiðsluferlið er.“

## Frábær aðstaða

Allir kennarar í snyrtifræðinni eru fagmenntaðir og aðstaðan fyrir nemendur eins og best verður á kosin. Þar sem skólinn er nýr er allur tækjakostur skólans glænýr. „Hver vinnustöð inniheldur allt sem þarf og meira til. Nemendur læra því til muna meira en á snyrtistofu enda tíu tæki á hverri stöð og erum með það nýjasta í snyrtivöruheiminum,“ segir Marta. Hún segir mikilvægt að fylgjast vel með nýjungum. „Þótt grunnurinn sé sá sami er mikil þróun í gangi í þessum heimi og því þarf að vera á tánum hvað varðar nýjustu tækni.“

## Skólinn aðstoðar við fjármögnun

Námið hjá Beauty Academy er viðurkennt af mennta- og menningarmálaráðuneytinu og er láns hæft hjá LÍN. Þrjár annir kosta 1.790.000 krónur. „Við gerum okkur grein fyrir að aðstæður eru erfiðar í dag og erfitt fyrir suma að fá fyrirframgreiðslu hjá bönkum. Því hefur skólinn komið til móts við einstaka nemendur og boðið upp á aðrar leiðir til að fjármagna skólagjöldin,“ upplýsir Marta. „Stjórn skólans býður nemendur sem hafa hafið nám í öðrum skólum velkomna og hefur nú ákveðið að bjóða þeim góðan afslátt af námsgjöldum.“

## Eftirspurn eftir snyrtifræðingum

Marta segir nóg að gera fyrir snyrtifræðinga. „Það vantar alltaf snyrtifræðinga á snyrtistofur en síðan eru snyrtifræðingar einnig farnir að vinna hjá húðlæknum, heilsðulurnar vilja fá menntað fólk sem hafa vit á því sem það er að selja. Þá hafa apótekin einnig leitað eftir snyrtifræðingum enda er mikið selt af snyrtivörum þar í dag,“ segir Marta. Hún bendir á að Símennt leiti reglulega eftir snyrtifræðingum til að halda námskeið. „Það er nóg að gera fyrir þá sem vilja vinna.“

**Nánari upplýsingar um námið má finna á [www.fashionacademy.is](http://www.fashionacademy.is)**



Anna Lísu með nokkrum samnemendum sínum.

Snyrtifræðinámið er afar fjölbreytt og skemmtilegt að sögn Mörtu, skólastjóra Beauty Academy. „Við kennum allar sérgreinarnar, t.d. andlitsmeðferðir, litun og plokkun, líkamsmeðferðir, ilmólíumeðferðir, fótisnyrtingu, handsnyrtingu og gervineglur. Í raun allt sem tengist snyrtifræðinni sem er mjög víðtækt svið.“



**„Það vantar alltaf snyrtifræðinga á snyrtistofur“**

## GÓÐUR ANDI Í HÓPNUM

**Anna Lísu Ævarsdóttir er nemandi við Beauty Academy, snyrtifræðideild Fashion Academy Reykjavík.**

Anna Lísu byrjaði nám í snyrtifræði hjá Fashion Academy Reykjavík í nóvember í fyrra og hyggur á útskrift á sama tíma á þessu ári. „Mig hafði lengi langað til að læra snyrtifræði. Ég kynnti mér þá skóla sem voru í boði og leist best á Fashion Academy Reykjavík,“ segir Anna Lísu en sú staðreynd að skólinn var nýr af nálinni

þótti henni mjög spennandi. Hún er afar ánægð með reynslu sína af náminu og skólanum. „Þetta er mjög skemmtilegt, námið er allt mjög áhugavert og nemandahópurinn mjög samheldinn, við þösum allar mjög vel saman,“ segir hún og mælir með skólanum fyrir alla þá sem hafa áhuga á snyrtifræði.



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

# SPJALLIÐ FÆDDIST DANSANDI

Líf Sigrúnar Birnu Blomsterberg hefur að mestu snúist um dans, danskeppnir, danssýningar og danskennslu. Í dag starfar hún á útvarpsstöðinni K100.5 og kann fjölmiðlaumhverfinu vel. Lífið spjallaði við Sigrúnu.

## ALDUR

30 ára en enn yngri í anda.

## HJÚSKAPARSTAÐA

laus og liðug.

## BÖRN

2-4 á framtíðarplaninu.

## STARF

Útvarpskona og birtingastjóri K100.5 á SkjáEinum, danskennari og atvinnudansari.

### Hvenær byrjaðir þú að dansa?

Ég kom bókstaflega dansandi í heiminn. Mamma sagði alltaf að það hefði verið hálf vonlaust að skipta á mér sem ungabarni þar sem útlímirnir á mér voru á stöðugu iði. Ég hef svo verið dansandi síðan. En það má segja að ég hafi byrjað fyrir alvöru í kringum tíu ára aldurinn að dansa „freestyle“. Frá þeim tíma keppti ég í öllum keppnum sem ég komst í og átti langa sigurgöngu. Svo langa að síðasta árið sem ég keppti, eða um 16 ára aldurinn, var fólk búið að fá nóg af mér og púaði bara á mig, sem er svolítið fyndið. Ég lét þar við sitja og hætti að keppa.

**Þú hefur nú lagt fyrir þig fleira en „freestyle“-dans á dansferlinum, ekki satt? Jú,** sem dansari er mikilvægt að hafa sem víðtækasta reynslu í þakpokanum og góðan grunn. Ég æfði samkvæmsdansa um tíma. Setti mér markmið um að verða Íslandsmeistari sem og ég gerði. Þá var ég sátt og hætti. Ef það er einhver dans sem ég sé eftir að hafa ekki lært meira af þá er það ballett. Það er líklega það eina sem ég get ekki kennt ásamt breikdans.

**Þú hefur verið dugleg að deila reynslunni og kenna ungum og áhugasömum að dansa í gegnum tíðina. Er það eitthvað sem lá alltaf fyrir að gera? Eftir langan og skrautlegan dansferil þá held ég að sé bara nokkuð góður kennari, þetta á mjög vel við mig.**

### Líf dansarans illa metið

**Er líf dansarans ekki svolítið mikið flökkulíf? Jú,** svo sannarlega. Líf dansarans er erfitt og því miður frekar illa metið. Dansarar undirbúa sig oft í vikur og jafnvel mánuði fyrir sýningar sem þeir fá illa greitt fyrir. Dansarar hafa það bara ekki gott enda gefast flestir upp þegar alvara lífsins tekur við og þetta verður bara áhugamál.

**Er eitthvað augnablik á ferlinum sem stendur upp úr hjá þér? Árið 2005 flutti ég inn fyrstu erlendu danskennarana hingað til lands og þegar ég horfði yfir 150 manna dansandi hóp í stórum sal í Sporhúsinu varð ég stolt, stolt af sjálfri mér og því sem ég hafði áorkað fyrir dansheiminn á Íslandi. Upp frá þessu tók dansmenningin hressilega við sér.**

Svo er ég auðvitað bara búin að flakka um heiminn með þakpokann og læra dans, sem er búin að vera mögnuð upplifun.

**Nú er alvara lífsins aðeins tekin við eins og þú nefndir og þú komin í skemmtilegt starf hjá útvarpsstöðinni K100.5. Hvernig kannstu við þig í útvarpinu? Bara rosalega vel, takk. Nú er komið ár frá því að ég byrjaði en ég byrjaði reyndar í auglýsingamálunum og fleiru og var svo kastað í beina.**

### Fékk sjökk yfir öllum tökkunum

**Var það ekkert taugatrekkjandi? Það hafði staðið til að þjálfra mig fyrir útvarpið um tíma en svo komu upp veikindi og ég hafði því lítið val og þurfti að bjarga málunum. Mesta**



Sigrún Birna Blomsterberg, útvarpskona og dansari.

## Myndaalbrimið

Sigrún Birna Blomsterberg byrjaði snemma að dansa og sitja fyrir.



sjokkið voru allir takkarnir en þar sem ég vinn best undir pressu þá var þetta bara ágætis leið til að byrja.

**Hefurðu gert einhver mistök í beinni?** Ójá, þriðja skiptið mitt í útsendingu var svipuð redding. Ég var búin að lofa mér að kenna dans í tvo tíma á meðan á vaktinni stóð og fékk því leiðbeiningar um það hvernig ég gæti tekið upp efni sem ég og gerði. Mér fannst fyrsta kynningin ekki ganga nógu vel og tók því upp nokkrar. Þetta fór ekki betur en svo að allar kynningar fóru í loftið ofan í tónlistina. Ég fékk nokkur símtöl þetta kvöldið!

**Nú ertu þrjú að aldri og laus og lídug eins og þú orðar það. Finnurðu fyrir þjóðfélagspressu um að finna maka og stofna fjölskyldu?** Já, ég fæ reglulega skot héðan og þaðan en mér finnst bara frábært að fá tíma fyrir mig, finna út úr því hver ég er og hvað ég vil. Ekki það að ég er alveg opin fyrir ástinni og sé án efa börn í framtíðinni.

Stundum er bara nauðsynlegt að læra að elska sjálfan sig áður en maður fer að deila lífinu með einhverjum öðrum.

## Opin fyrir ástinni

**Hvernig upplifir þú stefnumótamenninguna á Íslandi?** Hún er bara virkilega erfið verð ég að segja. Flestir vinirnir eru ráðsettir og eiga erfitt með að hitta mig um helgar og þess háttar, þar af leiðandi gæti verið ánægjulegt að hitta annað einhlypt fólk öðru hvoru en það er ekki auðvelt. Ég myndi því ekkert mótmæla því að vera boðið á stefnumót af og til án þess að þurfa að skilgreina það frekar en það vantar svolítið upp á hugrekki og frumkvæði hjá hinu kyninu að mínu mati.

**Hvar sérdú þig eftir tíu ár?** Ég hef ótrúlega gaman af þessu fjölmiðlaumhverfi og væri vel til í að prófa að vinna við sjónvarp og viðburðastjórnun þar sem ég hef gaman af því að skipuleggja. Svo skulum við bara segja að ég verði komin með dásamlegan mann og ótrúlega krúttleg börn.



Alltaf stutt í góða skapið hjá Sigrúnu.

visir keldan.is

Ert þú í hópi fjárfesta framtíðarinnar?

Stofnaðu lið í Ávöxtunarleik Keldunnar

NÝTT



Ávöxtunarleikurinn  
keldan NASDAQ OMX visir Libra vib

Nú er hægt að stofna lið í Ávöxtunarleiknum og bjóða vinum á Facebook með í keppnina.

Það lið vinnur sem nær bestu heildarávöxtuninni að teknu tilliti til fjölda liðsmanna.

Vinningsliðið fær gjafabréf fyrir allt að 10 manns á Sjávargrillinu.



Skráðu þig á visir.is

Vegleg verðlaun

Keppnin er opin öllum, 15 ára og eldri, og fer skráning fram á vefnum visir.is. Hver þátttakandi fær 10 milljónir Keldukróna til þess að fjárfesta í mismunandi flokkum.

Þeir þátttakendur sem skila bestu ávöxtuninni þegar keppnin verður gerð upp næsta vor eiga kost á veglegum verðlaunum. **Meðal vinninga er flug fyrir 2 til New York með Icelandair og 200 þúsund kr. inneign í sjóði VÍB.**

## Uppáhalds

### MATUR

Sushi (djúsi – fushion) og eldbökuð pítsa.

### DRYKKUR

Chilli Mojito – svo var ég að uppgötva Súkkulaðimjólkina, mmm...

### VEITINGAHÚS

Sushi Samba.

### TÍMARIT

Ekkert sérstakt í upphaldi, les mikið slúður og viðurkenni að það er ekki bara vegna vinnunnar en annars elska ég góð og djúsi matartímarit og -blogg.

### VEFSÍÐA

Forever21.com og yr.no þar sem ég er eins og fleiri Íslendingar, alltaf að spá í veðrinu og vonast eftir betra veðri.

### VERSLUN

Ég er matvöruverslanasökker og veit ekkert betra en að eyða góðum tíma í t.d. Ralphs í Bandaríkjunum þar sem ALLT er til og nóg af ruslfæði en Kostur og amerískir dagar í Hagkaupum gera það fyrir mig hér heima.

### HÖNNUÐUR

Ég er skósjúk svo ætli ég segi ekki Jimmy Choo og læt mig dreyma um að einn daginn...

### HREYFING

Dans, dans og enn meiri DANS

### DEKUR

Gott en örlítið harkalegt nudd sem tekur vel á, potturinn eftir á, hvítvín, súkkulaðirúsínur og hnetur, góð tónlist og slökun.



*Stundum er bara nauðsynlegt að læra að elska sjálfan sig áður en maður fer að deila lífinu með einhverjum öðrum.*



## HEIMILI SKAPAÐU ÞINN EIGIN GARÐ

*Maímánuður er hafinn og er því ekki úr vegi að fara að dusta rykið af garðhúsgögnunum.*



**Sandra Dís Sigurðardóttir**  
innanhúsarkitekt

Dagurinn er farinn að lengjast, veðrið fer hlýnandi og samhliða því ver fjölskyldan meiri tíma í garðinum. Það er ekki skilyrði að hafa stóran garð til þess að búa til skemmtilegt og notalegt útsvæði. Hægt er að breyta til að mynda litlum svölum í huggulegan garð með fallegum garð-

húsgögnum og smá gróðri. Einnig gefa luktir fallegan svip þó svo að birtan af þeim nýtist ekki svo mikið á björtustu sumarnóttunum. Með hlýju og góðu teppi ertu í frábærum málum í fallegum garðinum fram á nótt. Hér má sjá nokkur dæmi um flottar útfærslur á smærri útsvæðum.



1



2



3



4



5



6

- 1 Einföld ljósasería gefur stemningu þegar rökkva tekur.
- 2 Mottur, pullur, blóm, luktir og gömul húsgögn setja sjarna sinn á þessar svalir.
- 3 Eins og sjá má hér þarf ekki alltaf stór rými til að skapa stemningu.
- 4 Gaman er að slá upp veislu á pallinum með öllu tilheyrandi þegar vel viðrar. Partyborðar, litríkt skraut og falleg glös og þá er allt klárt.
- 5 Tilvalið er að setja viðarflísar á svalirnar til að losna við steypt gólf og gefa því um leið hlýlegri stemningu.
- 6 Falleg en einföld blómaskreyting fyrir veislu í garðinum.



# Verðlækkun, ójá

## Nýr iMac

„Draumur í námi og leik“

**21,5" verð frá 239.900**

áður frá 259.900

**27" verð frá 339.900**

áður frá 359.900



## iPhone 5

**Verð frá 114.990**

áður frá 124.900



1000 kr. símnótun á mánuði í 12 mánuði hjá NOVA fylgir.



### MacBook Pro

**verð frá 194.900**

áður frá 219.900



### MacBook Air

**verð frá 169.900**

áður frá 174.900



### Apple TV

**verð 21.900**

áður frá 22.900

Full búð af  
alls konar  
aukahlutum  
á góðu verði.

istore.is



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.

# HEILSA ENDALÁUS HVATNING KEMUR OKKUR Á LEIÐARENDA

Telma Matthíasdóttir þjálfari heldur úti heimasíðunni [www.fitubrennsla.is](http://www.fitubrennsla.is). Þar leiðbeinir hún fólki við að ná betri heilsu með hreyfingu og næringu. Lífið spjallaði við þessa lífsglöðu konu um mataræði, æfingar, leiðina að árangri og margt fleira fróðlegt og skemmtilegt.

**Hvernig kom þessi síða til hjá þér?** Ég hef verið að þjálfa í tíu ár og þessi snjóbolti hefur bara þróast samhliða því og stækkað. Á síðuna set ég inn hugmyndir og fróðleik sem hvetur fólk til að taka fyrsta skrefið í átt að betri heilsu. „BYRJA STRAX“. Við þurfum öll á hrósi að halda og nærmost á því. Endalaus hvatning er það sem kemur okkur á leiðarenda með brosi á vör!

**Hefurðu alltaf haft áhuga á heilsu og mat?** Ofvirkur íþróttar- og matarfékill er góð lýsing á mér. Ég var í öllum íþróttum sem hugsast gat á Ólafsfirði þar sem ég ólst upp, en þó allra helst skíðagöngu og fótbolta. Ég er þekkt fyrir að geta borðað mikið og elska mat, gef víst frá mér stundur þegar ég borða sem ég heyrir ekki sjálf.

Á tímabili liðu fimm ár þar sem ég hætti nánast allri hreyfingu en hélt áfram að borða og þyngdist því um 25 kíló, takk fyrir mig.

Eftir að hafa tekið mig í gegn eftir þennan tíma og upplifað andlegu vellíðanina sem fylgdi þeim lífsstílsbreytingum ákvað ég að byrja að hjálpa öðrum.

**Er fólk duglegt að leita til þín eftir ráðum?** Þetta er 150% starf hjá mér að sinna þeim sem til mín leita, já. Best í heimi er að hjálpa öðrum og á sama tíma mikil hvatning fyrir mig. Á síðustu árum hefur orðið mikil vaxning. Heilsa, hreyfing og hollt mataræði er okkur mikilvægt. Það getur ekki verið annað en jákvætt fyrir allt og alla að fylgjast með mér, eða hvað?

**Áttu þér sjálf einhvern uppáhaldsmat?** Allur fiskur er í uppáhaldi. Ég er alin upp við það þar sem fjölskyldan var með útgerð. Mér líður alltaf vel eftir að ég borða fisk og hann er hægt að matreiða á allan hátt!

Lax, sætar kartöflur og gott salat verður oft fyrir valinu þegar ég dekra við mig.

**Hvernig heldurðu þér í formi í dag?** Ég hugsa vel um næringuna sem ég fæ úr matnum, tek lýsi og vítamín. Ég hreyfi mig nánast alla daga. Ég neyði mig ekki í ákveðna hreyfingu heldur geri ég það sem mig langar að gera. Einmitt núna er það að lyfta, hlaupa, synda, ganga á fjöll, hjóla og stunda jóga. Ég elska náttúruna, súrefnið og sólina og reyni að vera sem mest úti.

**Hvernig dekrar þú við þig?** Ég geri alltof lítið af því en kósýstund heima, kertaljós, freyðibað, tónlist og eitt rauðvínsglas klikkar aldrei. Svo set ég á mig „home made“ maska og ég fer í nudd einu sinni í mánuði. Einnig fer ég í göngutúra meðfram sjónum á Álftanesinu þar sem ég bý, dásamlegt í hvaða veðri sem er!

**Hvað er það mikilvægasta til ná árangri að þínu mati?** Við höfum öll þörf fyrir að vera elskuð, að elska og hafa tilgang í lífinu. Við þurfum stuðning, traust, kærleika og félagsskap frá vinum og fjölskyldu.

Ef við missum þessa þætti þá gæti heilsunni hrakað. Munum svo að hinn gullni meðalvegur hefur reynst flestum best.



Telma leggur mikið upp úr því að hreyfa sig utan dyra.

## GAME OF THRONES

MÁNUDAGSKVÖLD KL. 21:40

### VALDATAFLIÐ ER HAFIÐ

Þriðja serían um hið magnaða valdatafl í Westeros. Þátturinn er sýndur á Íslandi og í Bandaríkjunum með nokkurra klukkustunda millibili.



Fáðu þér áskrift | 512 5100 | stod2.is



„Á tímabili liðu fimm ár þar sem ég hætti nánast allri hreyfingu en hélt áfram að borða og þyngdist því um 25 kíló,“ segir Telma.

### Maski

Heimagerður maski úr ísskápnum að kvöldi og morgunmatur daginn eftir!

#### Maskinn

½ lítið avókadó  
½ litill banani  
1 eggjarauða  
Maukað vel saman  
Borið á andlitið  
Þvo af eftir 10 mínútur

#### Morgunmaturinn

½ lítið avókadó  
½ litill banani  
1 egg og 1 hvíta  
1 dl haframjöl  
1 tsk. kanill  
6 dropar stevía  
Blanda öllu saman  
Steikja á pönnu  
Gott að nýta strax hinn helminginn af bananinum, avókadóinu og eggjahvítunni.

Nokkur góð ráð frá Thelmu:

■ **Njóttu þess að borða uppáhaldsmatinn þinn.** Það er hægt að klæða hvaða máltíð sem er í hollustubúning, og borða rétta magnið. Við

þurfum ekki að borða 9" pitsu ein þegar hálf er alveg nóg.

■ **Njóttu þess að borða heima.** Þegar við matreiðum sjálf vitum við hvað við erum að setja ofan í okkur og stjórnum á sama tíma betur magni og gæðum. Einnig spörum við tíma og peninga. Látum ekki aðra stela af okkur heilsunni og peningunum.

■ **Borðu oft og lítið í einu.** Maginn okkar er eins og krepptur hnefi á stærð, og þess vegna þarf ekki stóra máltíð til að seðja hungrið. Rannsóknir hafa margsinnis sýnt fram á það að fólk sem borðar 4-5 sinnum á dag grennist eða er grannt. Einfeldara getur það ekki verið, borða minna!

■ **Prótein í hverri máltíð.**

Prótein gefur góða fyllingu og vöðvunum okkar næringu. Hvað þýðir það á okkar tungumáli? Jú, við verðum södd lengur og vöðvarnir verða virkari og brenna meiri orku. Úr nógu er að velja; kjúklingur, fiskur, egg, kjöt, skyr, hnetur, ostur, mjólk, kjötálegg, próteindrykkir og svo margt fleira.



# HVAÐA VÍTAMÍN HENTAR ÞÉR?

## ALLT Í EINNI TÖFLU

Allir geta fundið vítamín við sitt hæfi innan Vitabiotics-línunnar. Vítamínin eru hugsuð á þann veg að fólk geti tekið eina vítamíntöflu sem inniheldur allt sem viðkomandi þarf á að halda. Allar töflurnar eru með sama steinefna- og fjölvítamíngrunninn, þannig að allir fá nauðsynleg grunnvítamín sem líkaminn þarfnast, en hver og ein tegund inniheldur svo alls kyns aukavítamín og bætiefni sem henta þörfum markhópsins hverju sinni. Til dæmis eru til töflur fyrir konur og karla á öllum aldri, heilann og minnið, íþróttafólk, ófrískar konur, börn, konur á breytingaskeiði og svo mætti lengi telja.

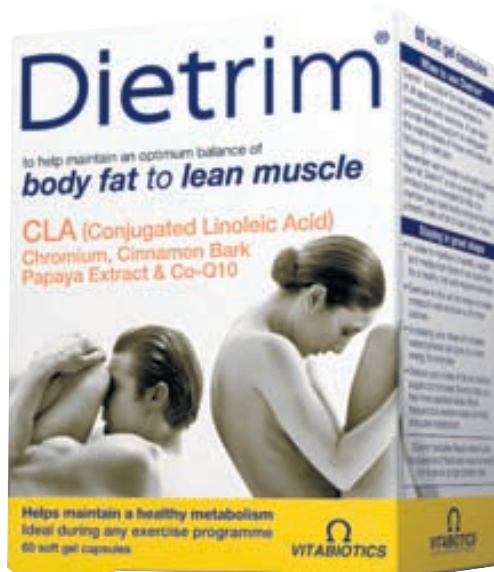
Vitabiotics-vítamínin eru þau mest seldu á Bretlandi. Þá hefur fyrirtækið tvisvar sinnum hlotið konunglegu verðlaunin „The Queen's Awards for Enterprise“ í Bretlandi. Einstök vítamín frá Vitabiotics hafa einnig hlotið ýmis verðlaun, til dæmis frá Boots-keðjunni í Bretlandi.

Vitabiotics-vítamínin fást í flestum apótekum og völdum dagvöruverslunum eins og Krónunni, Hagkaup og Fjarðarkaupum. Þau fást einnig á [femin.is](http://femin.is) og [heimkaup.is](http://heimkaup.is).



### DIETRIM

Í dag eru í boði á markaðnum margar tegundir svokallaðra brennslutaflna, sumar jafnvel ekki hollar heilsu fólks þegar til lengri tíma er litið. Með Dietrim er farin ögn raunsærri og heilbrigðari leið í áttina að markmiðunum og er vítamínið þróað til þess að hjálpa fólki við að halda heilbrigðum efnaskiptum í líkamanum, samhliða heilbrigðu mataræði og hreyfingu. Dietrim er þróað af leiðandi næringarfræðingum og hefur verið vandlega sett fram til þess að vinna sem best samhliða náttúrulegu efnaskiptaferli líkamans.



### PERFECTIL

Perfectil er vítamín sem hentar bæði konum og körlum. Það hjálpar til við að halda húðinni, hárinu og nöglunum heilbrigðum. Með því að taka inn eina töflu eftir aðalmáltíð dagsins sérðu húðinni, hárinu og nöglunum fyrir nauðsynlegum næringarefnum. Perfectil er einnig fjölvítamín sem gott er að taka allan ársins hring. Perfectil er því hannað til að fullkomna daglega umhirdu húð og hárs.

Það sem fólk setur ofan í sig hefur mikil áhrif á heilsu og útlit fólks. Því lét Vitabiotics útbúa þessa samsettu formúlu, Perfectil, til að framkalla „innri feegurð“.

Hvernig virkar Perfectil?

Næringarefnin í Perfectil flytjast með blóði í dýpstu lög húðarinnar. Hver tafla inniheldur bíótín, selen og sink sem er afar gott fyrir hár og neglur. Einnig inniheldur hún ríboflavín (vítamín B2) og níasín (vítamín B3) sem hjálpa til við að næra húðina.



### PERFECTIL PLATINUM

Perfectil platinum premium timeDefy-formúlan er sérhönnuð til að halda húðinni heilbrigðri og geislandi. Perfectil platinum inniheldur efni sem hjálpa til við frumviðhald, ver þær og hjálpar til við myndun kollagens.

Algengustu húðvandamál má rekja til sólarljóss, mengunar og reykinga. Vítamínið Perfectil platinum inniheldur því andoxunarefni, E- og C-vítamín auk B2-vítamína til að verja húðina. Töflurnar innihalda líka D-vítamín og B12, fólínsýru, steinefni og járn, magnesíum og sink sem viðhalda skiptingu frumna.

Þar sem Perfect platinum inniheldur öll mikilvægustu vítamínin er ekki nauðsynlegt að taka nein önnur bætiefni aukalega. Góð næring er húðinni mikilvægari en flest dýr krem, því er ávinningurinn af því að taka Perfectil platinum ótvíræður fyrir húðina.

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



### WELLWOMAN SPORT&FITNESS

WellWoman SPORT er alhlíða fjölvítamínformúla fyrir aktívar konur á öllum aldri. Sport&fitness-töflurnar innihalda góða samsetningu af mikilvægum næringarefnum sem hjálpa okkur að vernda okkar hefðbundnu næringu svo hún nýtist sem best í kringum æfingar. Vítamínið er sérhannað til að hjálpa konum að ná betri árangri í íþróttum og líkamsrækt jafnt sem daglegu lífi.

Það minnkar þreytueinkenni, spornar við stressi og styður við ónæmiskerfið.



## ...spjörunum úr

### Ellen Loftsdóttir

ALDUR 31 ÁRS  
STARF STÍLISTI OG LEIKSTJÓRI

**Hvern faðmaðir þú síðast?** Stórvinkonu mína Kristínu Soffíu.

**En kysstir?** Kristín Soffía vinkona lét einn rembingskoss fylgja faðmlaginu.

**Hver kom þér síðast á óvart og hvernig?** Lífið kemur mér sífellt á óvart.

**Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi?** Óstundvísi.

**Ertu hörundsár?** Já, ég á það til en viðurkenni að með aukinni reynslu og hækkandi aldri fer það minnkandi.

**Dansarðu þegar enginn sér til?** Já, mér finnst mjög gaman að dansa en ég reyni að gera það þegar enginn sér til, þar sem það er ekkert sérlega fögur sjón, en í margmenni og eftir nokkra bjóra ofmetnast ég.

**Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig?** Ég er nú alltaf að gera mig að fifli. Ég er voða mikið í því að segja óviðeigandi og stuðandi hluti í von um að ég sé fyndin en hitti því miður ekki alveg alltaf í mark.

**Hringirðu stundum í vælubílinn?** Já, að sjálf-sögðu, ég er meira að segja komin með vælubílaappið.

**Tekurðu strætó?** Ég er búsett í Kaupmannahöfn um þessar mundir þar sem sá fararmáti er mjög vinsæll hjá mér en í Reykjavík hef ég ekki tekið strætó síðan fyrir bílpróf.

**Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag?** Vísitandi hef ég ekki tekið það saman.

**Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim?** Ég heilsaði einu sinni „frænku“ minni sem reyndist vera fréttakona á Stöð 2 sem ég þekkti ekkert, fór í kjölfarið hjá mér.

**Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig?** Já, en held að það sé öllum fyrir bestu að halda því bara þannig.

**Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina?** Liggja í leti þar sem það er mikið af spennandi og krefjandi verkefnum fram undan sem þarf að undirbúa.

## HELGARMATURINN FISKRETTUR SEM KEMUR Á ÓVART

**Eva Lind Jónsdóttir**  
*reyndi þennan ljúffenga fiskrétt á dögnum en hún rak augun í uppskriftina hjá LKL-klúbbum á netinu. Hún segir að þrátt fyrir að rétturinn sé einfaldur og fljótlegur í framkvæmd komi hann mjög skemmtilega á óvart.*

**Þorskur með möndlusmjöri**  
800 g þorskur eða annar hvítur fiskur  
200 g möndluflögur  
3 dl möndlumjöl  
100 g smjör  
Sítrónu-/limesafi  
Salt og pipar

Byrjaðu á að bræða smjórið í potti og hræðu svo möndlumjölinu rólega saman við svo úr verði þykk hræra. Settu



helminginn af möndluflögnum, smá sítrónusafa, salt og pipar saman við, smakkaðu það til. Settu síðan fiskinn í smurt eldfast mót og settu hræruna yfir og stráðu svo restinni af möndlunum ofst. Bakaðu í ofni í 25 mín á 180°C. Berðu fram með fersku salati að eigin vali.



Njött app



## Við erum komin í 10.000 síma

Nú hafa 10.000 manns sótt Útvappið í símann sinn! Komdu í hópinn og hlustaðu á FM957, Bylgjuna og X977 hvar og hvenær sem er.



Farðu á [visir.is/utvapp](http://visir.is/utvapp) eða skannaðu QR kóðann og sæktu Útvappið fyrir iOS eða Android.



BYLGJAN 98.9

FM957

X 97.7