

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
10. MAÍ 2013

Sigrún Lilja  
Guðjónsdóttir  
**HELDUR ÁFRAM  
AÐ HVETJA  
KONUR 2**

Anna Sigríður  
Garðarsdóttir  
**SAFNAR  
MJALLHVÍTUM  
OG FLEIRU 4**

Þórhildur  
Þorkelsdóttir  
**FER YFIR  
TÍSKUTREND  
SUMARSINS 10**

**Skiptir mestu að  
hafa skýra  
framíðarsýn**

FRÉTTABLAÐIÐ

www.lifi.is

HVERJIR  
HVAR?

Mikill fjöldi fólks lagði leið sína í vel heppnað sumarpartí Stöðvar 2 sem haldið var í Silfurbergi í Hörpu í vikunni. Á meðal gesta mátti sjá fjölmiðlakonuna **Eddu Andrésdóttur**, hrá-



fæðiskokkinn **Sólveigu Eiríksdóttur**, stórsöngvarann Björgvin Halldórsson, Andreu Brabin, eiganda Eskimo, sjónvarpsstjörnuna **Loga Bergmann** og marga fleiri.



## Lífið

Hamingja, fólk og annað frábært

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

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

Útgáfufélag  
365 miðlar ehf.

Forsíðumynd  
Stefán

Auglýsingar  
Aili Bergmann  
atlib@365.is

Hönnun  
Silja Ástþórsdóttir  
siljaa@frettabladid.is

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

## FÓLK GÆTI ÞETTA EKKI ÁN MÖMMU

Sigrúna Lilja Guðjónsdóttur skóhönnuði er mikið í mun að deila reynslu sinni í viðskiptum og hvetja kynsystur sínar til að láta drauma sína rætast.

Það er virkilega gaman að finna hvað námskeiðin hafa hitt í mark og að sjá að af-raksturinn af þeim er nú þegar byrjaður að fæðast og nýjar vörur strax komnar á markað,“ segir Sigrún Lilja, skóhönnuður sem heldur nú annað námskeiðið á stuttum tíma, sérhannað fyrir konur sem eru með viðskiptahugmynd sem þær vilja hrinda í framkvæmd eða eru nú þegar byrjaðar í fyrirtækjarekstri en vilja læra meira.

## Fara heim á bleiku skýi

Að sögn Sigrúnar Lilju gekk fyrsta námskeiðið vonum frammar. „Þessar yndislegu at-hafnakonur fara heim á bleiku skýi og eru svo fullar af orku og eldmóði að þær eru algjörlega óstöðvandi og það er nákvæmlega tilgangurinn með þessu, að hvetja konur til at-hafna. En miðað við fallegu umsagnirnar og tölvupóstana sem við fáum þá fer þetta líka fram úr björtustu vonum þeirra, sem hlýjar manni um hjartarætur.“ segir Sigrún Lilja en skráning stendur nú yfir á næsta námskeið Konur til athafna á Facebook-síðu námskeiðsins sem fer fram 8-9. júní. „Þetta er síðasta námskeiðið að minnsta kosti í bili, svo þarf ég að sjá hvernig verkefnið radast upp hjá mér og fyrirtækinu síðar á árinu en það eru gríðarlega spennandi tímar fram undan þar líka og svo mikið um að vera að ég þarf að sjá hvað ég kemst yfir.“

Sigrún Lilja kemur ekki ein að námskeiðinu. Móðir hennar, Guðrún Barbara Tryggvadóttir, leggur einnig sitt af mörkum. „Ég er svo heppin að hafa góða fyrirmynd sem er móðir mín, sem ég hef lært mikið af í gegnum tíðina í þessum efnum en hún hikaði ekki við að ráðast í verkefni sem þetta með mér. Ég gæti þetta ekki án hennar. Ekki sakar svo hvað þetta er skemmtilegt og gæfandi.“

## Bjóða upp á heildarpakka

Á námskeiðinu fara mæðgurnar eingöngu yfir praktísku hlutina, hvernig þær eiga að framkvæma til að koma vörum sínum í framleiðslu og svo á markað. „Við höfum sett þetta í einn heildstæðan pakka sem við miðlum til þeirra á einfaldan og vel gerlegan hátt. Efni eins og hvar þær finna framleiðendur, hvernig ferlið er, hvernig tölvupósta á senda, hvernig söluferlið fer fram svo að hægt sé að fjármagna framleiðsluna á einfaldan hátt og hvernig koma má vörum og/eða þjónustunni vel á framfæri á sem hagkvæmasta hátt. Þetta skiptir allt gríðarlega miklu máli og þarna get ég deilt með konum reynslu minni sem ég hef safnað að mér og lært á leið minni með Gyðju. Ég hef líka mikinn áhuga á viðskiptum og markaðssetningu og les allt sem ég kemst yfir á því sviði,“ segir Sigrún að lokum.



Sigrún Lilja leggur mikið upp úr auglýsingunum.



Glæsileg á rauða dreglinum.



Sigrún Lilja Guðjónsdóttir er búin að ná langt með línuna sína Gyðju Collection.

MAX FACTOR X

NÝTT  
COLOUR ELIXIR GIANT  
PEN STICK VARALITUR



Ása Ninna Pétursdóttir og Guðmundur Hallgrímsson reka saman verslun og heimili og hafa eflaust þurft á mömmum sínum að halda af og til!

## MÓÐURHLUTVERKIÐ FALLEGASTA HLUTVERKIÐ

Sunnudagurinn næstkomandi er tileinkaður öllum mæðrum en þá rennur upp árlegi mæðradagurinn. Verslunin GK ætlar að leggja sitt af mörkum og dekra við þrjár heppnar mömmur með veglegum glöðningum.

„Mæður okkar eru eitt af því dýrmætasta sem við eigum og það að vera móðir er eitt besta, dýrmætasta, erfiðasta og fallegasta hlutverk sem við fáum á lífsleiðinni,“ segir Ása Ninna Pétursdóttir, annar eigandi GK Reykjavík. Verslunin ætlar að tileinka þessa viku öllum mæðrum og hvetur um leið alla til að vera sérstaklega góðir við mæður sínar og muna að vera þakklátir fyrir þær og þeirra hlutverk. Sunnudaginn 12. maí ætlar Ása Ninna að draga út þrjár stórglæsilegar mæðradags-

gjafir og eina skilyrðið sem þú þarf að uppfylla til að vera með er að vera móðir. „Þú kemur í búðina til okkar, setur í pott nafn þitt, mömmu þinnar eða þeirrar konu sem þig langar að fá mæðradagsgjöf - Svo einfalt er það.“ Fyrsti vinningur er ekki af lakara tagi en um er að ræða stórglæsilega leðurtösku frá SPORT-MAX – MAX MARA að verðmæti 112.900kr. „Mömmur eiga gott skilið,“ segir Ása Ninna að lokum sem sjálf á tvo syni og veit því út á hvað lífið gengur.



Þessi fallega taska á eftir að gleðja einhverja mömmuna næstkomandi sunnudag.



# YVES SAINT LAURENT

## TÖFRALJÓMI TOUCHE ÉCLAT PENNANS Í FARÐA LE TEINT TOUCHE ÉCLAT

FARÐI SEM ENDURKASTAR LJÓSI - LJÓMI Í NYRRI VÍDD – PYNGDARLAUS FULLKOMNUN

Í 20 ár hefur Touche Éclat gullpenninn farið sigurför um heiminn. Með einstakri tækni hefur eiginleikum Touche Éclat pennans verið umbreytt í farða sem framkallar ljómandi áferð fyrir allt andlitið.

Farðinn jafnar litarháttinn, eyðir ójöfnum og húðin verður náttúruleg og ljóminn fyllir andlitið lífi.

Fáanlegur í 9 litum.





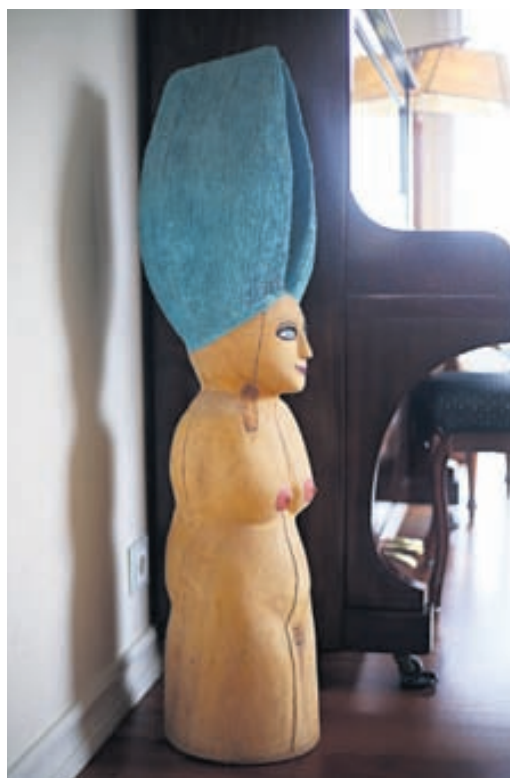
Klassískur stíll einkennir heimili Önnu Sigríðar.



Ekkert smá safn hér á ferð.



Bjart en á sama tíma hlýlegt eldhús.



Mörg sérstök og skemmtileg listaverk skreyta heimilið.



Anna Sigríður Garðarsdóttir tók vel á móti Sindra.

## HEIMSÓKNIN SINDRI SINDRASON KAUPMAÐUR SEM SAFNAR MJALLHVÍTUM

Hún safnar Mjallhvítum, á risasafn sem barnabörnin mega ekki leika sér með en móðir hennar er fyrirmyndin að Disneypersónunni. Í næsta þætti af Heimsókn bankar Sindri upp á hjá Önnu Sigríði Garðarsdóttur kaupmanni, sem býr og starfar í fallegu húsi í Eikjuvogi í Reykjavík.



## Astaxanthin frá Solaray

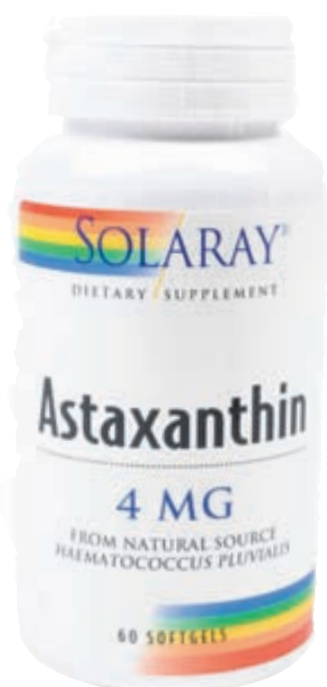
**Astaxanthin er forvitnilegt bæti efni, en þetta er efnið sem gefur laxi, rækjum og flamingóum djúpa, bleika litinn og laxi stökkkraftinn.**

Astaxanthin er talið; nærandi og styrkjandi fyrir húðina og vernda hana fyrir skaðlegum geislum sólarinnar, styrkja ónæmiskerfið, efla orkubúskapinn, vernda og styrkja liðina, auka þol og styrk við æfingar og draga úr harðsperrum. Íþróttafólk hefur vitnað um það að astaxanthin bæti þrótt og dragi úr harðsperrum.

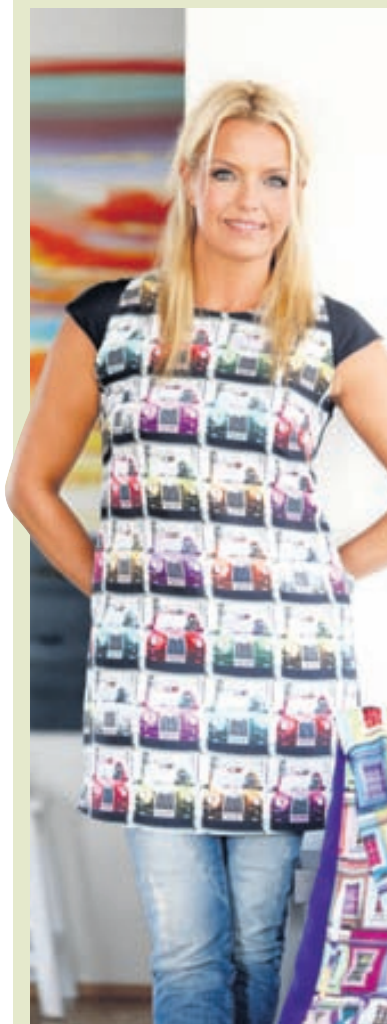
Góð reynsla er komin af neyslu astaxanthins. Eitt af því sem hvað oftast kemur fram er hversu magnað það er fyrir húðina og hvernig það verndar okkur gegn skaðlegum útfjólubláum geislum sólarinnar. Margir vitna um að þeir geti notið þess lengur að vera út í sólinni án þess að brenna, neyti þeir astaxanthin. Það er rakið til bólgueyðandi eiginleika þess. Dr. Nicholas Perricone, sem er einn helsti sérfræðingur fræðasamfélagsins um öldrun, mælir sérstaklega með neyslu astaxanthins til að draga úr hrukum og elliblettum og auka raka og mykt húðarinnar, en þess má geta að margir snyrtivöruframleiðendur nota nú orðið astaxanthin til þess að vernda húðina gegn útfjólubláum sólargeislum.

Mælt er með því að fólk byrji snemma að byggja upp húðina fyrir sumarið og hefji töku astaxanthins strax í byrjun maí. Og vitið til: sumarið verður áhugaverðara.

Astaxanthin fæst í apótekum og heilsuvöruverslunum.



## Uppáhalds



## KJÓLL SEM KALLAR FRAM GLEÐI

**Evu Dögg Sigurgeirsdóttur, eiganda [www.tiska.is](http://www.tiska.is), finnst skemmtilegast að kaupa föt á þessum tíma árs en hana dreymir um hvíta dragt fyrir sumarið.**

**UPPÁHALDSFLÍKIN?** Ég myndi segja að Burberry-bikiniíð sé nú í sérstöku uppáhaldi en þar sem ég þurfti að klæðast flíkinni á myndinni set ég það klárlega strax í annað sætið – en bikini tengist auðvitað bara sól, strönd og gleði. Annars á ég mér alltaf nokkrar uppáhaldsflíkur.

Einn daginn er eitthvað pils í uppáhaldi og daginn eftir gæti það verið leðurjakki. En í dag er það klárlega kjóll frá Ted Baker eða öllu heldur kjólar en mér tókst að kaupa mér þrjá slíka í Bretlandi um daginn. Ég bara gat ekki gert upp á milli þeirra. Það kom svo á daginn að þetta eru gleðikjólar og alltaf brjáláð stuð og léttari lund þegar ég klæðist vini mínum Ted. Það er eitthvað við hönnunina sem er skemmtilegt og öðruvísi en í senn kvenlegt.

**HVENÆR KLÆDDISTU KJÓLNUM SÍÐAST?** Ég notaði Ted kjólinn minn síðast þegar ég fór á Sushi Samba um daginn og að sjálfsgöðu var gaman hjá mér.

**HVAÐ KEYPTIRDU ÞÉR SÍÐAST?** Ég skelli mér í Kultur fyrir helgi og fékk mér enn einar Please-gallabuxurnar en ég hef átt þær nokkrar. Ótrúlega flott snið á þessum buxum og fallegir litir. Í leiðinni datt einn skærbleikur jakki ofan í pokann. Þannig að nú eru bara núðlur í matinn út vikuna, það er nokkuð ljóst.

**DRAUMAFÍKIN?** Mér finnst langskemmtilegast að kaupa mér föt á vorin og á sumrin. Ætli draumaflíkin mín í dag sé því ekki hvít töff dragt til að eiga í sumar. Annars gæti það breyst á morgun. Eitt það skemmtilegasta sem ég geri er að skoða föt og enn skemmtilegra er að kaupa þau. Þar af leiðandi er nauðsynlegt að losa úr skápnum reglulega og tengjast fötum alls ekki tilfinningalega því þá hlýtur maður að vera staðnaður. Ég seldi slatta í fyrri og ætla að gera það aftur núna og gefa rest. Þá myndast pláss fyrir nýjan fatnað og gott flæði myndast í fataherberginu í leiðinni.

# SVEFNSÓFAR



## SUPREME Deluxe

BREYTIÐ Í RÚM Á AUGABRAGÐI  
EXTRA ÞYKK OG GÓÐ SPRINGDÝNA  
SVEFNBREIDD 140X200 CM  
RÚMFATAGEYMSLA Í SÖKKLI



TILBOÐ  
KR. 149.900



## RECAST

BREYTIÐ Í RÚM  
Á AUGABRAGÐI  
ÞYKK OG GÓÐ  
SPRINGDÝNA  
SVEFNBREIDD  
140X200 CM

TILBOÐ  
KR. 129.900



## UNFURL

BREYTIÐ Í RÚM  
Á AUGABRAGÐI  
SPRINGDÝNA  
SVEFNBREIDD  
120X200 CM

KR. 119.900



INNOVATION™

# LÍNAN

BÆJARLIND 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS  
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 12 - 18 LAUGARD. 11 - 16

# HALLDÓRA GYÐA SKIPTIR MESTU AÐ HAFA SKÝRA FRAMTÍÐARSÝN

*Halldóra Gyða Matthíasdóttir Proppé býr yfir einstökum krafti og er kona sem lætur verkin tala og draumana rætast. Lífið hitti þessa frábæru konu.*

## FULLT NAFN

Halldóra Gyða Matthíasdóttir Proppé

**ALDUR** 43 ára

## HJÚSKAPARSTAÐA

Gift Óla Svavari

**BÖRN** Kristófer Björn 20 ára

## STARF

Útibússtjóri Íslandsbanka Garðabæ, F1 lýsingar á Stöð2 sport, Dale Carnegie þjálfari í hlutastarfi

*Alltaf verið ein af strákunum Í gegnum starfsferilinn hefurðu unnið mikið með karlmönnum. Hvernig hefur það reynst þér? Í mörg ár var ég oft eina stelpa þar sem ég starfaði og því var ég oft „ein af strákunum“. Hegðunin á þeim tíma var því mjög karllæg, ég t.d. klæddi mig í dökkar dragtir, drakk áfengi með þeim og ég drakk þá alveg undir borðið og tók virkan þátt í skemmtanalífinu og lét lítið sem ekkert stoppa mig í að vera ein af strákunum.*

Nú vinn ég mun meira með konum og yfirmaður minn er til dæmis kona sem og hennar yfirmaður. Þessi karllæga hegðun er því víðs fjarri mér núna þótt mörgum finnist mörg áhugamál mín frekar karllæg. Nú finnst mér gaman að ganga í fallegum kjólum og á mikið af skemmtistöfum jökkum, sem sagt mjög fáar dökkar dragtir í fataskápnum mínum í dag. Svo tók ég þá ákvörðun í janúar 2006 að hætta að drekka áfengi (án þess að fara í meðferð) og skemmti mér því núna mjög vel án þess að vera í vímu, þarf ekki að drekka neinn undir borðið og set og virði ákveðin mörk.

## Breyttist úr sófadýri í íþróttarálfi

*Þú ert vægast sagt iðin og dugleg þegar kemur að íþróttaiðkun. Hvenær ákvaðstu að breyta lífi þínu og huga betur að þér? Það var vorið 2009 sem ég ákvað að taka á mataræðinu og fór því í detox með Jónínu Ben til Póllands í júní. Þar byrjaði ég aðeins að hreyfa mig, fór í stafgöngu og leikfimi og kom mér aðeins af stað, hafði reyndar hlaupið hálf Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka í ágúst 2008, þar sem starfsmenn voru hvattir til að taka þátt og gátu með þátttöku sinni styrkt gott málefni sem ég og gerði, en ég var rúmar þrjár*

*Hvernig myndirðu lýsa sjálfri þér með nokkrum orðum? Ég hef mikinn metnað og er árangursdrifin. Verð því stöðugt að vera að setja mér ný og krefjandi markmið í lífinu.*

*Vissirðu alltaf hvaða leið þú ætlaðir í lífinu? Nei, sem unglingur ætlaði ég að verða leikkona sem breyttist síðan í að ætla að verða lögfræðingur. Fór svo eiginlega fyrir tilviljun í iðnrekstrarfræðinám þar sem ég kláraði bæði framleiðsluvið og markaðssvið. Markaðsmálin höfðuðu meira til mín, þannig að ég lauk B.Sc.-námi í alþjóðamarkaðsfræði.*

*Ég fann svo ríka þörf fyrir meiri og dýpri (fræðilegri) menntun. Lauk því M.Sc.-gráðu í stjórnun og stefnumótun frá viðskipta- og hagfræðideild HÍ. Eftir að ég hóf störf hjá Íslandsbanka langaði mig svo að bæta við mig fjármálaþekkingu. Einu áhugaverðu námskeiðin voru í mastersnámi í HR svo ég lauk einnig M.Sc.-gráðu í fjármálum fyrirtækja frá HR. Kennarinn eða þjálfarinn hefur alltaf blundað í mér og því lauk ég þjálfararéttindum til Dale Carnegie þjálfunar árið 2005 og hef verið þjálfari í hlutastarfi hjá þeim síðan.*



Halldóra Matthíasdóttir breytti lífsstíl sínum fyrir nokkrum árum og tekur þátt í sínum öðrum Járnmanni í ár.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



3.0 mm glerperlur - kippan  
3360 perlur kr 895.-



10 mm Viðarperlur - lengjan  
kr 395.- 40 perlur



10 mm náttúrusteinar - lengjan kr 1490 - 40 steinar

## GLÆSILEGT ÚRVAL AF SKARTGRIPAEFNI



8 mm Glerperlur crackle - lengja ca 110 perlur kr 990.-

**ERUM Í FÖNDURSTUÐI**

**20% AFSLÁTTUR BARA Í DAG**



Allt í skartgripagerðina - frábær verð!



Holtagörðum, s. 553-1800  
Opið virka daga 11-18, laugardaga 11-15  
[www.facebook.com/fondurlist](http://www.facebook.com/fondurlist)

Stærsta föndurverslun landsins

klukkustundir að hlaupa og ganga 21 kílómetra. Í febrúar 2011 byrjaði ég svo að hlaupa skipulega með henni Bibbu og „Bíddu aðeins“ hlaupahópnum hennar. Ég hljóp svo fyrsta maraþonið í Kaupmannahöfn í maí 2011. Eftir það varð ekki aftur snúið. Ég hljóp Ultramarathon (55 km) þ.e. Laugavegin í júlí 2011 og Jökulsárhlaupið (32,7 km) í ágúst sama ár. Hljóp annað maraþon í París í apríl 2012 og það þriðja í Reykjavík í ágúst sama ár.

Ég byrjaði að æfa sund með Þríþrautafélagi Ægis haustið 2011 og komst varla yfir 25 metra laug á skriðsundi í fyrsta tímanum þannig að það er búið að vera mikið átak að ná góðum tókum á sundinu. Ég keypti mér síðan fyrsta racer-hjólíð fyrir rétt rúmu ári og fékk gönguskíði í jólagjöf.

*Fékkstu sem sagt bakteríuna? Já, ætli það megi ekki segja að ég hafi tekið íþróttarálfinn alla leið en ég fór úr því að vera sófadýr*

sem var 20 kílóum of þungt í það að æfa í um það bil 15-20 klukkutíma á viku.

*Eins og hefði sigrað heiminn Þú hefur meðal annars afrekað það að ljúka við Járnmanninn en í þeirri keppni þurfa keppendur að synda tæpa fjóra kílómetra, hjóla 180 km og hlaupa loks heilt maraþon. Hvernig leið þér eftir þann stóra áfanga? Tilfinningin að klára Ironman eða Járnmanninn er algjörlega einstök. Mér leið eins og ég hefði komið fyrst í mark og sigrað heiminn. Þrátt fyrir að hafa verið að í rúma þrettán tíma þá gaf ég mér góðan tíma til að gefa öllum áhorfendum sem hvöttu okkur og voru á hliðarlínunni við markið „high five“ og kom hoppandi í orðsins fyllstu yfir marklínuna.*

*Hvað stóð undirbúningur lengi? Ég skræði mig í Ironman-keppnina 3. desember 2011 svo segja má að undirbúningur hafi hafist þá, alla vega andlegur*

**Ætli það megi ekki segja að ég hafi tekið íþróttarálfinn alla leið en ég fór úr því að vera sófadýr sem var 20 kílóum of þungt í það að æfa í um það bil 15-20 klukkutíma á viku.**

undirbúningur. Sjálft æfingaprógrammið er 36 vikur, næstum ein meðganga. En ég notaði sumarið í fyrra mjög vel til æfinga. Tók t.d. þátt í WOW-hjólreiðakeppninni ásamt fimm öðrum vinkonum, Silfurskottum, en við hjóluðum fjórar til skiptis hringinn í kringum landið á tæpum 52 klukkutímum og vorum með tvo bílstjóra. Það var mjög góð hjólaæfing fyrir óreyndan hjólara eins og mig. Síðan tók ég þátt í öllum mismunandi vegalengdum í þríþrautinni, sprettþraut, hálfri ólympískri, heilli ólympískri og svo hálfum járnmanni, sem endaði síðan með heila járnmanninum í lok nóvember.

*Eru fleiri stór markmið á listanum hjá þér? Það eru nokkur stór markmið á listanum mínum. Ég er að fara í annan Járnmann í Frankfurt núna 7. júlí. Því næst ætla ég að klára Landvættina sem er fjórþraut, eða ein þraut í hverjum landshluta. Fossavatnsskiðagangan (50 km) á Ísafirði (Vesturland), en ég lauk henni síðustu helgi, Bláalónsþrautin, hjólreiðar 60 km (Suðurland) í júní, Jökulsárhlaupið 32,7 km (Norðurland) í ágúst og Urríðavatnssundið 2,5 km (Austurland) í júlí. Ég ætla líka að hjóla Jakobsveginn með vinkonu minni á fjallahjóli í lok sumars. Svo stefni ég á rúmlega 100 kílómetra fjallahlaup, Ultra-Trail de Mont Blanc, annaðhvort á næsta eða þarnaæsta ári.*

#### Deildu markmiðunum

*Hvaða ráð viltu gefa kynsystur þínum sem vilja ná meiri árangri í lífi og starfi? Það sem skiptir mestu máli er að hafa skýra framtíðarsýn og setja sér markmið. Það er ekki nóg að hugsa til framtíðar heldur þarf að skrifa framtíðarsýnina og markmiðin niður á blað og helst að deila með öðrum. Um leið og þú ert búin að deila markmiðunum, ertu búin að skuldbinda þig til að ná þessum árangri. Það er nauðsynlegt að markmiðin séu SMART; sér-tæk, mælanleg, aðlaðandi, raunhæf og tímasett. Það er að segja þig verður að langa og geta náð þeim og þú verður að vita hvenær þú hefur náð þeim og geta mælt árangur.*

*Áttu þér sjálf einhverja fyrirmynd sem veitir þér innblástur í lífi og starfi? Mín stærsta fyrirmynd í lífinu þessa dagana er Vilborg Arna Gissurardóttir pólfari. Ég hef fengið tækifæri til að hlusta á hana segja sögu sína tvisvar og ég fékk jafn mikla gæsaþú og tár á hvarma í bæði skiptin. Hún er einstök, svo hugrökk og áræðin og jákvæð. Hún hafði mjög skýra framtíðarsýn, markmið og gildi í lífinu og eins og hún sagði sjálf, fylgdi ávallt besta áttavitanum í lífinu, sem er hjartað sjálft.*

#### Lengi haft áhuga á formúlu

*Dú lýsir Formúlu 1 keppnunum ásamt Rúnari Jónssyni í sjónvarpinu – hvernig kom það til og hvernig kanntu við þig á skjánum? Ég er búin að fylgjast með Formúlunni síðan ég bjó og starfaði í Þýskalandi sumarið 1998 þar sem Þjóðverjar dáðu Michael Schumacher. Ég kynntist svo Gulla Rögg og Rúnari þar sem fyrirtækið sem ég starfaði hjá var einn af kostendum útsendinganna. Kom fyrst sem gestur í einn fimmtudagsþátt en frá 2008 hef ég verið viðriðin útsendingar, kom með tölfærðupplýsingar og aðstoðaði við klippingar í byrjun. Þegar Gulli hætti svo fyrir rúmu einu og hálfu ári var mér boðið að taka boltann og vera í lýsingum með Rúnari.*

*Það er mjög gaman og lærdómsríkt að starfa við þetta en er auðvitað krefjandi því maður þarf að fylgjast vel með og auðvitað sanna sig í þessu efni eins og öðrum.*

*Hvað ætlaðu svo að gera í sumar? Fyrir utan Ironmankeppnina í Frankfurt og mótin sem tengjast Landvættun-*

## Myndaalbúmið



Halldóra hefur komið víða við á glæsilegum ferli sínum.



Á stóra daginn.



Halldóra notar allar lausar stundir til að hreyfa sig.



Líkami & Lífsstíll  
Kópavogur | Reykjanesbær | Akureyri

# SCI-MX ÓSKAR FRAM STRÁKUM OG STELPUM TIL HAMINGJU MEÐ ÍSLANDSMEISTARATITLANA Í HANDBOLTA



Með Sci-MX nærðu hámarks árangri!

Réttu fæðubótarvörurnar fyrir Íslandsmeistara í handbolta og annað afreksfólk.

scimx.is

**Sci-MX**  
NUTRITION

Let Sci-MX power you.

**Það sem skiptir mestu máli er að hafa skýra framtíðarsýn og setja sér markmið. Það er ekki nóg að hugsa til framtíðar heldur þarf að skrifa framtíðarsýnina og markmiðin niður á blað og helst að deila með öðrum. Um leið og þú ert búin að deila markmiðunum, ertu búin að skuldbinda þig til að ná þessum árangri.**

► um og Jakobsveginum, þá eru mörg mót og keppnir á Íslandi sem mig langar að taka þátt í. Ég tók þátt í tveimur hjólreiðakeppnum í þessari viku og ég er skráð í Kópavogspríbrautina næsta sunnudag en hún er haldin af Þríkó (Þríbrautafélag Kópavogs) sem er frábær félagskapur en ég hef æft þríbrautina með þeim frá því síðasta haust og er þar í stjórn.

Síðan er ég búin að skrá mig í Jökulmíluna á vegum Hjólamanna, sem er hjólakeppni hringinn í kringum strandlengju Snæfellsness, (vestur fyrir Jökul og til baka um Vatnaleið) sem er 100 mílur eða 160,9 km. Öðrum mótum og æfingum þarf svo að púsla við F1 dagatal sumarsins sem er virkilega spennandi.

**Ísland mikill fjársjóður**

Eitthvað að lokum? Ég hef ávallt haft það að leiðarljósi að njóta hvers einasta dags því lífið er fallvalt og enginn veit hvað morgundagurinn ber í skauti sér. Við eigum bestu sundlaugar í heimi, við eigum yndisleg fjöll til að skíða og ganga á og meiriháttar göngu-, hjóla- og hlaupaleiðir. Ekki láta þennan fjársjóð fara fram hjá ykkur.

**Uppáhalds**

**MATUR** Grilluð hreindýrasteik à la Óli.

**DRYKKUR** Vatn, Ginger Ale frá Natúrfrið og Red Bull (þegar ég fer út á lífið).

**VEITINGAHÚS** Saffran.

**TÍMARIT** Triathlete, rafræn útgáfa á Zinio.

**VEFSÍÐA** connect.garmin.com, f1.com, triathlon.is, hjolamot.is og hlaup.is.

**VERSLUN** Örninn, H&M og Amazon.

**HÖNNUÐUR** Desigual í fatnaði og GORE í hjóla-fatnaði.

**HREYFING** Hjól, hlaup, sund, skíðaganga og styrktaræfingar.

**DEKUR** Nudd og spjall í heita pottinum heima.



**Briet Ósk Guðrúnardóttir**  
innanhússarkitekt



Flowerpot-ljósin frá Verner Pantón er hægt að fá í öllum regnbogans litum en þau setja skemmtilegan svip á rýmið.



Krítarmálning á eldhúsvegginn hefur verið mjög vinsæl undanfarið.



Sniðugt er að nota hengipotta undir kryddjurtirnar í eldhúsinu.



Pottar og áhöld notað sem skraut á milli þess sem þau eru notað yð matargerðina.



Litir og litríkir hlutir eins og hér má sjá gera eldamenskuna enn skemmtilegri.

**HEIMILIÐ LÍTIÐ GETUR GERT MIKIÐ**

*Eldhúsið á það til að vera miðpunktur heimilisins og skiptir því miklu máli að hafa það fallegt.*

Það að hafa opnar og vel skipulagðar hillur er afar skemmtilegt og sniðugt til að nota fyrir fallegustu hlutina eins og hrærivélina, kaffivélina eða bara fallegustu matardiskana. Allt má nota sem stáss.

Fyrir þá sem hafa gaman af eldamenskuna og vilja rækta

sínar eigin kryddjurtir er tilvalið að hengja fallega blóm-potta á áberandi staði í eldhúsinu og nota þá undir kryddjurtirnar. Til þess að lyfta rýminu aðeins upp er sniðugt að nota litla litríka hluti í eldhúsið en þeir gera gæfumuninn og gera eldamenskuna mun skemmtilegri.



Opnir skápar undir fallegustu hlutina.



HEFST Á LAUGARDAG KL. 17:55

**LÍF OG FJÖR Í LATABÆ**

Fjögasta þáttaröðin til þessa um Íþróttálfinn, Sollu stíðu, Nenna níska, Glanna glæp og fleiri skemmtilega vini þeirra í Latabæ.

NY  
ÞÁTTARÖÐ







Boðið er upp á kjúklingarétti, sjávarrétti, salöt og annað meðlæti og er allt lagað frá grunni á staðnum.

MYND/VILHELM



Gísli Hafliði Guðmundsson

# FERSKLEIKINN Í FYRIRRÚMI

Heilsuréttastaðurinn Laugarcafé opnaði í World Class Laugum í lok febrúar. Þar er boðið upp á hollan hádegisverð, hráfæði og salöt ásamt heilsudrykkjum og próteinvarningi í úrvali.

Laugarcafé opnaði nýverið í World Class Laugum en þar er ferskleikinn í fyrirrúmi. „Við bjóðum upp á kjúklingarétti, sjávarrétti, salöt og meðlæti og er allt lagað frá grunni. Eins erum við með fjölbreytta hráfæðisrétti sem við leggjum mikla alúð við. Við leggjum mikið upp úr næringargildi hveggjál máltíðar og notum ætíð ferskasta hráefni sem völ er á hverju sinni. Þá erum við alltaf með tvær tegundir af salati með. Annað er hráfæðissalat en hitt getur verið soðið eða steikt að hluta. Þá erum við með sætar kartöflur, hvítkál og annað meðlæti. Súpurkar okkar eru glútenlausar og í þeim eru engar mjólkurvörur,“ segir veitingamaðurinn Gísli Hafliði Guðmundsson, sem hefur umsjón með staðnum. Um er að ræða hádegisverðarstað og kostar rétturinn ásamt súpu 1.590 krónur. „Staðurinn hefur þegar mælst mjög vel fyrir en hingað kemur fólk ýmist eftir ræktina eða beint utan af götu. Það er hægt að borða á staðnum eða taka matinn með. Á laugardögum erum við svo með svokallaða „nammidaga“ þar sem á boðstólum er lamba-, grísa- eða nautakjöt ásamt sósu og tilheyrandi,“ segir Gísli. „Við stöndum mjög framarlega á þessu sviði og ég er með færa kokka. Má þar nefna matreiðslumanninn Victoriu Elíasdóttur sem hefur getið sér gott orð í veitingargeiranum þrátt fyrir ungan aldur. Einnig starfar hjá okkur matreiðslumaðurinn Martin S. Etcheto sem kemur frá Argentínu og hefur unnið víða um heim.“

## Úrval heilsudrykkja

Á staðnum er líka boðið upp á úrval ferskra drykkja. „Við erum með boost, heilsudrykki og heilsusafa í úrvali og er bæði hægt að velja þá af matseðli eða panta eigin blöndu. Drykkur mánaðarins inniheldur meðal annars All-Stars Hy-Pro Diet þýskt gæðaprótein en í því eru Omega 3 fitusýrur auk þess sem það er ríkt af andoxunarefnum og hentar einstaklega vel þeim sem vilja greinast. Drykkurinn kostar aðeins 540 krónur. Þá erum við með hreina safa blandaða ferskum ávöxtum en drykkirnir kosta á bilinu 540 til 940 krónur og eru frábærir eftir æfingu.“ Gísli segir sömuleiðis talsvert um að börn úr hverfinu komi og fái sér heilsudrykk í staðinn fyrir ís.

Staðurinn er hlýlegur í nýnorrænum stíl. Hann er viðarklæddur og ræður græni liturinn ríkjum sem rímar það vel við matinn sem boðið er upp á.



Heilsudrykkir og próteinvörur fást í úrvali.



## Úrval smárétta í Baðstofunni í Laugum

„Laugarcafé sér um veitingar í Baðstofu Lauga og býður upp á mikið úrval smárétta með hollu sniði. En einnig eru smáréttirnir í boði á nýja veitingastaðnum,“ segir Gísli.

Á boðstólum er auk hádegisverðar og drykkja mikið af próteinvörum og próteinsúkkulaðistykkjum. „Þá erum við að selja eina próteindrykkinn á markaðnum sem er án kolvetna svo dæmi séu nefnd,“ segir Gísli um leið og hann býður alla hjartanlega velkomna.

Á staðnum fást fjölbreyttir hráfæðisréttir.



Drykkur mánaðarins kostar aðeins 540 krónur.

# TÍSKA ALLIR ÆTTU AÐ FINNA EITTHVAÐ



*Í sumar verða tískan fjölbreyttari en oft áður. Úr nógu er að velja og ættu því flestir að finna að minnsta kosti eitthvað til að falla fyrir. Þórhildur Þorkelsdóttir, tutugu og tveggja ára mann- og fjölmiðlafræðinemi og tískubloggari á trendnet.is, fer hér yfir það sem hún telur bera af í tískunýjungum sumarsins.*

**Strigaskór** Ég hélt að þetta trend myndi aldrei höfða til mín, en eftir að ég prófaði Nike free run varð ekki aftur snúið. Ég verð í íþróttaskóm við bæði kjóla og gallabuxur þetta sumarið.

**Buxnadragtir** Buxnadragtirnar eru skemmtilegur tískustraumur sem hefur verið að ryðja sér rúms síðustu mánuði. Í sumar verður flott að vera í dragt með sumarlegu mynstri eða í sterkum lit.

**Dýramynstur** Dýramynstrin skiptist fólk í tískuheiminum á að elska og hata. Núna eru þau inni og verða mjög áberandi í sumar.

**Gallaajakki** Klassískur og flottur við allt. Á köldum kvöldum er svo hægt að smella loðkraga yfir, það kemur mjög vel út.

**Fangarendur** Rendur í ýmsum útfærslum verða eitt af aðal málum sumarsins. Ég er hrifnust af þessum klassísku, svörtu og hvítu. Skyrtur og buxur í fangaröndum eru málið.

**Hvítar buxur** Hvað sem öllum tískustraumum líður dreg ég alltaf fram hvítu buxurnar mínar með vorinu. Í sumar verður flott að vera í hvítu frá toppi til táar.

**Sumarkjöll** Sumarkjöllinn er algjört möst í mínum huga. Það ættu allar konur að leyfa sér að bæta einum góðum í safnið á hverju vori.



## Minni verkir og aukin líkamsvitund

– Stoðkerfislausnir er námskeið sem hefst 13. maí n.k. í Heilsuborg

„Stoðkerfislausnir henta þeim sem eru með verki og einkenni frá stoðkerfinu“ segir Sólveig María Sigurbjörnsdóttir sjúkraþjálfari í Heilsuborg. „Þegar við tölum um stoðkerfið þá eigum við helst við vöðva, bein og liði. Sólveig vill meina að þeir sem sækja námskeiðið séu fyrst og fremst þeir sem vilja læra á sjálfan sig þ.e. hvaða æfingar þeir geti gert og hvaða ekki. „Flestir sem koma á námskeiðið eiga það sameiginlegt að vera með liðverki eða slit og þá helst í hnjám og öxlum. Einnig eru talsvert margir með bakverki.“

„Þjálfunin felst í að bæta líkamsstöðu hvers og eins og gera alla meðvitaða um sína líkamsbeitingu“ segir Sólveig. Tilgangurinn er að liða betur og minnka verki. Mörgum finnst námskeiðið gott sem grunnur að annarri hreyfingu en svo eru líka þeir sem fara á framhaldsnámskeið og vilja bæta sitt líkamsform.“

„Árangur þeirra sem hafa sótt námskeiðið felst að mestu í aukinni líkamsvitund og auknum styrk og að þeir hafa lært að gera æfingar sem henta þeim. Þeir vita þá hvað ber að varast og hvaða æfingar gera þeim gott“ segir Sólveig að lokum. Hún hvetur þá sem hafa áhuga á námskeiðinu að hafa samband við Heilsuborg, en nýtt námskeið hefst eftir helgina.



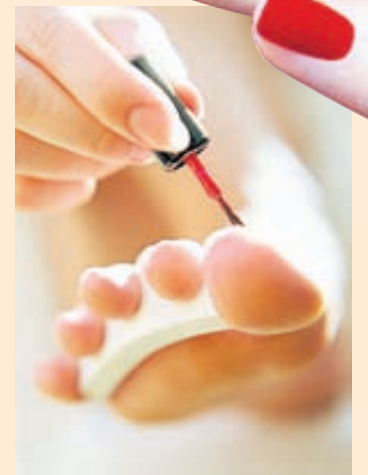
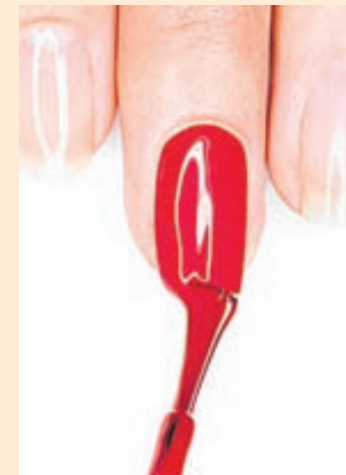
Sólveig María Sigurbjörnsdóttir, sjúkraþjálfari í Heilsuborg



Fallegar neglur setja oft punktinn yfir i-ið á heildarútlitinu.

## RÁÐ BLEYTTU LAKKIÐ SVO AÐ ÞAÐ ÞORNI

Hver kannast ekki við það að lakka neglurnar rétt áður en haldið er út í daginn eða að hitta vini og vandamenn? Yfirleitt með þeim afleiðingum að það skemmist áður en komist er á leiðarenda. Gott ráð er að láta kalt vatn renna á neglurnar eða dýfa höndunum ofan í kalt vatn. Lakkið þornar á svipstundu og þú ert laus við að blása og bíða í margar mínútur.



# FLOTTAR GJAFIR

Crosely plötuspilari  
VERÐ 49.900,-



Ugluljós  
VERÐ 7.800,-



Crosely útvarp  
VERÐ 33.500,-



Heili  
VERÐ 15.900,-



Svartur hnöttur  
VERÐ 7.800,-



Skúta  
VERÐ 34.900,-



Þvottabjörn krugi lítill  
VERÐ 9.900,-



Hnöttur  
VERÐ 19.900,-



Stjörnutaska  
VERÐ 14.900,-



Loftbelgur rauður  
VERÐ 9.900,-



Kanínuljós  
VERÐ 7.800,-

MYCONCEPTSTORE.IS



...spjörunum úr

**NAFN?** KRISTJÁN INGI GUNNARSSON  
**ALDUR?** 32 ÁRA  
**STARF?** MARKAÐSRÁÐGJAFI OG ÚTVARPSMADUR

**Hvern faðmaðir þú síðast?** Litlu systur mína, hana Ósk, þegar við hittumst í stúdíói hjá 365 miðlum til að vinna þáttinn okkar sem er á laugardagsmorgnum á FM957.

**En kysstir?** Kyssti meira og minna alla fjölskylduna bless í morgun þegar ég fór í vinnuna. Passa mig alltaf á því að kyssa bless.

**Hver kom þér síðast á óvart og hvernig?** Pabbi í bústað um síðustu helgi, hann byrjaði að syngja fyrirvaralaust eitthvað lag sem enginn þekkti og stórfjölskyldan gat ekki annað en hlegið.

**Hvaða galla í eigin fari ertu búinn að umbera allt of lengi?** Aukakílóin, þau fara og koma jafnóðum aftur. Þarf að ná stöðugleika eins og mínir menn í Liverpool.

**Ertu hörundsár?** Hef verið það í gegnum tíðina en er að skána, batnandi manni...

**Dansarðu þegar enginn sér til?** Nei, ég dansa bara þegar einhver sér til.

**Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig?** Var í símanum í vinnunni að ræða alvarlegt mál við einn kúnna, sat framarlega á skrifborðsstólum og flaug á hausinn með tilheyrandi látum þannig að allir á skrifstofunni lágu úr hlátri en ég náði að halda andlitinu og klára símtalið.

**Hringirðu stundum í vælubílinn?** Alltof oft, eitt áramótaheitið var að minnka tuðið.

**Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim?** Það er mismunandi, fer rosa mikið eftir því hver það er og hvernig maður er stemmdur. Hitti Viggo Morthensen einu sinni óvænt inni á bar þegar LOTR-myndirnar voru hvað vinsælastar og varð svo hverft við að ég talaði bara eitthvað álfamál við hann.

**Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina?** Láta mér leiðast. Því um helgina verð ég í útsendingu frá 10-13 á laugardaginn og svo ætla ég að koma stóru systur minni á óvart með dekki og skemmtilegri óvissuferð fram á kvöld.

HELGARMATURINN

Einfaldur bananahristingur með ferskum berjum

Helga Gabriela Sigurðardóttir hefur einstaklega mikinn áhuga á mat og matargerð af öllum toga. Hún byrjar daginn á hollum hristing og deilir hér einum dásamlegum.

EINFALDUR BANANA-SMOOTHIE MEÐ FERSKUM BLÁBERJUM OG GRANATEPLUM

3-4 bananar  
 ½ bolli frosin bláber  
 ½ bolli vatn  
 1 tsk. gróft hnetusmjör  
 Setjið vatn í blandara, banana, bláber og hnetusmjör og blandið saman. Hellið drykknum í glas, einnig er gaman að nýta gamlar glerkrukkur. Það getur verið skemmtilegt að bæta ofaná drykkinn t.d. ferskum berjum, bananabítum eða granatepli, einnig bætti ég nokkrum möndlum út í drykkinn sem mér finnst ómissandi. Yfir drykkinn er upplagt að strá chia-fræjum til að gera hann enn hollari!  
[www.helgagabriela.com](http://www.helgagabriela.com)



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. símnokkun 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.