

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
17. MAÍ 2013

**Dórunn Högnadóttir ritstjóri**  
**DREYMR UM JIMMY CHOO**  
**SKÓ 2**

**Silja Hrund Einarsdóttir hönnuður**  
**MYNSTUR, DOPPUR, RENDUR OG LITIR 4**

**Jói Fel sjónvarpskokkur**  
**NY BÓK OG SJÓNVARPS-ÞÁTTUR 10**

## Orðin mamma og verslunareigandi í Portúgal

FRÉTTABLAÐIÐ

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



## HVERJIR HVAR?

Borgin blómstrar þessa dagana enda búið að vera sólríkt og fallett veður. Fyrir vikið sjást æ fleiri röla um göturnar og njóta lífsins. Egill Helgason



sást meðal annars í miðbænum í vikunni með eigin konu sinni og syni. Vigdís Finnbogadóttir lyfti sér upp og fór í hádegisverð



með vinkonum sínum á Hótel Borg. Á sama tíma sást leikarinn Ólafur Egill Ólafsson á sama tíma á göngu með barnavagn í róleigheitum.



## 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



Flott sýning í alla staði.



Meistari að störfum.

# FÓLK TROÐFULLT Á TIGI-HÁRSÝNINGU

ÍSLENSKT HÁRGREIÐSLUFÓLK KOM SAMAN TIL AÐ LÆRA AF EINUM FREMSTA HÁRGREIÐSLUMEISTARA HEIMS.

Hársýning TIGI fór fram 12. maí síðastliðinn í Austurbæjarbíói fyrir fullu húsi þar sem kennt var það heitasta í hárlitun, klippingu og hárgreiðslu og allt það nýjasta frá tiskuvíkunum í London og New York. Hárteymi Anthony's Mascolo, sem er einn Mascolo-bræðrana sem stofnuðu Toni & Guy á sínum tíma, sá um kennsluna en hann er einn af fremstu hármeisturum heims.



Dagmar, Anna María og Laufey létu sig ekki vanta.



Anthony Mascolo og Magna Huld Sigurbjörnsdóttir.



Fríða Rut Heimisdóttir og Vilhjálmur Hreinsson, eigendur TIGI á Íslandi.

MYNDIR/MAURO CARRARO.

## Eurovisionparty í Flash

**30% AFSLÁTTUR**  
**AF ÖLLUM VÖRUM**  
**FÖSTUD. - LAUGAD.**



NÝTT  
KORTATÍMABIL.



Laugaveg 54,  
sími: 552 5201

Vertu vinur

## Uppáhalds

### ALLTAF LANGAÐ Í JIMMY CHOO-SKÓ

Þórunn Högná ritstjóri Home Magazine, er orðin þekktur fagurkeri og smekkkona. Hún á fallett safn fata og skópara og átti því svolítið erfitt með að velja eina uppáhaldsflík.

**UPPÁHALDSFLÍKIN?** Þetta er erfitt, ég á nokkrar uppáhaldsflíkur, en ég held mikið upp á einn palliétujakka sem ég fékk fyrir síðustu jóla.

**AF HVERJU?** Það er sko þannig að ég er sjúk í allan fatnað sem hefur palliétur og steina og þessi jakki getur verið kúl bæði dags daglega og líka þegar farið er eitthvert fínt.

**HVAÐAN ER HÚN?** Freebird á Laugavegi.

**HVENÆR KLÆDDISTU HENNI SÍÐAST?** Í 40 ára afmæli núna í apríl.

**HVAÐ KEYPTIRÐU ÞÉR SÍÐAST?** Æðislegan blúndujakka frá Freebird.

**DRAUMAFLÍKIN?** Engin í augnablikinu, en það á örugglega eftir að breytast hljótlega. En mig hefur alltaf langað í Jimmy Choo-skó.





# SENSAI

Sveipaðu húðina bronslitu slöri... úr vatni og silki

Aðaluppistaðan í BRONZING GEL er vatn (70%) og extrakt unnið úr hinu undurfina *Koishimaru-silki*.

BRONZING GEL leggst yfir húðina eins og fislétt slör, sveipar hana gegnsæjum lit,

veitir henni ríkulegan raka og í dagsbirtunni ljómar hún óviðjafnanlega.

BRONZING POWDER, byggt á hinni einstöku rakapéttniformúlu (Moist Tight-Fit),

laðar samstundis fram afar jafnan, endingargóðan og umfram allt náttúrulegan ljóma húðarinnar, hinnar óaðfínanlegu Silky Bronze-húðar.





# TÍSKA VÆRI GAMAN AÐ HANNA KJÓL Á ADELE

Silja Hrund Einarsdóttir, verkfræðingur og fatahönnuður, segir sumarið einkennast af mynstri, doppum, röndum og litagleði.

**Starf?** Hönnuður og eigandi madebySHE ehf.

**Lá það alltaf fyrir að fara í tískubrannann?** Nei, alls ekki. Ég hafði mestan áhuga á stærðfræði og raungreinum almennt í skóla og fór þess vegna í verkfræðinám í Háskóla Íslands eftir menntaskóla og útskrifaðist með B.Sc. í byggingaverkfræði árið 2004. Vann síðan á verkfræðistofu í nokkur ár þar til ég tók algjöra U-beygju og stofnaði madebySHE.

**Hvernig gengur að vera fatahönnuður og reka verslun á sama tíma?** Þetta getur verið púsluspil, ég myndi í rauninni vilja hafa meiri tíma til að hanna og skapa. Þetta hefur samt gengið ágætlega þar sem ég er ekki með opið alla daga í versluninni heldur þrjú daga vikunnar og er síðan með netverslun ([www.madebySHE.is](http://www.madebySHE.is)) sem er opin allan sólarhringinn. Þannig næg ég að nýta hluta vikunnar í hönnunina og eins fyrir allt hitt sem tengist rekstrinum og ekki næst að gera þegar verslunin er opin. En mér hefur fundist mikilvægt að vera sjálf til staðar í versluninni og vera þannig í kringum kúnnana mína.

**Hvernig gengur að samtvinna ferilinn og móðurhlutverk?** Það gengur oftast ágætlega en ekki alltaf. Það koma auðvitað tarnir þar sem vinnudagurinn er langur en ég hef reynt að skipuleggja mig vel og tek oft pásu seinnipartinn til að vera með stráknum mínum og held þá frekar áfram á kvöldin eftir að hann er sofnður. En ég hef verið gjörn á að vinna fram eftir á nóttunni en er að reyna að taka mig aðeins á í því og eitt af markmiðum mínum fyrir 2013 var m.a. að fara fyrr að sofa og það er að takast ágætlega.

**Áttu þér draumaverkefni?** Að vera besta mamma og eiginkona í heimi! Það væri líka gaman að hanna kjól á söngkonuna Adele.

**Hvert er aðaltískuikonið?** Audrey Hepburn!

**Hvaða strauma munum við sjá í sumar í línunni þinni?**

Ég elska hvað það er mikið af fallegum litum í gangi og mikið um mynstraðar flikur ásamt röndóttu og doppóttu – litríkt og skemmtilegt sumar fram undan!

**Hvert sækirðu innblástur áður en þú sest við teikniborðið eða hvernig verða hugmyndirnar til?** Ég fæ innblástur

úti um allt, t.d. frá gömlum ljósmyndum, kvikmyndum, leikhúsum og bara umhverfinu allt í kring.

**Hvaða litir og snið eru í uppáhaldi hjá þér núna?** Grænn, blár, bleikur og appelsínugulur eru svona þeir litir sem eru mest uppáhalds hjá mér þessa stundina. Annars klæðist ég sjálf litríkum, klæðilegum og fallegum flikum sem eru umfram allt þægilegar og það er það sem ég legg mest upp úr við hönnunina mína hjá madebySHE.

**Hvað dreymir þig um að fá í fataskápinn fyrir sumarið?** Mér finnst ég aldrei eiga nógu marga jakka og skó, en svo vantar mig regnkápu, sólgleraugu, lopapeysu, gúmmítúttur og strigaskó.

**Hvað gerirðu þegar þú ert ekki að vinna?**

Þegar maður er með eigin rekstur þá getur verið erfitt að stimpla sig úr vinnunni en ég er að reyna að vera duglegri að kúpla mig aðeins út. Það

geri ég t.d. með því að fara út að hlaupa eða í jóga sem mér finnst æðislegt. Svo elska ég að baka, þrjóna, fara á kaffihús, og gleyma mér yfir góðri bók eða tímariti og á sumrin elska ég við fjölskyldan að fara í útílegur og ferðast um fallega Ísland.



Silja Hrund Einarsdóttir segir oft svoltið erfitt að stimpla sig út úr vinnunni.



**Myndlistavörur í miklu úrvali**

**Acryllitir 75 ml**  
kr. **499**

**Vatnslitasett**  
kr. **695**

**Pekjulitir/Föndurlitir**  
frá kr. **795**

**Skissubækur**  
kr. **595**

**Strigar, ótal stærðir**  
frá kr. **195**

**Olíu/Acrýl/Vatnslitasett**  
12/18/24x12 ml  
frá kr. **570**

**Gólf- og borótrönur**  
frá kr. **2.100**

**Verkfæralagerinn**

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, [vl@simnet.is](mailto:vl@simnet.is)  
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17



# Grillað með Jóa Fel

Ný og glæsileg grillbók  
sem kemur öllum í rétta grillskapið.

Í bókinni er fjöldi uppskrifta af frábærum grillmat fyrir alla grillara.  
Bókin er í stóru broti, ríkulega myndskreytt og á fjórðahundrað blaðsíður.



Jói Fel mælir með Pik-Nik kartöflu-  
stráum með grillmatnum í sumar!







Chloé Ophelia ásamt syninum Högna.

# CHLOÉ KOMIN Í BESTA HLUTVERKIÐ

Nýorðin mamma, búsett í Portúgal og búin að opna verslunina MOO frozen yogurt segist Chloé varla geta orðið hamingjusamari.

**Flott fót fyrir flottar konur**

**Stærðir 38-58**



Belladonna á Facebook

**belladonna**

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

**FULLT NAFN**  
Chloé Ophelia Gorbulew.

**ALDUR** 31 árs

**HJÚSKAPARSTAÐA**  
í sambúð með manninum mínum, Árna Elliot til 11 ára og nú loksins trúlofuð.

**BÖRN**  
Frumburðurinn okkar hann Högni fæddist þann 7. júlí í fyrra.

**STARF**  
Eigandi MOO frozen yogurt í Portúgal, ljósmyndari og móðir.

**H**vernig gengur lífið hjá ykkur fjölskyldunni í Portúgal? Mjög vel takk, við sjáum reyndar ekki eins mikið af hvert öðru eins og við vildum akkurat núna en hér er dásamlegt að vera, barnvænt og fallett. Hvenær fluttust þið þangað? Við fluttum hingað í október á síðasta ári frá Frakklandi en þar bjuggum við í Marseille, sem er önnur stærsta borg Frakklands. Er mikill munur að búa á þessum stöðum? Það er einfaldlega ekki hægt að líkja því saman.

Ákváðu að velja barnvænni stað. Nú eru þið orðin þrjú í fjölskyldunni, til hamingju með soninn! Gengur foreldrahlutverkið ekki vel? Takk, þetta er búið að vera alveg frábært, eiginlega það besta sem hefur komið fyrir okkur og verður bara betra með hverjum deginum sem líður. Við elskum þetta hlutverk alveg!

Þið eruð að takast á við fleiri ný og spennandi verkefni um þessar mundir, segðu mér aðeins frá því! Við vorum að opna nýja verslaun, MOO frozen yogurt hér í Portúgal. Á upprunalega plan-

## Uppáhalds

**MATUR** Sushi og allt sem er sterkt.

**VERSLUN** American vintage, HM, Zara og þegar ég kem til Íslands allar æðislegu íslensku hönnunarbúðirnar.

**VEITINGAHÚS** Ég hef nú ekki borðað á Íslandi í dálitinn tíma en á Akureyri er alveg æðislegur Kung Fu sticks + sushi staður. Annars eru nokkrir æðislegir veitingastaðir í Suður-Frakklandi og hér í Algarve sem eru í uppáhaldi líka.

**TÍMARIT** Mér finnst alltaf gaman að lesa ELLE og bara flest öll tískutímarit. Maður skoðar bara svo lítið blöð í dag, þetta er allt á netinu.

**DRYKKUR** Sóðavatn og gott glas af víni. Ef ég fæ mér kokteil þá er ég að fíla Capirinha en auðvitað klikkar aldrei gott kampavín.

**VEFSÍÐA** Pinterest.

**HÖNNUÐUR** Balmain, Alexander McQueen, Heidi Slimane og svo eigum við mjög marga flotta íslenska hönnuði.

**HREYFING** Ég hleyp og fer í göngur og stunda yoga/pilates.

**DEKUR** Mitt dekur er bara að vera með fjölskyldunni, fara og finna einhvern æðislegan stað til að borða á og bara njóta lífsins.





**Þetta er búið að vera alveg frábært, eiginlega það besta sem hefur komið fyrir okkur og verður bara betra með hverjum deginum sem líður. Við elskum þetta hlutverk.**

### Myndaalbímið



Chloé segir mesta dekríð að vera með fjölskyldunni.

inu stóð til að opna þessa verslun í Frakklandi en það voru aðallega tveir hlutir sem breyttu því, Marseille var formlega gerð menningarborg Evrópu 2013 sem olli því að miðbærinn fór í algjört rugl vegna viðgerða og framkvæmda og því erfitt að finna gott pláss og svo fæddist hann Högni okkar. Þá breyttist hugsunin og við ákváðum að finna barnvænni stað til að búa á og starfa.

#### Hannaði brandið sjálf

##### Hvernig fer verslunin af stað?

Algarve er auðvitað stórt ferðamannasvæði og hér er algjörlega nýtt að selja „Frozen yogurt“. Móttökurnar hafa verið mjög góðar. Sjálf hannaði ég brandið og við létum sérsmíða fyrir okkur kerru sem hefur fengið mikla athygli, svo erum við strax komin með á teikniborðið að opna stærri búð á næstunni svo já, þetta fer vel af stað. Einnig erum við að klára að gera verslunina að „franchise“ því að eru nokkrir sem bíða spenntir eftir því.

##### Þið eruð sem sagt ekkert á heimleið á næstunni?

Það eru litlar líkur á því, nema þá bara í heimsókn.

#### Saknar íslenska sumarsins

Eruð þið dugleg að halda sambandi við vini og ættingja á Íslandi? Við reynum, en maður getur alltaf staðið sig aðeins betur í því.

Hvers saknar þú helst frá Íslandi? Án efa allra vina minna og íslenska sumarsins, það er fátt sem toppar það.

Þú hefur setið mikið fyrir í gegnum tíðina og ferðast víða. Hvað stendur upp úr eftir þann tíma? Það sem sem situr hvað mest eftir hjá mér eftir þessa reynslu er tíminn sem ég var á Indlandi, þar er yndislegur kúltúr og yndislegt fólk sem gerði það að verkum að ég átti frábæra upplifun þar.

#### Með mörg járn í eldinum

Þú sinnir fleiru en móðurhlutverkinu og nýja fyrirtækinu en þú hefur verið íðin með myndavélina þína í gegnum árin. Er það eitthvað sem þú ætlar að gera meira af í framtíðinni? Já, ekki spurning. Ég ætla að mynda meira þegar það verður rólegra hjá okkur með haustinu. Vonandi samt ekki of rólegt! Annars gríp ég alltaf í vélina af og til, svona þegar ég hef smá tíma. En auðvitað er aldrei nógu mikill tími til að „leika sér“ með myndavélina eins og mig dreymir um.

Hvað með matarbloggið ykkar og áhugann. Munum við kannski sjá veitingastað þegar fram líða stundir? Við getum ekki neitað því að við elskum mat, en við höfum því miður ekki sinnt blogginu nógu vel undanfarið. Annars gæti verið að við hendum bara saman einni djúsi bók á næstunni.

#### Hvar sérdú þig eftir 10 ár?

Hamingjusamari en ég er núna, ef það er hægt. Með MOO út um alla Evrópu ef ekki bara allan heiminn. Aftur á móti get ég ekki hugsað mér hvar við verðum niður komin í heiminum. Við erum svo miklir ferðamenn.

Eitthvað að lokum? Ef þið eigið leið til Algarve í sumar, kíkið þá við hjá okkur á MOO og fáid ykkur ferskan og hollan 98,8% fitulausan jógurt ís.

# HVERNIG VÆRI AÐ KÍKJA ÚT Í KVÖLD?

Kíktu á [midi.is](http://midi.is) til að sjá framboðið af tónleikum, kvikmynda- og leiksýningum og íþróttaviðburðum.



Borgarleikhúsið



ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ

**midi.is**



# 4 RÁÐ ER ORKAN Í LÁGMARKI?

Orkuleysi getur stafað af uppsöfnuðu eitri í líkamanum, áreiti, fæðuþoli eða öðru sem við tökum jafnvel ekki eftir. Hér koma fjórar mjög algengar ástæður fyrir orkuleysi og hvernig þú getur breytt þeim til batnaðar á augabragði.



## 1. SKORTUR Á SVEFNI

Á meðan þú sefur gefur þú líkamanum og heilanum tækifæri til að endurhlaða og safna orku. Svefn er því nauðsynlegur fyrir okkar tilveru en einnig mikilvægur eiginleiki í brennslu líkamans.

### Snögg lausn

Farðu í háttinn á sama tíma á hverju kvöldi og gefðu líkamanum 7-8 klst. til að sofa. Það er líka frábært að fara örlítið fyrr upp í rúm og lesa t.d. aðeins og ná sér niður. Það gefur líkamanum og heilanum hvíld frá amstri dagsins og tækifæri til að slaka á áður en haldið er í draumalandið og þá verður svefninn betri.

## 2. VATNSSKORTUR

Stór hluti líkamans samanstendur af vatni. Vatn hefur það hlutverk að færa næringarefni milli frumna og flytja úrgang úr lungum, meltingarfærum og nýrum svo þau geti skilað frá sér.



### Snögg lausn

Fylltu tveggja lítra flösku eða könnu af fersku vatni á hverjum morgni og geymdu inni í ísskáp og drekktu af flöskunni jafnt og þétt yfir daginn. Með þessum hætti tryggirðu þér nógu mikið vatn á hverjum degi.

# GRILLSUMARIÐ MIKLA

Taktu þátt í Grillsumrinu mikla í næstu verslun, kauptu a.m.k. 3 vörur innan vörumerkjanna **Hunt's**, **Caj P**, **Patak's** eða **Tabasco**.  
Taktu mynd af kassastrimlinum og sendu á netfangið [grillsumarid@innnes.is](mailto:grillsumarid@innnes.is)  
**Fjöldi glæsilegra vinninga í boði**

Glæsileg gasgrill og grilláhöld frá Weber, lambakjöt á grillið, gjafabréf á American Style og grillvörur frá Hunt's, Caj P og Patak's.  
Allt sem þarf til að gera sumarið 2013 að ógleymanlegri grillveislu!  
Dregið verður alla fimmtudaga í sumar, frá 16. maí - 8. ágúst í Popplandi á Rás 2



## 3. SKORTUR Á SÚREFNI

Skortur á súrefni getur valdið því að þú finnur til þreytu, einbeitingarskorts, svima eða slappleika. Góð öndun og útivist getur hjálpað.

### Snögg lausn

Næst þegar þú kemur heim og vilt taka síðdegislúr farðu þá frekar í gönguskóna og út að ganga í smá stund, það getur komið þér á óvart hvað súrefni og náttúran hafa góð áhrif á orkuna.

## 4. ÓHREINN RISTILL

Ristillinn er eitt stórt fráveitukerfi og með því að vanrækja hann getur þú valdið því að hann verði geymslustaður fyrir eitrefni. Þegar ristillinn er hreinn og eðlilegur ert þú orkumikil og hraust. Að hreinsa ristilinn getur verið eins einfalt og að nota heilfæðuhreinsun.

### Snögg lausn

Byrjaðu á að velja grænmeti í millimál. Hráar íslenskar gulrætur, tómatar, gúrka og brokkólí eru frábærir kostir. Bættu einnig við trefjum sem millimáli. Prófaðu orkumolann hér að neðan. Trefjar bæta meltingu okkar og hraða ferlinu svo hlutir færast hraðar út og þér líður betur.



## SNÖGGAR LAUSNIR

Með snöggum lausnum getur þú upplifað snögg viðbrögð en aftur á móti getur rót orkuleysis enn verið til staðar og því getur hreinsun komið sterk inn. Hreinsun má líkja við að ýta á endurræsingartakka líkamans svo hann starfi betur og brenni fitu.

Það kemur mörgum á óvart að hægt sé að hreinsa án þess að svelta eða kvelja líkamann.

## Orkumoli

Góður orkumoli sem hentar vel í hreinsun.

### Hrákúlur

3 dl kókosmjöl  
1¼ dl kakóduft  
1 dl döðlur, smátt saxaðar  
1 dl fikjur, smátt saxaðar  
1 dl apríkósur, smátt saxaðar  
2 msk. sítrónusafi  
1/3 dl kakósmjör, brætt í vatnsbaði  
Salt eftir smekk

Allt hráefni er sett í blandara eða

matvinnsluvél.

Deigið mótað í kúlur og sett í frysti eða kæli.

Mörgum þykja þessar hrákúlur gefa frá sér örlítið rommbragð, það má rekja til fikjanna. Þeir sem kunna ekki við bragðið geta prófað hrákúlur með höfrum, rúsínum og/eða kakói.

Nánari upplýsingar á [www.lifdutilfulls.is/hreinsun](http://www.lifdutilfulls.is/hreinsun)





# SUMARKORT

AÐEINS 14.990 KR.



KORTIÐ GILDIR TIL 2. SEPTEMBER



**SPORTHÚSIÐ**

heilsurækt fyrir alla

þín þróun...





Jói á pallinum góða þar sem hann grillaði alla réttina í bókinni.

# MATUR ÞAÐ GETA ALLIR GRILLAÐ

*Jói Fel vill meina að allir séu góðir grillarar, bara misgóðir. Sjálfur grillar hann allt árið um kring. Í vikunni kom út ný grillbók eftir Jóa en í henni gefur hann grillurum góð ráð og deilir einföldum uppskriftum.*

**B**ókin er búin að vera í fjögur ár í vinnslu en hún er byggð upp á einföldum uppskriftum og á þar af leiðandi að henta öllum,“ segir Jói Fel um nýju grillbókina sína, *Grillað með Jóa Fel*. Bókin er skreytt stórglæsilegum myndum og ætti því ekki að fara fram hjá neinum hvernig réttirnir eiga að líta út. Bókin var mynduð á heimili Jóa, bílskúrnum breytt í stúdíó og pallurinn nýttur undir fjögur grill þar sem Jói grillaði á fullu en allur maturinn í bókinni var eldaður frá grunni fyrir myndatökurnar. Teknar voru um þrjátíu myndir á dag og því nóg um að vera á heimilinu. Með einfaldan smekk

Spurður hvað hann grilli sér helst sjálfur segist hann hafa einfaldan smekk. „Ég vil bara stóra nautasteik og helst með bear-naise-sósu, grillaðu grænmeti og kartöflum. Annars grilla ég allt árið um kring og er oft með grillaðan kjúkling með heimalagaðri BBQ-sósu og salati. Svo er ekkert

betra en að fá grillaðan risahamborgara.“ En geta allir grillað? „Allir eru góðir grillarar, bara misgóðir. Það er mjög einfalt að grilla. Aðalmálið við að grilla er að hafa grillið sjóðandi heitt svo maturinn grillist en soðni ekki á grillinu. Þegar verið er að grilla kjöt þarf að brúna það vel og setja það á efri grind eða á kaldari hluta á grillinu svo kjötið fái að eldast rólega, ef steik er of lengi á heitu grillinu á hún til að þorna og verða seig. Til að ekkert klikki er alltaf best að nota kjöt-hitamæli og þá er hægt að fylgjast betur með hvenær steikin er klár.“

*Ætlar að njóta sumarsins*

Jói tekur sumrinu fagnandi enda mikil törn nýafstaðin. „Já, ég er búinn að vera alveg á haus undanfarnar vikur við að klára bókina og taka upp grillseríu fyrir Stöð 2 sem sýnd verður í sumar. Þannig að ég ætla að vera heima, njóta lífsins og slaka vel á í sumar og auðvitað grilla í góða veðrinu.“

SNYRTI AKADEMÍAN

## 3 Námsleiðir í boði...

### Snyrtiskólinn

11 ára

„Ég mæli 100% með skólanum.“

Einhildur Ýr Gunnarsdóttir nemandi 2011, sigurvegari í snyrtifræði á Íslandsmóti tón- og verkgreina 2012.



### Fótaaðgerðaskóli Íslands

6 ára

„Áhugavert nám sem kom skemmtilega á óvart.“

Stgríð Foss nemandi 2012, eigandi Fótaaðgerðastofu Sigu Foss.

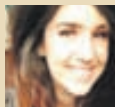


### Förðunarskólinn

16 ára

„Heill heimur af tækifærum.“

Tinna Miljevic, nemandi 2012.



Innritun vegna haustannar er hafin.

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



Snyrtiakademían • Hjallabrekku 1 • 553-7900 • [snyrtiakademian.is](http://snyrtiakademian.is) • [skoli@snyrtiakademian.is](mailto:skoli@snyrtiakademian.is)

### Brottur bókinni



*Borgari með BBQ-sósu og ananas*

4 x 180 g hamborgarar  
4 hamborgarakrydd  
4 ostsneiðar  
4 ananassneiðar úr dós  
2-3 beikonsneiðar á hvern borgara  
tómatsneiðar  
agúrka í sneiðum  
rauðlaukur í sneiðum  
blandað salat  
hamborgarabrauð

Steikið beikonið. Penslið kjötið með olíu og kryddið með hamborgarakryddi.

Steikið hamborgarana á heitu grillinu í 3 mín. á hvorri hlið. Setjið ostinn ofan á rétt í lokin.

Á sama tíma er ananasinn grillaður til hliðar. Hitið brauðið lítillega á grillinu. Setjið hamborgarann saman. Smyrjið riflega af sósu á neðra brauðið og raðið agúrku og tómatsneiðum, salati, kjöti, grillaðum ananassneiðum og beikoni ofan á. Setjið riflega af sósu yfir og lokið með brauðinu.

*BBQ-sósa*

2 msk. olía  
1 litillaukur  
4 hvítlausrif  
½ tsk. chili-flögur  
½ msk. paprikuduft  
1 msk. reykt paprikuduft  
370 g tómatsósa  
60 ml eplaedik  
80 g púðursykur  
2 msk. Dijon-sinnep  
80 ml Worcestershire-sósa  
50 ml vatn  
Saxið lauk og hvítlauk mjög smátt og glærið lítillega í olíu á pönnu. Setjið paprikuduft og chili-flögur saman við. Steikið á vægum hita í 5 mín. Setjið afganginn saman við og látið sjóða í 20 mín. eða þar til sósan er orðin vel þykk. Sigið sósuna og kælið. Sósan geymist í nokkra daga í kæli

*Svínaríf með viski-BBQ-sósu*

2 svínaríf  
2 msk paprikuduft  
½ msk cayenne-pípar  
1 msk laukduft  
salt og pípar

Blandið kryddunum saman og nudðið vel á rifin og látið standa í u.þ.b. 1 klst. Grillið við mjög vægan hita í 90 mín. Athugið að hitinn má ekki fara mikið yfir 100°C. Takið af grillinu og hækkið hitann.



*Viski-BBQ-sósa*

2 dl tómatsósa  
100 g púðursykur  
2 msk. Dijon-sinnep  
4 msk. teriyaki-sósa  
3 msk. viski

Setjið allt saman í pott og sjóðið í 5 mínútur

við vægan hita. Setjið rifin á heitt grillið og eldið í u.þ.b. 15 mín. Berið sósuna yfir svínarífin nokkrum sinnum á meðan eldunin fer fram.



# NÁTTÚRULEG VARA SEM RANNSÓKNIR SÝNA AÐ STYÐJI VIÐ KONUR Á BREYTINGASKEIÐI

Femmenessence er 100% náttúruleg og lífræn heilsuvara sem vakið hefur mikla athygli fyrir að hjálpa konum á náttúrulegan og auðveldan hátt við að takast á við óþægindi tengd breytingaskeiði og tíðahvörfum.

Femmenessence er einstakt fæðubótarefni frá bandaríska fyrirtækinu Natural Health International. Það er framleitt úr maca-rót af tegundinni Lipidium peruvianum sem eingöngu vex hátt í Andesfjöllum í Perú. Hið sérstaka og einkaleyfisvarða vinnsluferli röt- arinnar gerir Femmenessence að einhverjum áhrifa- og gæðamestu maca-rótavörum á markaðnum í dag. Fjöldi rannsókna sem birtar hafa verið í virtum vísindatímaritum sýnir fram á að Femmenessence styður við eigin framleiðslu líkamans á hormónum og kemur þannig jafnvægi á hormónabúskap líkamans. Femmenessence getur því dregið úr breytingaskeiðseinkennum, aukið orku, stutt við andlega vellíðan og haft jákvæð áhrif á hjarta- og beinheilsu.

Femmenessence er frábrugðið öðrum vörum á markaðnum þar sem það er fyrsta varan sem sýnt hefur verið fram á með klínískum rannsóknum að jafni öll hormónagildi en ekki bara eitt eða tvö. Aðrar vorur á markaðnum hækka ýmist estrógen, prógesterón eða LH en Femmenessence hækkar öll þrjú

ásamt því að lækka FSH, en það er einmitt aukið FSH sem veldur mörgum af þeim einkennum sem konur finna fyrir á breytingaskeiði.

## Inniheldur engin hormón

Það sem er einstakt við Femmenessence er að það inniheldur engin hormón, hvorki gervihormón né plöntuhormón, til að jafna þessi gildi. Að sögn Báru Einarsdóttur markaðsstjóra og Guðnýjar Traustadóttur, markaðsfulltrúa hjá Vistor, umboðsaðila Femmenessence á Íslandi, „örvar Femmenessence eigin hormónabúskap kvenna sem komnar eru að breytingaskeiði svo líkaminn nái jafnvægi. Það hjálpar svo til við að viðhalda eðlilegum hormónabúskap í stað þess að þurfa stöðugt að taka inn utanaðkomandi hormón“.

## Marktækar rannsóknir

Klínískar rannsóknir hafa leitt í ljós að margs konar ávinningur er af því að nota Femmenessence. Rannsóknir hafa sýnt að Femmenessence dregur marktækt úr hitaköstum,

nætursvita og leggangaþurrki, auk þess að léttu lund og veita aukna orku. Það getur hjálpað til við að hækka estrógen (án þess að örva estrógenviðtaka) og auka beinþéttni, draga úr FSH-gildum og lækka þriglýseríð og lágbéttnituprótín, þ.e. LDL eða „vonda“ kólesterólið í blóði.

## Jákvæð áhrif á tíu dögum

Femmenessence getur nýst öllum konum á breytingaskeiði. Leggja þær Guðný og Bára til að konur byrji að nota Femmenessence MacaLife áður en breytingaskeiðseinkenni verða mjög áþreifanleg því það auðveldi umskiptin á þessu skeiði. „Konur sem ekki eru farnar að finna fyrir einkennum breytingaskeiðs finna mun á almennri heilsu sinni og vellíðan sem meðal annars kemur fram í aukinni orku, betri nætursvefni og almennri vellíðan,“ upplýsa þær. Einnig segja þær „að konur sem nota Femmenessence finni að meðaltali fyrir jákvæðum áhrifum á aðeins tíu dögum og meirihlutinn finni fyrir framförum á bilinu frá tveimur dögum til sex vikna“.



Guðný Traustadóttir markaðsfulltrúi og Bára Einarsdóttir, markaðsstjóri hjá Vistor, umboðsaðila Femmenessence á Íslandi.

## 3 TEGUNDIR AF FEMMENESSENCE FYRIR KONUR



**Femmenessence MacaHarmony** er fyrir konur á barneignaraldrum sem vilja jafna hormónasveiflur, koma jafnvægi á tíða- hringinn og draga úr sársaukafullum blæðingum, fyrirtíðaspennu og hormónatengdum unglingsbólum. Auk þess styður Femmenessence MacaHarmony við frjósemi og grundvallarheilbrigði.



**Femmenessence MacaLife** er fyrir konur eftir fertugt og þær konur sem finna fyrir breytingaskeiðseinkennum. Macalife styður við kynlöngun, dregur úr hitaköfum og nætursvita, dregur úr leggangaþurrki, eykur orku og úthald, eykur beinþéttni, dregur úr skapsveiflum og pirringi og léttir lund.



**Femmenessence MacaPause** er ætlað konum eftir tíðahvörf. Rannsóknir sýna að MacaPause minnkar tíðahvarfaeinkenni hjá 84% kvenna. MacaPause dregur úr hitaköfum og nætursvita, styður við kynhvötina, dregur úr leggangaþurrki, eykur beinþéttni, léttir lund og bjartsýni og eykur orku og úthald.

## REVOLUTION MACALIBRIUM FYRIR KARLMENN

Revolution Macalibrium er sér- sniðið fyrir karlmenn á öllum aldri. Það er einnig unnið úr maca-rót og styður við og nærir eigin hormóna- framleiðslu karlmannna án þess að vera hormón.

Margir karl- menn eiga erfitt með að átta sig á breytingum sem eiga sér stað í lík- amanum þegar þeir komast á fertugsaldur. Þá dregur úr náttúrulegri framleiðslu á hormónum á borð við testósterón og vaxtarhormón, sem getur leitt



til orkuleysis, erfiðleika við að léttast og áhrifa á almennt heilsufar og kynlíf, s.s. minni kynlöngun.

Rannsóknir hafa sýnt að Revolution Macalibrium styður kynferðis- lega virkni, eykur sæðisfram- leiðslu, eykur orku, styður heilbriggt magn þriglýseríða og kortísóls og styður hjarta- og æðakerfið. Auk þess er Revolution fyrirtaks fæðubótarefni fyrir íþróttamenn sem vilja auka styrk sinn og úthald.

## MACA-RÓT

Maca-róttin *Lepidium Peruvianum* er ein af 175 *Lepidium maca*-tegundum. Innan Maca *Lepidium Peruvianum* eru 13 mismunandi arfgerðir. Hver arfgerð hefur sinn lit og greiningarsnið og hefur hver arfgerð mismunandi mismunandi líffræðileg áhrif á líkamann. Natural Health International hefur einangrað virk efni röt- arinnar og er það mismunandi samsetning arf- gerðanna sem gerir það að verkum að hægt er að miða vörurnar að hverju æviskeiði kvenna fyrir sig annars vegar og að karlmönnum hins vegar.

► Fæst í flestum apótekum og í Heilsuhúsinu



## VOTTANIR

Femmenessence og Revolution eru með lífræna vottun í Banda- ríkjum, Evrópu og Japan og eru framleidd undir GMP og ströngum gæðastöðlum. Vörurnar eru með sanngirnsvottun/Fair Trade sem tryggir að framleið- endur og bændur í þriðja heiminum fái sanngjörn laun fyrir vinnu sína og að barnaþrælkun á sér ekki stað við framleiðslu þeirra. Allar umbúðir eru umhverfisvæn- ar og hylkin eru þynnupökkuð, sem tryggir að innihaldið er jafn virkt eftir opnun umbúða svo að súrefni og sólarljós kemst ekki að til að draga úr virkni maca- röt- arinnar.

Femmenessence inniheldur hvorki soja, mulin hörfræ, ísófla- vón (plöntuestrógen) né hormóna.

## HEIMILDIR

Basic Clinical Pharmacology Toxicol. Vol. 97, Supp 1 (1): 47. Meissner, H.O., Reich-Bilinska, H., Kedzia, B. (2005). Pre-Gelatinised Maca (*Lepidium peruvianum* Chacon) As Non-Hormonal Herbal Remedy To Treat Menopausal Symptoms In Pre- And Post-Menopausal Women.

Proc. 16th Annual Meeting North American Menopause Assoc. Sept. 28 – Oct. 1, 2005, San Diego, CA. Menopause. 2005; 12 (6): 813Meissner, H.O., Reich-Bilinska, H., Mrozikiewicz, P.M., Mscisz, A., Lowicka, A., Bobkiewicz-Kozłowska, T., Kedzia, Hormone-balancing and Pharmacological Effects of Therapeutic Doses of *Lepidium peruvianum* in Postmenopausal Women.

Intl. Journal of Biomedical Science 2006: Vol. 2, No. 2. 143. Meissner H.O., Reich-Bilinska H., Mscisz A., Kedzia, B. Therapeutic effect of *Lepidium peruvianum* Chacon (Pre-Gelatinised Maca) used as a non-hormonal alternative to HRT in Peri-menopausal women – Clinical Pilot Study.





...spjörnum úr

Helgi Jean Claessen

31 árs, ritstjóri á Menn.is ásamt því að vera tilfinningaflækjuleysari.

**Hvern faðmaðir þú síðast?** Gott ef það var ekki móðir mín. Hún hefur svo óskaplegt dálæti á mér.

**En kysstir?** Það var stúlka, hveirrar feður verður ekki lýst í orðum (það var ekki mamma – þótt hún sé auðvitað líka forkunnarfögur)

**Hvaða galla í eigin fari ertu búinn að umbera allt of lengi?** Ég er alltof hjálpsamur og gjafmildur – en stefni á að bæta mig.

**Ertu hörundsár?** Ég er dulítið sólbrunninn sökum veru minnar í Flórída en ég horfi til framtíðar fullrar af tani.

**Dansarðu þegar enginn sér til?** Ég reyni að dansa ekki mikið án áhorfenda, því það er sama sóunin og þegar Michael Jackson söng lögin sín einn í sturtunni.

**Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig?** Þegar ég klæddi mig í diskó-gallann með stóra krossinum á bakinu sem Pétur Halldórs lánaði mér.

**Hringirðu stundum í vælubílinn?** Aldrei nema það séu hlutir sem raunverulega skipta mig máli í lífinu – eins og ef það er ekki laus rás tími í golfi.

**Tekurðu strætó?** Ég hef séð þessa gulu jeppa keyra um göturnar í Reykjavík – en velti líka oft fyrir mér af hverju fólk þetta fer í strætó kaupir sér ekki sinn eigin jeppa. Þá ræður maður alveg sjálfur ferðum sínum.

**Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag?** Það líður oft langur, langur tími milli þess sem ég fer inn á Facebook. Til dæmis fer ég ekkert á Facebook frá því ég sofna um kvöldið og vakna um morguninn.

**Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim?** Ég hitti Loga Bergmann um daginn og roðnaði niður í tær. Hann var eitt hvað að skjalla mig fyrir fagrán limaburð en ég hafði ekki hjarta í mér til að segja að hann væri með opna buxna-klauf.

**Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig?** Eiginlega ekki neinu sem slíku, nema kannski því að ég er mjög góðhjartaður fjöldamorðingi (eins og Dexter).

**Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina?** Ég ætla alls ekki að dansa uppi á borði í næturklúbbi með Pétri í diskómúnderingu með krossi á bakinu – en ég er að ljúga.

HELGAR MATURINN

Dásamlegt sumarsalat með nautavöðva. Anna Birna Helgadóttir á heiðurinn af þessu bragðgóða og einfalda salati sem fæddist eitt sumarkvöldið í eldhúsinu hjá henni.

Salatblanda  
Tómatar  
Rauð paprika  
Selli  
Rauðlaukur í strimlum steiktur á vægum hita upp úr balsamikediki  
Avókadó  
Ristaðar furuhnetur  
Fetakubbur muldur yfir

Nautavöðvi (innralæri eða lung) kryddaður með salti og pipar og snöggsteiktur 2-3 mín. á hvorri hlið (medium rare). Skerið í þunnar sneiðar og dreifið yfir salatið.



Salatið góða.

Gott er að bæta einhverjum ávöxtum við eins og mangói, jarðarberjum eða bláberjum. Verði ykkur að góðu.



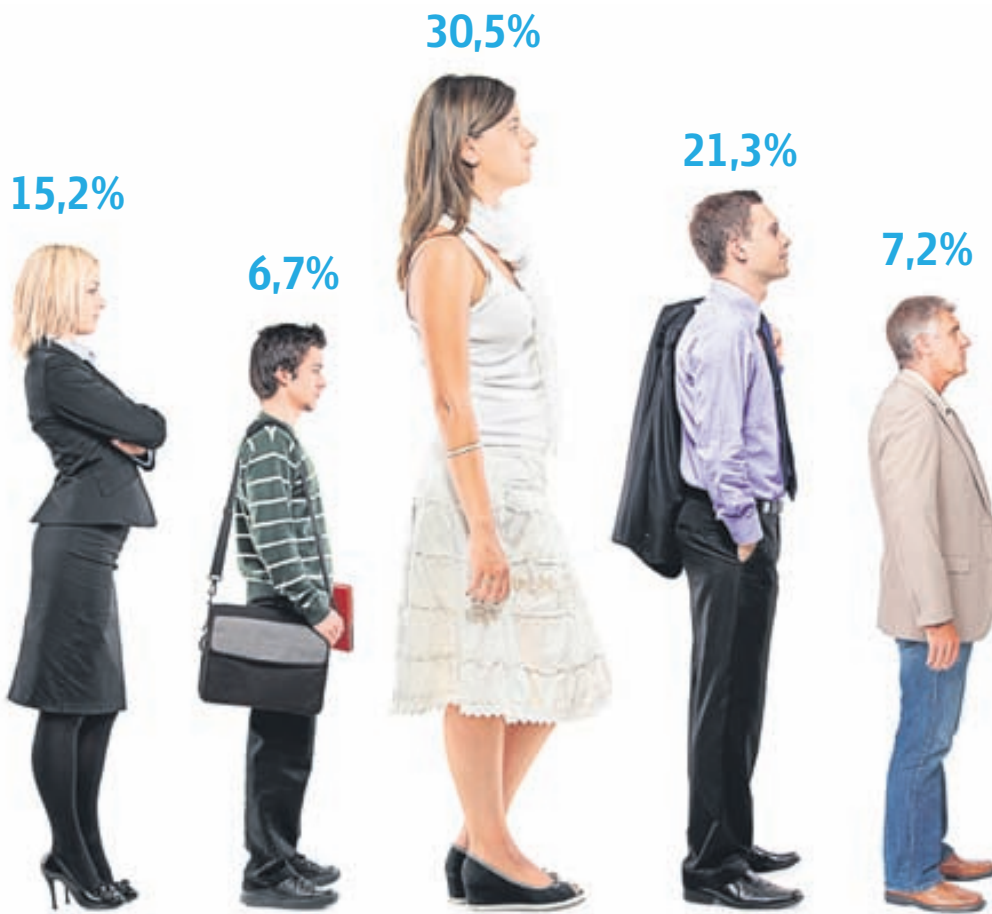
Anna Birna Helgadóttir.

visir keldan.is

Ert þú í hópi fjárfesta framtíðarinnar?

Stofnaðu lið í Ávöxtunarleik Keldunnar

NÝTT



Ávöxtunarleikurinn keldan NASDAQ OMX visir Libra víb

Nú er hægt að stofna lið í Ávöxtunarleikum 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.