

Lífið

FÖSTUDAGUR
7. JÚNÍ 2013

Kolbrún Björns-
dóttir útvarpskona
LJÚFSÁR KVEDJU-
STUND Í BEINNI
ÚTSENDINGU 2

Eva Dögg
Sigurgeirsdóttir
HUGSAD ÚT
Í SMÁTRÍÐIN
Í ÁRBÆNUM 4

Heiðrún Sigurðar-
dóttir einkaþjálfari
AFTUR TIL STARFA
EFTIR FÆÐINGAR-
ORLOF 10

**Flutt heim
eftir 20 ára
fyrirsætuferil**

FRÉTTABLAÐIÐ

› visir.is/lifid

HVERJIR
HVAR?

Nýrri húsgagnalínu eftir arkitektinn **Gullu Jónsdóttir** sem búsett er í Los Angeles var fagnað á Ion-hótelinu á Nesjavöllum á dögunum. Ásdís Spanó sýndi einnig málverk á sama tíma og



Ella það nýjasta í tískunni. Á meðal gesta voru þær Svava Björk Jónsdóttir, Elísabet Ásberg, Díska Þorvaldsdóttir, **Laufey Johansen**, María Fjöla Pétursdóttir og Nadia



Banine. Mætti þá einnig parið Þóra H. Ólafsdóttir og Jón Ólafsson sem og nýgiftu hjónin þau **Jakob Frímann** og Birna Rún Gísladóttir.



Lífið

Hamingja, fólk og annað frábært

Umsjón blaðsins
Kolbrún Pálína Helgadóttir
kolbrunp@365.is

Útgáfufélag
365 miðlar ehf.

Auglýsingar
Atli Bergmann
atlib@365.is

Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is

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



Árni Páll og Kolla snemma morguns.



Með gleðigjafanum Hemma Gunn sem þjóðin syrgir þessa dagana.



Kolla og Sigmundur Davíð.



Samstarfsfélagarnir Kolla, Heimir og Sigga í stuði.

Asparagus frá Solaray léttir á okkur

Tískutímaritin hafa sagt frá því að leikkonan Kate Hudson taki inn Asparagus frá Solaray í nokkra daga áður en hún þarf að ganga rauða dregilinn. Hún tekur Asparagus frá Solaray en virku næringarefni í asparagus hreinsa lífrina og eru vatnslosandi. Góð blanda þegar maður vill líta sem allra best út. En Asparagus er ekki bara vatnslosandi heldur hefur marga aðra góða eiginleika. Nýspróttir sprotarnir, rótin og jarðstílkarnir eru notaðir til að búa til bættiefni og lyf. Aspas er notað með vatni til að örva þvagmyndun og léttja á okkur. Asparagus hefur einnig verið talin hjálpa gegn þvagfærasykingum, og öðrum óþægindum frá þvagfærnum sem valdið geta verkjum og bólgu.

Asparagus er líka talin hjálpa við:

- verkjum í liðum en oft eru þeir verkir vegna vökvassöfnunar í kringum liðina
- hægðatregðu,

Asparagus inniheldur náttúrulegar trefjar og er hreinsandi. Sumir nota asparagus til að hreinsa húðina, tilvalið að nota á bólur. Þá er best að taka hylkið í sundur blanda innihaldinu saman við vatn þangað til svona létt kremkennt áferð fæst (verður samt alltaf soldið gróft) og bera beint á bólurnar, láta bíða í ca. 10 mínútur strjúka svo af, þetta er talið þurrka upp fituna og koma jafnvægi á rakann í húðinni. Asparagus er góð uppspretta af trefjum, fólín sýru, C-vítamíni, E-vítamíni, B6- vítamíni og nokkrum steinefnum.

Fæst aðeins í apótekum og heilsuvöruverslunum.



KOLLA KVADDI MEÐ TÁRIN Í AUGUNUM

Kolbrún Björnsdóttir, útvarpskona á Bylgjunni til sex ára, lauk sinni síðustu útsendingu í gærmorgun með tárin í augunum að eigin sögn.

Það var óneitanlega ljúfsárt að kveðja samstarfsfélagana og hlustendur,“ viðurkennir Kolla en hún segir þennan síðasta dag þó ekki þann erfiðasta á ferlinum. „Næst-síðasta útsendingin var sú erfiðasta sem ég hef upplifað, það var erfitt að komast í gegnum hana þá nýbúin að fá fréttirnar af andláti Hemma Gunn, samstarfsmanni okkar til margra ára og

vini. Það eru allir búnir að vera í rusli.“ Þegar Lífið náði tali af Kollu var hún með bók í hönd og með tilhlökkun í röddinni yfir löngu og góðu sumarfrí með fjölskyldunni. „Ég ætla að njóta sumarsins í botn og huga að framhaldinu þegar líður á haustið,“ sagði Kolla að lokum.

Lífið óskar Kollu alls hins besta.



Með Loga á góðri stundu.



Þau Heimir og Kolla eru góðir vinir utan vinnunnar.



Framtíðin er í okkar höndum

Leggur þú þitt af mörkum? Skilum úrgangsefnum á næstu endurvinnslustöð, þar sem tekið er við 36 flokkum til meðhöndlunar og endurvinnslu.

Kynntu þér Flokkunartöfluna á sorpa.is





Heimili Evu er stílhreint en á sama tíma mjög hlýlegt.



Eva hefur augljóslega hugsað út í hvert smáatriði.



HEIMSÓKN EVA DÖGG SIGURGEIRSDÓTTIR
TÍSKUGÚRÚ
BÝÐUR HEIM

Hún býr í fallegu skandinavísku húsi í Árbænum ásamt eiginmanni og börnum. Við bönkum upp á hjá helsta tískugúru landsins, Evu Dögg Sigurgeirsdóttur, í næsta þætti af Heimsókn.



VEIN AWAY

20% afsláttur
31. maí - 7. júlí

- Dregur úr sýnileika hárfæðslu á aðeins 4-6 vikum!
- Eykur blóðflæði til fóta um 26% á aðeins 4 vikum.

SKIN DOCTORS
ÞRÓÐ AF LYTALEKNUM

Lyf & heilsa
Við hlustum!



Nokkur skemmtileg listaverk prýða veggir heimilisins.

TROMMUSETT EFST Á LISTA

Gassi Ólafsson ljósmyndari var ekki lengi að velja uppáhaldsgræjuna enda er hún notuð daglega

Uppáhalds

UPPÁHALDSGRÆJAN?
Apple TV frá Apple.

HVENÆR NOTADIR ÞÚ HANA SÍÐAST? Í gær og alla daga þar á undan.

HVAÐ KEYPTIRDU ÞÉR SÍÐAST? Dewalt borvélur og verkfæri.

DRAUMAGRÆJAN?
Yamaha live custom trommuset.



OPNUNARTILBOÐ

2 fyrir 1
Klassíska línan

20% afsláttur af
öðrum vörum

Verzlunin opnar 7. júní kl.: 11

GRAND OPENING

SMÁRALIND
TEL: +354-544-5600

CHANGE
Lingerie



SPJALLIÐ SEGIR SKILIÐ VIÐ GLAMÚRLÍFIÐ

Berglind Ólafsdóttir, fyrirsæta til rúmlega tuttugu ára, er flutt heim en hún er búin að búa erlendis frá sautján ára aldri. Hún þráir að upplifa móðurhlutverkið og segir Ísland rétta staðinn til að ala upp börn. Lífið spjallaði við Berglindi um fyrirsætuferilinn og dvölina í LA.

FULLT NAFN

Berglind Ólafsdóttir

ALDUR 36 ára

HJÚSKAPARSTAÐA Sjálfstæð

BÖRN Engin

Dú ert nýkomin til Ísland, að þessu sinni með gám í för. Hvernig er tilfinningin að vera komin heim til að vera eða í bili að minnsta kosti? Það er auðvitað bara yndislegt að getað notið þess að vera meira með foreldrum, öfum og systkinum og geta drukkið ferskt og gott vatn beint úr krananum, eftir að hafa átt heima erlendis frá 17 ára aldri. Ég bý hér í fyrsta sinn sem fullorðinn einstaklingur og þarf að læra margt upp á nýtt. Eitt er víst að lífið hérna er mun rólegra og

lausara við áreiti en úti. Núna er ég ákveðin í að gefa mér heilt ár til að sjá hvernig mér líkar að búa hérna. Svo tek ég stöðuna á ný.

Stóð alltaf til að koma heim á einhverjum tímapunkti eða breyttist eitthvað hjá þér? Ég var á þeim tímapunkti í lífi mínu að ef ég flytti ekki heim til Íslands núna þá myndi ég líklega aldrei gera það. Ég fékk gullið tækifæri til að láta af því verða núna og ákvað að nýta það. Ég er líka nokkuð viss um það að ég hefði alltaf séð eftir því að hafa ekki látið á það reyna.

Líf óháð tíma

Er mikill munur á lífstaktinum úti og hér heima? Ég get sagt að ég finn meira fyrir tímanum hér á landi þar sem LA er eins, og ég kalla það, „timeless entity“. Fólk er alls ekkert að flýta sér að

eldast, það eru náttúrulega kostir og gallar við það. Það er ekki gott að festast bara í að vera í glamúrnum og átta sig á því einn daginn að þeir sem manni var annst um eru ekki lengur hér. Ég er alltaf jafn hissa yfir því hversu mikið af börnum er alls staðar á Íslandi, sem er auðvitað bara fallett. Í LA sér maður voða sjaldan börn þar sem þau eru yfirleitt í skólum, inni í gördum eða í pössun. Það fólk sem maður sér mest af er á aldrinum 21 til 65 ára. Veðrið spilar líka alltaf stórt hlutverk, við sjáum það öll að þegar sólin skín á okkur þá lifnar yfir öllu hér á landi.

Hverjir eru helstu kostirnir og gallarnir við LA? Það er auðvitað mjög erfitt að alhæfa um lífið í LA, rétt eins og á Íslandi. Veðrið hefur náttúrulega mjög mikil áhrif á hvernig fólki líður. Í LA

hefur veðrið aldrei áhrif á það sem maður ætlar sér að gera svo maður hoppar alltaf beint út. En mín reynsla af LA eða „Hollywood“ getur verið allt öðruvísi en annarra. Áherslurnar eru allt aðrar úti þar sem uppeldi og umhverfið hefur náttúrulega sterk áhrif. Það er mun ódýrara að lifa heilsusamlegu lífi fyrir minni pening í LA, samanber kaup á lífrænu grænmeti, heilsufæði og fleiru. Ég get svo sem alveg viðurkennt það að ég er orðin mjög góðu vön eftir að hafa búið í LA í svona langan tíma, en mun fljótt aðlagast lífinu hér. Með tímanum hef ég fundið mjög gott jafnvægi á milli þessara tveggja heima og það er náttúrulega bara best. Þessir tveir heimar eru svo gjörólíkir, ævintýrlegir og spennandi hvor á sinn hátt.

Ertu búin að vera dugleg að

halda sambandi við vini og vandamenn á Íslandi í gegnum árin? Já, ég hef alltaf verið dugleg að halda tveimur lífum gangandi. Ég reyndi að koma sem oftast heim til að virkja venskap og reyna að vera til staðar fyrir fjölskyldu og vini, sem mér fannst mjög mikilvægt. Ég er enn mjög nán öllum æskuvinkonum mínum.

Gamaldags og þrjósk

Eins og þekkt er orðið ertu búin að starfa lengi sem fyrirsæta, leika og upplifa margt. Ertu sátt við þennan tíma þegar þú lítur til baka? Þetta hefur verið alveg ótrúlegur tími og ég má bara vera mjög þakklát fyrir að hafa getað unnið sem fyrirsæta í 21 ár. Ég hef unnið fyrir alls kyns tímarit og vörumerki og verið að leika í yfir tíu ár og hef getað lifað á því

Muffin Top Killer

Buxurnar sem móta línurnar & láta okkur líða vel

Við bjóðum alla velkomna á kynningardag MuffinTopKiller

Kaffi Sólon (2. hæð), Bankastræti 7a, 101 Reykjavík
Laugardaginn 8. júní milli kl. 12 - 17

20% Kynningarafsláttur af völdum buxum

www.MuffinTopKiller.com

Uppáhalds

MATUR Ég hef ekki borðað rautt kjöt í sjö ár. Ég borða mjög hreina fæðu, elska sushi og bragðmikinn mat. Hef prófað skorðyr og leðurblöku og fleira sem tengist því landi sem ég er í hverju sinni.

DRYKKUR Vatn, grænn djús sem ég bý til í safapressu og rauðvín.

VEITINGAHÚS Ég reyni að upplifa nýja staði sem oftast, og á meira svona uppáhaldsrétt á hverju veitingahúsi.

VEFSÍÐA www.ted.com, www.reddit.com og www.pandora.com. Ég er mikill fróðleiksíkill.

VERSLUN Ég þræði yfirleitt búðirnar og vel mér bara það sem mig langar í.

HÖNNUÐUR Ég get ekki valið uppáhalds, það eru svo margir snillingar til!

HREYFING Hérna á Íslandi er það hot yoga, húllahopp, tækjasalur, fjallgöngur og snjóbreitti.

DEKUR Ég fór alltaf einu sinni í viku í kóreskt spa í LA og mun sakna þess, ég þarf að finna mér nýtt dekur hér á landi.

Myndaalbrimið



Berglind hefur upplifað margt undanfarin ár og hitt mikið af fólki. Hér má sjá hana með vinum og vandamönnum og bak við tjöldin.

Í öll þessi ár. Ég hef aldrei verið hið tYPíska, langa, beinabera módel sem maður sér alls staðar en oft er þetta spurning um að gera sig að vörumerki, vinna vel, mæta tímanlega og vera „good sport“. Ég hef oft þurft að vinna við alls kyns aðstæður eins og myndatöku í botni á kaldri sundlaug, í miklum hita í miðri eyðimörk eða í snjó og þá þýðir ekkert nema að haga sér eins og atvinnumaður. Þetta er náttúrulega mjög hraður heimur og alls kyns fólk sem lifir í honum og reynir að notfæra sér sína aðstöðu. Það er mjög mikilvægt að stelpur standi við sitt og geri ekki hluti sem þær vilja ekki gera og eru rangir eða hættulegir. Það sem hefur líklega hjálpað mér og staðið í vegi mínum í gegnum tíðina er að vera ótrúlega þrjóskað að gleypa ekki við hverju sem er eða vera dolfallin yfir stjörnuheiminum. Ég er svo gamaldags og er með mínar eigin reglur. Sem kona í bransanum verður maður að fara varlega og setja sér sín eigin mörk, en það á auðvitað við um allt lífið.

Blessaði indíána á íslensku

Hvað stendur upp úr? Það er mjög erfitt að segja hvað stendur upp úr eftir öll þessi ár erlendis þar sem hver dagur var alltaf fullur af ævintýrum og reynslu, ég gæti í raun skrifað margar bækur um líf mitt. Það var samt mjög sérstök upplifun þegar mér var boðið að taka þátt í „sweat lodge ceremony“ á Pine Ridge-verndarsvæðinu, af síðasta eftirlifandi „medicine man“ (sem iðkar allar gömlu hefðir þeirra) frá Lakota Sioux-ættbálknum á síðasta ári. Þar var ég eina konan í hópi tólf indíána. Fólk í þessum ættbálki er á meðal fátækasta fólks Bandaríkjana. Há þeim fékk ég að upplifa mjög „private“ athöfn sem var mjög mikill heiður. Ég var klædd í síðan kjól innfæddra sem huldi allt hold og fór inn í eldgamalt „sweat lodge“ sem var bara metri á hæð. Þar hélt ég á fornri pípu og skreið inn í kolniðamyrkur á undan öllum þar sem reglan er sú að konan fer fyrst inn. Þegar við vorum svo öll komin inn og sest í hring var lokað. Tuttugu og fimm risasteinar, sem voru búnir að vera á báli, voru bornir inn í myrkrið og við vorum þarna inni í þrjár klukkustundir. Konurnar í þessum ættbálki blessa alla fyrst þannig að ég ákvað að blessa þá á íslensku. Þar sem ég er kona þurfti hver og einn að blessa mig með söng, restin fór svo fram á þeirra tungumáli. Þetta var ekkert smá einstakt og fallett, tárin á mér streymdu niður en enginn sá það þar sem við vorum í kolniðamyrkri og svitinn lak af okkur vegna hitans. En það var ótrúlegur heiður að fá að upplifa þeirra menningu.

Aðalatriðið er það að ég sé ekki eftir neinu, enda hefur allt sem ég hef upplifað gert mig að þeirri manneskju sem ég er. Maður lærir líka að ef ein hurð lokast þá verður maður bara að standa uppréttur og opna næstu og gera sitt besta til að ná því í gegn sem maður ætlar sér.

Vill betrubæta heiminn

Hvað ertu að fást við núna? Frá

VALENTINO

Nú fæst
VALENTINO
loksins á Íslandi

Við gefum fallega **gjöf**
og **20% afslátt**
6. til 12. júní

THE NEW EAU DE TOILETTE

VALENTINA

ACQUA FLOREALE

HAGKAUP

Ein ferð betra verð



Partíréttir

við öll tækifæri - afmælið, garðveisluna, ferminguna, saumaklúbbinn og útskriftina



Fullt af frábærum, einföldum hugmyndum í partið þitt – lítið sem stórt!

Smaréttir, brauðréttir, súpur, kökur, ávaxta- og ísréttir, drykkir, fingrafæði, krakka-kræsingar og fleiri freistandi partíréttir.

KOMIN Í VERSLANIR



bokafelagid.is |  facebook.com/partirettir



BÓKAFÉLAGIÐ

Veðrið hefur náttúrulega mjög mikil áhrif á hvernig fólki líður. Í LA hefur veðrið aldrei áhrif á það sem maður ætlar sér að gera svo maður hoppar alltaf beint út.

Því árið 2006 er ég búin að vera að einbeita mér að ýmsum verkefnum erlendis sem tengjast hreinni orku og er mjög ákveðin í því að halda áfram að leggja mig fram við það. Í fyrra vann ég til dæmis með fyrirtæki sem var að vinna við „Green island“-verkefni en í tengslum við það hitti ég ríkisstjórnina í Taívan, Kínmen Island og Palau. Ég hef verið svo heppin að hafa kynnst frábæru fólki í gegnum tíðina með svipaðar skoðanir og ég sjálf sem er að vinna að verkefnum sem snúa að því að betrumbæta þessa fallegu jörð sem við búum á, sem er eitt af mínum markmiðum. En að núinu, ég er búin að vera að vinna að mjög stóru umhverfisvænu verkefni hérna á Íslandi í rúmt ár. Margir smáir hlutir verða að smella saman til að það gangi upp og það mun taka sinn tíma, þetta er mitt svokallaða „passion project“ og ég verð mjög sátt ef ég næ því í gegn. Einnig er ég ein af eigendum vöruþróunarfyrirtækis í Asíu sem býr til dæmis til rafsígarettur og rafvindla (e. e-cigs, e-cigars) fyrir stór vörumerki. Ég mun að sjálfsögðu halda áfram að fást við þau verkefni sem mér bjóðast í LA. Til dæmis er ég andlit tveggja fyrirtækja þetta árið, annað þeirra er Obliphica Professional, sem er hárlína stjörnuhárgreiðslumannsins Johns Blaine. Macy Gray, Mariah Carey, Dita von Teese, Paris og Pamela Anderson eru einnig partur af herferðinni, ekki slæmt það.

Hefur elskað fallegar sálir
Eru einhver tækifæri hér á landi sem þú ert að skoða? Ég er svo nýkomin heim að ég er átta mig á því að vera flutt hingad. En ég er mjög opin fyrir nýjum tækifærum og þætti mjög

gaman að vera hluti af íslensku samfélagi og geta notað mína reynslu, kunnáttu og mitt tengslanet erlendis frá hér heima.

Hvað langar þig að gera og upplifa á Íslandi? Ég var að kaupa mér lítinn jeppling og er búin að ákveða að njóta þess í botn að ferðast um landið í sumar og virða fyrir mér þetta fallega land upp á nýtt.

Nú hafa ástarmál þín ratað í miðlana endrum og eins. Er ástin í lífi þínu núna? Ég hef verið mjög heppin og hef elskað mjög fallegar sálir á minni lífsins leið. En ég er ekki í sambandi eins og er.

Langar í börn

Hvað með móðurhlutverkið, er það eitthvað sem þig langar að upplifa? Já, það væri yndislegt að verða móðir. Ein af ástæðum þess að ég kom heim er sú að fara að hugsa um að stofna mína eigin fjölskyldu, ef ég verð svo lánsöm. Börn eru mjög mikilvægur hluti af þroska einstaklings. Þar sem ég er kona þá væri náttúrulega ekkert betra en að fá að upplifa það til fulls.

Ef þú yrðir þeirrar gæfu aðnjótandi, hvar í heiminum myndirðu velja það að ala þau upp? Ísland er að mínu mati mjög góður staður til að ala upp börn, það býður upp á svo heilbriggt uppeldi. En ég mun ferðast erlendis með þeim við hvert tækifæri og leyfa þeim að aðlagast menningu, þjóðarháttum, tungumálum og svo framvegis. Ég á orðið svo rosalega mikið af mjög nánum og yndislegum vinum úti um allan heim eftir öllum þessum ferðalögum, að þau verða líklegast bara eins og ég, börn alheimsins.

Eitthvað að lokum? Ég býð bara spennu eftir sumrinu, vonandi fer sólin að skína á land og þjóð.



LÁG KOLVETNA

Lág kolvetna réttirnir eru þróaðir af Maríu Kristu sem er ástríðu kokkur og hönnuður. Hún hefur náð frábærum árangri með þessu mataræði. Lág kolvetna lífsstíllinn byggist á því að líkaminn brenni frekar fituforðanum þegar maturinn inniheldur lítið af kolvetnum. Kolvetni hafa einnig áhrif á blóðsykur (glúkósa) en prótein og fita ekki. Ef blóðsykurinn helst jafn yfir daginn ætti sykurþörfin síður að kvikna.



8.6g net carb **1.790 KR**



1. HOT PLATE

Grillað eggaldin, nautahakk eða kjúklingur, chorozy-pylsa, mild sósa, rjómaostur og ostur. Borið fram með káli og guacamole.



7.5g net carb **1.890 KR**



2. SALAT

Iceberg kál, dressing, ostur, kjúklingur, ferskt salsa, jalapeno, macademia hnetur og guacamole.



4.9g net carb **390 KR**



3. DESERT

Þeyttur rjómi með 70% súkkulaði og hindberjasósu.



Hér má sjá Heiðrúnu með dóttur sinni Örnú.

LÓSMYNDARI/HEIDA.IS

Allar mömmur ættu að hafa smá tíma fyrir sig á hverjum degi til að hreyfa sig lítillega.

HEIÐRÚN SNÝR AFTUR EFTIR FÆÐINGARORLOF

Heiðrún Sigurðardóttir einkabjálfari hlakkar til að takast á við ný verkefni eftir að hafa verið heima í 11 mánuði með dóttur sinni.

Íf Heiðrúnar Sigurðardóttur, 31 árs einkabjálfara, hefur alltaf snúist um heilsu og heilsusamlegt lífverni en hún hefur starfað sem einkabjálfari í rúman áratug. Fyrir 11 mánuðum eignaðist Heiðrún sitt fyrsta barn, dótturina Örnú, og er því búin að njóta móðurhlutverksins undanfarið. Hún heldur nú aftur til starfa í Átaki á Akureyri þar sem hún ætlar að koma Norðlendingum í form. „Það er rosalega góð tilfinning að vera að fara að vinna aftur, en samt líka þínu erfitt. Ég hlakka samt mikið til að takast á við ný verkefni hérna fyrir norðan.“ Heiðrún segir helstu breytinguna á starfinu verða þá að vinnudagurinn verði styttri en áður.

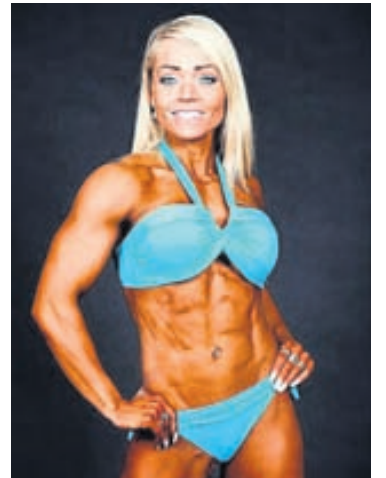
„Núna verður vinnudagurinn minn bara jafnlangur og dóttirin dvelst hjá dagmömmunni.“ Heiðrún er þó fljót að benda á það að þrátt fyrir að vera orðin móðir hafi hún ekkert linast sem bjálfari. „Ég mun ekki gefa neitt eftir á því sviði.“

Besta hlutverkið

Heiðrún segir móðurhlutverkið án efa það besta sem hún geti hugsað sér. „Það er búið að vera gaman hjá okkur mæðgunum enda er hún mikill orkubolti hún dóttir mín og lítið fyrir að slaka á. Ég geri mér svo sem grein fyrir því að hún á ekki langt að sækja það.“ Aðspurð hvað hefur komið mest á óvart við það að verða móðir nefnir Heiðrún tímann. „Það er ótrúlegt hvað hún er búin að stækka hratt og hvað tíminn hefur flogið. Við höfum ekki undan að fylgjast með öllum þroskanum og breytingunum á henni. Núna er hún byrjuð að labba og þá er friðurinn líklegast alveg úti. Ég get samt eiginlega ekki beðið, enda fátt skemmtilegra en að hlaupa á eftir litla stuðboltanum.“



Fylgjast nánar með Heiðrúnu á heidrunfitness.is



Rétti tíminn til að slaka á

Heiðrún segist hafa verið dugleg að ganga með vagninn í fæðingarorlofinu og þakkar hún það skemmtilegum mömmuhóp á Akureyri sem hún er hluti af. „Við reynum að fara reglulega í góðar göngur. Annars hef ég mikið bara verið að njóta þess að vera mamma. Ef tíminn er ekki núna til að slaka á, þá kemur hann aldrei held ég.“

Heiðrún segist alltaf hafa hugsað vel um líkamann og að það hafi sýnt sig vel á meðgöngunni. Það að vera í góðu formi áður en ég varð ólétt varð til þess að ég fékk enga meðgöngukvilla alla meðgönguna. Einnig vandaði ég vel hvað ég setti ofan mig og leið því dásamlega fram á síðasta dag. Þetta var einn besti tími sem ég hef upplifað. Og í dag er ég komin aftur í mjög gott form án þess samt að hafa verið að stunda mjög miklar æfingar.“

Byr til prógramm fyrir mömmur

Heiðrún mælir með að nýbakaðar mæður fari rólega af stað og byrji á léttum göngutúrum. „Það

er alveg ótrúlegt hvað það gerir manni gott. Frískt loft í lungun og það að finna aðeins fyrir lærunum í brekkunum við að ýta vagninum gerir mikið fyrir sálartréið. Þetta er allt spurning um að skipuleggja tímann sinn vel. Allar mömmur ættu að hafa smá tíma fyrir sig á hverjum degi til að hreyfa sig lítillega. Svona rétt til að koma sér af stað.“ Sjálf hefur Heiðrún verið að útbúa léttar æfingar fyrir nýbakaðar mæður til að iðka þrisvar í viku heima við. Maður finnur fljótt mun á sér ef maður fylgir þessu prógrammi. Það er svo auðvelt að gleyma sér og vilja helst bara liggja og kúra með gullinu sínu og áður en þú veist af er fæðingarorlofið búið.“

Langar að keppa aftur

Heiðrún á farsælan fitness-feril að baki og þegar hún er spurð út í það hvort hún ætli sér að keppa á ný er hún snögg til svara. „Já veistu, alveg örugglega. Ég á örugglega eftir að taka þátt í eins og einu móti. Það verða allir að koma með smá „comeback“ allavega einu sinni á ferlinum.“

Í tilefni Bláalónsprautarinnar bjóðum við

OAKLEY

20%

AFSLÁTT AF
OAKLEY
GLERAUGUM
nú um helgina

Birgir Gilbertsson
járnkarl

OPTICAL STUDIO/OAKLEY-umboðið á Íslandi

Optical Studio
SMÁRALIND • KEFLAVÍK

Þarftu skjóta verkun gegn frjóofnæmi?



Livostin ofnæmislyf fást án lyfseðils í næsta apóteki

Livostin verkar innan 15 mínútna

Livostin®

Livostin® (levocabastin); nefúði 50 mikróg/skammt og augndropar 0,5 mg/ml. Livostin er fáanlegt án lyfseðils og er notað gegn ofnæmisbólgu í nefi og augum. Verkun lyfsins hefst innan 15 mínútna og er virkni þess langvarandi. Skammtastærðir eru þær sömu fyrir börn og fullorðna. Nefúði: 2 úðaskammtar í hvora nös 2 sinnum á dag. Hver úðaskammtur inniheldur um 50 mikróg af levocabastini. Halda skal meðferð áfram eins lengi og þörf krefur þar til einkennin eru horfin. Augndropar: 1 dropi í hvert auga 2 sinnum á dag. Ef þess gerist þörf má gefa skammtinn allt að 4 sinnum á dag. Hver dropi inniheldur u.þ.b. 15 mikróg af levocabastini. Halda skal meðferð áfram eins lengi og þörf krefur þar til einkennin eru horfin. Varúð: Ekki má nota Livostin ef þekkt er ofnæmi fyrir levocabastini eða einhverju hjálparefnanna. Ekki er ráðlegt nota mjúkar augnlinsur með Livostin augndropum. Gæta skal varúðar hjá sjúklingum með skerta nýrnastarfsemi. Aukaverkanir: Nefúði: Tímabundin erting í nefi strax eftir gjöf lyfsins er algeng, höfuðverkur, ogleði, þreyta, skútubólga, sundl, svefnhöfji, verkur í koki og barkakýli, blóðnasir, hósti. Augndropar: Tímabundin erting í augum, strax eftir gjöf lyfsins er algeng, þokusýn. Ofnæmi hefur í einstaka tilvikum komið fram. Meðgangna og brjóstgjöf: Livostin má nota á meðgöngu og við brjóstgjöf. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Handhafi markaðsleyfis: McNeil Sweden AB. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgatúni 2, 210 Garðabæ.



...spjörnum úr

Adda Soffia Ingvarsdóttir

ALDUR 27 ÁRA
STARF FÖRDUNARKENNARI HJÁ
FASHION ACADEMY REYKJAVÍK
OG STARFSMAÐUR ARION
BANKA

Hvern faðmaðir þú síðast? Man það ekki, líklega kærastann minn.

En kysstir? Ég kyssti kærastann minn bless í morgun.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Ég held að ég hafi nú bara komið sjálfri mér á óvart!

Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi? Ég er allt of dugleg að klára ekki hluti sem ég byrja á; hálflesnar bækur, hálfprjónaðir treklar og hálfkláraðar myndir eru mitt „thing“.

Ertu hörundsár? Já smá, en ég var verri þegar ég var yngri.

Dansarðu þegar enginn sér til? Ó, já! Og syng líka í bílum.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig? Þegar ég geri mig að fifli reyni ég að gleyma því sem fyrst!

Hringirðu stundum í vælu-bilinn? Nei, alls ekki.

Tekurðu strætó? Nei.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag? Alltof miklum! Þetta er ekki svona skemmtilegt.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Ég er meira svona „stop, stare and scream“ ef það er einhver sem ég dýrka.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Nei, ég held ekki.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Slaka á – það er sko nóg að gera, er að fara nokkrar flottar konur og fer svo í skemmtilegan stelpu-hitting. Nóg að gera, það er best þannig!

HELGARMATURINN BESTA SALATIÐ

Elin G.
Ragnarsdóttir

heldur úti grænmetisgarði í sveitasælunni sinni og á því ekki langt að sækja undirstöðuna í þetta dásamlega salat sem gengur eitt og sér með rauðvinsglasi og sem gott meðlæti með grillmatnum í sumar.

Klettasalat
Avókadó
Parmesanostur (skorinn með ostaskera/ekki rifinn)
Ólífuoía, lifræn
Maldon-salt

Blandið salatinu, avókadóinu og parmesanostinum saman. Setjið því næst olíuna yfir og stráðið saltinu síðast yfir. Njótið vell!



VEIÐIPORTIÐ

10
ÁRA

ÚT Á GRANDA

Grandagarði 3, 101 Reykjavík, Sími 552 9940 | Opið mán.–fös. kl. 9–18. Laugard. kl. 9–16.

Opið á sunnudögum í allt sumar 10 – 14

Við erum 10 ára á þessu ári og erum að halda uppá það þessa helgi

VIÐ GRILLUM Á LAUGARDAG PYLSUR OG KALDIR DRYKKIR Í BOÐI

Jaxon 4 og 5 laga öndunarvöðlur

Engir saumar á innan verðum skálmun góðar sandhlífar, belti,poki og vasi ótrúlega sterkar og góðar vöðlur .
Fullt verð 34.900 kr
Afmælistilboð **24.900 kr**



10.000
KR AFSL.

Strandveiðisett

14 eða 15 feta Jaxon stöng stórt 6 legu hjól með aukaspólu, 250 m af 80 punda ofurlínu, sökkur og slóðar fylgja. Allt að 200m köst !



Fullt verð 41.750 kr
Afmælistilboð **31.750 kr**

10.000
KR AFSL.

Tvíhendu tilboð

Jaxon Eternium 14 feta tvíhenda ,stórt large harbour hjól, undirlína og skotlína frá Gloomis .
Fullt verð 43.900 kr. Afmælistilboð **33.900 kr**



10.000
KR AFSL.

Flugustangarsett.

Jaxon XT pro besta stöngin frá jaxon . Lína 4, 5, 6, 7, eða 8 large harbour hjól, okkar besta flotlína, undirlína og hólkur. Frábærar stangir sem gefa dýru stöngunum ekkert eftir.
Fullt verð 43.900 kr. Afmælistilboð **33.900 kr**



10.000
KR AFSL.

Jaxon slöngubátar 50.000 kr afsláttur

50.000 KR AFSL.

320cm fullt verð 289.000 kr
Afmælisverð **249.000 kr**

290 cm fullt verð 249.000 kr
Afmælisverð **199.000 kr**



Allar nánari uppl.um bátana á veidiportid.is

Yukon nætursjónaukar



Yukon nætursjónauka kitt á haglabyssu 3x42 ,titanium festing, laiser mið mjög léttur Fullt verð 69.900 kr Afmælistilboð **59.900 kr**

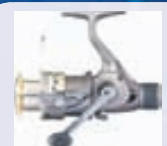
10.000
KR AFSL.

Yukon nætursjónaukar á byssur NVRS 2,5 X 50 Fullt verð 118.900 kr Afmælistilboð **108.900 kr**

10.000
KR AFSL.

Yukaon Sentinel 3x60 Fullt verð 149.000 kr Afmælistilboð **129.000 kr**

20.000
KR AFSL.



Jaxon splendid 8 legu kasthjól, aukaspóla, 2 ára ábyrgð Fullt verð 8.900 kr Afmælistilboð **6.900 kr**



Jaxon Ayrton 400 9 legu hjól, aukaspóla ,2 ára ábyrgð 7 ára reynsla á Íslandi fanta gott hjól Fullt verð 9.900 kr Afmælis tilboð **7.900 kr**



Jaxon Bossman 4 legu sjóhjóla með raðara og teljara verð 12.900 kr Afmælisverð **9.900 kr**