

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
6. SEPTEMBER 2013

*Kristín Stefánsdóttir*  
föðunarmeistari

**GEFUR ÚT FYRSTU  
ÍSLENSKU BÓKINA  
UM FÖRDUN 2**

*Soffía Dögg*  
Garðarsdóttir

**HUGMYNDR Á  
SKREYTUMHÚS.IS  
FYRIR HEIMILIÐ 4**

*Hildur Halldórsdóttir*  
lífeindafræðingur

**FIMMTÍU FERSKAR  
UPPSKRIFTIR AÐ  
DRYKKJUM 8**

*Hera Hilmarsdóttir*

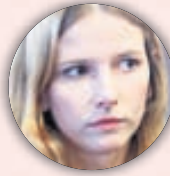
**Á HRAÐRI UPPLIÐ  
Í LEIKLISTINNI**

FRÉTTABLAÐIÐ

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

HVERJIR  
HVAR?

Á tónleikum Snorra Helgasonar á Kexi Hosteli við Skúlagötu á miðvikudaginn var margt um manninn og mikil gleði. Örn Tönsberg, betur þekktur sem 7berg, mætti á svæðið og Guðrún Bjarnadóttir leikkona.



Þá létu sjá sig **Diljá Ámundadóttir**, varaborgarfulltrúi Besta flokksins, **Bergur Ebbi Benediktsson**, uppistandari og skáld, og **Heiða Kristín Helgadóttir** í Bjartri framtíð, ásamt kærasta sínum Guðmundi Kristjáni Jónssyni, en þess ber að geta að Heiða Kristín er systir Snorra. Þá mætti Krummi Björgvinsson til að hlýða á ljúfa tóna Snorra.



## Lífið

Hamingja, fólk og annað frábært

Umsjón blaðsins  
**Marín Manda Magnúsdóttir**  
marinmanda@frettabladid.is

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

Útgáfufélag  
365 miðlar ehf.

Forsíðumynd  
Íris Björk ljósmyndari

Auglýsingar  
Atli Bergmann  
atlib@365.is

Hönnun  
Silja Ástþórsdóttir  
siljaa@frettabladid.is

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

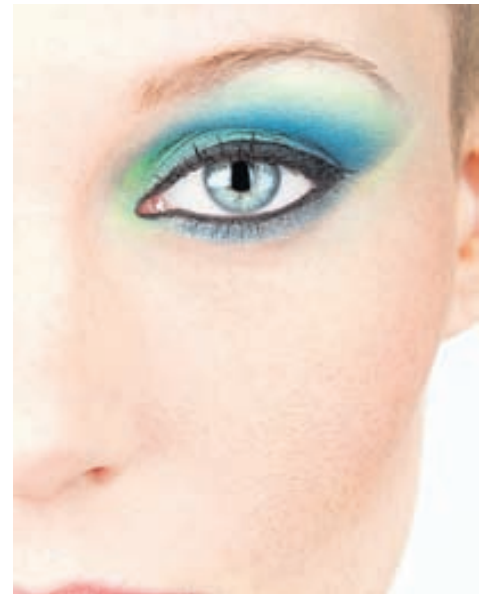
Stílisti  
Íris Björk  
Marín Manda



# BAK VIÐ TJÖLDIN FÖRÐUN SKREF FYRIR SKREF

Kristín Stefánsdóttir hefur skrifað förðunarbók og Lífið fékk að skyggjast á bak við tjöldin.

Löksins lét ég verða af því að skrifa förðunarbók en þessi er ætluð konum á öllum aldri. Þarna er ég að kenna förðun og umhirðu húðarinnar á einfaldan og skilmerkilegan hátt og hvernig við förum í þessa grunnförðun sem ég er alltaf að predika að allar konur eigi að sinna," segir Kristín Stefánsdóttir, snyrti- og förðunarmeistari og rithöfundur bókarinnar Förðun – skref fyrir skref. Kristín er með 30 ára reynslu innan förðunarbansans og segir að öll förðunarflóran sé tekin fyrir í þessari íslensku bók. Bókin er væntanleg í október en í henni er kennd fimm mínútna förðunin, sem ætti að gagnast flestum konum, kvöldförðun, brúðarförðun, „smokey“ og fleira mætti telja. „Silla Páls tók myndirnar en þetta eru yfir 200 myndir og það liggur gríðarleg vinna í bókinni. Ég var með æðislegt samstarfsfólk í þessu; hárgreiðslufólk og stílista. Mörg módelin hafa aldrei setið fyrir áður og útkoman er mjög fjölbreytt og skemmtileg.“



Sigga Kling var einnig módel í bókinni.



Fallegt módel að verða tilbúið.



Kristín farðar Lindu Pétursdóttur.

## Vantar kraftinn í þig!

Body lean er frábær bætiefna blanda frá Solaray sem hjálpar til að ná þeim árangri sem fólk vill fá út úr aukinni hreyfingu, hvort sem það er að byggja upp og móta vöðva, minnka sykurlöngun eða til að léttast. Body lean inniheldur L-Carnitine sem eykur brennslu við æfingar, króm til að draga úr sykurlöngun, hydrocitic acid HCA náttúrulegt efni sem er fengið úr Garcinia Cambogia ávextinum öðru nafni Tamarind en það hefur verið talið hjálpa við að örva efnaskipti líkamans og um leið draga úr matarlyst og fituframleiðsu líkamans. Rannsóknir hafa sýnt fram á það að þeir sem neyta HCA borði minna og geymi einnig minni fitu í líkamanum. Best og áhrifaríkast er að neyta Body lean hálf tíma fyrir máltíð.



Sjónvarpsstjarnan, lækjarnir og heilsgúruinn Dr Oz hefur mælt með Garcinia Cambogia fyrir þá sem vilja grenna sig á öruggan máta án öfga eða örvandi efna. Hann segir að efnið virki hratt og sé alveg öruggt.

Garcinia cambogia hefur ekki sýnt sig að hafa neinar aukaverkanir ef að fólk fer eftir leiðbeiningum á umbúðum og tekur hylkin inn hálf tíma fyrir máltíð. Garcini Cambogia er talið auka serótínin magn líkamans sem hjálpar gegn depurð, ofáti og eykur orkuna.

Solaray notar besta mögulega hráefni og er framleitt undir ströngum GMP stöðlum. Nánar á facebook síðu Solaray Ísland.

Fæst aðeins í apótekum og heilsvörverslunum.



Una Rúnarsdóttir hárgreiðslukona lagar hárið.





ÚT  
SÖLU  
LOK

Allt að sjötíu prósentu  
afsláttur af sýningarvörum

**Í DAG OG Á MORGUN LAUGARDAG**

HANS J. WEGNER,  
ARNE JACOBSEN,  
BORGE MOGENSSEN,  
PHILIPPE STARCK, ERIK  
MAGNUSSEN, OFL.

Skeifan 6 / 5687733 / [www.epal.is](http://www.epal.is)



ÚT  
SÖLU  
LOK

# BLOGG INNBLÁSTUR SÓTTUR TIL NORÐUR-LANDANNA

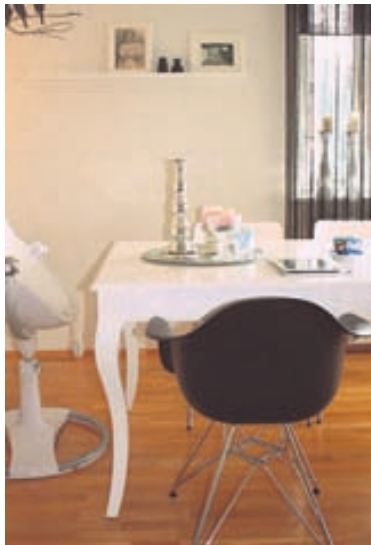
Sara Sjöfn Grettisdóttir heldur úti hinu flotta hugmynda-  
bloggi sarasjofn.com.

Myndirnar tala sínu máli á blogg-  
inu sarasjofn.com en síðan inn-  
heldur margar skemmtilegar hug-  
myndir fyrir heimilið, myndir af  
fallegum barnaherbergjum og  
mataruppskriftum. „Þetta er al-  
gjört áhugamál og ég sæki inn-  
blástur til hinna Norðurlandanna.  
Ég stofnaði bloggið í fyrra og átti  
mitt fyrsta barn í febrúar. Ég ákvað  
að ef hann yrði meðfærilegur og  
þægur þá gæti ég dundað mér við  
þetta með. Svo varð aðsóknin á  
síðuna meiri og meiri og það var  
svo hvetjandi að halda áfram,“  
segir Sara Sjöfn Grettisdóttir, sem  
stundar viðskiptafræði við Háskóla  
Íslands.



Sara Sjöfn er hrifin af einföldum stíl.  
vekur persónulegur póstur mestan  
áhuga fólks.“ Sjálf segist Sara  
Sjöfn heillast mest af einföldum,  
klassískum, skandinavískum stíl  
blönduðum við örlitla rómantik.

Sara Sjöfn bloggar aðallega  
um hönnun og innlit á heimili en  
segist stundum setja inn matarupp-  
skriftir. „Ég fæ margar fyrirspurnir  
í tölvupósti frá fólki og get fylgst  
með flettingum og reyni að sinna  
því sem er vinsælast. Fólk er al-  
mennt forvitið í eðli sínu og því



Bloggið inniheldur margar sniðugar hugmyndir eins og blaðastandinn hér.



Soffía Dögg hefur verið dugleg að breyta heimilinu sínu en kökudiskarnir hafa meðal annars vakið mikla athygli á blogginu hennar.

# BLOGG GEFÐU GÖMLUM MUNUM NÝTT LÍF

Soffía Dögg Garðarsdóttir heldur úti heimilisblogginu skreytumhus.is.

Sumir segja að ég sé svo-  
lítið eins og Monica í  
Friends því þegar ég kem  
í heimsóknir kitlar mig í  
fingurna ef þúðarnir eru í  
ólági. Ég hef alltaf verið að breyta  
og skreyta og er þetta mitt aðal-  
áhugamál,“ segir Soffía Dögg  
Garðarsdóttir sem er blóma-  
skreytir að mennt. Soffía Dögg  
heldur úti blogginu skreytum-  
hus.is en þar skrifar hún um snið-  
ugar hugmyndir fyrir heimilið  
og breytingar á ýmsum munum,  
hvort sem það eru húsgögn, smá-  
munir eða heilu herbergin. „Það  
er ekki nauðsynlegt að fara inn  
í einhverja hönnunarbúð til að  
gera fallega hluti og mér finnst  
skemmtilegast að gera mikið úr  
litlu. Sumir eru mjög vanafastir  
en það er mikil rómantísk endur-  
vakning á heimilunum og fólk  
er að uppgötva að gefa gömlum  
munum nýtt líf.“ Hún segir köku-  
diska meðal annars vera sniðuga



Soffía Dögg hefur í nógu  
að snúast og er oft fengin  
heim til vin-  
kvennanna til  
að ráða upp  
á nýtt.

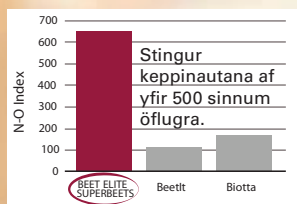
til annarra nota og fólk þurfi því  
að hugsa örlítið út fyrir kassann  
til að sjá möguleikana. „Ein kona  
getur fært öll húsgögnin í húsinu

ef hún er með handklæði undir  
þau. Þá er einnig mjög gott að fara  
úr sokkunum,“ segir hún hlæjandi  
að lokum.

## Meira blóðflæði Betri líðan betri heilsa

Eftir fertugt framleiðir líkaminn mun minna  
**Nitric Oxide SUPERBEETS** örvar  
**Nitric Oxide** framleiðslu strax.  
Betra blóðflæði, **30%** æðaútvíkkun,  
**30%** meiri súrefnisupptaka, réttur blóðsýkur,  
aukin fitubrensla, **20%** meira þrek orka og  
úthald, hraðar bata eftir æfingar.  
Bætt ris hjá körlum, aukin kynörvun kvenna.  
**Hefur áhrif á og bætir:** Blóðþrýsting, kólesteról,  
hjarta- æða- og taugakerfi, þvagblöðru og  
ristil, lífur, nýru, ofnæmiskerfi, heila, skapferli,  
Þynnku, astma, lungnaþembu.  
Ríkt af andoxunarefnum.

**Nitric Oxide**  
Nóbelsverðlaun 1998  
Sameind ársins 1992



### SUPERBEETS Rauðrófukristall

100% lífrænt og því fullkomlega öruggt  
30 daga skammtur. 1 teskeið daglega  
(2 tsk. fyrir æfingar) blandað í 150 ml af vatni.  
Bætt blóðflæði 30 min eftir inntöku.

### Náttúruleg kynörvun fyrir karla og konur

Hvað gerir **VIAGRA - SILDENAFIL**  
The release of **nitric oxide** molecules  
causes erection.

Fæst í apótekum, heilsuþúðum,  
World Class og Sportlíf



Umboð: [www.vitex.is](http://www.vitex.is)



Gagnrýnendur eru  
allir á sama máli,  
**FIMM STJÖRNU  
TÓNLEIKAR**

# The STRAITS



**Eldborg Hörpu • 25. nóvember • Kl 20.00**

**Fyrrum meðlimir Dire Straits ásamt vel völdum, heimsklassa tónlistarmönnum  
flytja öll bestu lög hljómsveitarinnar á eftirminnilegan hátt.**

*„The first thing to realize is that is NOT Dire Straits, but what is important is the quality of the playing – and by this yardstick the Straits were excellent, with Terence Reis brilliantly imitating that distinctive Knopfler style”*

*„Amazing band, the best of all these "old bands" come back, without any hesitation. The lead singer/guitarist brings his personal style and voice, which makes it much more than a tribute to Mark Knopfler, and remind us that The Straits are not Dire Straits.”*

*„Well..... having seen Dire Straits seven times in my teens, 30 years was a long time to wait to hear the music again. But well worth the wait.... Guys thank you so much for forming the band again. We had a fabulous evening and it was amazing to hear those songs played live again.”*

Miðasala hefst á miðvikudaginn á [midi.is](http://midi.is), [harpa.is](http://harpa.is) og í síma 528 50 50



# HERA ÉG HEF VERIÐ HEPPIN

*Hera Hilmarsdóttir leikur stórt hlutverk í ævintýra þáttaseríunni Da Vinci's demons sem fengið hefur mikið lof í Bretlandi og Bandaríkjunum. Fyrir aðeins tveimur árum útskrifaðist hún úr LAMDA-leiklistarskólanum í London. Hera er ekki á heimleið þar sem hún hefur í nógu að snúast og segir tækiferin vera til staðar fyrir sig erlendis. Lífið ræddi við Heru um leiklistina, búsetuna í London og frægðina sem hún hefur fundið smjörþefinn af.*

**ALDUR** 24

**STARF** Leikkona

**HJÚSKAPARSTAÐA**

Í sambúð

Eins og svo margar aðrar stúlkur dreyndi Heru Hilmarsdóttur um að verða búðarkona, tannlæknir eða tónlistarkona. Í æsku var þó lagður grunnur að framtíð hennar þar sem leiklistin var allsráðandi í lífi hennar frá blautu barnsbeini. Foreldrar hennar, Þórey Sigþórsdóttir og Hilmar Oddsson, starfa bæði innan leiklistarbransans en móðir hennar eignaðist hana í jólafríinu í leiklistarskólanum. Hera er aðeins 24 ára gömul og er á hraðri uppleið í bransanum. Hlutverkin koma hvert á fætur öðru en hún er einstaklega högvær og segist hafa verið heppin. Eitt er víst, hvort sem heppnin er með henni eða ekki þá verður spennandi að fylgjast með Heru fóta sig í leiklistinni á komandi árum.

**Ertu á Íslandi núna í fríu eða ertu að vinna að einhverju verkefni?** „Ég er í tókum á kvikmyndinni Sumarbörn sem Guðrún Ragnarsdóttir leikstýrir og Ljósband ehf. framleiðir, sem samanstendur af þeim Önnu Maríu Karlsdóttur og Hrönn Kristinsdóttur. Þetta er fallett en dimm saga og mjög spennandi verkefni. Þær eru ekki margar myndirnar þar sem jafn margar konur eru við stjórnvölinn og því er gaman að vera partur af svoleiðis verkefni.“

**Fór út fyrir þægindahringinn Þú fórst út til London í leiklistarnám í London Academy of Music and Dramatic Arts. Hvað varð til þess?** „Mig langaði að prófa að búa í útlöndum og stækka sjóndeildarhringinn. Að sjálfsgöðu vissi ég

ekki nákvæmlega hvað ég var að fara út í. Ég valdi erfiðustu leiðina sem ég sá á þeirri stundu og vildi kanna hvert það myndi leiða mig. Foreldrar mínir voru báðir viðloðandi leiklistarskólann hér heima svo mér fannst ég þurfa að fara mína eigin leið. Þegar ég komst inn í LAMDA varð ekki aftur snúið. Ég vissi að orðspor skólans var gott og vinur minn var þar í námi svo það var mjög hvetjandi. Maður getur endalaust fundið ástæður til að gera ekki hitt og þetta en mín innri rödd sagði mér að kyla á þetta.“

**Þú landaðir strax stóru hlutverki í World Without End eftir námið. Þú sagðir eitt sinn að þú hefðir verið heppin. Myndir þú segja það í dag?** „Já, algjörlega. Aftur á móti myndi ég kannski bæta við að auðvitað skipta milljón aðrir hlutir máli, en jú, heppni er bókað einn af þessum milljón.“

Ég útskrifaðist í júlí og bauðst alls konar tækifæri hér heima en ég ákvað að halda mig úti og fara strax í þrjú þar sem ég var komin með umboðsmann. Það er ótrúlega styrkjandi að fá strax vinnu eftir skólann. Ég fékk hlutverkið í miðaldaseríunni World without End eftir Ken Follet met-söluhöfund en missti svo af útskriftinni í kjölfarið. Ég lék eigin konu Peters Firth, sem var í aðalhlutverki. Leikstjórinn hafði orð á því að honum fyndist útlit mitt henta svo vel inn í þennan tíma. Hann vissi reyndar ekki að ég var íslensk þegar hann réði mig en svo fannst honum það bara æðislegt því hann er svo hrifinn af Íslandi.“

**Leikarar eru kannski ekki alltaf í fastri vinnu. Þarftu að fara reglulega í „casting“ fyrir ný verkefni?** „Já, þetta reynir mikið á manns innri styrk. Eftir seríuna í janúar fékk ég örlitla tótleikatilfinningu og vissi ekkert hvað var að fara að gerast. Ég er núna að

reyna að nýta þennan tíma sem ég hef og það krefst mikils sjálfsgætu. Stundum hefur maður þrjú daga til að undirbúa sig og stundum bara eitt kvöld. Maður þarf að ná tókum á alls konar hreim út frá þeim leiðum sem maður hefur. Oft er ég bara að redda sjálfri mér og skoða Youtube. Maður veit aldrei hvað gerist og því leggur maður allt sitt í verkefnið því að það gæti verið starfið sem mann dreymir um. Svo fer maður að þekkja betur þá sem sjá um leikaravalið og þeir mann, sem gerir starf þeirra og mitt léttara.“

**Aðdáendahópurinn**

Hera segir að hún þurfi að venjast athyglinni sem beinist að Vanessa sem hún leikur í Da Vinci's demons-þáttunum því ýmsir aðdáendaklúbbar, tumblr-síður og myndbönd hafa komið upp á yfirborðið, henni til heiðurs.

**Getur þú lýst hlutverki þínu í nýju þáttaröðinni Da Vinci's demons?** „Ég leik stúlku sem Da Vinci kynnist í klaustri Sankti Antons í Flórens og hún verður eins konar andagyðja hans, situr fyrir hjá honum og verður ein af hans bestu vinum. Hún kemur frá mjög fátæku heimili og var því

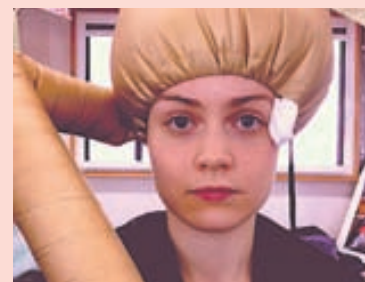
tekin frá fjölskyldu sinni og send í klaustrið sem barn til að eignast möguleika á betra lífi. Klaustrið hefur aldrei átt vel við hana og því umbreytir það gjörsamlega öllu í hennar heimi þegar hún kynnist Leonardo og hann frelsar hana úr viðjum klaustursins. Útlitið á karakternum er svo tekið frá málverkum þess tíma, svo ég segi ekki of mikið, bæði blöndu frá Leonardo og Botticelli svo dæmi sé nefnt. Fæðing Venusar spilar þar sterkt inn í og kemur rauði háraliturinn þaðan.“

**Hvaða hlutverk hefur verið mest gefandi að leika?** „Ég held ég geti ekki valið eitt hlutverk fram yfir önnur. Mér þykir mjög vænt um Loga ljósamann úr Fjölskyldusirkusnum sem við settum upp í MH undir leikstjórn Sigrúnar Sólar Ólafsdóttur. Líka Dísu úr Veðramótum sem Guðný Halldórsdóttir leikstýrði. Svo fékk ég tækifæri til að leika eldri persónur í LAMDA og held þaðan mikið upp á Maggie úr Dansað á Lughnasa eftir Brian Friel og Ravnescya úr Kirsberjagarðinum eftir Chekhov. Einnig þykir mér mjög vænt um Eik úr Vonarstræti, sem Baldvin Z leikstýrði og verður frumsýnd núna í byrjun næsta árs.“

**Daginn eftir sá ég að það stóð Keira Knightley á hurðinni og þá var þetta bíningsherbergið hennar. Ég sagði nú reyndar aldrei frá þessu.**

**Nektin partur af vinnunni Hefur þú þurft að vera nakin í einhverjum hlutverkum eða vera í mikilli nánd við mótleikara þinn?** „Já, það getur náttúrulega verið partur af vinnu leikara að koma fram nakinn. Maður sækist kannski ekki beint eftir því en stundum hefur það veigamikla þýðingu fyrir söguþráðinn. Svo fer þetta bara eftir því hvernig sögu þú ert að segja og hvaða tilgang nektin hefur. Ég hef hingað til þurft að fækka fötum í nokkrum hlutverkum og í öllum tilvikum var fullgild ástæða fyrir senunum, þó þær hafi verið ólíkar innbyrðis. Svo skiptir líka miklu máli að þú vitir nákvæmlega hvað er verið

## Myndaalbúmið



Í London tube-inu. Svona viðheldur maður rauða háralitnum. Hera og Tom Riley, sem leikur Da Vinci, á frumsýningu í Bretlandi.



Nicorette® QuickMist munnholsúði

# HVISS!

- og reykingalöngunin minnkar

Nicorette® QuickMist munnholsúðinn er nýjasta níkótínlyfið frá Nicorette og virkar á 60 sekúndum



## Nicorette® QuickMist

- Úðist í munn við reykingaþörf
- 1 mg níkótín í hverjum úða
- Nota skal 1-2 úða í hvert sinn
- Virkar á 60 sekúndum
- Er með mintubragði
- Hvert úðahylki inniheldur 150 úða
- Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

**nicorette** auðveldar þér að hætta að reykja

Nicorette® QuickMist munnholsúði er níkótínlyf (inniheldur einnig lítið magn af etanóli (alkóhól), minna en 100 mg/úða). Lyfið er fánlegt án lyfseðils og notað til meðferðar á níkótíníkn, til að draga úr fráhrarfseinkennum þegar reykingum er hætt. Hætta skal reykingum alveg meðan á meðferð stendur. Skammtar eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið var reyktt en hámarksdagskammtur er 64 úðar. Nota má allt að 4 úða á klst., en ekki fleiri en 2 úða við hverja skömmun. Hvorki skal borða né drekka meðan á notkun munnholsúðans stendur og gæta skal að úða ekki í augu. Ekki má nota Nicorette QuickMist ef þú ert með ofnæmi fyrir níkótíni eða öðru innihaldsefni lyfsins. Gæta skal sérstakrar varúðar við notkun lyfsins ef þú hefur nýlega fengið hjartadrep eða heilaslag, ert með brjóstverk (hjartaöng), hjartasjúkdóm, ómeðhöndlaðan háþrýsting, hefur fengið bráðaofnæmisviðbrögð eða útbrot með kláða, ert með skerta lífrarstarfsemi, alvarlegan nýrnasjúkdóm, sykursýki, ofvirkan skjaldkirtill, æxli í nýrnahettum, magasár eða vélindabólgu. Einstaklingar yngri en 18 ára, þungaðar konur og konur með barn á brjósti skulu eingöngu nota lyfið í samráði við lækni. Þeir sem ekki hafa reyktt eiga ekki að nota lyfið. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgatúni 2, 210 Garðabæ.





## 50 HEILSUDRYKKIR FYRIR FJÖLSKYLDUNA

Hildur Halldórsdóttir gefur út sína fyrstu bók með skemmtilegum uppskriftum að drykkjum.

Þetta verða fimmtíu uppskriftir að alls konar drykkjum og ýmis fróðleikur fyrir alla fjölskylduna. Bókinni verður skipt upp í kafla sem eru þá grænir drykkir, möndludrykkir, skyrdrykkir og fleira,“ segir Hildur Halldórsdóttir lifeindafræðingur. Hennar fyrsta bók er væntanleg á markað fljótlega. Bókin er ætluð allri fjölskyldunni en Hildur segist hafa sjálf farið að grúska í drykkjum þegar hún var heima í fæðingarorlofi. „Mér fannst mig vanta meiri næringu í kroppinn eftir að hafa lifað á svo einhæfu fæði og fór því að skoða möguleikana og kolféll fyrir þessu.“ Hildi þótti erfitt að nálgast góðar uppskriftir að drykkjum á íslensku og fátt var um innihaldslýsingar svo hún fór að prófa sig áfram. Drykkina segir hún koma í staðinn fyrir máltíð og ekki sé nauðsynlegt að kaupa það dýrasta í heilsuþúðunum til að útbúa drykkina, því auðvelt sé að notast við það sem til er í skápunum heima.



### Kókos- og lime-smoothie (334 hitaeiningar)

Hrikalega frískandi og bragðgóður drykkur

1 dl kókosmjólk  
2 dl ferskur vel þroskaður ananas (160 g)  
½ banani (má sleppa)  
2 msk. ristaðar kókosflögur frá Himneskri hollustu  
1 msk. chia-fræ  
Lime-safi úr um hálfu lime  
Um 1 dl vatn

Allt sett í blandara og blandað vel. Ef þið viljið minnka kolvetni og auka prótein, þá getið þið sleppt banananum og bætt við hreinu próteini.



Það getur náttúrulega verið partur af vinnu leikara að koma fram nakinn...



að sýna, hvernig það er tekið upp og hverjir koma að því. Það er alls konar aukapappírsvinna og svona sem fylgir, enda skiptir miklu máli að allir fari eftir því sem samið er um og að þú sért við stjórnvölinn þegar kemur að þeim tókum.“

Nú hefur þú verið að leika á móti stórstjörnum úti, verður þú einhver títla feimin? „Já, algjörlega. Ég er frekar feimin held ég yfirleitt. Þegar ég byrjaði í Önnu Kareninu var ég smá stressuð. Svo kom ég þangað og hitti fullt af frægu fólki en það voru allir voðalega venjulegir. Stundum er smá kostur að vera ekki að velja sér of mikið upp úr öllu þessu leikaralífi. Mér finnst það geta verið galli þegar maður veit of mikið um fólk. Eitt sinn var ég að leita að aðstöðu þar sem ég gæti fengið mér te og labbaði inn í herbergi og fór að róta í einhverju á borðinu en fann bara orkustykki. Daginn eftir sá ég að það stóð Keira Knightley á hurðinni og þá var þetta búningsherbergið hennar. Ég sagði nú reyndar aldrei frá þessu,“ segir Hera og hlær.

Það eru ekki margir íslenskar leikkonur sem hafa náð sömu velgengni og þú á svona skömmum tíma. Er einhver sérstök uppskrift? „Það er engin rétt leið í þessum bransa og þú getur ekki vitað hvaða leið er rétt fyrirfram. Maður vonar að það sé einhver skynsemi blönduð við sína innri rödd. Ef fólk á erindi í einhver bransa og hefur áhuga, vilja og brennandi drifkraft þá mun það fara þangað. Það er ekki hægt að endurtaka leik einhvers annars. Fyrir mig var best að velja leiðina sem var út fyrir þægindahringinn. Annars hefði ég ekki gert þetta af heilum hug.“

Enskan eins og krossgáta Hvernig er að leika á ensku. Ertu jafnvel farin að hugsa á ensku í dag? „Það er mjög skemmtilegt. Ég held að tungumál virki stundum eins og ákveðin tegund af stærðfræði í höfðinu á manni. Svona eins og krossgátuheilaparturinn, sem á það til að hitna allverulega þegar maður einbeitt sér að erfíðum krossgátum. En það eru náttúrulega til endalaust af orðum í þessu tungumáli svo ég er engan veginn orðin einhver pró þó ég

hugsi mikið á ensku. Það er bara einfaldara en að vera alltaf að þýða á milli.“

Saknar þú stundum Íslands, hvers þá? „Já, án nokkurs vafa. Aðallega fjölskyldunnar og vina minna. Ég geri þó mitt besta við að halda þeim samböndum eins heitum og ég get með fjarsamskiptum. Þó verð ég að viðurkenna að ég er ekki mikið fyrir fjarsamskipti og get verið léleg í þeim. Síðan er ég dugleg að koma í heim-sókn til landsins. Ég sakna líka brakandi loftsins herna og víðáttunnar sem er minna af í London.“

Hver er drifkrafturinn í þínu lífi? „Það er einhver innri tilfinning sem keyrir mig áfram og ég reyni að hlusta á. Ég er góð í stóru hlutum en get verið mjög léleg í litlu hlutum, eins og að velja mér mat eða drykk á kaffihúsi. Ég er virkilega að reyna að bæta mig í því. Svo blæs alls kyns fólk í mig lífi. Vinir og vandamenn, fólk og dýr sem fá mann til að horfa öðruvísi á heiminn.“

Hvaða ráð myndir þú gefa öðrum ungum leikkonum sem vilja flytja út og freista gæfunnar? „Bara skella sér í það. Innst inni veit maður alltaf hvað skal gera og ef sú tilfinning er til staðar á bara að leyfa henni að ráða. Passa samt hvaða skref maður tekur, eins og hvaða skóla maður fer í til að byrja með og á hvaða brautir. Það er að segja ef maður velur að fara skóla-leiðina, sem var allavega málið fyrir mig, sem býr mann svo vel undir tungumálið, bransann úti og auðvitað allt hitt. Svo þarf bara að muna hver maður er í grunninn, sérstaklega þegar skólinn fer að klárast og allt í einu þarf maður að standa á eigin fótum. Þá er það aftur tilfinningin en ekki ráðleggjngar skólans sem skipta máli.“

Hvaða verkefni eru á næstunni hjá þér? „Sumarbörn hér heima og svo halda tókur áfram á annarri seríu DaVinci's demons úti í Wales. Svo er það Vonarstræti í leikstjórn Baldvins Z, sem frumsýnd verður í byrjun næsta árs, en tókum á henni lauk núna í vor.“

Hverjir eru svo framtíðardraumarnir? „Ég er ekkert mikið fyrir að tala um draumana mína. Ég trúi svolítið á að vera ekki of mikið að blaðra um hluti og fara varlega með orðin.“



# Dior

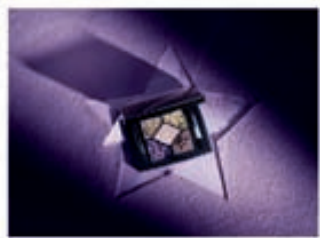
Verið velkomin á Dior kynningu dagana 6. og 7. sept. frá kl. 12-17

Sérfræðingur frá Dior veitir ráðgjöf varðandi krem, förðun og litaval.

Nýir haustlitir, kremaugnskuggar og kinnalitir.

Falleg gjöf fylgir kaupum á tveimur Dior vörum\*

\*Á meðan birgðir endast



SIGURBOGINN  
LAUGAVEGI 80 ■ TEL: 561 1330 ■ WWW.SIGURBOGINN.IS



# VÍTAMÍN FYRIR BÖRN OG UNGLINGA

**VITABIOTICS**  
WHERE NATURE MEETS SCIENCE

Allir geta fundið vítamín við sitt hæfi innan Vitabiotics-línunnar. Vítamínin eru hugsuð á þann veg að fólk geti tekið eina vítamíntöflu sem inniheldur öll þau næringarefni sem viðkomandi þarf á að halda.

Börn og unglingar þurfa á góðri næringu að halda enda krefjast skólinn, félagslífið og íþróttirnar mikillar orku. Vítamínin WellKid og WellTeen eru sérhönnuð með börn og unglinga í huga. Aðeins ein tafla á dag kemur orku þeirra í lag.

## WellTeen fyrir 13 til 19 ára

WellTeen vítamínin voru þróuð sérstaklega fyrir ungt fólk og unglinga á aldrinum þrettán til níttján ára. WellTeen er orkugefandi alhliða blanda sem inniheldur 25 næringarefni, þar á meðal grænt te og trönuberja-extrakt.

Mikilvægt er að unglingar fái öll þau vítamín og steinefni sem þeir þurfa á þessu proska- og vaxtartímabili.

Miklar kröfur eru gerðar til krakka í dag. Þeir stunda skóla, íþróttir, heimanám og félagslíf. WellTeen er hannað með þetta í huga svo orka unglinganna haldist allan daginn. Í því má finna vítamínin B6 og B12, sem viðhalda góðri heilsu, fólínsýru, járn og C-vítamín sem hjálpa til við að minnka þreytueinkenni. WellTeen þykir einnig gott fyrir blóðið, uppbyggingu beina og heilastarfsemi.

## WellKid fyrir 4 til 12 ára

WellKid Soft Jelly eru bragðgóðar mjúkar vítamíntöflur með villiberjabragði. Hver tafla inniheldur tíu nauðsynleg vítamín og ómega-3 fitusýrur. Vítamínið styður við næringarintöku barna á aldrinum fjögurra til tólf ára krakka.

WellKid eru tuggutöflur og þær má taka með lýsi. Nýjustu rannsóknir eru notaðar við þróun taflanna en þess ber að geta að sykurmagnið er lítið og töflurnar innihalda ekki litarefni, laktósa, glúten, salt eða ger. Börn vaxa hratt fyrstu tólf árin og því er mikilvægt að bein, vöðvar, blóð og heili fái öll nauðsynleg næringarefni. WellKid er þróað með það í huga að mikilvægustu efnin séu samankomin í einni bragðgóðri töflu.

## Vitabiotics

Öll vítamínin frá Vitabiotics eru með sama steinefna- og fjölvítamíngrunninn, þannig að allir fá nauðsynleg grunnvítamín sem líkaminn þarfnast. Hver og ein tegund inniheldur svo alls kyns aukavítamín og bætiefni sem henta þörfum markhópsins hverju sinni. Til dæmis eru til töflur fyrir konur og karla á öllum aldri, heilann og minnið, íþróttafólk, ófrískar konur, börn, konur á breytingaskeiði og svo mætti lengi telja.

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

Vitabiotics-vítamínin fást í flestum apótekum og völdum dagvöruverslunum eins og Krónunni, Hagkaupum og Fjarðarkaupum.

Nánari upplýsingar má nálgast á vefsíðunum [www.vitabiotics.is](http://www.vitabiotics.is) og [www.vitabiotics.co.uk](http://www.vitabiotics.co.uk)

## Máni Snær Axelsson

5 ára nemi í Flataskóla

„Hann er ekki eins þreyttur eftir skóla og fullur af orku til að takast á við skóladaginn og fótboltaæfingar eftir að hann fór að taka Well-Kid,“ segir mamma Mána Snæs.

## SELMA KRISTÍN GÍSLADÓTTIR

14 ára nemi í Ölduselsskóla

„Eftir að ég fór að taka Well-Teen á morgnana á ég auðveldara með að vakna og einbeita mér í skólanum.“



**Kristrún Kristjánsdóttir**  
Kvennaskólinn

**Bolur:** Top shop  
**Jakki:** Gallabuxnabúðin  
**Buxur:** H&M  
**Taska:** Mamma  
**Skór:** Dr. Martens

# GÖTUTÍSKAN

## LÁGBOTNA SKÓR & GALLABUXUR

Lífið fór á stúfana í vikunni og myndaði menntaskólanemendur á fönnum vegi. Skór stúlkanna voru lágbotna og strákarnir voru allir í gallabuxum.

**Ármann Elías Jónsson**  
Menntaskólinn í Hamrahlíð

**Skyrta:** H&M  
**Jakki:** Ralph Lauren  
**Buxur:** Kron Kron  
**Skór:** Vans

**Lísa Mikaela Gunnarsdóttir**  
Kvennaskólinn

**Jakki:** Kompaní  
**Bolur:** Zara  
**Buxur:** Top shop  
**Skór:** Focus

**Oddur Tyrfirgur Oddson**  
Menntaskólinn í Hamrahlíð

**Hettupeysa:** Urban outfitters  
**Bolur:** GK Reykjavík  
**Jakki:** Zara  
**Buxur:** Cheap Monday London  
**Skór:** Kormákur og Skjöldur

**Hrafnhildur Júlía Guðjónsdóttir**  
Kvennaskólinn

**Buxur & peysa:** Gina Tricot  
**Úpa:** Vero moda  
**Skór:** H&M

**Elísa Rún Geirdal**  
Verslunarskóli Íslands

**Bolur & hálsmen:** Vero moda  
**Armband:** Vila  
**Buxur:** Vero moda  
**Helena Björg Thorlacius**  
afgætladama  
**Buxur:** Vila  
**Skór:** Kaupfélagið  
**Skór:** Vans

# SOHO MARKET

**Ný sending af Yoga buxum og ípróttatoppum!**

Yoga buxurnar koma í 12 litum og 3 stærðum  
Stuttar: 2690 kr.-  
Síðar: 3290 kr.-  
Þröngar: 2990 kr.-

Ípróttatoppur Verð 1390 kr.-  
Ípróttatoppur Verð 3990 kr.-  
Ípróttatoppur Verð 1790 kr.-

# SOHO MARKET

Grensásvegur 8, sími 553 7300  
mán-fim 12-18, fös 12-19, lau 12-17

SOHO/MARKET Á FACEBOOK

Alexandra Sif Nikulásdóttir heldur einnig úti blogg síðunni [www.alesif.blogspot.com](http://www.alesif.blogspot.com).

## SNYRTIBUDDAN

### „ÉG BLANDA TVEIMUR MÖSKURUM SAMAN“

Alexandra Sif Nikulásdóttir, fjarþjálfari hjá Betri árangri, er ferdunarfræðingur og á orðið ágætt safn af snyrtivörum.

„Ég er algjör snyrtivörugúru og elska að prufa mig áfram enda komin með ágætt safn af snyrtivörum. Svona dagsdaglega finnst mér langbest að vera náttúrulega ferdur og svo leika mér aðeins meira þegar ég fer eitthvert. Hreinsivörurnar mínar eru frá Dr. Hauska en þær kaupir ég í Lífandi markaði.“

Það sem er í boddunni minni þessa dagana er hyljarinn Cover all mix frá Make Up store, sem er besti hyljari sem ég hef prufað. Ég nota Reflex Cover frá Make Up Store ef ég vil fá smá ljóma undir augun eins og Kim Kardashian. Sem grunn nota ég Kanebo glow í bland við Bare Minerals matt steinefnapúður. Hvort tveggja er mjög létt og gefur fallega og náttúrulega áferð á húðina. Sólarpúðið frá Make Up Store gerir mann mjög frísklegan og svo er smá svona sólarkeimur af því. Uppáhaldskinnaliturinn minn heitir Must have frá Make up store, en mér finnst algjört „must“ að hafa smá roða í kinnunum.

Maskararnir í upphaldi eru báðir frá Maybelline og heita Colossal og Falsies. Ég blanda þeim yfirleitt saman eftir því hvernig útliti ég sækist eftir.“



MAX FACTOR X

# NÝTT ÓGNANDI AUGNHÁR 3X MEIRI ÞYKKING

**Sölustaðir:** Fríhöfnin Keflavíkurlflugvelli. **Hagkaup:** Holtagörðum, Kringlunni, Skeifunni, Smáralind. **Lyf & Heilsa:** Austurveri, Eiðistorgi, Hringbraut og Kringlunni. Apótek Garðabæjar, Apótek Hafnarfjarðar, Árbæjarapótek, Garðsapótek, Lyfjaborg, Lyfjaver, Lyfjaval Bílaapótek, Nana, Urðarapótek. **Landið:** Lyf & Heilsa Glerártorgi, Hrísalundi, Hveragerði, Vestmannaeyjum. Apótek Suðurnesja Keflavík & KS Suðárkróki.





Þórir Karl Bragason Celin

**ALDUR:** 42  
**STARF:** Grafískur hönnuður og myndskreytir

**Hvern faðmaðir þú síðast?** Ég skellti mjúku faðm-lagi á Glanna glæp.

**En kysstir?** Kærustuna.

**Hver kom þér síðast á óvart og hvernig?** Kærastan kom mér á óvart með því að gefa mér olíu í skeggið til að vernda húðina, sem er mjög karlmannlegt, og vax til að móta yfirvaraskeggið.

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

**Ertu hörundsár?** Aðeins ef ég er illa sofinn um miðja viku.

**Dansarðu þegar enginn sér til?** Á það til að skella mér í smá breikdans, þótt tími ormsins sé liðinn, myndi ef-laust brjóta einhver bein ef ég geri það.

**Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig?** „Ef ég geri eitt hvað, þá gerist það ef ég geri það.“ Háflæg setning sem ég lét út úr mér eitt sinn í sjónvarpsupptökum.

**Hringirðu stundum í vælubilinn?** Er stundum með hann á „speed-dial“.

**Tekurðu strætó?** Hef stökkið af og til í strætó. Ég skellti mér á Selfoss í strætó og nýtti mér internetaðganginn sem var helvíti mikið fjör. Allt „live“ á fésbók.

**Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag?** Örugglega of miklum tíma, sérstaklega í strætó.

**Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim?** Ég fór hjá mér þegar ég heilsaði Jude Law. Hann er þvilíkt fagur maður en ég fór ekki svo mikið hjá mér þegar ég hitti Quentin Tarantino. Það var eins og að hitta viskilyktandi órangútan.

**Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig?** Nei, ég er alveg ömurlegur í að þegja um leyndarmál.

**Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina?** Ekki að fá mér bjór.

## HELGARMATURINN HOLL OG GÓÐ SPÍNATBAKA

**Nína Rut Óladóttir er nemi í Kvennaskólanum og hefur gaman af ljósmyndun og innanhússhönnun. Hún fer reglulega í ræktina og hefur einstaklega mikinn áhuga á matargerð. Hér deilir hún með Lífinu hollri uppskrift að spínatböku með hvítlauk, grænmeti og osti.**

**Deig**  
1,5 dl hveiti  
1,5 dl heillhveiti  
125 g smjör  
3 msk. vatn

**Fylling**  
250 g frosið spínat  
2-3 hvítlauksrif  
1 msk. olía  
175 g fetaostur  
4 egg  
1 tsk. salt

**Pipar eftir smekk**  
1 msk. jurtakrydd  
1 dós tómatar

1 Deigið er hnoðað saman og látið hvíla í kæli á meðan fyllingin er gerð. Síðan er deigið sett í eldfast form og pikkað með gaffli. Deigið skal forhita í 10 mínútur við 200°C í ofninum.

2 Spínat og hvítlaukur eru bæði mýkt í olíunni, þar

til mesti vökvinn er farinn úr spínatinu og síðan látið kólna.

3 Eggin eru léttþískuð í skál og síðan er öllu blandað saman og hellt í formið. Bökuna skal baka í ofninum í 45 mínútur við 200°C hita.

4 Spínatbakan er að lokum borin fram með fersku salati, sem geta verið tómatar, vínber og ýmislegt annað gómsætt.



Say Yes to the Best



Hollar og næringaríkar baunir fyrir þá sem huga að heilsunni

- Hvítar baunir • Kjúklingabaunir
- Grænar baunir • Nýrnabaunir • Linsubaunir

Hvítar baunir	Kjúklingabaunir	Grænar baunir	Nýrnabaunir	Linsubaunir
<b>Næringargildi í 100g:</b>	<b>Næringargildi í 100g:</b>	<b>Næringargildi í 100g:</b>	<b>Næringargildi í 100g:</b>	<b>Næringargildi í 100g:</b>
Orka 305 kJ / 72 kkal	Orka 331 kJ / 79 kkal	Orka 263 kJ / 63 kkal	Orka 306 kJ / 73 kkal	Orka 284 kJ / 68 kkal
Fita 0,4g	Fita 1,2g	Fita 0,5g	Fita 0,4g	Fita 0,3g
þar af mett. fitusýrur 0,0g	þar af mett. fitusýrur 0,1g	þar af mett. fitusýrur 0,0g	þar af mett. fitusýrur 0,0g	þar af mett. fitusýrur 0,0g
Kolvetni 10,2g	Kolvetni 9,9g	Kolvetni 7,6g	Kolvetni 9,5g	Kolvetni 9,1g
þar af sykur 0,3g	þar af sykur 0,1g	þar af sykur 1,5g	þar af sykur 0,0g	þar af sykur 0,2g
Trefjar 4,6g	Trefjar 4,4g	Trefjar 4,0g	Trefjar 4,5g	Trefjar 4,4g
Prótein 4,7g	Prótein 4,9g	Prótein 4,9g	Prótein 5,5g	Prótein 4,9g
Salt 0,2g	Salt 0,2g	Salt 0,3g	Salt 0,2g	Salt 0,4g



Del Monte baunirnar eru ræktaðar á Ítalíu



Vissir þú að...  
Forlínur eru mjög áhrifamikil á lífshæðni barna. Þetta er mikilvægur hluti af heilbrigðislegum og andlegum fjárfestingum þess barns. Sanna.