

Lífið

FÖSTUDAGUR
4. OKTÓBER 2013

*Helga Árnadóttir og
Sigrún Kolbeinsdóttir
hönnuður*

**TULIPOP HANNAR
LITRIKAR HÚFUR
FYRIR VÍS 2**

*Birta Rán,
Berglind Jack og
Pétur Fjeldsted*

**LJÓSMYND
HAUSTTÍSKUNA
MEÐ ELITE 4**

*Sigrún Lilja Guðjóns-
dóttir og Bjargey
Aðalsteinsdóttir*

**FARARSTJÓRAR
Í FERÐ FYRIR
KONUR 10**

Sif Jakobs

**FORRÉTTINDI
AÐ STARFA VIÐ
ÁHUGAMÁLIÐ**

FRÉTTABLAÐIÐ

› visir.is/lifid

HVERJIR HVAR?

Helstu förðunarfræðingar landsins komu saman í versluninni Kjölar & konfekt síðastliðinn fimmtudag til þess að fagna því að Real Techniques-förðunarbúrnir eru loksins komnir á íslenskan markað. Burstarnir hafa farið sigurför um heiminn og hafa vakið mikla athygli fyrir að vera einstaklega mjúkir og þægilegir í notkun. **Hafdís Jónsdóttir** úr World Class mætti í teit-

ið og **Tanja Ýr Ástþórsdóttir** var módel fyrir förðunarfræðingana Ásdís Gunnars, **Ernu Hrund** og Fríðu Maríu sem kynntu burstana fyrir gestum. Burstarnir eru hugarfóstur breska förðunarfræðingsins Samönthu Chapman sem skapað hefur sér stórt nafn í förðunarheiminum.



Lífið

Hamingja, fólk og annað frábært

Umsjón blaðsins
Marín Manda Magnúsdóttir
marinmanda@frettabladid.is

Umsjón lífsins á Vísir.is
Elly Ármann
elly@365.is
Útgáfufélag
365 miðlar ehf.

Auglýsingar
Atli Bergmann
atlib@365.is

Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is

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



Steinnun, Ingibjörg og Snorri eru ánægð með húfurnar sínar.

HÖNNUN ÍSLENSKAR HÚFUR MEÐ ÖRYGGIÐ AÐ LEIÐARLJÓSI

Tulipop-teymið, Signý Kolbeinsdóttir og Helga Árnadóttir, hannar litríkar endurskinshúfur fyrir VÍS.

„Við höfum verið að hanna og framleiða litríkar endurskinshúfur fyrir skóla- og leikskólakrakka fyrir VÍS síðastliðin þrjú ár. VÍS hefur svo gefið viðskiptavinum sínum húfur handa börnunum og það hafa hreinlega verið biðraðir út úr dyrum í útibúum um allt land,“ segir Helga Árnadóttir sem rekur Tulipop ásamt Signýju Kolbeinsdóttur hönnuði. Saman stofnuðu þær Tulipop fyrir þremur árum og eru búnar að skapa ævintýraheim með litríkum karakterum sem þær nota til að skreyta ýmsar skemmtilegar gjafavörur fyrir börn á öllum aldri. „Signý

settist niður með markaðsdeild VÍS og fékk hugmynd að þessari snildarhúfu með öryggisatriðin að leiðarljósi og okkur fannst þetta svo skemmtilegt verkefni.“

Tulipop býður upp á breiða gjafavörulínu fyrir börn sem inniheldur minnisbækur, ritfangalínu, borðbúnaðarlínu, lampa, pennaveski, lykklakippur og fleira. Fót-festa fyrirtækisins er á Íslandi þrátt fyrir að það selji til 50 verslana í átta löndum. Vörurnar fást í fimmtán verslunum á Íslandi, meðal annars í Epal, Dúku og Hrim. Heimasíða Tulipop er www.tulipop.is.



Helga Árnadóttir og Signý Kolbeinsdóttir hönnuður reka fyrirtækið Tulipop sem hefur vaxið ansi hratt síðustu þrjú ár.

Hvað gerir VIAGRA - SILDENAFIL

The release of **nitric oxide** molecules causes erection.

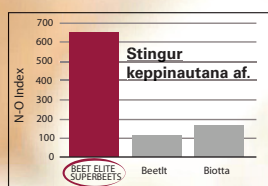
Hvað gerir SUPERBEETS?

Örvar **Nitric Oxide** framleiðslu strax.

Eftir fertugt framleiðir líkaminn mun minna **Nitric Oxide**. **SUPERBEETS** örvar **Nitric Oxide** framleiðslu strax. Betra blóðflæði, **30%** æðaútvíkkun, **30%** meiri súrefnisupptaka, réttur blóðsykur, 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, lifur, 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
Neogenis Labs hefur einkaleyfi á rauðrófukristall. sem tryggir þessa einstöku virkni. nánar www.vitex.is

Fæst í apótekum, heilsubúðum, World Class og Sportlif



HVER ERU ÞÍN MARKMIÐ Í MEISTARAMÁNUÐI?



KARL BERNDSEN
HÁRGREIÐSLU- OG
FÖRÐUNARMEISTARI
MEÐ BLÖÐKUR Á FULLRI FERÐ

„Allir mánuðir hjá mér framvegis verða meistaramánuðir. Nú lifum við lífinu til fullnustu. Ég er núna að mastera skriðsund sem ég hef alltaf þráð að geta. Ég hef alltaf verið hálfdrukknaður á miðri leið en nú er karlinn kominn með blöðkur og kominn á fulla ferð. Ég ætla að ná því markmiði í mánuðinum og fullkomna það.“



STEINUNN ÓLÍNA ÞORSTEINSDÓTTIR
LEIKKONA
AÐEINS MEIRA
SÚREFNI TIL HEILANS

„Ég ætla að borða heimsmeistaraköku Sollu þegar mér dettur í hug enda við-eigandi í meistaramánuði en láta önnur sætindi alveg í friði. Ég ætla líka að sleppa því að borða brauð og hveitivörur. Ég ætla að einsetja mér að vera fjarska góð við þá sem ég umgengst heima og heiman, láta ekki skapið hlaupa með mig í gönur og fara í göngutúr nokkrum sinnum í viku. Mín meistaramarkmið eru ekkert flókin en með því móti tekst mér kannski að ná markmiðum mínum sem eru aukinn agi, ofurlítið þyngdartap, enn betri samskipti við alla sem ég umgengst og aðeins meira súrefni til heilans. Mér þykir, þegar ég hugsa um það, vænst um heilann af öllum líffærunum svo ég hugsa að ég reyni að halda áfram að tileinka mér eitthvað nýtt og læra eitthvað fallett utan að þegar ég kem því við.“



BIRGITTA LÍF BJÖRNSDÓTTIR
FLUGFREYJA HJÁ ICELANDAIR
ÆTLAR AÐ KOMAST Í SPLITT

„Markmiðin mín í meistaramánuðinum eru að borða hollara en til að ná því ætla ég að skipuleggja máltíðirnar betur og hafa BARA einn nammidag í viku, hann á það til að teygjast yfir helgina. Vakna snemma alla daga og til að ná því ætla ég einfaldlega að fara fyrir í háttinn svo að ég sé minna þreytt þegar ég vakna. Ég vil geta hlaupið 10 km auðveldlega og til að ná því ætla ég að vera dugleg að fara í hóptíma sem auka þol, eins og tabata og fitness form, og hlaupa á brettinu á eftir. Svo ætla ég að komast aftur í splitt eftir tognun. Til að ná því ætla ég að vera duglegri að fara í hot yoga og teygja betur á eftir dansæfingar.“



JÓHANNA BJÖRG CHRISTENSEN
RITSTJÓRI NUDE
SLEPPA
FRESTUNARÁRÁTTUNNI

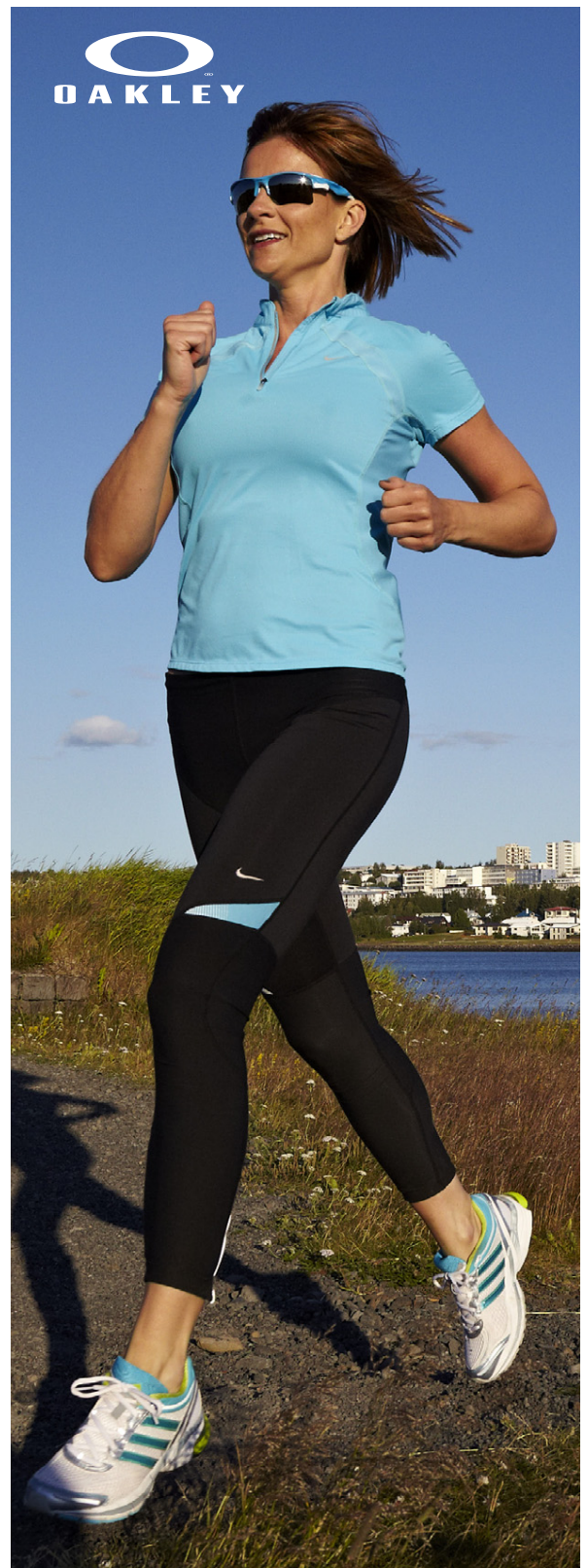
„Ég er komin fimm mánuði á leið þannig að markmiðin verða ekki ófgakennnd (en ég hef annars frekar gaman af ófgum). En ég hugsa að þetta sé það sem ég ætla að gera: Ég ætla að byrja alla daga á sitrónuvatni og nýpressuðum safu og muna að taka vítamín, gleymi þeim oft. Hreyfa mig á hverjum degi. Takmarka brauðneyslu. Minnka gosdrykkju. Hafa bara nammidag á laugardögum. Sleppa frestunaráráttunni og klára ýmis verkefni sem hafa orðið útundan. Þetta eru allt frekar einföld markmið og ég ætli að fara létt með að ná þeim. Svo er planið að halda þessu áfram þó að meistaramánuðurinn verði búinn.“

Optical Studio

**KAUP
HLAUP**
3.-7. október
HJÁ OPTICAL STUDIO
SMÁRALIND



**ÞAR SEM ÚRVALIÐ ER AF
SÓLGLERAUGUM
– 25% AFSLÁTTUR –**



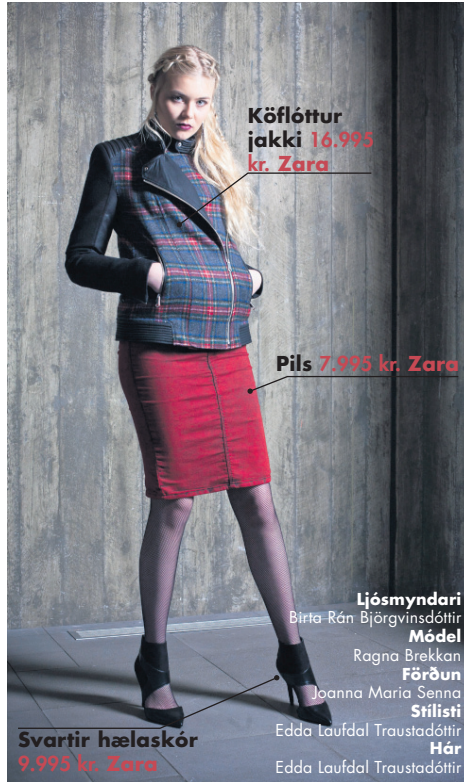
FAGMENNSKA Í FYRIRRÚMI
Optical Studio
SMÁRALIND

www.opticalstudio.is

www.facebook.com/OpticalStudio

HAUSTTÍSKAN Í ALLRI SINNI DÝRÐ

Í Fashion Academy Reykjavík fer fram fjölhæf kennsla í ljósmyndun, hári og förðun og stíliseringu. Hópur nemenda tók sig saman á dögnum og myndaði skemmtilegan tískubátt með fyrirsætum úr Elite Model Look-keppninni sem fram fór í síðustu viku. Hausttískan ber vott af pönki og sterkri herra-tísku. Myndirnar voru teknar á Kjarvalsstöðum.

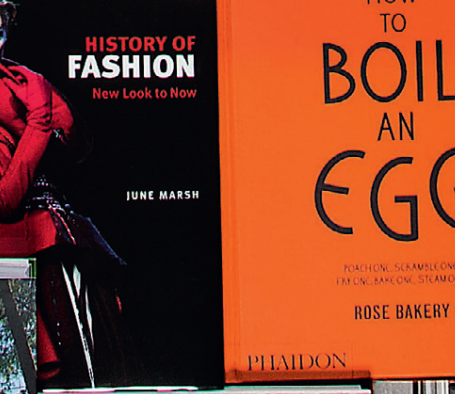
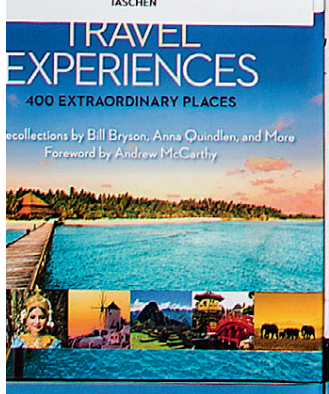
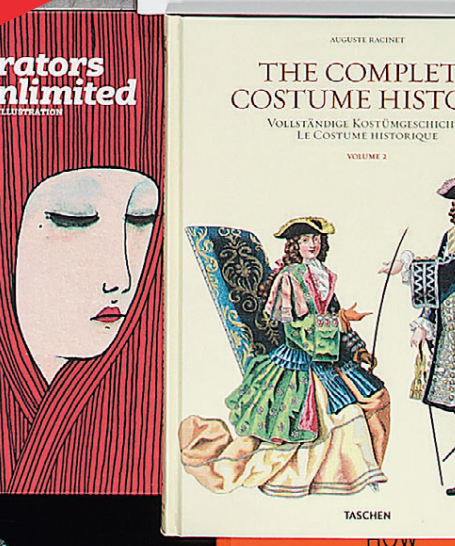
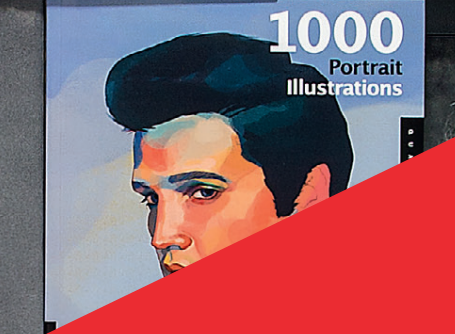
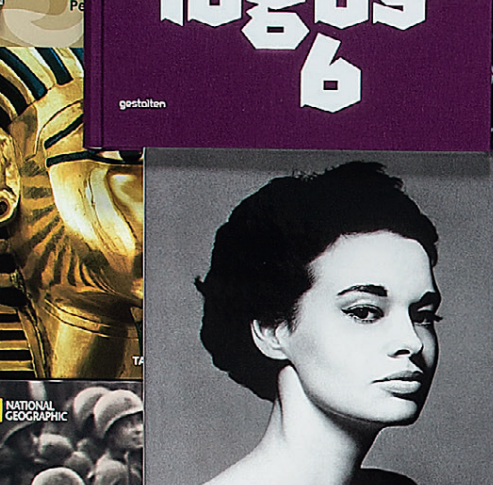
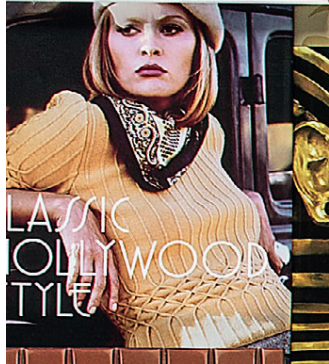
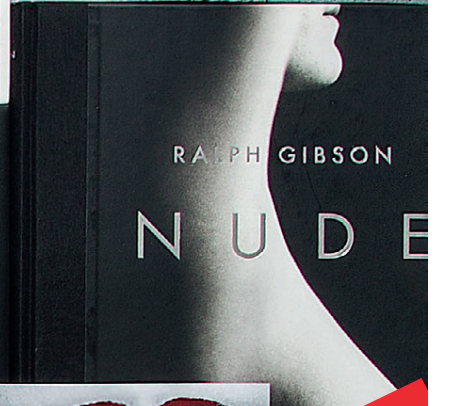
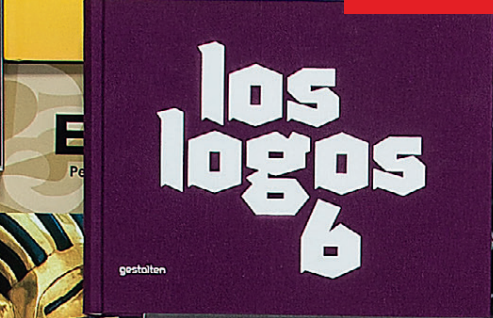
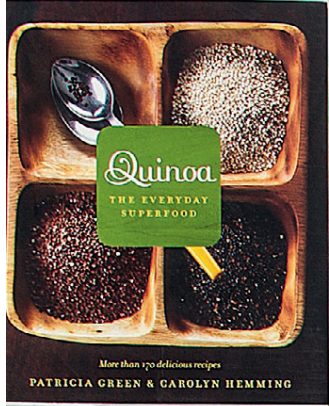
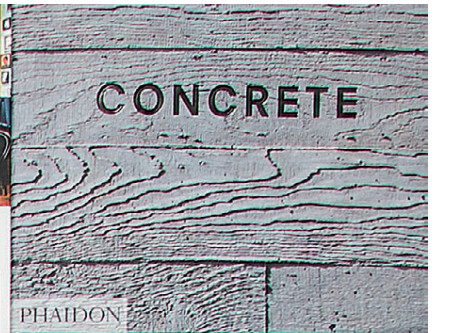
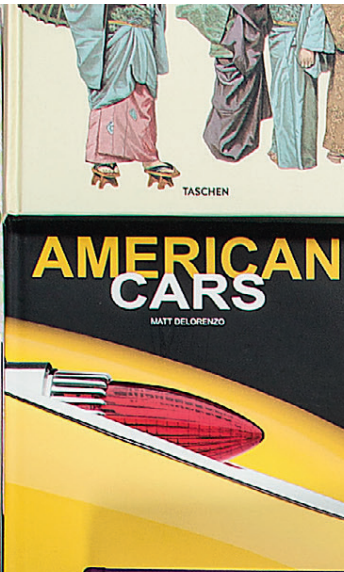
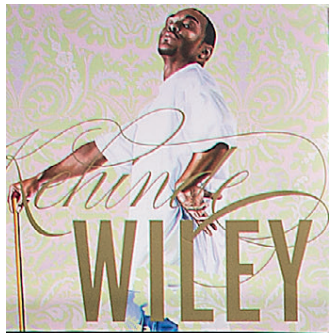


Þjóðlegir bolir, langerma og stuttermá

AUNTS DESIGN
Iceland



IDA



NAFN Sif Jakobs. **ALDUR** 37 ára.
STARF Eigandi - Listrænn stjórnandi og hönnuður hjá Sif Jakobs Jewellery.
HJÚSKAPARSTAÐA í sambúð með Søren Dahl.

SIF JAKOBS ÞAÐ ER ERFITT AÐ GEFA MÉR SKART

Gullsmiðurinn Sif Jakobs er Akureyrarmær sem hefur búið á erlendri grundu stærstan hluta fullorðinsáranna. Hún hafði eins og svo margar stúlkur stóra drauma um að ferðast og upplifa heiminn. Lífið ræddi við Sif um framann, innblásturinn að skartinu, tenginguna við Ítalíu og hvernig það er að vera með konungsfjölskylduna sem viðskiptavin.

Sif Jakobs lýsir Akureyri sem yndislegum bæ þar sem börnin í götunni leika saman í miklu fjöri. Þar ólst hún upp ásamt foreldrum og systkinum og enn má heyra norðlenskan tón í raddblæ hennar. Sif þráði ekkert heitar en að ferðast um heiminn og læra hönnun og listir. Eftir námið í Verkmenntaskólanum á Akureyri og árs nám í Myndlistarskólanum á Akureyri ákvað hún að leggja land undir fót og flytja til Svíþjóðar að læra gullsmíði. Eftir margra ára reynslu innan bransans hefur draumurinn um að hanna eigin skartgripalínu orðið að veruleika og Sif Jakobs er orðið þekkt vörumerki víðs vegar um heiminn.

Nú lærðir þú gullsmíði í Svíþjóð. Hvers vegna fórstu þangað að læra? „Gullsmíðin togði í mig. Mig langaði einnig til útlanda og upplifa heiminn og ákvað því að sækja um skóla í Svíþjóð sem var mjög góður og með international-gráðu.“

Fórstu strax að hanna þitt eigið skart eftir námið? „Nei, ekki alveg strax. Ég fór að vinna hjá dönsku fyrirtæki, Unodómani, sem framleiddi skart. Ég byrjaði þá að ferðast um og selja skartgripina til verslana. Það leið hins vegar ekki langur tími þangað til ég yfirtók hönnunina. Ég lærði svo margt um viðskiptavinum og verslanir víðs

vegar um heiminn á þessum tíma. Eftir þessa reynslu fór ég svo að vinna fyrir skartgripafyrirtæki á Ítalíu. Ég var einnig aðalhönnuður hjá stóru skartgripafyrirtæki í Kína um tíma áður en ég fór að hanna undir mínu eigin nafni.“

Draumurinn að veruleika Hvenær ákvaðstu að stíga skrefið og hanna þína eigin línu?

„Þegar ég var í náminu og sat við að smíða skart var hugurinn löngu kominn lengra þar sem ég hugsaði um framtíðina og hve mikið mig langaði til að gera þetta af alvöru. Það hafði náttúrlega verið draumur minn að hanna og framleiða skartgrip sem allir hefðu möguleika á að eignast. Þegar ég var búin að vera á endalausum ferðalögum um heiminn og vinna í nokkur ár á Ítalíu ákvað ég að láta verða af þessu.“

Hvernig myndir þú lýsa Sif Jakobs-skartinu og hönnuninni? „Ég hanna mjög fágáð og klassískt skart. Við erum með mjög stóran viðskiptavinahóp og því erum við einnig með skart sem er örlítið svalara. Ég fæ mikið af mínum innblæstri á ferðalögum um heiminn sem og frá tískustraumum og ekki síst stórbrotinni náttúrunni.“

Skartið þitt hefur verið í öllum helstu tískublöðunum úti. Mætti því ekki segja að viðbrögðin hafi verið ansi góð?



„Jú, pressan hefur tekið mjög vel á móti okkur víðs vegar um heiminn og skartið fengið mjög góðar viðtökur bæði hérna á Íslandi sem og í öðrum löndum. Ég er mjög þakklát fyrir það. Stefnan er því að halda áfram að lifa drauminn og að Sif Jakobs Jewellery verði aðgengilegt sem flestum í heiminum. Við seljum nú þegar í níu löndum en „The Nordics“ er aðalmarkaðurinn. Við erum svo að færa okkur meira um Evrópu; England, Belgíu og Þýskaland sem eru að verða stórir markaðir.“

Það hlýtur að hafa verið erfitt að byrja með svona rekstur? „Jú, það var vissulega margt sem var erfitt og það er mikið sem ég hef lært í gegnum þetta ferli en með mikilli vinnu og aðstoð frá góðu fólki hefur þetta vaxið hratt og vel. Ég byrjaði á tímum kreppunnar sem er bæði jákvætt og neikvætt. Það liggur gríðarleg vinnu á bak við svona fyrirtækjarekstur og tengslamyndun er stór hluti af þeirri vinnu. Þú þarft að vera ansi góður mannþekkjari til að læra

að meta hvað virkar og hvað ekki.“

Danska konungsfjölskyldan áhugasöm

Hvers vegna heitið skartið útölskum nöfnum? „Ítalía á sérstakan stað í hjarta mínu þar sem ég bjó þar í nokkur ár eftir að ég lauk náminu og því ákvað ég að halda þessari tengingu þegar ég fór að hanna mína eigin línu. Allar skartgripalínurnar heita eftir bæjum eða borgum á Ítalíu. Þannig varðveiti ég minningar mínar frá þessum tíma.“

Hverjir eru þínir bestu viðskiptavinir? „Beckham-fjölskyldan, Marie Askehave og margir frægir Danir hafa verslað hjá okkur en hjá mér eru allir viðskiptavinir jafn mikilvægir, frægt fólk jafnt sem stúlkan sem gengur inn frá götunni. Ég vil að allir geti eignast skartgrip frá mér. Að kaupa handa sér skartgrip frá Sif Jakobs Jewellery á að vera upplifun sem er ánægjuleg í hvert skipti.“

Heyrst hefur að konurnar í dönsku konungsfjölskyldunni ▶

Uppáhalds

MATUR

Japanskur matur

DRYKKUR

Kampavín

VEITINGAHÚS

Hakkasan, London

VEFSÍÐA

Sifjakobs.com

VERSLUN

Birger Christiansen í Kaupmannahöfn

HÖNNUÐUR

Karl Lagerfeld og Victoria Beckham

HREYFING

Ganga, skíði, jóga

DEKUR

Elska gott nudd og andlistsbað



Sif Jakobs starfar við áhugamál sitt og segir það vera mikil forréttindi.

Beckham-fjölskyldan, Marie Askehave og margir frægir Danir hafa verslað hjá okkur en hjá mér eru allir viðskiptavinir jafn mikilvægir, frægt fólk jafnt sem stúlkan sem gengur inn frá götunni. Ég vil að allir geti eignast skartgrip frá mér.

Myndaalbúmið



Sif Jakobs á mótörhjólínu sínu. Sif ásamt sambýlismanni sínum Søren Dahl. Sif á sýningu ásamt viðskiptavini. Danska prinsessan Marie er mjög hrifin af Sif Jakobs skartgripunum. Meðlimir Beckham-fjölskyldunnar eru einnig viðskiptavinir Sifjar Jakobs.

GOSH[®]

C O S M E T I C S



20% kynningarafsláttur af Gosh í öllum Lyfju verslunum, aðstoð við val og ráðgjöf í Lyfju Lág múla, við Laugaveg og í Smáralind, dagana 4.–5. október.

LYFJA
- Lífið heil

Skartgripahönnun Sifjar



Skartgripahönnun Sifjar er glæsileg. Sif lýsir henni sjálf sem fágæðri og klassískri sem flestar konur ættu að geta að eignast.



Það hafði náttúrulega verið draumur minn að hanna og framleiða skartgripi sem allir hefðu möguleika á að eignast.

► **séu hrifnar af þínu skarti. Er eitthvað til í því?** „Mikið rétt, Marie prinsessa hefur sýnt skartinu mikinn áhuga og á hún orðið þó nokkra gripi frá mér sem hún notar mikið. Fyrstu gripina keypti hún á ferðalagi á Grænlandi. Einnig valdi hún að koma og heimsækja okkur á sýningu í Kaupmannahöfn til að fræðast meira um skartið og fyrirtækið, sem var mjög gaman og mjög virðingarvert.“

Hver ætli sé dýrasti skartgripurinn sem þú hefur hannað? „Það var veigamikil gullarmband sem ég framleiddi fyrir danska merkið Margit Brandt. Þetta merki var mjög stórt en það er aldrei að vita hvað framtíðin býður upp á síðar meir.“

Heima er best

Nú býrðu í Danmörku. Hvenær er að búa þar? „Mér finnst yndislegt að búa í Danmörku, hér á ég heima og hérna líður mér vel. „Herfra min verden går“ eins og H.C. Andersen sagði. Vissulega saknar maður alltaf fólksins og náttúrunnar á Íslandi. Ég var einmitt að koma frá Íslandi þar sem ég ferðaðist um landið með

dönskum vinum, náttúran er jú alveg stórkostleg.“

Heldurðu að þú flytjir til baka einhvern daginn? „Ég tel ekki miklar líkur á því, þar sem við maðurinn minn erum mjög ánægð hérna í Danmörku og öll starfsemi Sif Jakobs Jewellery er hér.“

Ertu einnig að gera skart fyrir herra? „Já, ég er komin með herralínu í leðurarmböndunum sem er að ganga vel, og svo eru ermahnappar í silfurlínunni sem einnig hafa verið vinsælir hjá herrunum.“

Er hægt að gefa þér skartgripi? „Það er erfitt að gefa mér skart en ég er mjög hrifin af fallægum úrum. Svo sú lausn hefur verið notuð. Ég á að sjálfsgöðu mína uppáhaldsskartgripi frá merkjum eins og Bulgari eða Cartier.“

Hverjir eru framtíðardraumararnir? „Mínir framtíðardraumar eru að Sif Jakobs Jewellery haldi áfram að vaxa og dafna og að ég fái að njóta þeirra forréttinda sem lengst að vinna við áhugamál mitt og halda áfram að opna heiminn fyrir Sif Jakobs Jewellery.“



AMMAN BAKAR ALLTAF KÖKUR

Litríkar sykurmassakökur sem segja skemmtilega sögu.

Þórunn Héðinsdóttir starfar sem innheimtustjóri og launafulltrúi hjá Senu. Henni er ansi annnt um ömmuhlutverkið en barnabörnin eru nú orðin þrjú og eitt er á leiðinni. Þórunn er dugleg að baka óvenjulega skemmtilegar kökur fyrir fjölskylduna. Kökurnar hafa vakið mikla athygli og aðdáun, sérstaklega hjá smáfólkinu. „Ég ætla að gera þetta á meðan ég hef gaman af þessu. Þetta eru heimatilbúnar kökur og ég er því ekki mikið að stressa mig yfir því að þær eigi að vera fullkomnar.“

segir Þórunn glöð í bragði. „Ég er að gera aulaköku og angry birds-köku núna en

barnabörnin eiga það til að biðja um hitt og þetta og þá þarf amman að standa sig í stykkinu.“

Þórunn segir kökugerðina taka mislangan tíma en eitt skiptið var hún tíu klukkutíma að útbúa köku. Sykurmassann segir hún vera auðveldan í notkun en bæði er hægt að búa hann til eða kaupa tilbúinn. Hún segir kökurnar oft segja sögu og þegar dóttir hennar kom heim úr námi eftir dvöl erlendis beið hennar ferðatöskukaka með sykurmassa miðum frá stöðum sem dóttirin hafði heimsótt og upplifað. „Þetta er frekar auðvelt. Maður skoðar myndir, blandar sykurmassa og byrjar að leika sér að leira því þetta er nánast eins.“



Það er hægt að leira hinu ótrúlegustu hluti með sykurmassanum sem gerir kökugerðina enn skemmtilegri.



AUGLÝSING: CHANGE KYNNIR

CHANGE LINGERIE Á ÍSLANDI

Verslunin Change var opnuð á efri hæð Smáralindar í sumar. Þar geta allar konur fundið undirföt við hæfi. Boðið er upp á 2 fyrir 1 tilboð á Kauphlaupi um helgina.

Change Lingerie er heimsþekkt vörumerki í nærfötum en reknar eru um 200 verslanir undir því nafni víða um heim. Í sumar var fyrsta Change-verslunin á Íslandi opnuð og því geta konur á Íslandi loks keypt nærfötin frá þessu gæðamerki.

„Vörurnar frá Change eru ákaflega vel hannaðar. Hægt er að velja milli 108 stærða af brjóstahöldurum og eiga allar konur að finna sína stærð.“ segir Rannveig Karlsdóttir verslunarstjóri Change í Smáralind. „Við erum með mikla breidd í skálum, allt frá A til K. Skálarnar eru heldur minni en við eigum að venjast og því bjóðum við öllum konum upp á fría upp-mælingu.“ lýsir Rannveig, en afgreiðslustúlkur Change hafa allar fengið kennslu í því að mæla upp. „Mjög margar konur þiggja slíka mælingu og það kom mér í raun á óvart hversu fáar konur hafa fengið slíka.“ segir hún. Þessi góða þjónusta mælist því vel fyrir hjá viðskiptavinum en auk þess aðstoðar starfsfólk Change konur við val á brjóstahöldurum og aðstoðar eftir fremsta megni.

Fyrir utan mikið úrval af nærfötum býður Change einnig upp á sundföt, náttföt, aðhaldslínu, gjafabryjstahaldara og aukahluti ýmiss konar. Rannveig segir tiskuna frá Change afar fallega.



Rannveig Karlsdóttir, verslunarstjóri Change, ásamt eiganda verslunarinnar, Valdísi Vífilssdóttur. MYND/ARNÞÓR

„Við vorum að taka upp æðislega fallegar haustvörur. Til dæmis afar þægileg náttföt, undirföt úr silki og ýmsar bómullarvörur.“ segir Rannveig.

Innt eftir ríkjandi litum í undirfötum nefnir Rannveig bláan og fjólubláan. „Þá er einnig áberandi afar fallegur rauður litur sem konur heillast mjög af.“ segir hún.

Verðið á vörum í Change er afar gott en þær sem vilja eiga kost á enn betri kjörum geta gengið í Change-klúbbinn. „Þær sem eru í klúbbnum fá 10 prósent afslátt af öllu. Þær fá einnig skirteini sem við skönnum

inn við hverja sölu og þegar við skráum kortin getum við einnig sett stærðir kvennanna inn í kerfið.“ segir Rannveig og bætir við að ef farið sé upp fyrir vissa upphæð hækki afslátturinn upp í 20 prósent. „Þetta er mjög sniðugt kerfi. Klúbbfélagar fá einnig fjölbreytt tilboð allt árið. Núna erum við með 2 fyrir 1 tilboð af tiskuvörum fyrir klúbbmeðlimi.“ segir Rannveig. Raunar fá aðrir einnig að njóta tilboðsins á Kauphlaupi í Smáralind um helgina. Þannig er hægt að kaupa tvö sett innan tiskulínunnar en borga aðeins fyrir það dýrara.

ÞYKKIR HÁRIÐ OG ÖRVAR VÖXT

Nanogen er heildstæð lausn fyrir fólk með þunnt hár, hárlos eða skallabletti. Línan var þróuð af breskum vísindamönnum og hafa klínískar rannsóknir sýnt fram á ótvíráða virkni hennar.

Nanogen er heildstæð hárbýkkingarmeðferð sem samanstendur af sjampói, hárnæringu, serumi og hártrefjum.

Notkun sjampósins og næringarinnar gerir hárið strax líflegra og gefur því aukna fyllingu, auk þess að örva og þétta hárvöxt.

Þegar hárbýnning og skallamyndun á sér stað liggja hársökkirnir í dvala. Nanogen serumið inniheldur vaxtarörvandi efni sem er borið í hársvörðinn og hjálpar óvirkum hársökkjum

að endurnýja sig og viðhalda heilbrigðum hárvexti. Á meðan á meðferðinni stendur er svo hægt að nota hártrefjar sem fást í mörgum litum. Þær hylja vandamálasvæðið og segja notendur að varan veiti þeim aukið sjálfstraust og vellíðan.

Línan er hugsuð fyrir karla jafnt sem konur. Þótt karlar glími oftar við hárbýnningu kannast margar konur við hárlos eftir barnsburð og veikindi svo dæmi séu nefnd.

Fjölmargar rannsóknir hafa verið gerðar á þessum vörum. Ein þeirra leiddi í ljós að 88 prósent 200 kvenna sem notuðu vörurnar í mánuð upplifðu sýnilegan árangur. Þá hafa óháðar rannsóknir sýnt fram á mun betri árangur með Nanogen en sambærilegum vörum.

Nanogen hefur hingað til aðeins verið fánlegt á hárgreiðslustofum en er nú komið í flestöll apótek.

HÚN



Sjampó og næring

- Þykkir hárið frá fyrsta þvotti.
- Eykur fyllingu í fingerðu hári.
- Endurvekur náttúrulegan gljáa hársins og heilbrigði.
- Hentar vel fyrir viðkvæman hársvörð.

Serum

- Hvetur hárið til þess að vaxa heilbrigðar og þykkna.
- Verndar hárið gegn óæskilegum efnum úr umhverfinu.
- Styrkir hárið til þess að ná náttúrulegu jafnvægi.
- Þyngir ekki fingert hár.

HANN



Sjampó og næring

- Þykkir hárið frá fyrsta þvotti.
- Hressilegur þvottur sem þú finnur virka.
- Ferskur ilmur sem endist allan daginn.
- Hentar fyrir viðkvæman hársvörð.

Serum

- Hvetur hárið til þess að vaxa heilbrigðar og þykkna.
- Verndar hárið gegn óæskilegum efnum úr umhverfinu.
- Styrkir hárið til þess að ná náttúrulegu jafnvægi.
- Þyngir ekki fingert hár.

NANOGEN-HÁRTREFJAR

Nanogen er samsett úr örsmáum trefjum, sem á ensku kallast nanofibers. Efnið er í duftformi og er í handhægum staukum. Því er sáldrað yfir hárbýnningarsvæðið og við það dreifast þúsundir hápróteína í hárið en ekki í hársvörðinn. Próteinin eru samlit hárinu og hafa þau áhrif að hárið verður meira um sig, fær þykkt og náttúrulegt útlit og hylur þannig þýnningarsvæðið.

Nanótrefjarnar nást auðveldlega úr hárinu við venjulegan hárbvott. Þær fást í sex mismunandi litum. Þeim má einnig blanda saman til að fá eðlileg og ákjósanleg litbrigði sem henta hverjum og einum.

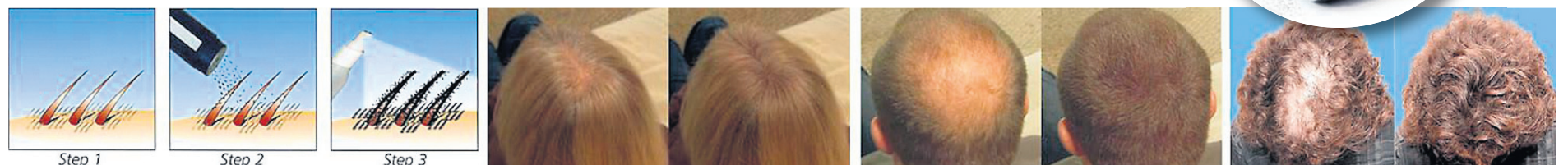
Keratin Hair Fibres 15 grömm

- Þykkir hárið á aðeins 30 sekúndum.
- Hreint náttúrulegt keratín, eins og hár.
- Festist við hárið og helst allan daginn í gegnum regn, vind og raka.
- Virkar á þau svæði þar sem hár er byrjað að þynnast og á skallabletti.
- Sex litir fánlegir hér á Íslandi.
- Ofnæmisprófað.

Hair Fibre locking spray

- Læsir trefjarnar í hárinu.
- Gerir trefjarnar vatnseldar.
- Bætir við náttúrulegum gljáa.
- Létt hald sem gerir hárið náttúrulega falllegt.

Sjáðu hvernig varan virkar á www.youtube.com með því að slá inn leitarorðið Nanogen





LIST DÝR OG DROTTNINGAR

Sigrún Rós Sigurðardóttir húðflúrari malar og sprejar einstakar myndir í frítíma sínum og rekur húðflúrstofuna Bleksmiðjuna ásamt eiginmanni.

Ég hef alltaf verið að mála og teikna en ég er ekki mikið að horfa á sjónvarp og svoleiðis svo ég geri ekki mikið annað en að teikna í frítíma mínum," segir Sigrún Rós Sigurðardóttir hlæjandi. „Við maðurinn minn opnuðum tattústofuna Bleksmiðjuna fyrir þremur árum svo það hefur hentað mér vel að vera frjálsari í listinni.“

Sigrún Rós hefur starfað við húðflúrur undan-

farin sex ár og segist sækja mikinn innblástur í ævintýralega dýr eða drottningar í myndirnar sínar. „Ég túsá eða mála verkin með vatnslitum og svo er ég að spreya eins konar litla kökudúka. Þetta kemur voðalega skemmtilega út,“ útskýrir hún. Sigrún Rós vinnur að listinni í blískúrnum heima en fram undan er sýning á verkunum hennar á Energyu í Smáralind. Hægt er að skoða verkin nánar á Facebook-síðunni Sigrún Rós Artwork.

 nnmakeupschool

**VIÐ BYRJUM
21. OKTÓBER!**

GRUNNÁMSKEIÐ 1
3 vikur – Glæsilegur vörupakki fylgir

SMOKEY NÁMSKEIÐ
4 tímar

ENDUMENNTUN
8 tímar

Þátttakendur fá viðurkenningarskjal
í lok hvers námskeiðs.

NÝR OG ÖÐRUVÍSI FÖRÐUNARSKÓLI

Viltu læra förðun eða bæta við þig þekkingu?
NN Makeup School býður upp á grunnnámskeið fyrir konur sem vilja læra förðun og námskeið fyrir fagfólk sem hefur áhuga á að bæta við þjónustu sína eða rifja upp gamalt nám. Kennarar eru Kristín Stefánsdóttir, snyrti- og förðunarmeistari, og Ástrós Erla Benediktsdóttir, förðunarmeistari.



Hlíðarsmára 8 201 Kópavogi S.662 3121 www.nnmakeupschool.is



Bjargey Aðalsteinsdóttir og Sigrún Lilja Guðjónsdóttir.

FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

FRÆÐSLU FERÐALAG FYRIR NÚTÍMAKONUNA

Spennandi ferð í boði fyrir konur sem eru í leit að sjálfstyrkingu og góðum félagsskap.

Ökkur langaði að bjóða upp á einstaka ferð sem myndi henta nútímakonunni, hvar sem hún er stödd í lífinu. Við munum upplifa London og á sama tíma næra okkur að innan og utan og vera í góðum félagskap," segir Bjargey Aðalsteinsdóttir íþróttafræðingur sem nú bregður á leik sem fararstjóri ásamt frumkvöðlinum Sigrúnu Lilju Guðjónsdóttur sem oftast er kennd við Gyðju Collection. „Okkur fannst London vera kjörin borg þar sem hún er mikil menningar- og viðskiptaborg. Þarna fá konur tækifæri til að víkka tengslanet sitt til muna út fyrir landsteinana og kynnst Íslendingum sem hafa náð gríðarlegum árangri erlendis," segir Sigrún Lilja Guðjónsdóttir.

Ferðin nefnist Ný og betri – Konur til athafna og er samansett úr því besta úr námskeið-

um sem Sigrún Lilja hefur haldið ásamt móður sinni, Guðrúnu Barböru. Á námskeiðunum hefur hún hvatt konur til þess að láta til sín taka og fylgja draumum sínum. Aðspurð um samstarfið við Bjargeyju Aðalsteinsdóttur segir hún að þær hafi kynnst á námskeiðinu Brautarngengi hjá Nýsköpunarmiðstöð Íslands þegar hún var að taka sín fyrstu skref í fyrirtækjarekstri. „Bjargey hefur starfað við heilsueflingu í rúm 33 ár og hefur áralanga reynslu af Ný og betri-ferðunum svo okkur þótti tilvalið að sameina krafta okkar í þessari ferð," segir Sigrún Lilja og bætir við: „Farið verður yfir leiðir sem nýtast munu þátttakendum við sjálfstyrkingu, innri og ytri uppbyggingu, læsi á eigin líðan og hvernig koma má sér og sínu á framfæri.“ Skráning í ferðina fer fram á vef ice-landair.is

NÝJAR OG SPENNANDI VÖRUR FYRIR BÆTTAN LÍFSSTÍL

Heildverslunin Sanitas er umboðs- og dreifingaraðili fyrir fjölmargar vörur sem stuðla að bættri heilsu landsmanna. Í haust mun fyrirtækið kynna margar nýjar og spennandi vörur sem munu fást í helstu matvöruverslunum. Þar á meðal eru mat- og drykkjaryörur og fæðubótarefni.

Haustið er sá tími ársins þegar flestir huga að heilbrigðari lífsstíl. Heildverslunin Sanitas flytur inn fjölbreytt úrval hollustuvara, til dæmis matvöru, drykkjaryöru og fæðubótarefni. Í haust kynnr fyrirtækið nýjar og spennandi vörur sem flestar munu fást í betri matvöruverslunum hérlandis að sögn Friðfinns Magnússonar, framkvæmdastjóra Sanitas heildverslunar. „Við hjá Sanitas bjóðum nú upp á margar spennandi vörur sem tengjast bættem lífsstíl. Sanitas er umboðs- og dreifingaraðili fyrir meðal annars Nutramino, Funksjonellmat, Sukrin, Sweetleafs, Tagatose, Wheyhey-ís, Questbar, Sunpride, Peelafruit og Thai Cube.“

Questbar-stangirnar

Questbar-stangirnar eru glútenfrjár og sykurlausar sælkerastangir sem henta sérstaklega vel þeim sem aðhyllast LKL-mataræði að sögn Friðfinns. „Þær eru hollur millibiti sem passar mjög vel inn í LKL-mataræðið og líka fyrir þá sem vilja hollan millibita. Þær eru glúten- og sykurlausar og með hátt hlutfall trefja. Í hverri stöng eru auk þess 20 grömm af próteini. Þær komu í verslanir í vikunni og fást fyrst um sinn bara í Krónunni.“

Funksjonellmat- og Sukrin-vörurnar

Þetta eru norskar gæðabökunarvörur sem henta mjög vel þeim sem aðhyllast LKL-fæði en líka sykursjúkum því þær hafa ekki áhrif á blóðsykurinn. Þar má meðal annars nefna vinsælu lágkolvetna brauðmixin þar sem eingöngu þarf að bæta við vatni. „Þetta gerist ekki einfaldara og minni pakkningar innihalda einnig form. Brauðmixið þarf um 70 mínútur í ofni og brauðin eru glútenlaus, án hveitis, soja, mjólkur og gers.“ Kökumixið er einnig án glúten, hveitis og sykurs og er mjög próteinríkt. „Við mixið er blandað eggjum, vatni og olíu og þarf blanda 20-25 mínútur í ofni. Hægt er að nýta blönduna fyrir marga möguleika, til dæmis bananabrauð, möffins og eplaköku. Svo má finna skemmtilegar uppskriftir á www.sukrin.is.“

Einnig má benda á súkkulaðikökumix sem er sykurlaust. Í því eru 40% færri kalóriur en í sambærilegum vörum og 75% minna kolvetni og 10% meira af trefjum. Mixin fást í helstu matvöruverslunum.



Þegar kemur að hollum lífsstíl byður heildverslunin Sanitas upp á fjölmargar spennandi vörur. Friðfinnur Magnússon framkvæmdastjóri er lengst til vinstri. MYND/ARNÞÓR

Gæðaeefni í baksturinn

Funksjonellmat-línan býður einnig upp á gæðabökunarvörur. Um er að ræða möndlu-, kókos- og sesam mjöl en þetta eru bökunarvörur sem koma í stað hveitis. „Sesamhveiti er nýtt og spennandi glútenlaust mjöl sem er búið til úr fitusneyddum sesamfræjum. Mjölið er hvítt, með fina áferð og inniheldur allt að 15% trefjar. Það er einnig próteinríkt og ríkt af steinefnum eins og járni, sinki og magnesíumi. Sesamhveiti hefur mildan hnetukenndan ilm. Milt og örflítið sætt bragð gerir þetta mjöl hentugt í kökur, kex og brauð.“

Kókosmjölið inniheldur 60% trefjar og er einnig glútenfrítt. Möndluhveitið er lífrænt, fituskert möndluhveiti sem er framleitt úr kaldpressuðum heilum möndlum. Það er mjög fjölhæft og hægt að nota í bakstur og matargerð sem heilsusamlegri kost.

Einnig má nefna Fiberfin sem inniheldur 60% trefjar. „Þær henta mjög vel í baksturinn og við matargerð almennt. Ein skeið inniheldur 6 grömm af trefjum og þær má einnig nota út í próteindrykkinn og ávaxta-smoothie.“

Sukrin, náttúruleg sætuefni

Um er að ræða flórsykur, Sukrin-sykur, púðursykur og Sukrin+stevia sem er unnin úr stevia-plöntunni. Sætuefnin innihalda



Questbar-stangirnar eru glúten og sykurlausar sælkerastangir. Köku- og brauðmixin hafa líka vakið mikla lukku enda glúten- og hveitilaus. MYND/ÚR EINKASAFNI

Good Snack. Þar eru tvær bragðtegundir í boði; honey almond og apple cinnamon. Nánari upplýsingar má finna á www.nutramino.is.

Nýjar vörur væntanlegar

Bráðlega kemur Wheyhey-ís í verslanir landsmanna. „Um er að ræða sykurlaus og glútenlausan ís án allra gerviefna og gervisætuefna. Við munum kynna þrjár bragðtegundir til að byrja með; súkkulaði-, jarðarberja- og vanillubragð. Ísinn er í þægilegum umbúðum og inniheldur 22 grömm af próteini.“

halda engar kalóriur og eru tvisvar sinnum sætari en venjulegur sykur sem þýðir að þú þarft bara helminginn af sykurmagninu í uppskriftina. „Þessar vörur hafa ekki áhrif á blóðsykurinn í líkamanum. Svo má finna fjölmargar ljúffengar uppskriftir á www.sukrin.is. Þessar vörur má nota í hvað sem er í stað sykurs,

til dæmis í baksturinn, út í kaffi og hvað sem er.“

Nýtt frá Nutramino XL

Próteinstykkinn frá Nutramino XL fást með lakkrís- og karamellubragði. „Þau innihalda 30 grömm af próteini. Auk þess bjóðum við upp á nýjar millimálastangir sem heita A





...SPJÖRUNUM ÚR

Maggý Mýrdal

ALDUR: 34 ÁRA
STARF: GRAFÍSKUR HÖNNUÐUR, ER MEÐ SÍÐU SEM HEITIR FONTS.IS

Hvern faðmaðir þú síðast? Sæta maðurinn minn.

En kysstir? Ég kyssti bóndann bless í morgun.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Dóttir mín hún Söldugg, hún er alltaf að koma mér á óvart. Efirminnilegast er málverk sem hún málaði um daginn. Hún er fædd listakona.

Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi? Ég og klukka eigum ekki mikla samleið, ég er alltaf á leiðinni, alltaf aðeins of sein eða alltaf að drífa mig. Það er ekki vinsælt.

Ertu hörundsár? Ég var það meira þegar ég var yngri, þegar maður þroskast verður maður sterkari og tekur hlutunum ekki of alvarlega.

Dansaðu þegar enginn sér til? Ég er alltaf með tónlist í gangi og á það til að dilla mér, mér finnst mjög gaman að dansa.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig? Maður þarf að hafa svoltitíð gaman af lífinu og leyfa sér að vera kjáni stundum og hlæja hátt, vera ekki of alvarlegur og taka sig ekki of hátíðlega.

Hringirðu stundum í vælubílinn? Já, maður er svo sem mannlegur. Sumir dagar eru verri en aðrir, annars eru flestir dagar bara góðir. Betra er að hlæja en gráta og ég reyni að vera jákvæð.

Tekurðu strætó? Það kemur fyrir og það er svakalega róandi og góð hugleiðsla. Ég mæli með því að allir taki strætó einstaka sinnum. Maður sér líka hverfin á annan hátt í strætó, fer á staði sem maður er ekki vanur og það er alltaf skemmtilegt.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag? Alltof miklum held ég, ég held ég sé meira og minna alltaf með Facebook opið. Má maður segja frá því?

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Nei, það geri ég ekki, ég heilsa bara þeim sem ég þekki. eru ekki allir jafnir?

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Ég kann að standa á höndum.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Ég ætla að halda þrítugsafmæli fyrir litlu systir mína, Ingunni Mýrdal, það verður bara fjör.

HELGARMATURINN BRUSCHETTA DUO

Arnar Már Guðmundsson, yfirkokkur á Laundromat Cafe á Austurbrú í Kaupmannahöfn

Heimagert salsa

2 paprikur, 1 dós tómatar, 3 hvítlauksgeirar, 1 tsk. mexican-krydd, 1 tsk. reykt paprikukrydd, 2 laukar, 1 chlialdin, 1 lime
Paprikurnar eru grillaðar í ofni við 200 gr. í u.þ.b. 10 mínútur þar til þær eru svartar að utan. Látið þær svo í poka og inn í frysti. Eftir 10 mínútur er pokinn tekinn út og fræin skafin úr og skinnið plockað af þeim. Líttsteikið laukana í potti, hellið tómötun-

um yfir og bætið paprikunni út í. Kryddið til og saltið eftir þörfum og kreistið safa úr einu lime yfir. Maukið sósuna.

Aðferð

Ciabatta-brauð skorið í tvennt. Penslið brauðið með olíu og ristið í ofni á 180 gr. í um 5 mínútur. Á annan helminginn setið þið salsað og geitaost í skífum. Á hinn setið þið rjómaost og bætið chorizo á eftir þörfum. Grillist í ofni í 210 gráður á yfirhita í u.þ.b. 2-5 mín. Yfir geitaosts-bruschettuna er gott að setja myntulauf, þau smellpassa á móti reyktu sterka bragðinu.



JÓGÚRTÍS • MJÓLKURÍS • SORBET • MJÓLKURÍS • JÓGÚRTÍS • SORBET

TOPPAÐU PENNAN!

Nýtt á yoyo Sykurlaus jógúrtís með Stevíu

Þú dælir ís í boxið, toppar með t.d. nammi, hnetum, ávextum og sósum, og borgar eftir vigt

FRÁBERT ÚRVAL ÓLÍKRA BRAGÐTEGUNDA

yoyo er opið alla daga frá 11:30 til 23:30

...ef þú vilt vera í góðu formi þá bjóðum við einnig ís í vöfluformi ...á aðeins 295 kr.

Nýbýlavegi 18, 200 Kópavogi • Egilsgata 3 / Domus Medica 101 Reykjavík

KOMDU UPPLÝSINGUM UM ÞAÐ SEM ÞÚ TELUR ÓLÖGLEG TIL NETINU TIL RÉTTRA YFIRVALDA

SAFT

www.saft.is