

Lífið

FÖSTUDAGUR
18. OKTÓBER 2013

*Heiðís Helgadóttir
og Kvenfélagið*
**HANNA FLOTTAN
BRJÓSTAPÚÐA
MEÐ MUNSTRI 2**

*Guðlaug Elísa Einars-
dóttir eigandi Suzie Q*
**Á SPENNANDI
TÍSKUFLÍKUR Í
FATASKÁPNUM 4**

*Marta Jónsson
skóhönnuður*
**OPNAR NÝJA
VERSLUN Á
LAUGAVEGI 10**

Kamilla Ingibergsdóttir

**ÞETTA ÁR ER
EINS KONAR
MEISTARAÁR
HJÁ MÉR**

FRÉTTABLAÐIÐ

➤ visir.is/lifid

HVERJIR HVAR?

Á rennsli verksins Hús Bernhördur Alba í leikstjórn Kristínar Jóhannesdóttur í vikunni mátti sjá marga góða: Sigurð Pálsson, eiginmann leikstjórans, og **Margræti Pálmadóttir**, kórstjóra Vox Feminae, ásamt leikskáldinu **Tyrfingi**



Tyrfingssyni, sem er nýkominn frá Berlín. Arnar Dan, nýútskrifaður úr Leiklistarskólanum, var einnig viðstaddur rennslið. **Charlotte Böving**, ein leikkvænna í verkinu, tók að sér smávægilegt uppistand fyrir rennslið sem vakti kátinu viðstaddra.



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.

Forsíðumynd
Valgarður Gíslason

Auglýsingar
Atli Bergmann
atlib@365.is

Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is

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

Hár og makeup
Flóra Buenano



FÓLK LISTIN OG GÆÐIN SAMOFIN Í FRÁBÆRUM FLÍKUM

Glæný fatalína Cintamani var kynnt í síðustu viku með Tolla í fararbroddi.

Í síðustu viku var opinberuð spennandi Cintamani-lína sem unnin hefur verið í samstarfi við Tolla. Mikill fjöldi tók þátt í gleðinni en Tolla var á svæðinu og áritaði fyrstu úlpurnar. „Við höfum unnið með Tolla síðasta eina og hálfu árið. Hann hefur verið mikill innblástur í starfi hönnunarteymis Cintamani. Líffssýn Tolla og litagleði fellur vel að hugmyndafræði Cintamani, en við erum búnin að eiga frábært samstarf sem skilar sér í vörulínunni,“ segir Guðbjörg Stefánsdóttir, innkaupa- og markaðsstjóri Cintamani. Nýja línan býður upp á úlpur og bolí sem eru unnin úr listaverkum Tolla og hönnuð af hönnunarteymi Cintamani og Frosta Gnarr. Cintamani gefur 500 krónur af hverjum seldum bol til styrktar ABC Barnahjálpi.



SALON REYKJAVÍK

ÞREYTT Á AÐ EYÐA OF MIKLUM TÍMA Í AÐ REYNA AÐ TEMJA HÁRIÐ? VILT ÞÚ SLÉTT, GLANSANDI OG "FRIZZ" LAUST HÁR EINS OG JENNIFER ANISTON? SALON REYKJAVÍK BÝÐUR UPP Á NÝJA NATURA KERATIN SLÉTTUNARMEÐFERÐ SEM GEFUR MJÚKT, SLÉTT, HEILBRIGÐT, FALLEGT OG GLANSANDI HÁR. PANNTAÐU TÍMA Í FRÍÁ RÁÐGJÖF OG LEYFÐU OKKUR SÝNA ÞÉR HVÆÐ VIÐ GETUM GERT FYRIR ÞIG OG ÞITT HÁR

VERTU VELKOMINN SALON REYKJAVÍK GRANDAGARÐUR 5 101 REYKJAVÍK SÍMI: 56 85 305 OPNUNARTÍMAR VIRKA DAGA: 8 - 18 LAUGARDAGA: 9 - 13



HÖNNUN KVENFÉLAGIÐ BÝR TIL BRJÓSTAPÚÐA

Heiðís Helgadóttir og Aðalheiður Sigfúsdóttir hafa hannað púða til styrktar krabbameinsfélagi Íslands.

„Bæði móðir Aðalheiðar og litla systir mín fengu krabbamein svo okkur langaði að gera eitthvað til að vekja athygli á krabbameinsátakinu og útkoman varð púðinn sem kallast Brjóstapúðinn,“ segir Heiðís Helgadóttir, sem er teiknari og hefur lokið BA-námi í arkitektúr. Heiðís hefur haft í nógu að snúast en hún gengur undir nafninu Heidddddinstagram á Facebook og teiknar skemmtilegar uglumyndir sem hafa notið mikilla vinsælda.

„Saumaklúbburinn minn, sem kallar sig Kvenfélagið, ákvað að vinna þetta verkefni í sameiningu en nú þegar er búið að panta sjötíu púða,“ útskýrir hún. Heiðís segir þær stöllur vera ánægðar með söluna og að þær stefni á að selja sem flesta púða á næstunni. „Púðar eru heilnæmir og það er hægt að faðma þá, kúra í þá og gráta í þá. Púðinn er táknrænn á svo margan hátt en hann getur jafnvel fyllt stað einhvers í sófanum sem er fallinn frá,“ útskýrir Heiðís. Hugmyndin er sú að púðinn eigi að vera góð áminning um að hugsa til þeirra sem eru að berjast við krabbamein. Munstrið er unnið út frá fjölda mjólkurkirtla sem mynda brjóstver sem fölbleik slaufan fléttast inn í, en saman myndar þetta eina fallega heild. Púðinn kostar tíu þúsund en fjögur þúsund krónur renna til Krabbameinsfélags Íslands.



Kvenfélagið skipa Karólína Finnbjörnsdóttir lögræðingur, Aðalheiður Sigfúsdóttir klæðskeri og Heiðís Helgadóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



MYNDIR/THELMA GUNNARSDÓTTIR

Pitt heimili þín stund

Octo 4240 ljós
Verð frá 154.900 kr.



RB322 sófi
Verð frá 499.900 kr.



Wave soft hægindastóll
Verð frá 204.900 kr.



Lalinde sófaborð
Verð frá 49.900 kr.

Góð hönnun gerir heimilið betra

Við leggjum mikinn metnað í að bjóða aðeins vandaðar vörur og tefla fram því besta í evrópskri hönnun. Úrvalið einkennist af fallettri og fjölbreyttri hönnun sem stenst tímans tönn. Markmið okkar er að aðstoða viðskiptavini við að fegra heimili sín.

Patchwork gólfmotta
Sniðin eftir máli. Verð pr. fm 75.900 kr.



Lantern lukt / 18.900 kr.



Cherner stóll / Verð frá 123.900 kr.



Omaggio vasi 20 sm / 8.990 kr.



Pasmore stóll / Verð frá 379.900 kr.



MARGIR
LITIR

Cucu 33 cm / 12.900 kr.



TILBOÐ

Miho Hreindýr / Verð frá 5.500 kr.*

*15% kynningarafsláttur af öllum vörum frá Miho til 18. október.

MÓDERN



FATASKÁPURINN GUÐLAUG ELÍSA

ÉG FER VARLA ÚR BIKER-JAKKANUM

Guðlaug Elísa Einarsdóttir, eigandi verslunarinnar Suzie Q, hefur verið viðloðandi fatabransann í allnokkur ár og á spennandi fataskáp fullan af fallegum fötum.

1 KÁPAN

Ef það er eitthvað sem ég á mikið af þá eru það yfirhafnir. Ég hef alltaf átt erfiitt með að hemja mig þegar ég sé fallegan jakka eða fallega kápu. Þessi kápa stendur upp úr öllum þeim kaupum. Hún er frá breska merkinu **Arrogant Cat**. Hún er í miklu uppáhaldi hjá mér því mér líður alltaf eins og alheimstöffara í henni.



FRÉTTABLAÐIÐ/DANIEL RÚNARSSON

2 KÖGURKJÓLINN

Vanalega þegar ég kaupi mér flíkur spái ég mikið í notagildið. Þessi kjóll hefur mikið notagildi og svo elska ég kögur. Sniðið hentar mér mjög vel og ég get bæði notað hann við háa hæla og blazer þegar ég fer fint og líka við groddaralega skó og þykka kósí peysu. Kjólinn er úr **Suzie Q**. Peysu-jakkinn er nýjasta viðbótin í skápinn en hann keypti ég í H&M í París nýlega. Ég á það til að ganga mikið í svörtum flíkum og því fannst mér þessi tilvalinn til að poppa þær örlítið upp. Svo verður bara skemmtilegt að klæðast þessum lit í haust bæði við gallabuxur og yfir kjóla. Hálsfestarnar eru úr Suzie Q.

3 BIKER-JAKKINN

Ég á mjög mikið af svokölluðum biker-jökkum og mig var lengi búið að langa í einhvern sem væri einfaldur en samt óhefðbundinn. Þennan keypti ég inn fyrir **Suzie Q** og fékk mér hann strax. Ég fer varla úr honum því hann er mjög þægilegur, enda teygja í honum. Ég nota hann mikið yfir þykkar kósí peysur. Þrykkt munstrið gerir hann mjög töffaralegan og öðruvísi. Peysuna fékk ég í **Vila** og hef notað hana mikið. Skyrtekjólinn er úr **E-Label** og er mjög víður og þægilegur. Hálsfestin er úr Suzie Q.

4 VESTIÐ

Kjólinn var gjöf frá mannum mínum og er frá danska merkinu **Won Hundred**. Þetta er hinn fullkomni svarti hanastélskjóll að mínu mati. Efnið er með teygju og sniðið á honum dregur fram það besta. Síddin er rétt fyrir neðan hné sem hentar mér mjög vel ef ég vil vera berleggja í honum. Ullarvestið er líklega sú flík sem ég hef notað hvað mest og er frá So-M-I. Vestið nota ég yfir kjóla, leðurjakka, gallajakka og kápur og hentar við nánast öll tilefni og ekki sakar hversu hlýtt það er.



MEST LESNA
DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðallestur Fréttablaðsins í aldurshópnum 25-54 ára er 73% á höfuðborgarsvæðinu.*

Við bendum auglýsendum á að notfæra sér forskotið þegar þeir velja dreifingarleið fyrir fjölpóst sinn. Við dreifum sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins.

Hafðu fjölpóstinn þinn inni í Fréttablaðinu.

Það er áhrifarík leið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448 eða í tölvupóstfangi fjolpostur@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

Ráðgjöf Ölfu fyrir meistaramánuðinn

- Ég mæli með því að fólk nýti sér þá hvatningu sem felst í því að setja sér markmið.
- Skráið þau niður og deilið með þeim sem skipta máli (fjölskyldu og vinum).
- Hafið markmiðin raunhæf og umbunið ykkur fyrir þá áfanga sem nást á leiðinni að lokamarkmiðinu.
- Umfram allt að njótið þess að vera til og lifa lífinu lifandi.



FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR BIRKISSON

GERÐU HEILSURÆKT AÐ LÍFSSTÍL

Alfa R. Jóhannsdóttir, stöðvarstjóri og þjálfari í World Class í Mosfellsbæ, hvetur fólk til að skrá sig á námskeið í meistaramánuðinum.

„Við ákváðum að fara betur yfir námskeiðin í meistaramánuðinum og samræma þau og flokka betur. Við vildum gera þetta aðgengilegra fyrir viðskiptavininn en fólk vill hafa þetta svolítið sjónrænt og það er ástæðan fyrir því að við fórum þessa leið,“ segir Alfa R. Jóhannsdóttir, stöðvarstjóri og þjálfari í World Class í Mosfellsbæ. Nú hefur World Class tekið upp myndbönd af öllum námskeiðum sem eru

í boði og því geta viðskiptavinir farið inn á heimasíðuna worldclass.is, horft á námskeiðin og valið að sækja það námskeið sem hentar hverjum og einum. „Ég vil hvetja fólk til þess að skoða hvað er í boði og gera heilsurækt að lífsstíl en að því viljum við stuðla fyrst og fremst. Markmið mín fyrir meistaramánuð snúa öll að heimilinu þar sem ég er dugleg að hlúa að heilsunni dagsdaglega.“

Nýkomnar 16 mánaða dagbækur
í miklu úrvali

ÍÐA



2014 dagatöl í ótal gerðum



Lækjargata 2a og Vestugata 2a 101 Reykjavík opið til 22 alla daga



Kamilla Ingibergsdóttir hefur haft í nógu að snúast undanfarna mánuði að skipuleggja hátíðina sem fram undan er í lok október.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

KAMILLA ICELAND AIRWAVES ER MIKILVÆGT TÓL FYRIR ÍSLENSKT TÓNLISTARFÓLK

Kamilla Ingibergsdóttir er kynningarstjóri Iceland Airwaves. Hún lifir og hrærist í tónlistarheiminum allan ársins hring og hefur tekið mikinn þátt í gríðarlegum vexti hátíðarinnar undanfarna ár. Lífið reddi við Kamillu um starfið, Airwaves-hátíðina sem er fram undan og hve mikilvægt það er að gleyma ekki að næra líkama og sál í erilsömu lífi.

NAFN

Kamilla Ingibergsdóttir

ALDUR

34

STARF

Kynningarstjóri Iceland Airwaves

HJÚSKAPARSTAÐA

Einhleyp

Kamilla Ingibergsdóttir ólst upp í Keflavík ásamt foreldrum og bróður en hún kemur úr mikilli tónlistarfjölskyldu. Á unglingsárunum segist hún hafa áttað sig á því að hugurinn hneigðist í átt að tónlistinni og vissi þá að hún myndi starfa við eitthvað tengt tónlist. Eftir BA-próf í mannfræði og fjölmiðlafræði við Háskóla Íslands

fór hún í nám til Danmerkur sem átti eftir að leiða hana inn í hringiðu tónlistarlífs á Íslandi. Í dag starfar hún við að kynna tónlistarhátíðina Iceland Airwaves allan ársins hring út um allan heim.

Dú ert menntuð sem Kaospilot frá Danmörku. Geturðu útskýrt nánar hvað það er? „Kaospilot er lítill einkaskóli í Árósum þar sem kennd er skapandi verkefnastjórnun og verkefnahönnun. Þetta er þriggja ára nám á BA-stigi þar sem mikil áhersla er lögð á að nemendur geri hlutina sjálfir. Manni er hent út í djúpu laugina og látinn vinna verkefni fyrir raunverulega kúnna. Nemendur eru á sífelldu ferðalagi á meðan á náminu stendur og gera verkefni út um allan heim. Ég gerði meðal annars verkefni í Kanada, Bandaríkjunum, Svíþjóð, Noregi og hér heima. Ég byrjaði einmitt hjá Iceland Airwaves sem starfsnemi á meðan ég var í Kaospilot og var auk þess starfsnemi hjá SXSW-hátíðinni í Austin í Texas. Starfsnámið opnaði mér margar dyr og ég gat bætt tengslanetið mitt sem var ómetanlegt.“

Nú ertu kynningarstjóri Iceland Airwaves-hátíðarinnar.

Í hverju felst starfið? „Starf mitt felst í því að kynna Iceland Airwaves utanlands sem innan allan ársins hring, sjá um blaðamenn sem koma á hátíðina, útlit hátíðarinnar, heimasíðu, samfélagsmiðla og öll kynningartól hátíðarinnar. Við erum þrjú sem

erum fastir starfsmenn hátíðarinnar; ég, Grímur Atlason framkvæmdastjóri og Egill Tómasson sem sér um alla sviðsetningu. Þetta er þriðja hátíðin sem við vinnum að þrjú saman og við erum orðin eins og vel smurð vél og vinnum vel saman á allan hátt. Ég er búin að læra mjög mikið af þeim báðum og við klárum nánast setningar hvert hjá öðru.“

Í fyrra gerðist það í fyrsta skipti að erlendir gestir voru fleiri en íslenskra og undirstrikar það enn frekar vinsældir hátíðarinnar á erlendri grundu.

Löngu orðið uppselt

Hvenær byrjaði Airwaves-hátíðin á Íslandi og hver var tilgangur hátíðarinnar? „Hátíðin er nú haldin í fimmtánda skiptið og hefur vaxið og dafnað undanfarna ár. Hún var fyrst haldin á einu kvöldi í flugskýli 4 við Reykjavíkurlugvöll árið 1999 en er í dag fimm daga hátíð sem fer fram á 13 tónleikastöðum í mið-

borginni. Tilgangurinn var fyrst sá að laða ferðamenn til Reykjavíkur utan háannatíma. Í dag hefur Iceland Airwaves þrjú markmið en þau eru að kynna Reykjavík sem áfangastað fyrir erlenda ferðamenn, að kynna íslenska tónlist fyrir umheiminum og að halda heimsklassa tónlistarhátíð í Reykjavík.“

Í ár fer hátíðin fram 30. október til 3. nóvember. Hvað er búist við að margir miðar seljist? „Það er búist við um 8.000 gestum, þar af um 4.500 erlendum. Í fyrra gerðist það í fyrsta skipti að erlendir gestir voru fleiri en íslenskir og undirstrikar það enn frekar vinsældir hátíðarinnar á erlendri grundu. Miðar seljast líka upp löngu fyrir hátíð en síðustu miðar seldust í byrjun september í ár.“

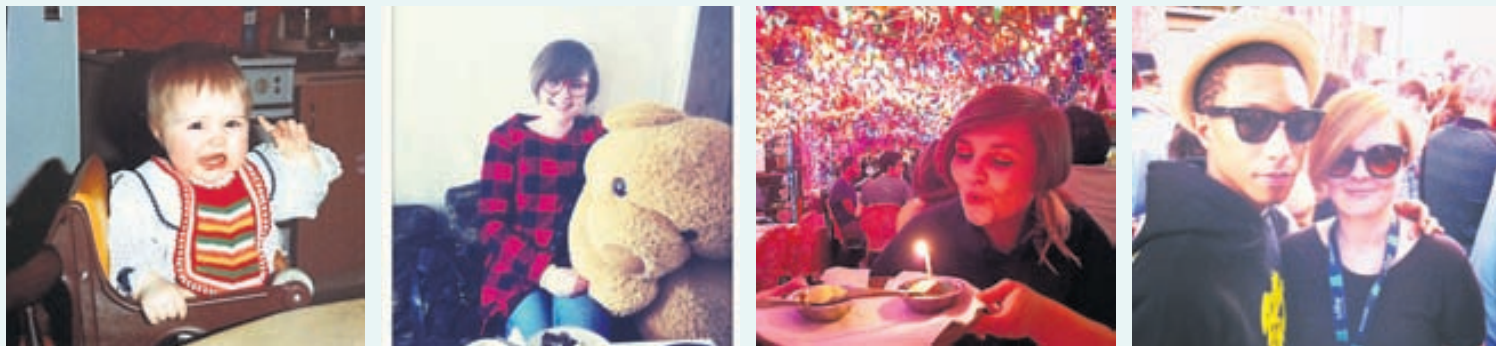
Hvada erlendu tónlistarmenn spila í ár? „Alls munu 217 listamenn koma fram, þar af 61 frá útlöndum. Kraftwerk, Emiliana Torrini, Yo La Tengo, Múm, Midlake, Omar Souleyman, Ásgeir, John Grant, AlunaGeorge, Fucked Up, Gold Panda, Sóley, Retro Stefson, Jon Hopkins, FM Belfast og Jagwar Ma eru nokkur góð dæmi um þá fjöldamörgu frábæru listamenn sem koma fram í ár. Það frábæra við Iceland Airwaves er að í fimm daga á ári beinast augu tónlistarbransans algjörlega að Íslandi. Flottustu miðlarnir fjalla um hátíðina og tónlistarbransinn hlustar.“



IDA-bókakaffi Vesturgata 2a 101 Rvk.
opið til 22 alla daga.

Ég var lengi vel í afneitan um það sem var að gerast. Vinnan er svo stór hluti af sjálfsmyndinni og ef þú getur ekki unnið, hvað ertu þá?

Myndaalbúmið



Kamilla lítil stelpa og voða mikið krútt. Með nýjum vini í Eistlandi. Afmælisbarn í New York. Hittir stundum fræga í vinnunni, Kamilla og Pharrell Williams á góðri stundu.

Gefur sér gott frí eftir hátíðina

Svo er einnig boðið upp á utandagskrárprógramm (off-venue). Hverjir koma fram og hvar fer það fram í borginni? „Utandagskrárprógrammið er það stærsta til þessa. Það eru yfir 600 tónleikar á 48 tónleikastöðum og það besta er að það er öllum að kostnaðarlausu. Það er alveg óhætt að segja að fólk geti hlustað á lifandi tónlist allan sólarhringinn ef það vill meðan Iceland Airwaves stendur yfir en utandagskrár tónleikarnir fara fram á kaffihúsum, börum, hótélum, í verslunum og meira að segja í eikarbát í smábátahöfninni við Hörpu. Þetta er góð leið til að virkja borgarbúa og gefa þeim sem ekki náðu að kaupa sér miða tækifæri til að upplifa stemmninguna sem myndast á Iceland Airwaves og er engri lík.“

Hvernig er þetta Airwaves-app? Verða allir Airwaves-aðdáendur að nýta sér það? „Já, appið er algjörlega ómissandi. Það hjálpar manni að henda reiður á þessum 900 tónleikum sem verða á Iceland Airwaves, bæði fyrir miðahafa og utan dagskrár. Þar er hægt að setja saman sína eigin dagskrá, lesa um hljómsveitirnar, hlusta á tónðæmi og horfa á myndbönd. Auk þess er hægt er að fylgjast með hvort biðraðir myndast fyrir utan staði og lesa gagnrýni um tónleika.“

Hefur Airwaves ekki verið stökkpallur fyrir marga íslenska tónlistarmenn erlendis? „Ég myndi segja að Iceland Airwaves væri eitt mikilvægasta tól sem íslenskt tónlistarfólk hefur til að koma sér og tónlist sinni á framfæri. Eitt besta dæmi síðustu ára eru Of Monsters and Men en þau héldu sína fyrstu tónleika á Iceland Airwaves stuttu eftir að hafa unnið Músiktilraunir. KEXP-útvarpsstöðin í Seattle tók upp myndband með þeim sem í dag hefur fengið yfir sjö milljón áhorf á YouTube. Svo eru mörg dæmi um hljómsveitir sem hafa gert góða hluti á Iceland Airwaves, verið bókaðar á aðrar tónlistarhátíðir erlendis, hafið samstarf við tónleikabókara eða hreinlega verið boðið í tónleikaferðlög með erlendum sveitum. Hljómsveitinni Caterpillarmen var boðið í tónleikaferðalag með Tune-Yards í kjölfar tónleika þeirra á Iceland Airwaves 2011.“

Það hlýtur að vera gríðarleg vinna á bak við svona hátíð. Slekkur þú einhvern tíma á símanum og slakar á? „Það er frekar magnað að vinna að því allan ársins hring að skipuleggja viðburð sem stendur einungis fimm daga. Þetta er sannarlega mikil vinna og þegar hátíðin er yfirstaðin kemur tímabil í nokkrar vikur þar sem ekkert gerist og maður á erfitt með að venjast því að vera ekki að svara mörg hundruð tölvupóstum á dag og hugsa bara um og dreyma nánast Iceland Airwaves. Ég gef mér alltaf gott frí eftir hátíð og hef síðustu ár farið á hlýjar og framandi slóðir. Í ár er ég einmitt á leiðinni til Taílands í heilan mánuð.“

Áfallið á Taílandi

Kamilla upplifði mikið álag í fyrra vegna vinnunnar og í kjölfarið breytti hún algjörlega um lífsstíl. Taílandsferð sem átti að

MAKE UP FOR EVER
PROFESSIONAL PARIS

FASHION ACADEMY
REYKJAVÍK



Nám í snyrtifræði

Eins árs nám í snyrtifræði á framhaldskólastigi

Allir kennarar eru faglærðir

Tækjakostur skólans er glænýr

Námið er lánshæft hjá LÍN

Skólinn býður nemendum upp á fjármögnun skólagjalda



„Áður en ég hóf nám í snyrtifræði skoðaði ég vel þá valkosti sem voru í boði. Fashion Academy varð fyrir valinu og stóð undir öllum mínum væntingum. Aðbúnaður er til fyrirmyndar og aðstaðan glæsileg. Skipulag, námsefni og kennsla er með besta móti. Ég mæli 100% með Fashion Academy Reykjavík.“

Ágústa Árnadóttir, útskrifuð úr snyrtifræði frá Fashion Academy mars 2013

NÝJAR ANNIR HEFAST Í NÓVEMBER - MARS

WWW.FASHIONACADEMY.IS - INFO@FASHIONACADEMY.IS - 571 5151

Uppáhalds

MATUR Sjávarréttir.

DRYKKUR Sódavatn.

VEITINGAHÚS Ég fer vand-
ræðalega mikið á Gló.

VEFSÍÐA Öll tónlistarblogg og
tónlistartengdar síður sem ég
finn, Gorilla vs. Bear er í uppá-
haldi.

VERSLUN Engin sérstök.

HÖNNUÐUR Enginn sérstakur.

HREYFING Jóga.

DEKUR Saltskrúbb og nudd í
Blue Lagoon Spa í Hreyfingu er
eiðhvað sem ég fæ ekki nóg af.

vera gott frí endaði illa þegar hún var lögð inn á spítala með næringu í æð. Hún hafði þá unnið sleitulaust í tvö ár í tveimur krefjandi störfum og segist hafa þurft að ferðast yfir hálfan hnöttinn til að átta sig á því að hún var brunnin út í starfi. Læknar virtust ekki geta fundið neitt að henni þrátt fyrir lágan blóðsykur, flensueinkenni og síþreytu.

„Ég var lengi vel í afneitun á því sem var að gerast. Vinnan er svo stór hluti af sjálfsmyndinni og ef þú getur ekki unnið, hvað ertu þá? En ég á sem betur fer frábæran yfirmann sem beinlínis sendi mig í veikindaleyfi og ég eyddi desember og janúar í að sofa, drekka te, lesa og komast af þessum yfirsúningi sem ég hafði verið á of lengi. Það merki-

lega er líka að eftir að þetta gerðist er ég alltaf að heyra um fólk í svipuðum sporum. Það hryggir mig að hugsa til þess að við erum hreinlega að reyna að vinna yfir okkur til að komast út úr kreppu og gleymum að setja líkamlegt og andlegt heilbrigði í fyrsta sæti. Vinnu- og sköpunargleði drabbast niður þegar fólk er búíð að vinna of mikið og ég er nokkuð viss um að þegar við endum ævina munum við ekki óska þess að hafa unnið meira, alla vega ekki ég.“

Er orðin háð jóga

Hefur þú náð betri tökum á að rækta sjálfa þig í dag? „Já, ég stunda jóga fimm til sex sinnum í viku en ég finn að jóga róar mig og heldur mér á jörðinni. Ég stunda líka innhverfa íhugun en öll fjölskyldan mín gerir það líka og pabbi er til dæmis búinn að íhuga í yfir 40 ár. Við erum ein af þessum hippafjölskyldum sem íhuga meira að segja saman sem er frekar sætt, sko. Mér hefur tekist ágætlega að samþætta vinnuna og heilbriggt lífverni og þegar ég fer í vinnuferðir til útlanda tek ég bara jógaþingunna með og er aldrei lengi að finna veitingastaði með hollan og góðan mat. Það er allt hægt með vilja og smáskipulagshæfni.“

Tekur þú þátt í meistaramánuði? „Ég tek ekki formlega þátt en þetta ár hefur verið eins konar meistaraár hjá mér. Það byrjaði frekar illa en verður bara betra og betra með hverjum deginum sem líður. Ég tók mig meira að segja til og skráði niður það sem mig dreymir um að gera og er farin að vinna í þeim lista. Eg sá Fleetwood Mac á tónleikum í Boston fyrr á árinu og það var á listanum. Svo langar mig til dæmis að læra á mótörhjól og fara til Ástralíu.“



Kamilla Ingibergsdóttir sinnir einstaklega skemmtilegu og spennandi starfi sem kynningarstjóri Airwaves-tónlistarháttáráttarinnar.

Regn - snjór - krap

Er bíllinn þinn klár fyrir veturinn?

Löður kynnir



Rain-X býður upp á fullkomna yfirborðsvörn Rain-X verndar bíllinn, eykur útsýni og öryggi Rain-X ekki bara fyrir framrúðuna.

Rain-X fylgir öllum bílþvotti í svampburstastöð Löðurs á Fiskislóð 29 og er fánlegur á snertilausu þvottastöðvum Löðurs á Grjóthálsi 8 og Fiskislóð 29.

Nýr og fullkominn tölvehugbúnaður og hágæða ný efni í þvottastöðvum Löðurs.



HEILSA FJÖGUR MARKMIÐ FYRIR MEISTARA

Arnaldur Birgir Konráðsson, þjálfari og framkvæmdastjóri Boot Camp á Íslandi, gefur góð ráð í meistaramánuðinum.

Hreyfing

„Við vitum öll að hreyfing skiptir miklu máli en fæstir gera sér grein fyrir því að einungis 20 mínútna hreyfing þrisvar í viku getur haft mjög góð áhrif á hjarta og æðakerfi, styrkt stoðkerfið og aukið líkamlegt úthald. Meistaramánuður er kjörinn til að setja sér ný markmið og takast á við nýjar áskoranir.“

Mataræði

„Samfélagið er uppfyllt af kúrum og skyndilausnum og fáar þjóðir jafn ginnkeyptar fyrir því og við Íslendingar. Ég ráðlegg þetta:

1. Borðaðu fjölbreytta fæðu. Forðastu sætindi, gos, snakk og unnar kjötvörur en taktu meira inn af grænmeti, ávöxtum, fiski, kjúklingi og kornvörum.
2. Forðastu að borða seint á kvöldin. Góð regla er að burstu tennurnar strax eftir kvöldmat því þá ertu síður líkleg(ur) til að narta á kvöldin.
3. Drekktu meira vatn. Gott er að drekka eitt til tvö vatnsglös fyrir mat því þá borðar þú ósjálfrátt minna.
4. Borðaðu hægt. Það tekur líkamann tíma að koma þeim skilaboðum áleiðis að nú sé hann mettur.
5. Minnkaðu skammtana. Flest okkar borða allt of mikið í einu. Góð regla er að borða oft og forðast sveiflur í blóðsykri.
6. Vítamín og steinefni. Nú færast veturinn yfir og þörfin fyrir vítamín eykst. Ég mæli með lýsi og góðu fjölvítamíni.“



Arnaldur Birgir Konráðsson

Svefn

„Rannsóknir sýna okkur æ betur hvað svefninn skiptir heilsu okkar miklu máli. Lengd svefns er eitt og gæði er annað. Að sofa í sex góða tíma er mun betra en að sofa í átta tíma þar sem við vöknum tvisvar til þrisvar sinnum yfir nóttina. Eins skiptir miklu máli að sofna fyrir miðnætti svo við náum góðum djúpsvefni. Vel hvíldur líkaminn verður síður veikur og heldur betur einbeitingu.“

Jákvæð sálfræði

„Hrósaðu sjálfum þér og öðrum. Ekki tala niður til þín. Hringdu í vini og ættingja eða hreinlega sendu smáskilaboð á þá sem þér þykir vænt um. Þú getur verið viss um að þér og þeim mun líða betur.“



Staðurinn sem er til húsa á Suðurlandsbraut 4a, var nýlega stækkaður umtalsvert. Sólveig er hér til hægri ásamt ánægðum viðskiptavinum.

HVER ERU ÞÍN MARKMIÐ?

Veitingastaðurinn Culiacan á Suðurlandsbraut 4a býður upp á mexíkóska heilsurétti af bestu gerð. Staðurinn var nýlega stækkaður og skemmtilegu barnahorni bætt við. Á staðnum er meðal annars boðið upp á handhægan sérrettaseðil þar sem ólíkir hópar geta fundið rétti við hæfi. Má þar finna rétti sem eru sniðnir fyrir íþróttafólk, fólk á lággolvetnafæði og fólk sem vill léttast svo dæmi séu nefnd.

„Í grunninn bjóðum við hollan, ferskan og næringarríkan mat og á það við um alla okkar rétti. Það eru hins vegar alltaf að koma fram nýjar og nýjar stefnur tengdar mataræði og ekki skrítið að fólk verði ringlað. Þess vegna höfum við útbúið sérrettaseðil með réttum sem eru sniðnir að ólíkum þörfum,“ segir Sólveig Guðmundsdóttir, eigandi Culiacan.

Enchilada hlauparans og quesadilla boltamannsins

„Við byrjuðum með enchilada hlauparans, sem við settum saman í samstarfi við næringarfræðingana Steinar B. Aðalsteinsson og Fríðu Rún Þórðardóttur, en þeir sem stunda hlaup og úthaldsþróttir þurfa meira kolvetni en aðrir og tekur rétturinn mið af því. Þá aðstoðaði Steinar, sem gaf út ritið Holl næring knattspyrnumanna, okkur einnig við að setja saman quesadilla boltamannsins en sá réttur kemur í þremur stærðum; sá minnsti er hugsaður fyrir börn yngri en tólf ára en miðstærð og stór fyrir fullorðna,“ upplýsir Sólveig.

Léttir réttir

Á seðlinum er líka að finna léttu rétti, útbúna í samstarfi við Thelmu Matthíasdóttur sem heldur úti lífstílsvefnum www.fitubrennsla.is. „Um er að ræða þrjá rétti sem allir innihalda færri en 400 kaloríur og eru hugsaðir fyrir fólk sem vill léttast. Engu að síður er um að ræða góðan og girnilegan mat sem er uppfullur af næringu.“

Crossfit-rétturinn

Sérrettaseðillinn inniheldur sömuleiðis crossfit-rétt sem var settur saman í samvinnu við Evert Vígundsson í Cross Fit Reykjavík. „Hann inniheldur 30 prósent fitu, 30 prósent prótein og 40 prósent kolvetni. Lögð er áhersla á góða fitu en lítið



Nýja barnahornið á Culiacan hefur vakið mikla lukku hjá smáfólkinu.

brauð og þar á bæ eru menn ekki að telja kaloríur,“ segir Sólveig.

Lággolvetnaréttir

„Að síðustu erum við svo með þrjá mismunandi lággolvetnarétti sem við settum saman með hjálp Maríu Kristu Hreiðarsdóttur, sem heldur úti vinsælu lággolvetnabloggi á slóðinni <http://maria-kristahreidarsdottir.blogspot.com>. Eins og margir vita núorðið snýst lággolvetnamataræði um að borða mikið af fitu og próteini en minna af kolvetnum. Um er að ræða þrjá rétti og er kolvetna-magnið tekið fram í hverjum fyrir sig. Á þessum seðli má jafnframt finna fyrsta desertinn okkar sem samanstendur af rjóma, 70 prósent súkkulaði og hindberjasósu. Hann er hrikalega góður.“

Sólveig býst við að úrvalið á sérrettaseðlinum muni aukast enn frekar þegar fram líða stundir enda hafi undirtektir viðskiptavina verið afar góðar. „Við erum ekki að taka afstöðu með neinni ákveðinni stefnu heldur gefa ólíkum hópum kost á að velja rétti við hæfi.“

Crossfit

CROSSFIT RÉTTURINN 1.700 NOK

100% HOLLT
30% FITU
30% PRÓTEINI
40% KOLVETNI

SADDUR ÁN SAMVIKUBITS

Culiacan

Hver eru þín markmið?
sterkari, sneggri, léttari, úthaldsmeiri, grennri, einbeittari, gladari, vöðvameiri, ferskari, liðugari, hressari, fallegri, kátari, flottari,...

Boltaréttur

QUESADILLA BOLTAMANNINS

STÖR 1.900 NOK
MIÐSTÆRÐ 1.650 NOK
LITILLA 800 NOK

Léttir réttir

ENCHILADA 1.650 NOK

BURRITO 1.400 NOK

SANTA FE SALAT 1.650 NOK

Hlauparinn

ENCHILADA HLAUPARANS 1.700 NOK

Lággolvetna

1. HOT PLATE 1.700 NOK

2. SALAT 1.800 NOK

3. DESERT 200 NOK

BONUS BONUS BONUS

Garnier FYRIR UNGLINGINN ... bólur og óhrein húð



AUGNHREINSIR

Hentar vel fyrir unglunga og þá sem eru með viðkvæm augu

798.-



HVERJUM HENTAR GARNIER PURE?

1.098.-

- Feit/blönduð húð sem hættir til að fá bólur&filapensla
- Er djúphreinsandi, vinnur gegn óhreinindum



1.198.-

HVERJUM HENTAR GARNIER PURE ACTIVE?

- Opnar svitaholur
- Bólur og óhreinindi
- Djúphreinsar húðina
- Anti bacterial virkni og inniheldur 2% salicylic syru



1.498.-

HVERJUM HENTAR BB ANTI SHINE?

- Gefur matta áferð – húðin minna feit
- Svitaholur minna sýnilegar
- Óhreinindi – roði, blettir, för eftir bólur og filapensla dragast saman

Take care.
GARNIER

BONUS EKKERT BRUÐL



*Marta Jónsson
hannar bæði
hágæðaskó
og fylgihluti
í mörgum
flottum litum.*



SKÓR SKÓDROTTNINGIN OPNAR VERSLUN Á ÍSLANDI

Marta Jónsson skóhönnuður hefur opnað skóverslun á Laugaveginum undir eigin nafni en hún hefur verið viðloðandi skóbransann lengi vel.

Þegar ég var 19 ára fékk ég aukavinnu í skóbúðinni Stínu Fínu á Laugavegi. Ég labbaði þangað inn og þegar ég var búin að vera í búðinni í tvo klukkutíma vissi ég hvað ég vildi gera í lífinu. Það má því segja að ég hafi verið einstaklega heppin að hafa fundið mig svona snemma. Ég hef bara ekki gert neitt annað síðan. Ég er bara hægri og vinstri skór," segir Marta Jónsson skóhönnuður glöð í bragði.

Í síðustu viku opnaði Marta skóverslun á Laugavegi 51 undir eigin nafni og segist vera ánægð að vera komin á Laugavegin aftur. „Mér

finnst ég smá vera komin heim þrátt fyrir að búa áfram í London. Það má því segja að þessi verslun sé flaggskipið okkar í Skandinavíu," útskýrir hún en nýlega opnaði hún verslun í Dusseldorf í Þýskalandi og rekur nú þegar tólf verslanir í London. Undanfarið tuttugu ár hefur Marta Jónsson haft í nógu að snúast við að hanna skó fyrir stærri keðjur á borð við River Island, Top shop og H&M. Hægt er að sjá skóúrvalið á heimasíðunni marta-jonsson.com.



SNYRTIBUDDAN

HYLJARINN GERIR KRAFTAVERK

Kristín Minney Pétursdóttir les viðskiptafræði við Háskólann á Bifröst og situr í stjórn Merkúr, félags viðskiptafræðinema.

Kristín Minney hefur verið mikið í kringum snyrtivörur í gegnum tíðina en hún er snyrtifræðingur að mennt og hefur starfað sem sölumaður hjá Forvali heildverslun. Einnig hefur hún starfað sem flugfreyja. „Ekki alls fyrir löngu keypti ég mér gullitáða snyrtibuddu í Karen Millen sem ég held mikið upp á. Í snyrtibuddunni leynist margt spennandi og ég ætla að deila með ykkur því helsta.“



Inimitable intense maskarinn frá Chanel

stendur alltaf fyrir sínu. Burstinn á þessum maskara er úr gúmmi og gerir augnhárin ótrúlega löng og falleg. Hann klessir ekki augnhárin og endist mjög lengi. Minn maskari er svartur og er nr 10.

Hoola-sólarpúðrið frá Benefit hef ég notað í mörg ár. Benefit-vörurnar eru því miður ekki fáanlegar hérlandis en ég kaupi mér alltaf birgðir þegar ég er erlendis. Mæli hiklaust með þessum vörum ef þið viljið prufa eitthvað nýtt og spennandi.

Þennan fljótandi hyljara frá Shiseido hef ég notað frá því ég starfaði sem flugfreyja. Hann gefur mjög fallegan ljóma í kringum augu. Gerir kraftaverk þegar maður er lítið sofinn og langar til að líta vel út. Þessi hyljari er fáanlegur í þremur mismunandi litum.

Soleil Identité er brúnkukrem í andlit frá Chanel. Þetta krem er algjörlega ómissandi í snyrtibudduna mína, þá sérstaklega þegar veturinn skellur á. Kremið er létt og gefur fallega bronsáferð. Eina brúnkukremið sem ég get notað.



30.000



fréttapýrstir notendur

Smelltu þér á Fréttablaðsappið og lestu
blaðið hvar sem er og hvenær sem er



Fáðu Fréttablaðið ókeypis í spjaldtölvuna og
snjallsímann með Fréttablaðsappinu. Sláðu inn
Fréttablaðið á Google Play, Windows store
eða í App store og náðu í appið.



FRÉTTABLAÐIÐ



GEDVEIKIN Á WILSONS

gildir frá 10. til og með 20. október



2 l. Coke

399



Hot Wings

399



Ostabraudstangir

499

Stór Pizza

2 áleggstegundir

1000

ef þú sækir

PANTADU
Á NETINU



581 15 15 wilsons.is



Ánanaustum

Gnóðavogi 44

Eddufelli 6

Vesturlandsvegi

Brekkuhúsum