

Lífið

FÖSTUDAGUR
25. OKTÓBER 2013

Hönnunarteymið
Vík Prjónsdóttir
**Í HÖNNUNAR-
BLADI NEW YORK
MAGAZINE 2**

Íris Hrönn Andrésdóttir
viðskiptafræðingur
**UPPAHALDS
SNYRTIVÖRUN-
AR HENNA 6**

Ásthildur Björnsdóttir
hjúkrunarfræðingur
**MEÐ SÍÐUNA
MATUR Á MILLI
MÁLA 8**

Erna Hrund Hermannsdóttir

**ÞAÐ ER TABÚ
AÐ VERA EKKI
FULLKOMIN**

FRÉTTABLAÐIÐ

► visir.is/lifid

HVERJIR
HVAR?

Eva Rún Snorradóttir fagnaði sinni fyrstu ljóðabók, Heimsendir fylgir þér alla ævi, í Eymundsson, Austurstræti, á miðvikudaginn. Margt var um manninn og skáldið flutti stutt ávarp.

Í útgáfuhófinu voru Guðrún Vilmundardóttir hjá Bjarti ásamt Ólafi Kristjánssyni hjá Dynamo Reykja-



vik, hljómsveitin Eva tróð upp, en í henni eru þær **Vala Höskuldadóttir** og Sigríður Eir Zophoníasardóttir. Þá voru á svæðinu Auður Alfífa Ketilsdóttir, **Fríðgeir Einarsson** leikhúsmáður, Ragnheiður Harpa Leifsdóttir leikskáld og **Steinunn Rögnvaldsdóttir**.



ÍSLENSKUM HÖNNUÐUM SUNGIÐ LOF Í NEW YORK

Hönnunarteymið Vík Prjónsdóttir vekur athygli í New York og er stór umfjöllun í hönnunartímariti New York Magazine, Global Design, sem kom út fyrir stuttu.



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
Stefán Karlsson

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 Erna Hrund Hermannsdóttir
Stílisti Marín Manda

Hönnunarteymið Vík Prjónsdóttir hefur verið valið af hönnunartímariti New York Magazine sem einn af áhugaverðustu hönnunarahópum í hinu alþjóðlega hönnunarsamhengi. Hönnunartímaritið, sem nefnist Global Design, er gefið út einu sinni á ári og að þessu sinni er lögd rík áhersla á unga hönnuði á heimsvísu. „Blaðamaður hafði samband við okkur og tilkynnti að það væri verið að fókusera á okkur í þessum kafla í blaðinu sem „collective designers“. Hún var þá búin að grafa okkur upp, sem er ótrúlega mikill heiður, og það er æðislegt að fá svona viðurkenningu,“ segir Guðfinna Mjöll Magnúsdóttir, ein hönnuðanna þriggja frá Vík Prjónsdóttur. Á bak við Vík Prjónsdóttur eru þær Þuríður Rós Sigþórsdóttir og Brynhildur Pálsdóttir ásamt Guðfinnu. Í tímaritinu Global Design er rætt við Þuríði Rós, sem býr í New York, og segir hún frá því hvernig nokkrir vöru- og tískuhönnuðir tóku höndum saman árið 2005 þegar mikil hnignun var á íslenskum ullarmarkaði og ákváðu að vinna verkefni með íslenskri ullarverksmiðju og búa til nýttiskulegri ullarvörur. Innblásturinn fengu þær víðs vegar um Ísland og úr íslenskum sögum. Nú átta

The
Collective
Class



Hönnun Vík Prjónsdóttir hefur fengið verulega mikla athygli í Bandaríkjunum sem þær stóllur eru alsælur með.

árum síðan er ullarmarkaðurinn sprunginn og Vík Prjónsdóttir er fyrirtæki í örur vexti. Guðfinna Mjöll segir Bandaríkin alltaf hafa haft mikinn áhuga á vörum en að hinn íslenski markaður skipti þær miklu máli. Umfjöllunina segir hún koma á besta tíma þar sem Sjávarsteppi Víkur eru að fara í sölu hjá bandarísku keðjunni Anthropologie, sem rekur 175 verslanir víða um heim, en sú keðja er í eigu sömu aðila og Urban Outfitters. Verslunin Geysir og verslunin SPARK á Klapparstíg eru meðal þeirra sem selja vörur frá Vík Prjónsdóttur hér á landi.



Guðfinna Mjöll Magnúsdóttir er ein af þremur í hönnunarteyminu.

SALON REYKJAVÍK

KYNNIR HÁRLIT ÁN AMMONÍAKS, PARABENS, FORMALDEHYDE, RECORCINOL EÐA PLASTS

organic
color systems

- PEKUR GRÁTT HÁR 100%
- FALLEGUR LITUR
- SKEMMIK EKKI HÁRIÐ
- FRÁBÆR GLANS
- ENDINGAGÓÐUR
- LÍFRÆNT VOTTUÐ INNIHALDSEFNI* (SOIL ASSOCIATION)
- STENST KRÖFUR UM VEGAN (PETA VOTTAD)
- EKKI PRÓFAÐ Á DÝRUM (PETA VOTTAD)

*(SUM EFNÍ)

SALON REYKJAVÍK GRANDAGARÐI 5 101 REYKJAVÍK
OPIÐ MÁN-FÖS: 9-18 LAU: 10-13 SÍMI: 56 85 305

TÍSKA BIRNA VERSLUN Á 7 ÁRA AFMÆLI Á ÍSLANDI

Fatahönnuðurinn Birna Einarsdóttir opnar pop up-verslanir í Kaupmannahöfn.

Fatahönnuðurinn Birna Einarsdóttir hefur búið í Kaupmannahöfn í yfir tuttugu ár og er ekkert á heimleið. Birna hefur að mestu leyti unnið að sinni eigin hönnun og starfrækt verslanir bæði í Kaupmannahöfn og Reykjavík. Konurnar í fyrirtækinu eignuðust allar börn á sama tíma og hafa haft í nógu að snúast. „Við ákváðum að loka búðunum hér í Danmörku fyrir nokkru síðan og breyta konseptinu og vera einungis með „pop up“-verslanir því mig langaði svo að gera ýmislegt „freelance“ líka. Ég vildi draga saman og gera eitthvað öðruvísi. Ég hafði hugmynd um að hanna fjölbreyttari fatalínur sem eru meira hér og nú en þetta er eins og að vera „back to basics“,“ segir Birna Einarsdóttir fatahönnuður. Pop up-verslanirnar verða opnar víðs vegar um Kaupmannahöfn einungis í viku í senn. Þá er hugmyndin að kynna nýjar tískuvörur á þessu tímabili en einnig selja flíkur á góðum tilboðum. „Mér hefur alltaf fundist gaman að eiga sérstaka hluti en það hvarf allt með stórrí framléiðslu. Í dag er ég eingla að búa til eitt og eitt „item“ sem mér finnst ótrúlega flott.“ Í tilefni af sjö ára afmæli verslunarinnar Birnu á Íslandi er verslunin með 20% afslátt í sjö daga. Hægt er skoða vörurnar nánar í vefversluninni birnashop.com



Birna Einarsdóttir ásamt litlu dóttur sinni í Kaupmannahöfn.

HÁGÆÐA HÁRVÖRUR

Heildsalan Regalo hefur umboð fyrir hinar frábæru hárvörur frá TIGI og MOROCCANOIL og húðvörur frá SEACRET SPA. TIGI skartar nokkrum línum, til dæmis Bed Head, Catwalk og S-Factor. Hárvörumerkið MOROCCANOIL hefur umbylt hárvöruiðnaðinum síðustu ár og unnið til margs konar verðlauna.

Regalo var stofnað árið 2003 af hjónunum Fríðu Rut Heimisdóttur hárgreiðslumeistara og Vilhjálmi Hreinsyni. „Við byrjuðum í innflutningi á gjafavöru en fórum fljótlega að leita eftir einhverju tengdu hárfaginu. Við tókum við TIGI árið 2005 af fyrri eigendum hárgreiðslustofunnar Toni&Guy og fannst við afskaplega heppin enda er TIGI lífandi, frísklegt og skemmtilegt vörumerki sem er í stöðugri þróun,“ segir Fríða en hitt stóra vörumerki Regalo er MOROCCANOIL sem langflestir kannast vel við.

Margir sjúkir í Bed Head

TIGI er þekktast fyrir Bed Head-vörurnar. „Það er ekkert leyndarmál að óteljandi Íslendingar eru sjúkir í Bed Head-hárvörurnar, enda eru þær hágæðavörur, töff og búnar til af hárfagmönnum. Þær eru litríkar og anga af ferskum ilmi,“ lýsir Fríða.

TIGI var stofnað af fimm ítölskum bræðrum af Mascolo-ætt sem búsettir eru í Bretlandi. „Þeir eru allir hárfagmenn með yfir 30 ára reynslu og með hárgenin frá föður sínum og afa. Þeir stofnuðu Toni & Guy sem síðar varð heimsfræg keðja. Þeir settu síðar á markað TIGI því þeir vildu hanna vöru sem léti hárið líta út eins fólk væri nývaknað og úr varð Bed Head. TIGI er í dag ein af leiðandi hágæðalínunum í hárvöruheiminum og nýttist vel í menntun

fagmanna,“ segir Fríða.

TIGI skartar nokkrum línunum fyrir utan Bed Head, til dæmis Catwalk, S-Factor, B For Men auk Copyright hárlita og Hair Reborn viðgerðalíunnar.

Nánari upplýsingar má finna á www.tigi.is.

Verðlaunavörur frá MOROCCANOIL

„Lúxus hárvörurnar frá MOROCCANOIL hafa umbylt hárvöruiðnaðinum síðustu ár og hafa vakið heimsathygli á argan-olíunni,“ segir Fríða. Hún bendir á að fáir viti að MOROCCANOIL er í raun stórt og mikið hárvörumerki sem skarti öllu því helsta sem hárið þurfi á að halda. „Það er ekkert til sem heitir Moroccan-olíu heldur er MOROCCANOIL vörumerki en olían kallast arganolía og á uppruna sinn í Marokkó,“ útskýrir Fríða.

Hún segir jafnframt frá uppruna merkisins. „Eigandinn, Carmen Tal, var á ferðalagi í Ísrael þegar hár hennar fór illa í efnameðhöndlun og var á mörkum þess að skemmast. Vinur hennar fer með hana á litla hárgreiðslustofu sem hann sagði bjóða upp á undravöru. Carmen var efins en ákvað að prófa vöru sem blönduð var arganolíu frá Marokkó. Hún trúði vart áhrifunum á hárið. Hún keypti í kjölfarið allan lagerinn og fór með hann til Bandaríkjanna. Hún setti saman hönnunarhóp sem prófaði olíuna og þró-

aði síðan fyrstu vörurnar undir nafninu MOROCCANOIL. Ekki grunaði hana að þarna væri merki sem myndi umbylta háriðnaðinum og hrinda af stað arganolíu æði,“ segir Fríða. Stjörnurinn í Hollywood eru meðal þeirra sem lofsyngja hárvörurnar en hárlínan er enn í þróun og nýjar vörur að líta dagsins ljós, til dæmis MOROCCANOIL Body-lína sem er væntanleg.

MOROCCANOIL vörurnar hafa unnið til margs konar verðlauna. „Þetta eru lúxusvörur sem innihalda góð næringarefni og styrkingu fyrir hárið auk þess sem þær bera einstakan ilm,“ segir Fríða. MOROCCANOIL-hárvörumerkið fæst á hágæðastofum hjá fagmönnum sem geta leiðbeint hverjum og einum hvað hann þarf og geta gefið bækling um hárvörurnar.

Flytur inn húðvörur

Regalo sérhæfir sig ekki einvörðungu í hárvörum því á næstu vikum mun fyrirtækið setja á markað einstakar húðvörur frá SEACRET SPA sem unnar hafa verið úr hinu magnaða Dauðahafi. „Við teljum okkur einstaklega heppin að leiða svona flott og skemmtilega ólík merki á markaðnum ásamt því að vera með gott starfsfólk í vinnu sem hefur ástríðu fyrir merkjunum,“ segir Fríða.

Nánari upplýsingar má fá gegnum netfangið regalo@regalo.is



Hjónin Fríða Rut Heimisdóttir hárgreiðslumeistari og Vilhjálmi Hreinsyni stofnuðu heildverslunina Regalo árið 2003.



Anthony Mascolo, fagmaðurinn bak við TIGI, kom til landsins í maí og hélt námskeið fyrir um 200 fagmenn í Austurbæ. Hann heillaðist svo af Íslandi að tekið var upp nýtt myndband fyrir viðgerðarlínu Hair Reborn í Bláa lóninu og á Svörtu söndunum. Myndbandið var frumsýnt fyrir 200 þúsund manns á World Release í London í júní.



Antonio Corall er þekktur sem hárgreiðslumaður Hollywood-stjarnanna og er fagmaðurinn bak við MOROCCANOIL. Hann sýnir á heimasíðu þeirra hvernig nota á vörurnar ásamt að vinna hörðum höndum hjá frægum fatahönnuðum á tiskuvikunum í New York og London.

TIGI BED HEAD var að setja á markað nýtt þurrsjampó, OH BEE HIVE, sem hentar öllu hári. Það gefur góða þykkt og hentar þeim sem vilja minnka sjampónotkun. Flott lausn fyrir hár sem á til að fitna.

TIGI BED HEAD setti á markað í síðustu viku UP FRONT-vax sem hentar öllu stuttu hári til mótunar.

TIGI er að breyta og endurhanna CATWALK-línuna og koma fram með gömlu góðu sjampóin og næringarnar eins og Oatmeal & Honey ásamt Headshot og Fashionista.

Frizz Control er verðlaunavara sem kemur í veg fyrir að hárið verði rafmagnað og óviðráðanlegt, úfið eða hrokkið í hvernig veðri sem er.

Upphaflega MOROCCANOIL-olían hefur unnið til margra verðlauna. Olían einkennist af blágrænni þakningu ásamt því að hver og ein glerflaska hefur innsigli. Argan-olíuna þarf ávallt að geyma í glerflösku svo hún haldi næringarefnum sínum og áferð.

MOROCCANOIL er víðamikili hárvörumerki sem skartar öllum helstu vörum sem hárið þarf á að halda.

Moisture Repair-sjampó og næring er einstaklega gott fyrir efnameðhöndlað hár með góðum næringarefnum til að byggja upp hár sem orðið hefur fyrir þurrk eða skemmdum. Næringin vann til verðlauna á dögnum.

ERNA HRUND ÞAÐ ÆTTI AÐ BANNA FÓTÓSJOPPAÐAR FORSÍÐUR

Erna Hrund Hermannsdóttir förðunarfræðingur er áhugaverður bloggari sem komst heldur betur í fjölmiðlana þegar hún setti inn myndir af sjálfri sér sem sýndu slit á maga hennar eftir meðgöngu. Lífið ræddi við Ernu um fjölskyldulífið, útlitsdýrkun og nýja vefþimaritið.

Ernu Hrund langaði mikið að verða lögglukona þegar hún var yngri. Í gríni segir hún að áreynsluastmínn hafi útilokað þann draum og fljótlega hafi hún uppgötv- að förðunardót móður sinnar eins og svo margar stúlkur gera. Hins vegar varð ekki aftur snúið og nú fræðir hún ungar stúlkur um ýmslegt sem tengist útliti og förðun. Útlitsdýrkun segir hún löngu vera komna út í öfgar og hvetur konur til að elska líkama sinn eins og hann er.

Hvenær kviknar þessi mikli förðunaráhugi? „Það voru bara snyrtivörur úti um allt í lífi mínu þó ég hafi kannski ekki fengið að nota þær strax. Mómmu fannst ég of ung til að nota snyrtivörur dagsdaglega í grunnskóla og ég er sammála því, því stelpur þurfa fyrst að læra að þrifa og hugsa um húðina. Ég tel mig vera rosa-lega heppna að eiga mömmu sem kenndi mér mikið. Ég var voða mikil speglapósustelpu en ég átti einn púðurbursta sem ég söng í fyrir framan spegilinn öllum stundum. Ég fékk að kaupa mínar fyrstu snyrtivörur fyrir fermingarpeningana en þá keypti ég lítað dagkrem, maskara og brún-an eyeliner.“

Hvenær förstu svo að læra förðun? „Áhuginn kviknaði fyrir alvöru þegar ég byrjaði í Verzlunarskólanum árið 2005 og fór í inntökupróf fyrir Nemendamót- id og komst inn í bæði förðunar- og hárnefnd. Mér þótti það voða-lega flott því ég fór á alla viðburði og var úti um allt næstu þrjú árin. Þegar ég var 18 ára fór ég að læra förðun í EMM school of makeup sem Sóley Ástudóttir rak á þess- um tíma. Þetta var MAC-skóli og var aðalskólinn.“

Hefur þú ekki stundum haldið fyrirlestra um förðun? „Jú, ég hef stundum farið í menntaskóla, fé- lagsmiðstöðvar og saumaklúbba til að halda fyrirlestra en ég nota mikið blogg mitt til að fræða konur. Það er minn vettvangur til þess að koma upplýsingum á framfæri.“

Ævintýrið byrjar fyrir alvöru Hvenær byrjaðir þú að blogga sem Reykjavík fashion journal? Hvað varð til þess? „Ég var rosalega mikill ebay-fíkill og net- grúskari en mannum mínum fannst tími til kominn að ég nýtti þessa hæfileika í eitthvað meira. Það varð til þess að við stofnuðum

vefverslun undir nafninu Reykja- vík fashion journal þar sem ég var milliliður og hjálpaði konum að versla á ebay. Á þessum tíma fannst konum þetta svo flókið. Ég lagði svo smotteri ofan á sem stóð undir mínum eigin kaupum á ebay. Svo þetta var mjög fínt og ég var tíður gestur á pósthúsunum.“

Í dag ertu svo ein af blogg- urunum á trendnet.is, hvernig er það? „Hún Elísabet Gunn- ars talaði við mig og ég vildi endi- lega vera með og allt í einu var ég orðin hluti af risabloggsíðu. Þá ákvað ég, að ég skyldi eigna mér förðunarhlutann því við vorum svo mörg og öll að skrifa um svipa- ða hluti. Konur virtust vera mjög hrifnar af því og ég legg mikla áherslu á að skrifa út frá minni eigin reynslu þrátt fyrir að fá reglulega fréttatilkynningar frá hinum ýmsu merkjum. Mig lang- aði líka að höfða til yngri stelpna og leiðbeina þeim því ég veit að ég er með sterkan lesendahóp í menntaskólunum. Ég held að það hafi alveg tekist ágætlega. Ég var svo heppin að eiga mömmu sem þekkir þetta allt saman en það eru margar stelpur sem vita lítið sem ekkert um vörur og förðun.“

Þekkest þið öll innbyrðis í trendnet.is hópnum? „Ég þekkti ekki alla þegar við byrjuðum en þá vorum við alls sjö. Við spjöllum mikið saman og reynum að gera hluti saman og erum ágætis vinir. Ég myndi segja að við værum góð heild og við styðjum hvert annað.“

Það er alls ekki fyrir alla að blogga. Hvort er þetta meira sem áhugamál eða vinna? „Bara hvort tveggja. Þetta er minn vettvangur til þess að vinna við það sem ég hef áhuga á. Ég fæ ekkert borg- að fyrir bloggið mitt og það er ekki borgað fyrir neinar umfjall- anir hjá mér. Hins vegar er ég orðin þekktur förðunarbloggari á Íslandi og fæ fullt af verkefni- um sem því tengjast sem er ótrú- lega gaman. Það er kannski þann- ig sem ég næ að tengja áhugamál- id og vinnuna saman.“

Stefnið þú á að fara til útlanda og starfa við förðun? „Mig lang- aði alltaf til þess og draumanám- id mitt er að fara til London og læra „fashion marketing“ í Lon- don College of Fashion. Mér finnst það spennandi heimur og ég lifi og hrærist í þessum bransa, en ég geri það ekki alveg strax. Það er enn þá svo mikið af tækifærum hérna fyrir mig og ég er bara að nýta þau núna.“



NAFN

Erna Hrund Hermannsdóttir

ALDUR

24 ára

STARF

Sjálfstætt starfandi förðunar- fræðingur, förðunarbloggari, starfar sjálfstætt í samfélags- deild auglýsingastofunnar Jónsson & Lemacks.

HJÚSKAPARSTADA

Í sambúð með Aðalsteini Kjartanssoni

BÖRN

Á son sem heitir Tinni Snær Aðalsteinsson.

Stolt af vef þimaritinu

Nú varstu að gefa út þitt fyrsta vefþimarit, Reykjavík Makeup Journal? Er þetta makeup-tímarit ekki það fyrsta sinnar tegundar á Íslandi? „Jú þetta er fyrsta förðunarvefþimaritið sem fjallar ein- göngu um snyrtivörur og þetta er nokkuð stórt. Þetta var ótrúlega krefjandi verkefni því ég er nátt- úrlega bara alveg ein með það. Það eru heldur engar greiddar um- fjallanir í blaðinu. Það eru bara beinar auglýsingar í blaðinu sem ég sel. Ég hef óbeit á seldum aug- lýsingum því mér finnst eins og það sé verið að blekkja neytandann til að kaupa eitthvað sem hann þarf ekki. Ég hef bara verið að grisja út ákveðnar vörur sem mér finnst spennandi og ég vil geta staðið með minni skoðun án þess að fá greitt fyrir það.“

Hve oft kemur vefþimaritið út? „Það á að koma út fjórum sinnum á ári, eitt blað fyrir hverja make- up-árstíð. Nú verð ég að hrað- spóla yfir nóvember því að næst er komið að hátíðarförðuninni. Ég skrifa allt efnið sjálf fyrir utan nokkrar umsagnir í Beauty-

klúbbnum. Þar fékk ég nokkrar konur til að prófa snyrtivörur fyrir mig og segja frá sinni upplifun.“

Hvað er skemmtilegasta verk- efnið sem þú hefur unnið að? „Blaðið mitt stendur upp úr og er það skemmtilegasta sem ég hef gert á ævi minni. Svo fékk ég tækifæri um daginn til að kenna í tveimur förðunarskólum, í Snyrti- akademíunni og í Mood. Mér fannst það ótrúlega stressandi og fannst ég hafa framtíð þessara nemenda í höndum mér og þurfti því að stappa stálinu í mig. Allt í einu varð ég óviss um hvort ég væri sjálf nógu góð en svo fór ég að hugsa þetta betur. Ég er nú búin að vera í þessu í fimm ár og búin að gera ansi mikið. En mér fannst það mjög gefandi að finna að fólk hefði áhuga á því sem ég var að kenna og ég hafði heilmargt að kenna því.“

Myndirnar sprengdu trendnet

Þú settir inn myndir af slitför- unum sem þú fékkst eftir með- gönguna með son þinn. Sú færsla vakti ansi mikla athygli. Hvers vegna vildir þú vekja athygli á

Uppáhalds

MATUR?

Pönnukökur hans pabba

DRYKKUR? Einfaldur cappuccino á Te & kaffi

VEITINGAHÚS? The Cocoo's Nest

VEFSÍÐA? trendnet.is

VERSLUN? MAIA á Laugaveginum

HÖNNUÐUR? Andrea Magnúsdóttir í Andrea Boutique

HREYFING? Göngutúr með Tinna

DEKUR? Að fá að sofa út á laugar- dögum og eyða svo degin- um með strákonum mínum.



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



IDA

ÚTSALA

Síðasta helgi útsölnunnar

Lækjargata 2a 101 R. sími 511-5001 opið 9 - 22 alla daga

SNYRTIBUDDAN



MASKARINN GEFUR DRAMATÍSKAN AUGNSVIP

Íris Hrönn Andrésdóttir viðskiptafræðingur starfar hjá Arion banka og er mikil tískudrottning.

YSL Touche Éclat radiance pennann þekja allir en hann er algjört kraftaverk. Hann lýsir upp augnsvæðið og gefur ferskara útlit samstundis. Ætli að vera í öllum snyrtibuddum.



Bare Minerals-steinefnafarðann nota ég daglega. Hann gefur húðinni náttúrulega áferð og jafnan litarhátt og svo er hann án allra kemískra efna eins og parabena, sem mér finnst mikill kostur.

Diorshow Blackout-maskarinn Hann lengir og þykkir. Svo er þetta kolamaskari og gefur svölitið dramatískan augnsvip.

► Þessu? „Þegar ég var í Verzló fann ég fyrir mikilli útlitsdýrkun. Það er sama hvað hver segir, það er mikil útlitsdýrkun í öllum menntaskólum og krakkar finna fyrir ákveðinni pressu. Ég var að vinna í 17 og var alltaf í Dieselgallabuxum númer 24 og ég setti á mig þá pressu að vera alltaf fullkomin. Ég hélt meðal annars fatadagbók yfir allt skólaárið svo ég myndi ekki mæta í sömu fatasamsetningunni aftur í skólann. Það er náttúrulega furðuleg hegðun. En þegar ég varð ólétt varð ég mjög stór og slitnaði rosalega illa. Fólki sagði við mig að þetta myndi bara hverfa þegar maginn skryppi saman og ég horfði á konurnar í glanstímaritunum í fullkomnu formi rétt eftir barnsburð og hugsaði, ég hlýt þá að geta þetta líka. Stuttu eftir fæðingu sonar míns var ég búin að ætlast til þess að þetta yrði allt farið aftur. Ég fór í mömmuleikfimi og reyndi hitt og þetta sem sýndi ágætan árangur en ekki eins og ég vildi. Ég upplifði þá bara þunglyndi og fannst ótrúlega erfitt að horfa á sjálfa mig í spegli, grét og átti mjög erfitt með mig. Mér fannst ég ógeðsleg og ótrúlega óaðlaðandi og var sannfærð um að engin kona hefði slitnað jafn mikið og ég. Svo ræddi ég þetta við Aldísi Pálsdóttur ljósmyndara og smám saman fór ég að sjá þetta í öðru ljósi. Ég bað þá manninn minn að taka mynd af mér og settist niður og skrifaði endalaust langa ræðu og póstaði á blogginu mínu. Viðbrögðin urðu svo rosalega gagnrýnar hver á aðra og sig sjálfar. Það á bara að vera bannað að birta svona forsíðumyndir og blekkja fólk því þetta er bara lygi. Af hverju stendur hvergi að myndin gæti verið fótósjoppuð?“

Fegurðin kemur innan frá

Hvað finnst þér um fegurðarögerðir? „Ég myndi aldrei gera það sjálf en ef konu líður t.d. illa út af brjóstunum og vill fara í brjóststækkun þá er það ekki mitt að gagnrýna hana. Brjóstin mín stækkuðu og nú er ég komin með tepoka en ætla ekki í brjóststækkun. Maginn hangir yfir buxnastringinn en ég ætla ekki að fara í svuntuaðgerð. Mér finnst bara að konur eigi að vera vel upplýstar, ekki gera neitt í flýti og vera hjá réttum læknum. Ég held einnig að það sé mikilvægt að konur



Erna Hrund Hermannsdóttir segist hafa fundið fyrir mikilli pressu á að vera fullkomin á allan hátt.

Mér fannst ég ógeðsleg og ótrúlega óaðlaðandi og var sannfærð um að engin kona hefði slitnað jafn mikið og ég.

geri þetta fyrst og fremst fyrir sig en enga aðra. Ég þekki konur sem hafa farið í silíkonadgerð því þeim leið illa andlega. Það er allt annað mál heldur en að gera þetta til þess að vera flottur fyrir einhverja stráka. Sú umræða gleymdist örlítið hérna fyrir stuttu þegar mikið var rætt um silíkonadgerðir – þær konur gleymdust svölitið.“

Hvað er fegurð í þínum augum? „Það er kona sem líður vel og er ánægð með sjálfa sig. Kona sem er hamingjusöm hefur mikla útgeislun.“

Hvernig rættar þú sjálfa þig? „Ég reyni sem mest að vera með

syni mínum. Hann er það besta sem hefur komið fyrir mig á ævinni. Mér finnst langbest að fara með honum og manninum mínum niður í bæ og setjast á kaffihús og fletta í gegnum tímarit og bara vera með þeim tveimur, það er fullkomið. Mér finnst langbest að vera með fjölskyldunni minni og þannig slaka ég á.“

Hverjir eru svo framtíðardraumarnir? „Mig langar ekki að lifa í einhverri eftirsjá heldur langar mig bara að gera hlutina. Ég er með fimm ára plan og ætla þá að gefa út fördunarbókina mína. Svo vil ég eignast fleiri börn.“

Myndaalbúmið



Vinkonur í myndatöku fyrir trendnet.is - Aldís Pálsdóttur ljósmyndari - Erna og Elísabet.



Erna og Tinni Snær í brunch á uppáhaldsveitingastaðnum þeirra The Cooocoo's Nest.



Með troðfulla tösku af Real Techniques-burstum á kynningu hjá fördunarfræðinga á Íslandi.

Forsíðan á 1. tölublaði Reykjavík Makeup Journal, Andrea Röfn situr fyrir á forsíðumyndinni.

7 ÁRA AFMÆLI

20% AFSLÁTTUR

BIRNA Skólavörðustíg 2
s: 445 2020
www.birnashop.com

Pitt heimili þín stund

4200 ljós
Verð frá 94.900 kr.



Ventura Lounge hægingastóll
Verð frá 499.900 kr.



M-sófi
Verð frá 229.900 kr.



Eclipse sófaborð
Verð frá 29.900 kr.



Patchwork gólfmotta
Sniðin eftir máli. Verð pr. fm 75.900 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 falletgri og fjölbreyttri hönnun sem stenst tímans tönn. Markmið okkar er að aðstoða viðskiptavini við að fegra heimili sín.



Omaggio vasi / Verð frá 8.990 kr.



Lalinde sófaborð / Verð frá 49.900 kr.



Miho hreindýr / Verð frá 5.500 kr.



Pasmore stóll / Verð frá 379.900 kr.



MARGIR
LITIR

Cucu klukka 33 sm / 12.900 kr.

TILBOÐ



Ilmkerti / Verð frá 6.900 kr.*

*15% kynningarafsláttur af öllum vörum frá Jonathan Adler til 1. nóvember.

MÓDERN



MATUR HVAFÐ Á AÐ BORÐA Á MILLI MÁLA?

Ásthildur Björnsdóttir, hjúkrunarfræðingur og einkaþjálfari, heldur úti Facebook-síðunni *Matur milli mála*.

Það er mín ástríða að vera í eldhúsinu og það er búið að vera svo mikill áhugi á síðunni sem hvetur mig til að halda áfram,“ segir Ásthildur Björnsdóttir, sem nú býr í Rotterdam. Ástæðuna fyrir síðunni á Facebook segir hún vera viðskiptavinina á Íslandi, sem hún er með í fjarþjálfun en hún er bæði einkaþjálfari og hjúkrunarfræðingur að mennt. Það má segja að líf Ásthildar snúist mikið um heilsusamlegt lífverni – hún er einnig að læra heilsumarkþjálfun við Institute for integrative nutrition í New York. Margar uppskriftanna á síðunni eru glútenlausar, mjólkurlausar, sykurlausar og án eggja. Hún segist hvorki nota hvítt hveiti né hvítan sykur heldur noti hún frekar banana, döðlur, hunang og annað slíkt til að fá sætuna. „Ég elda allan mat frá grunni því ég er bara svo forvitin að eðlisfari að ég vil vita nákvæmlega hvað ég er að bjóða fjölskyldunni að borða,“ segir hún að lokum.

GRÆNMETIS-SUSHI

Innihald

1 ½ bolli brún soðin hrísgrjón
2 ½ msk. brown rice vinegar (edik)
1 ½ msk. rice malt-síróp
½ tsk. sjávarsalt
2 noriblöð

Fylling t.d. agúrkur, mangó, gulrætur, avokadó og ristud sesamfræ.



Aðferð

Hrísgrjónum, ediki, sírópi og salti blandað saman.

Dreift á noriblöðin – um 1 ½ cm af endanum fjær á að vera vera án hrísgrjóna – það svæði er notað til að loka rúllunni.

Fyllingunni komið fyrir á endanum sem er næst þér og svo er bara að rúlla blöðunum upp. Byrjaðu á endanum næst þér, svona eins og þegar svefnpoka er rúllað saman. Gott er að bleyta aðeins tóma endann fjær þér svo að rúllan lokist betur saman.

Borið fram með wasabi og sojasósu.



Ásthildur Björnsdóttir og eiginmaður hennar eru dugleg að hreyfa sig saman.



VIVA LA JUICY

Noir
Juicy Couture
JUICYCOUTURE.COM

Nýr ilmur kominn í verslanir

Mangó Mangó ávextir



Brynjar Karl og Unnur María Birgisdóttir framkvæmdastjóri Keyhabits.is

LÍFSSTÍLL TIL FRAMBÚÐAR

Brynjar Karl er maðurinn á bak við hugbúnaðar- og markmiðafyrirtækið Keyhabits.is á Íslandi.

Það kannast eflaust margir við að upplifa streitu og lifa ruglingslegu lífi þar sem hversdagsleikinn gengur út á vinnu og persónuleg markmið gleymast á leiðinni. Lífsfyllingarlistinn er tómur og skipulagið er lítið sem ekkert. Ráðgjafarfyrirtækið Sitelinessport hefur undanfarið fimmtán ár rekið öflugt hugbúnaðarhús sem býður upp á ráðgjöf fyrir afreksfólk í íþróttum í NBA, bresku úrvalsdeildinni í fótbolta og NFL. Fyrirtækið hefur nú hannað hugbúnað sem heldur utan um gæðastjórnun í þjálfun og persónuleg markmið, þar sem bæði er unnið með líkamlega, huglæga og félagslega þáttinn.

„Þetta er eitt það skemmtilegasta sem ég hef gert. Við erum búið að búa til völdugan hugbúnað í kringum þetta sem við sáum snemma að væri fullkominn fyrir heilsugeirann en jafnframt fyrir fólk eins og þig og mig. Þetta gengur mikið út á að gera fólk sjálfstætt líkt og í fjarþjálfun en okkar mesti styrkur liggur í markmiðastjórnun,“ segir Brynjar Karl, annar stofnandi Keyhabits. Brynjar Karl segist starfa mikið með Keyhabits á erlendri grundu með fyrirtækjum, íþróttafólki og skólum og bendir á að það sé lítil munur á því að auka afköst starfsmanna í fyrirtækjum og að auka afköst íþróttamanna. „Við leggjum sama vægi á öll markmið en besta streitumeðalið er að hafa skýra stefnu í lífinu og vinna af heilindum að gildismiðaðri markmiðasetningu. Þess vegna eru allir mánuðir meistaramánuðir hjá okkur,“ segir hann að lokum. Hægt að er að nálgast nánari upplýsingar á keyhabits.is

DANSAÐ TIL STYRKJAR BLEIKU SLAUFUNNI Í REEBOKFITNESS

Reebokfitness býður öllum sem vilja að koma í bleikan 90 mínútna Zumbatíma á laugardag. Um er að ræða góðgerðartíma og mun allur ágóði renna til bleiku slaufunnar.

Reebokfitness býður upp á bleikan Zumbatíma á laugardag. Fyrirmyndin er erlend en Zumbahreyfingin stendur víða fyrir bleikum tímum sem þessum til styrktar baráttunni gegn brjóstakrabbameini. Allur ágóði af laugardagstímanum mun renna til Bleiku slaufunnar á Íslandi.

„Við vorum með sams konar tíma í fyrra og fengum góðar undirtektir. Við ákváðum því að endurtaka leikinn í ár,“ segir Zumbakennarinn Guðný Jóna Þórsdóttir. Tíminn hefst klukkan 11 og Guðný lofar stanslausu stuði til 12:30.

Allir fjórir Zumbakennarar stöðvarinnar munu taka þátt í tímanum og gefa vinnu sína. Tíminn verður öllum opinn en salurinn tekur rúmlega hundrað manns. Aðgangseyrir er enginn en fólki er velkommið að leggja fram frjáls framlög. „Við verðum með söfnunarbauk og hugsanlega posa á staðnum,“ segir Guðný.

Zumba er sambland af dansi og fitness og hefur kerfið farið sigurför um heiminn. Notast er við suðurameríska tónlist og dansa eins og Salsa, Merenge, Cumbia og Reggaeton. Reebokfitness býður upp á ellefu Zumbatíma á viku og eru þeir jafnan vel sóttir.

„Það góða við Zumba er að fólk er fljótt að ná tökum á því. Það getur í raun komið inn af götunni, gengið beint inn í tíma og tekið þátt. Kerfið byggist að miklu leyti á sömu grunnsporunum sem við byggjum ofan á. Eftir örfáa tíma eru því flestir búnir að ná góðum tökum á þessu.“

Þeir sem hafa prófað Zumba vita að þar er stuðið allsráðandi. „Já það er erfitt að vera í fýlu í þessum tímum. Við höfum ljósin slökkt og setjum diskókúlurnar í gang. Það þarf því enginn að hafa áhyggjur af því að aðrir séu að horfa og því hægt að sleppa fram af sér beislinu. Fólk gleymir sér alveg og finnur varla fyrir því að það sé að taka á því. Tónlistin spillir heldur ekki fyrir og tíminn flýgur. Það eru svo glaðbeitt og rennsveitt andlit sem yfirgefa salinn í lok tímans.“

Guðný segir konur í meirihluta þeirra sem sækja tímana. „Karlönnunum er þó alltaf að fjölga sem er afar ánægjulegt enda hafa þeir ekki síður gaman af þessu.“

Reebokfitness var opnuð í nóvember 2011 og hefur stöðin mælst afar vel fyrir. Hún er björt og rúm-góð og verðið með því lægsta sem þekkist. Allar nánari upplýsingar er að finna á www.reebokfitness.is



Góðgerðartíminn er öllum opinn. Hann hefst klukkan 11 og Guðný lofar stanslausu stuði til 12:30.

REEBOK FITNESS | HOLTAGÖRÐUM | REEBOKFITNESS.IS

BLEIKUR 90 MIN

Reebok FITNESS

ZUMBATÍMI

LAUGARDAGINN

26. OKTÓBER KL:11

TIL STYRKJAR BLEIKU SLAUFUNNI

AÐGANGSEYRIR: FRJÁLS FRAMLÖG

ALLIR VELKOMNIR

STYRKJUM GOTT MÁLEFNI!



FATASKÁPURINN FANNEY INGVARSDÓTTIR

1. SKYRTAN Ég var lengi búin að leita eftir ljósblárrí skyrtu og ég rakst á þessa í **Topshop**.

2. PELSINN Þennan loðjakka fékk ég mér fyrir stuttu í VILA. Hann er strax í miklu uppáhaldi. Ég var búin að ákveða að fá mér pels fyrir veturinn en fann aldrei þann fullkomna.

3. KÁPAN Ég keypti þessa kápu í **Monki** þegar ég var úti í Kaupmannahöfn á dögnum. Ég fell ótrúlega auðveldlega fyrir yfirhöfnum.

Mér finnst hún fullkomin á litinn, grá, svona í takt við íslenska veturinn.

4. HÆLARNIR Þessir skór frá Billi íbú frá **GS skóm** hafa nánast fylgt mér hvert sem er seinustu tvö árin. Þeir passa við allt og eru þægilegir og flottir.

5. URÍÐ Mig var lengi búið að langa í úr frá **Michael Kors**. Ég átti afmæli 24. september sl. og var búin að vera í útlöndum í tvo mán-

uði þar á undan. Kærastinn minn gaf mér þetta ótrúlega fallega úr þegar ég kom heim. Ég geng með það hvert sem ég fer og gæti ekki verið ánægðari með það.

6. SKÓRNIR Grófir skór finnst mér ótrúlega áberandi í vetur. Það kemur sér vel fyrir mig þar sem mér finnst fátt flottara. Ég fékk mér þessa fínu á dögnum í **GS skóm**. Þeir eru frá glænýju merki í búðinni sem heitir To Be Announced.

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 aðstoðan glæsileg. Skipulag, námsefni og kennsla er með besta máti. Ég mæli 100% með Fashion Academy Reykjavík.“

Ágústa Árnadóttir, útskrifuð úr snyrtifræði frá Fashion Academy mars 2013

50% AFSLÁTTUR

NEMENDUR SEM HAFA STUNDAÐ NÁM Í SNYRTIFRÆÐI Í ÖÐRUM SKÓLUM ERU VELKOMNIR OG BOÐIN 50% AFSLÁTTUR AF NÁMSGJÓLDUM Á NÓVEMBERÖNN Á LAUS PLÁSS Á 2. ÖNN OG (AÐEINS 2 LAUS PLÁSS Á 3. ÖNN.)

ÁN SAMSKIPTA VIÐ UMHEIMINN

Nína Dögg í mögnuðu verki sem nefnist *Hús Bernhördur Alba*

„Ég leik næstingstu systurina, Martirio sem er hálfgerð martröð. Þetta verk er bara svo magnað og fullt af sterkum og stórum tilfinningum og hver einasti karakter þarna er fullur af sorg, þrá og vilja,“ segir Nína Dögg Filippusdóttir leikona, sem fer með eitt af hlutverkunum í Húsi Bernhördur Alba. Verkið er eitt þekktasta verkið eftir Federico García Lorca og var frumsýnt í Gamla bíói síðastliðinn föstudag í leikstjórn Kristínar Jóhannesdóttur. Sagan fjallar um ekkjuna Bernhördur Alba sem fyrirskipar að dætur hennar fimm verði lokaðar inni í átta ár ásamt þjónustustúlkum án samskipta við umheiminn til að syrgja fráfall föður þeirra. „Þetta fjallar um kúgun en hún Kristín er stórkostlegur listamaður og það er búið að vera algjört ævintýri og unun að vinna með henni. Hún er með svo sterka sýn og tekur inn fullt af baráttukonum úr samtímanum sem eru að berjast fyrir frelsi og jafnrétti sem innskot í sýninguna svo hún fer ansi djarfa leið.“ Fram undan hjá Nínu Dögg eru ýmis spennandi sjónvarps- og kvikmyndaverkefni en jafnframt mun hún leika í sýningu Borgarleikhússins Furðulegt háttalag hunds um nótt.



Nína Dögg Filippusdóttir

NÝJAR ANNIR HEFJAST Í NÓVEMBER - MARS

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



Kathy Clark og Ólafur Örn Ólafsson opnuðu K-Bar á Laugavegi 74 í vikunni, eina veitingastaðinn á Íslandi sem byggir á kóreskri matargerð.

MYND/DANIEL

KÓREA Í REYKJAVÍK

K-bar er glænýr veitingastaður á Laugavegi sem býður upp á kóreska matargerð. Á K-bar er líka að finna eitt mesta úrval af bjór á landinu.

„Viðtökurnar hafa farið fram úr okkar björtustu vonum og stemmingin verið frábær,“ segir Ólafur Örn Ólafsson, einn eigenda K-bar, glænýs veitingastaðar á Laugavegi 74 sem opnaður var síðastliðinn mánudag. Á K-bar er stunduð kóresk matargerð og staðurinn því sá eini sinnar tegundar á Íslandi.

„Kóreskt eldhús er okkar innblástur að nýjum réttum en við bjóðum einnig upp á rótgróinn kóreskan mat. Kathy Clark, meðeigandi minn, er af kóreskum uppruna og hugmyndasmiðurinn að baki réttunum á matseðlinum. Við búum til okkar eigin kimchi, sem er hryggjarstykkið í kóreskri matargerð,“ segir Ólafur, en hvað er kimchi?

„Kimchi er geymsluaðferð þar sem kínakál er saltað og látið gerjast í sérstakri kryddblöndu í krukkum. En það er hægt að „kimchia“ hvað sem er. Við búum til dæmis til kimchi-sýróp, kimchi-bernaisesósu, kimchi-majónes og kimchi-viniagrette. Við gerum meira að segja kimchi-kokkteila á barnum! Kimchi er sérstakt bragð og alveg svakalega gott,“ segir Ólafur.

K-bar verður opinn frá morgni og fram á nótt og meðal annars er hægt að byrja daginn þar á sérinnfluttu kaffi og kimchi-croissant eða cro-nuts, sem Ólafur lýsir sem dísætum samruna croissant og kleinhringja. Í hádeginu er boðið upp á léttan matseðil, djúsi samlokur með kóresku innihaldi, ekta ramen-núðlusúpu og fleira.

„Ramen-súpan er æðisleg og allt öðruvísi en allar aðrar núðlusúpur sem hægt er að fá í bænum. Við búum hana til frá grunni og flytjum sérstaklega inn núðlurnar í súpuna,“ segir Ólafur.

„Til að byrja með verður kvöldverðarseðillinn ekki öll kvöld vikunnar, léttari seðill verður í hádeginu og önnur kvöld, en í desember förum við á fullt. Þá förum við líka í sparifötin og bjóðum upp á allskonar fíneri, ostrur og fleira. Við erum líka með einn stærsta bjórbar á landinu á K-bar, með hátt í hundrað tegundir af flöskubjór. Við gerum hlutina alla leið á K-bar, hingað eru allir velkomnir, alltaf.“



Ramen-núðlusúpan á K-bar er gerð frá grunni og núðlurnar sérstaklega fluttar inn í súpuna.



Fuji-eplasalát með heimagerðum ferskisosti kimchi og tvíreyktri svínasiðu.



K-Bar verður opinn frá morgni til kvölds, með léttum matseðli í hádeginu og kræsingum á kvöldin.



Rúrik Gíslason

ALDUR: 25

STARF: Knattspyrnumaður

Hvern faðmaðir þú síðast? Strákana í landsliðinu eftir leikinn á móti Noregi.

En kysstir? Ég kyssti mömmu og pabba bless í gær. Þau voru í heimsókn hjá mér yfir helgina fram á þriðjudag.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Sennilega mamma. Hún kemur sífellt á óvart með hinum ýmsu uppákomum. Geysir á Skólavörðustíg kom einnig skemmtilega á óvart í síðustu viku. Ég kíkti þar inn og fór svo sannarlega ekki tómhentur út.

Hvaða galla í eigin fari hefur þú umboríð allt of lengi? Þetta er erfið spurning. Ég reyni að umbera ekki gallana mína heldur laga þá um leið og ég tek eftir þeim.

Ertu hörundsár? Nei, ég er með þykkann skráp. Það kemur sér oft vel.

Dansarðu þegar enginn sér til? Nei, lífið. Ég syng þeim mun meira.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig? Ég verð að passa á þessa og láta aðra dæma um það.

Hringirðu stundum í vælubílinn? Aldrei.

Tekurðu strætó? Nei, hef ekki tekið strætó í mörg ár en ég hef notað lestar.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag? Ekki miklum. Facebook-áhugi minn fer dvínandi. Ég hringi frekar í vini mína og fjölskyldu.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Ég heilsa þeim sem ég þekki. Mér finnst það vera almenn kurteisí. Ég man ekki eftir að hafa farið hjá mér.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Ég er að lesa Biblíuna í rólegheitunum þessa dagana. Ég hugsa að það geti komið nokkrum vinum mínum á óvart.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Vaska upp. Ég set frekar í uppþvottavélina.

HELGARMATURINN GRILLAÐ LAMBAINNRALÆRI

Hafís Priscilla Magnúsdóttir er þriggja barna móðir sem hefur mikinn áhuga á hollum og góðum mat. Hún heldur úti matarblogginu disukokur.blogspot.com og er hér með lambakjötsrétt sem er frábær fyrir alla fjölskylduna.



Fyrir tvo

300-400 g innralæri Lamb Islandia-krydd

Kjötið er kryddað með Lamb Islandia-kryddi eða öðru kryddi, helst kvöldið áður.

Grillið á vel heitu grilli í 2 mínútur á hvorri hlið eða þar til kjötið er orðið fallega brúnt.

Lækkið þá hitann á grillinu eða hækkið grill-

grindina og grillið í 8-10 mín í viðbót. Passið að snúa kjötinu reglulega á meðan.

Blaðlauks-sveppasósa

150 g sveppir

1 litill blaðlaukur

250 ml rjómi

1 msk. smjör

Salt og pipar

Stilkur af blaðlauk og sveppir saxað smátt og steikt í smjöri á pönnu í

nokkrar mínútur. Rjóma er bætt við og þegar súða kemur upp er slökkt undir og hrært í sósunni. Saltað og piprað eftir smekk.

Salatið

Spinat, smátt söxuð paprika, fetaostur, parmaskinka og rifinn parmesanostur.



paco rabanne
The new fragrance for him
INVICTUS

www.pacorabanne.com

NÝR HERRAILMUR KOMINN Í VERSLANIR