

Lífið

FÖSTUDAGUR
8. NÓVEMBER 2013

Gréta Karen Grétars-
dóttir söngkona í LA
UPPÁHALDSFLÍK-
URNAR ÚR FATA-
SKÁPNUM 4

Konráð Sigurðsson
rithöfundur
ÆVINTÝRIÐ UM
JÓA KASSA AD
VERULEIKA 6

Björk Varðardóttir
stöðvarstjóri WC
MIKILVÆGT AD
HRÓSA Á EIN-
LÆGAN HÁTT 14

Nanna Bryndís Hilmarsdóttir

VIÐ ERUM SAMAN Í ÞESSU HUNDRAÐ PRÓSENT

FRÉTTABLAÐIÐ

➤ visir.is/lifid

HVERJIR HVAR?

Iceland Airwaves tónlistarhátíðin er nýlega yfirstaðin og lögðu fjölmargir þekktir Íslendingar leið sína á hátíðina. Á Kaffibarnum á sunnudaginn var hátíðinni óformlega slitið og mátti sjá marga tónleikaþyrsta gesti á lokasprettinum. Jón Atli Helgason og Gísli Galdur Þorgeirsson spiluðu fyrir gesti og



gangandi. Þá mátti sjá á dansgólfinu **Helga Björnsson**, tónlistarmann í sveiflu og Högna Egilsson í Hjaltalín. Á Kaffibarnum var **Harpa Einarsdóttir**, myndlistarkona, einnig stödd ásamt kærasta sínum **Snorra Engilbertssyni** leikara.



GÖTUTÍSKAN Í MIÐBORG REYKJAVÍKUR Á KÖLDUM DEGI

Sólarglæta og kuldi dönsuðu í takt í Reykjavík þar sem miðborgin íðaði af mannlífi. Lífið fór á stúfana og myndaði áhugavert fólk. Voldugir treflar í ýmsum litum, stórar loðhúfur og brúnir herraskór voru áberandi.

Lífið

Hamingja, fólk og annað frábært

Umsjón blaðsins
Marín Manda Magnúsdóttir
marinmanda@frettabladid.is

Umsjón Lífsins á Vísir.is
Ólöf Skaftadóttir
olofs@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



STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS

vísir

FÉLAG FASTEIGNASALA

Ótrúlegt úrval íbúða til sölu eða leigu!



VILKO

-einfaldara
getur það
ekki verið!

Hrökkbrauð

Ótrúlega
einföld
trefjarík
purrefnablanda

Bakaðu þitt eigið
hrökkbrauð
hollt og ljúffengt

NÝTT
FRÁ VILKO
Hreint hrökkbrauð
og hrökkbrauð með
trönuberjum

SPELT
HÖRFRÆ
SÓLBLÓMAFRÆ
SESAMFRÆ
HAFRAMJÖL
GRASKERSFRÆ
TRÖNUBER

Vilko hrökkbrauð er mjög
einfalt í bakstri og bragðast vel
með allskyns ostum og áleggi
eða bara eitt og sér sem snakk.



VILKO

-einfaldara
getur það
ekki verið!



FATA SKÁPURINN

GRÉTA KAREN

Gréta Karen Grétarsdóttir er með seiðandi söngrodd. Hún býr í Los Angeles og vinnur að tónlist. Gréta Karen er með flottan fatastíl og segist aldrei eiga nóg af leðurjökkum.



BRAND-Y.R.U. Vinur minn hannar þessa skó og ég á nokkur pör og þessir eru uppáhalds. Fólk litur snögg á þá og heldur að það standi CK. Aðrir skoða lengur og svo fæ ég viðbrögðin sem eru ýmist góð eða WHAT?



Converse. Strigaskór með háum botni eru „must-have“ fyrir dverga eins og mig. Converse eru fánlegir í mörgum litum og standa alltaf fyrir sínu.



Der-húfur eru mikið uppáhald. Sérstaklega svartar með einhverjum blótsyrðum eða sjokkerandi staðhæfingum. Þessi er sú eina sem er frekar venjuleg en hvernig ég eignaðist hana er langt frá því að vera venjulegt. Gítarleikarinn Slash og ég skiptumst á. Hann fékk mína sem á stóð „FUCK EVERYTHING“ og ég hans þegar við hittumst fyrir utan Sayers Club þar sem hann kom fram seinna það kvöld með derhúfuna mína. Við getum sagt að ég hafi dáið og farið til himna það kvöld.



Bolir. Bolirnir eru frá merki sem ég held mikið upp á og heitir Los Angeles based UNIF. www.unifclothing.com



Capulet-leðurjakk. Leðurjakkar eru minn veikleiki, ég fæ aldrei nóg af þeim. Þessum sá ég vinkonu mína í og ég varð að fá hann. Hún þekkti eiganda merkisins þannig við skelltum okkur í bíltúr og keyptum hann og ég fékk 50% afslátt, sem er ekki leiðinlegt. Ég er ástfangin.



Svört Ray Ban-sólgleraugu. Myndin segir allt sem segja þarf.

SIGURBOGINN

**&KJÓLAR
BLÚSSUR**

**20%
AFSLÁTTUR!**

FÖSTUDAGINN 8.NÓVEMBER
LAUGARDAGINN 9.NÓVEMBER



WWW.FACEBOOK.COM/SIGURBOGINN

SÚKKULAÐIVERKSMÍÐJAN

VAR INNBLÁSTURINN

Anna Þórunn Hauksdóttir vöruhönnuður hefur hannað virðuleg borð sem líta út eins og súkkulaðiþlötur.

Ég elska súkkulaði og hef lengi hrifist af ólíkum formum þess. Þetta form sem ég valdi fyrir borðið 70% er kunnugt flestum því þetta er líklega formið sem flestir hugsa um þegar talað er um súkkulaði,“ segir Anna Þórunn Hauksdóttir vöruhönnuður. Anna Þórunn segir hugmyndina að 70% borðunum vera tengda góðri minningu frá æskuárum hennar þegar hún sótti ballettíma í miðbæ Reykjavíkur þar sem súkkulaði- og verksmiðjan Nói og

Síríus var. „Þegar ég steig út úr strætó, tók þessi blíða, dísæta angan öll völd og fylgdi mér alla leið upp á fjórðu hæð en súkkulaði- og verksmiðjan var einmitt í sama húsi og ballettskóli Sigríðar Ármann heitinnar.“ Anna Þórunn hefur starfað sem sjálfstæður vöruhönnuður síðan hún útskrifaðist úr Listaháskóla Íslands árið 2007. Hún frumsýndi 70% borðin á Hönnunarmars á þessu ári og hafa þau vakið mikla athygli. Birst hafa umfjallanir á hönnunarbloggerum á borð við Cool Hunting og fleiri bloggum. Einnig hafa borðin fengið umfjöllun í króatíska blaðinu Moja, finnska hönnunarblaðinu Glorian Koti og septemberblaði Milk Decoration.

„Formið er

mjög stílhreint og formfagurt að mínu mati en ég leitast við að gera stílhreina hluti sem geta lifað um ókomna tíð. Ég vildi hafa fæturna granna þannig að borðplatan (súkkulaðiþlatan) nyti sín sem best. Útkoman er borð með sterkan karakter. Eins og með gæðasúkkulaði þá vildi ég hafa gegnheilan við og valdi því eik þar sem viðurn kemur vel í ljós við yfirborðsmeðhöndlun,“ segir Anna Þórunn glöð í bragði. Borðin eru nýkomin í Epal en nánari upplýsingar fást á annathorunn.is

„Minningin um gömlu súkkulaði- og verksmiðjuna í miðbænum er mér oft hugleikin og þeir dagar þegar anganina frá framleiðslunni lagði yfir bæinn svo að maður gat allt að því bragðað á dísætu loftinu. Súkkulaðiþlatan er bæði fallegt og virðulegt form sem höfðar til bragðlaukanna en ekki síður til feegurðarskyns okkar.“



Glóðvolgar bækur á góðu verði!
Tilboðin gilda til og með 13. nóvember.



Mói hrekkjusvín
áður 3.490 kr.
nú 2.690 kr.



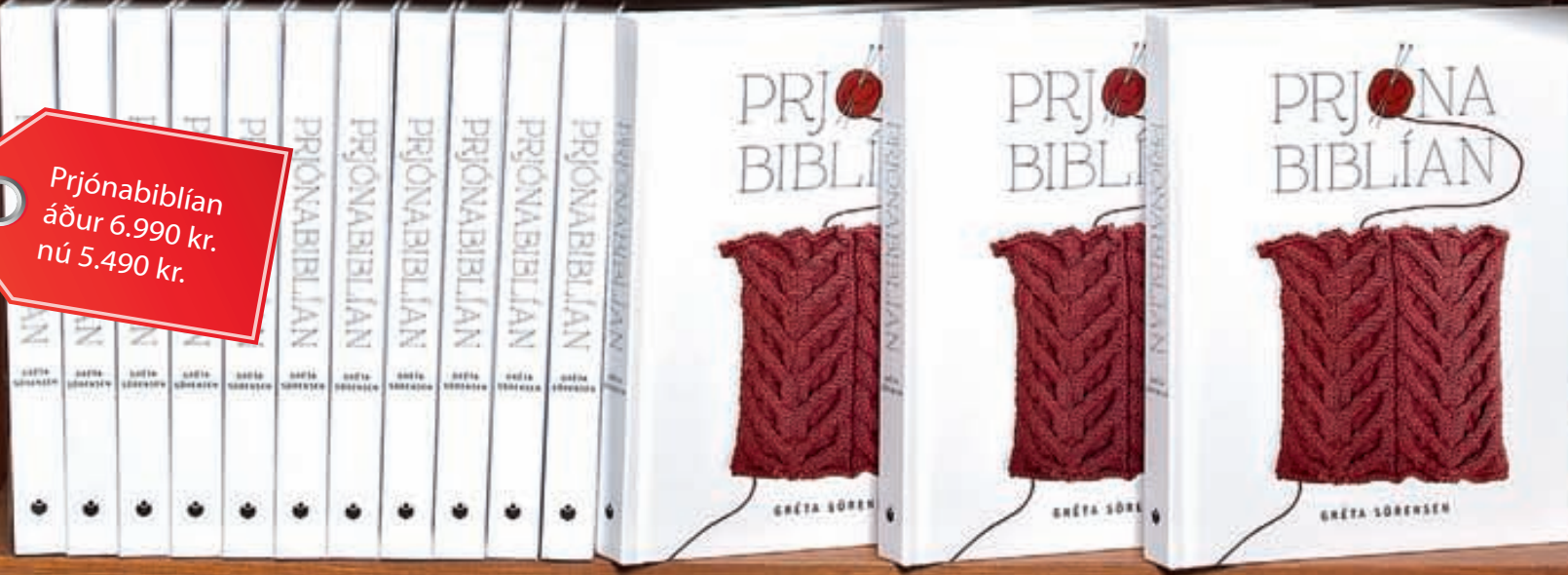
Mánasteinn
áður 4.990 kr.
nú 3.990 kr.



Fagur fiskur
áður 5.990 kr.
nú 4.690 kr.



Prjónabíblían
áður 6.990 kr.
nú 5.490 kr.



Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík. opið frá 9 - 22 alla daga

TRYLLTIR KOKTEILAR OG MARGÞÆTTUR MATSEÐILL

Veitingastaðurinn og kokteylbarinn Trio var opnaður í Austurstræti í síðustu viku með pomp og prakt.

Við erum að gera nokkuð klassískt íslenskt í bland við norður-evrópska matargerð og meðal annars innblástur frá Þýskalandi og jafnvel Tékklandi. Við erum að reyna að ná til sem flestra þannig að fólk geti komið hvenær sem er í vikunni og fengið góða upplifun," segir Kári Björn Þorleifsson, yfirkokkur á Trio. Hann segir hugmyndina að matseðlinum margþætta, boðið er upp á smáréttamatseðil en einnig hefðbundna forrétti, aðalrétti og eftirrétti. „Kokteylaseðilinn er einnig mjög veglegur en Axel Aage Scióth yfirbarþjónn gerir flest allt hráefnið frá grunni með ferskum kryddjurtum, ferskum djús og því er tilvalið að fólk komi snemma og fái sér ferskan fordrykk.“

Kári Björn Þorleifsson var áður kokkur á Lækjarsbrekku en hefur einnig starfað á Texture í London og Aquavit í New York sem báðir skarta Michelin-stjörnu. Veitingastaðurinn Trio er hannaður af Leifi Welding og arkitektinum Brynhildi Guðlaugsdóttur. Trio er fjölskyldurekinn staður, en eigendur staðarins eru systurnar Valdís, Kolbrún og Rósa Árnadóttur ásamt Árna Björnssyni, föður þeirra, og eiginmanni Valdísar, Hafsteini Kristinssyni.



Veitingastaðurinn Trio er hannaður af Leifi Welding og arkitektinum Brynhildi Guðlaugsdóttur.



Gestirnir voru himinlifandi með koteilana hjá Trio. María Birta leikkona, Ásdís Rán fyrrisæta og Valli sport hjá auglýsingastofunni Pipar létu sjá sig.

5 ÁRA AFMÆLI SOHO



25% afmælisafsláttur

Viltu vinna hágæða leðurtösku frá Be&De að verðmæti **120.000 kr.**?

Gerðu **like** á síðuna okkar á Facebook og **deildu** svo þú komist í pottinn



SOHO MARKET

Grensásvegi 8 - Sími 553 7300
Opíð mánudaga – fimmtudaga 12–18
föstudaga 12–19 og laugardaga 12–17



SOHO/MARKET
Á FACEBOOK



Konráð Sigurðsson og Þórir Karl Celin.

ÆVINTÝRIÐ UM JÓA KASSA

Konráð Sigurðsson gekk með hugmyndina í maganum í 12 ár áður en Jói kassi varð að veruleika með hjálp Þóris Celin teiknara.

„Þetta er búið að vera 12 ára verkefni síðan ég fékk hugmyndina en handritið skrifaði ég árið 2005,“ segir Konráð Sigurðsson, höfundur barnabókanna um Jóa kassa. „Mig dreymdi að ég væri að fljúga á erni yfir skóg og þegar ég kannaði draumabókina þá virtist draumurinn benda á að ég væri með hugmynd í maganum. Þá fann ég þessa litla sögu sem ég var búinn að skrifa löngu áður,“ útskýrir Konráð. Söguna segist Konráð hafa búið til eitt kvöldið þegar hann ætlaði að lesa sögu fyrir son sinn fyrir háttinn. „Það var aldrei ætlunin að skrifa bók en sonur minn var svo áhugasamur og spenntur fyrir Jóa kassa að ég fór að velta því fyrir mér hvort önnur börn myndu bregðast eins við.“ Konráð segir vini sína hafa hvatt sig til að koma sögunni á framfæri þar sem hún tengist mikið umhverfisvernd og náttúrunni. Útkoman verður 6-7 bóka sýria en bækurnar sem eru komnar út heita Jói kassi og vélarnar, Jói kassi og bófarnir, Jói kassi og löggustöðin, Jói kassi og haugarnir og Jói kassi og eldsvöðinn, sem kemur út fyrir jólin.

Boltinn byrjaði hins vegar ekki að rúlla fyrr en vinur Konráðs benti honum á teiknarann, Þóri Karl Celin, sem gerði hugmyndina að veruleika.

„Við vorum bara tveir pabbar sem vildum gera gott lesefni fyrir börnin okkar en hann á jafnmikið í þessu verkefni og ég. Ég er svona eins og flugdreki sem hann heldur í og heldur mér niðri á jörðinni,“ segir Konráð að lokum. Í framhaldi af skrifunum ákvað Konráð að gefa út um Jóa kassa í samstarfi við Snorra Snorrason og Sveppa sem syngur lagið. Lagið er væntanlegt inn á tónlist.is á næstunni. Einnig er hægt að fylgjast nánar með bókunum á Facebook undir Jói kassi.





GUERLAIN

**25 %
afsláttur**
af GUERLAIN
vörum á
kynningadögum

Kynning í LYF & HEILSU KRINGLUNNI

föstudags til sunnudags
8-10 nóvember

Sigrún Inga sérfræðingur frá GUERLAIN
kynnir nýju haust og vetrarlitina ásamt nýja
maskaranum Maxi Lash



Þessi glæsilegi kaupauki er þinn
þegar verslaðar eru 2 vörur frá Guerlain,
þar af eitt krem eða farði.

 **Lyf & heilsa**
Kringlunni

NANNA BRYNDÍS ÞETTA ER SKEMMTILEGASTA STARF Í HEIMI

Nanna Bryndís Hilmarisdóttir er konan í hljómsveitinni Of Monsters and Men. Aðeins 24 ára er hún búin að ferðast og spila víða erlendis með strákunum í bandinu og segist vera að upplifa drauminn. Lífið ræddi við Nönnu Bryndísi og spurði hana út í upphafið að ævintýrinu, tónlistarlífið og hvernig það er að vera komin heim eftir 18 mánaða tónleikaferðalag um heiminn.

NAFN:

Nanna Bryndís Hilmarisdóttir

ALDUR:

24 ára

STARF:

Tónlistarkona

HJÚPSKAPARSTAÐA:

Er í sambandi

Nanna Bryndís er með báða fætur á jörðinni þrátt fyrir að upplifa smjörþefinn af heimsfræðð ásamt hljómsveitarmeðlimum sínum í Of Monsters and Men. Eftir að hafa spilað saman í einungis tvær vikur vann hljómsveitin Músíktílaunir. Þau höfðu enga hugmynd um hvað væri handan við hornið enda kom frægðarljómið skýndilega.

Hvað dreymdi þig um að verða þegar þú varst yngri? „Mig langaði að verða tónlistarkona og var alltaf með litlar textabækur þar sem ég skrifaði niður texta á ensku en ég var kannski bara níu ára. Svo þegar ég komst á unglingsárin þá kom áhuginn fyrir alvöru og ég fór að læra á gítar í tónlistarskóla í nokkur ár. Það er mikið af íþróttafólki í fjölskyldunni minni sem hefur áhuga á fótbolta þannig að tónlistaráhuginn hjá mér kom eins og þruma úr heiðskíru lofti.“

Hætti í myndlist fyrir tónlistina

Nanna Bryndís ólst upp og bjó í Garðinum þar til hún varð 18 ára. Þaðan flutti hún til Keflavíkur, bjó á vellinum í stúdenta-görðunum og fór í Fjölbautaskóla Suðurnesja. Þegar hún fluttist búferlum til Reykjavíkur fór hún að vinna í leikskóla og vídeóleigu til að geta leigt íbúð með vinkonu sinni. Áhuginn á að skapa togaði í hana og þegar hún var komin í myndlistarskólann gripu örlögin í taumana og leiddu hana á vit tónlistarinnar. Nú tilheyrir hún hljómsveitinni Of Monsters and Men ásamt Brynjari Leifssyni, Ragnari Þórhallssyni, Arnari Rósenkranz Hilmarssyni og Kristjáni Páli Kristjánssyni. Þeirra fyrsta plata, My Head Is an Ani-

mal, náði toppsæti á vinsældalista í Ástralíu, Íslandi, Írlandi og US Rock and Alternative Charts og lagið Little Talks var á topp-tíu listanum hjá flestum alþjóðlegum útvarpsstöðum.

Hvernig varð hljómsveitin Of Monsters and Men til?

„Ég kynntist Brynjari í framhaldsskóla en við vorum vön að hittast í geymslu heima hjá afa hans, sitja á teppi og spila,“ segir hún og hlær. „Ég var oft að spila ein og var orðin leið á því svo ég hvatti hann oft til að spila með mér. Raggi var fenginn til að spila með okkur á Airwaves árið 2009 á Hressó. Arnar trommari kom svo í bandið því hann var vinur hans Ragga. Í raun voru þeir bara að hjálpa mér í byrjun en í kringum Músíktílaunir vorum við Raggi farin að semja saman og við ákváðum í sameiningu að verða hljómsveit.“

Hvaðan kemur nafnið, Of Monsters and Men? „Það kemur frá Ragga en við vorum með ýmsar hugmyndir en hann var kominn með þetta nafn. Við vorum ekkert að hugsa út í það að þetta yrði nafnið sem myndi standa á plötuumslögum og skiltum úti í heimi.“

Heimfræðð handan við hornið

Árið 2010 unnuð þið Músíktílaunir og hluti af verðlaunum ykkar var að spila á Airwaves. Var það ykkar stökupallur út í tónlistarlífið erlendis? „Við vorum náttúrulega nýbyrjuð þegar við unnum Músíktílaunir en við vorum ekki búin að vera hljómsveit nema í tvær vikur. Þarna sáum við möguleika á því að fá smá umfjöllun og láta taka eftir okkur. Við vorum ekki að búast við því að vinna og því var þetta voðalega skrítið og nýtt allt saman. Eftir það spiluðum við á stofutónleikum á Airwaves og útvarpsstöðin frá Seattle KEXP tók upp lagið Little Talks. Í framhaldi af þessu voru margir þættir sem gerðu það að verkum að við fengum tækifæri erlendis. Þetta gerðist svo hratt allt saman.“

Hver er svo leiðtuginn í bandinu, hver stjórnar, ert þú þú?

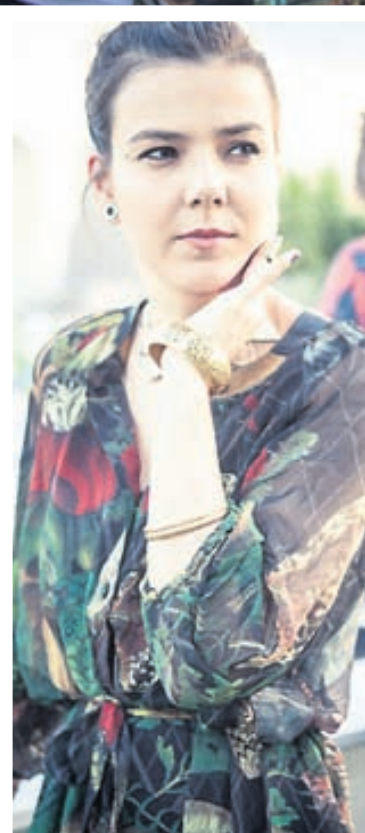
„Nei, ég ætla ekki að segja það. Það er enginn einn sem stjórnar.“



IDA

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

Það vekur alltaf athygli að vera stelpan í bandinu þrátt fyrir að ég hafi aldrei hugsað um sjálfa mig sem stelpu í tónlist frekar en að vera strákur í tónlist



Uppáhalds

MATUR?

Kjúklingur í mangósósu með banönum og kókós, mmm

DRYKKUR?

Morgunsafi

VEITINGAHÚS?

Bæjarins beztu

VEFSÍÐA?

Ég er þínu háð tumblr.com

VERSLUN?

Undanfarið þykir mér gaman að kíkja í lðu og sjá allar finu bækurnar.

HÖNNUÐUR?

Jör, ég er mjög spennt fyrir kvenfátalínunni sem er að koma.

HREYFING?

Jóga

DEKUR?

Hanga undir sæng í vondu veðri og horfa á eitthvað gott.

Myndaalbúmið



Nanna Bryndís elskar að spila á gítarinn. Hér er hún lítil ásamt systur sinni. Hópurinn í rútnu er stór þegar þau eru á tónleikaferðalagi. Meðlimir Of Monsters and Men að spila úti í náttúrunni.

Við erum svo mörg og erum öll saman í þessu hundrað prósent svo það er mikið mikið lýðræði í hópnum. Hingað til hefur ekki verið neitt vesen enda leyfum við okkur ekki að fara þangað.“

Ertu þá ekkert búin að reyna að ala strákana upp á tónleikaferðalaginu? „Nei, ég er ábyggilega alveg jafn slæm og þeir, ef ekki verri. Við túruðum nánast samfleytt í 18 mánuði en við höfum það vöðalega fínt. Við erum með mjög góða rútu með öllum helstu þægindum. Ég get ekki ímyndað mér að túra í sendibíl og reyna að ná smákrú á öxlinni á öðrum meðlimum eins og svo margar hljómsveitir þurfa að gera. Við erum stundum að keyra í sólarhring og rútan er troðfull af fólki þannig að það ekki mikið næði,“ segir hún glottandi út í annað.

Hvernig er að vera svona lengi á tónleikaferðalagi? Það er ansi margt sem gerist á 18 mánuðum. „Ég kann rosalega vel við mig að vera að túra og er svona aðeins að venjast því að vera heima núna. Ég veit stundum ekki hvað ég á að gera því ég er svo vön að fylgja ákveðnu prógrammi en svo núna er enginn að segja manni neitt. Umboðsmaðurinn sér um svo margt og svo erum við með aðra sem sjá um skipulagningu þegar við erum að ferðast.“

Það hlýtur að vera mikil vinna að halda utan um alla í hljómsveitinni. Það var heldur ekki auðvelt að ná tali af þér þrátt fyrir að vera á Íslandi en blaðamaður þurfti að fara í gegnum umboðsmanninn. Er hún alveg ómissandi? „Já, ég myndi segja það. Ég veit að margir sjá um skipulagninguna sjálfir en það er svo gott að fá að hugsa einungis um það að spila en að þurfa ekki að hugsa um allt hitt líka. Við erum bara svo heppin með umboðsmann því það er svo gott samband á milli okkar. Það er stundum svo erfitt að ná í mig því ég er svo léleg á samskiptamiðlunum eins og Facebook svo það er frábært að hafa hana til að skipuleggja hlutina.“

Vissir þú að það eru 3-4 prófílar á Facebook þar sem fólk þykist vera þú eða jafnvel þráir að vera þú? „Nei, ég vissi ekki af þessu og það er rosa skrítið. Við finnum alveg fyrir ákveðinni aðdáun á mismunandi stöðum en ég reyni að pæla ekki of mikið í því. Þetta er skemmtilegasta starf í heimi og ég er alveg að muna að njóta þess.“

En finnur þú mikið fyrir því að vera eina stelpan í hljómsveitinni? „Já, ég finn alveg fyrir því. Ég held að stelpan í tónlistarheiminum veiki mikla athygli. Það vekur alltaf athygli að vera stelpan í bandinu þrátt fyrir að ég hafi aldrei hugsað um sjálfa mig sem stelpu í tónlist frekar en að vera strákur í tónlist. Ég geri ekki mikinn greinarmun á því en jú, ég er með brjóst.“

Hvaða áhugamál hefurðu fyrir utan tónlist? „Ég er mjög hrifin af því að gera skapandi hluti og gera eitthvað með höndunum eins og að taka ljósmyndir og teikna. Einnig er ég hrifin af teiknimyndasögum. Svo spila ég tölvuleiki og er með klúbb þar ▶

Meira en kraftaverk



20% afsláttur af öllum
La Mer vörum
föstudag og laugardag.

Sérfræðingur frá La Mer
verður í versluninni í dag og á morgun.



kavíar!

Kensington Caviar yfir- og undirlakkið Ótrúlega virk meðferð til að gera neglurnar glæsilegar. Eiginlega of gott til að vera satt!



litlaus áferð á nögl

Kensington Caviar undirlakkið byggir upp og styrkir neglurnar, enda eru virku efnin í því alger vítamínbomba sem er unnin úr hágæða kavíar. Lakkið nærir allar gerðir af nöglum og er t.d. alveg upplagt fyrir neglur sem eru þurrar og flagnaðar.

Kensington Caviar yfirlakkið lengir endingartíma naglalakksins og gefur nöglunum þetta fagaða yfirbragð sem þú ert að sækjast eftir. Yfirlakkið þornar á aðeins 45 sekúndum. Þú getur líka sett það á í staðinn fyrir naglalakk ef þú ert að flýta þér en vilt fá gljáa á neglurnar.



snertipurtt á 45 sekúndum



Kensington undir- og yfirlakkið er nú selt saman í pakningu og er nú einnig fánlegt í Saga Shop Colleccion Icelandair.



NÝJASTI DEMANTURINN
sílikon-lausu hárola

DIAMOND OIL

Hárið verður fallegra með hverjum dropa.

Redken kynnrir á markaðinn fyrstu sílikon-lausu hárolú meðferðina. Diamond Oil gefur öflugann styrk, sterkara hár, meiri glans, mykt í hárið, meiri næring og hárið brotnar minna.

- INNRI VIRKNI**
- Kóriander olía** — Mykir rétt fyrir innan ysta lagið til að fá meiri glans
 - Kamelína olía** — Fyllir upp í sprungur í ysta laginu og mykir
 - Apríkósu olía** — Fer inn í kjarnann og nærir innanfrá og út

3X sterkara hár • 2X meiri glans
3X meiri næring • 3X minna brot í hári
Sílikon fritt



Það er stundum svo erfitt að ná í mig því ég er svo lélag á samskiptamiðlunum eins og Facebook svo það er frábært að hafa hana til að skipuleggja hutina.

► sem við hittumst og spilum á þessar gömlu leikjatölvur eins og Nintendo. Ég er alveg þínu nörd,“ segir hún hlæjandi.
Nú eruð þið búin að vera að túra hingað og þangað um heiminn. Hvaða staður hefur heillað þig mest á þessu ferðalagi? „Mér fannst Japan ótrúlega spennandi og framandi staður. Þar var svo notalegt og öðruvísi og allt annað en við höfum upplifað annars staðar. Í Brasilíu voru einnig allir svo skemmtilegir og þakklátir. Það er svo gaman þegar fólk ræður ekki við sig og sýnir miklar tilfinningar.“

Komin heim í verðskuldað frá
Hvað ætlaðu að gera um jólin? „Nú erum við bara að taka okkur frí fram í janúar og leyfa okkur að leiðast því þegar maður er að spila alveg endalaust þá langar mann líka alveg að vera í þögn. Um jólin ætla ég því að slaka á.“
Hvað veitir þér innblástur í lífinu? „Það er erfitt að segja, stundum er það önnur tónlist en undanfarið finnst mér konur sem eru að gera góða hluti í tónlist almennt heilla mig. Það kemur stundum eitthvað skemmtilegt yfir mann, einhver tilfinning, mikil sorg eða mikil gleði. Stundum er maður að rembast eitthvað og það gengur ekkert.“

Heldurðu að þú eigir eftir að flytja og búa í útlöndum? „Nei, ég áttaði mig á því hve vel mér líður á Íslandi eftir að hafa verið á svona miklu ferðalagi. Mér líður langbest heima en ég er einnig að átta mig á því hve það er alltaf kalt hérna. Hins vegar væri ég einn daginn til í að prófa að búa erlendis þrátt fyrir að ég endi alltaf hér.“



mælir með

HOLLARI KOSTUR

Í SNAKKI

Gluten frítt • Allt náttúrulegt • Loft poppað

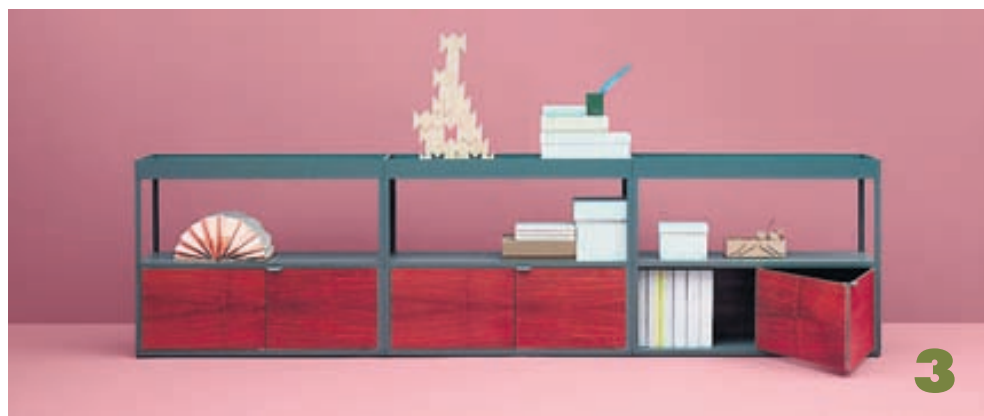




1



2



3

HEIMILIÐ HILLUR ERU EKKI BARA HILLUR

Skandinavísk hönnun fær mikla athygli á mörgum bloggsíðum og hafa Ikea-hillurnar þurft að víkja fyrir hönnunarhillum af ýmsum gerðum. Litlir og stórir kassar á vegg, hringlaga form og pastellitir. Hugmyndirnar eru útfærðar á margvíslegan hátt. Hrár efniviður þykir spennandi í takt við smáa muni og fíngerðari hluti.



4



5

- 1 Hangandi hringlaga hilla frá danska merkinu Ferm living.
- 2 Hönnun eftir norska húsgagnahönnuðinn Amy Hunting.
- 3 Hay-hillur. Dönsk hönnun innblásin af sjötta áratugnum.

- 4 Hilluhús frá Ferm living.
- 5 Dönsk hönnun frá Ferm living.
- 6 Skandinavísk hönnun frá Muuto.



6

AUGLÝSING: COSMETICS KYNNIR

ANDLITSLYFTING ÁN SKURÐAÐGERÐAR

Hydradermie Lift er andlitsmeðferð, þróuð af GUINOT, sem styrkir andlitsvöðva og sléttir úr fínnum línunum og hrukkum.

Orðatiltækið tíminn læknar öll sár á ekki við þegar kemur að húðinni því staðreyndin er sú að henni byrjar að hraka um leið og frumurnar fara að endurnýjast hægar, eða frá 25 ára aldri. Sem betur fer er hægt að gera ýmislegt til að hægja á öldrunareinkennum húðarinnar en vissulega getur árangurinn verið misjafnlega góður.

Hydradermie Lift-andlitsmeðferð er í boði á Guinot-snyrtistofum og nýtur mikilla vinsælda. Hydradermie Lift-meðferðin er framkvæmd í tveimur þrepum. Annars vegar er um að ræða sogæðaörvun sem losar um úrgangsefni húðvefja og hins vegar vöðvaörvun sem stinnir vöðva andlits og háls. Að meðferð lokinni fær viðskiptavinurinn slakandi nudd og áhrifin láta ekki á sér standa. Áferð húðarinnar verður geislandi, útlínur andlitsins betur afmarkaðar og hrukkur hafa grynnkað.

Árangur eftir fjögur skipti

Árangurinn er ótrúlegur eftir fjögur skipti í Hydradermie Lift-meðferðinni. Hrukkur minnka að meðaltali um helming, þéttleiki húðarinnar eykst um tæpan helming og ljómi húðarinnar verður allt að tvöfaldur. Meðferðin dregur úr preytumerkjum og

Hrukkur minnka að meðaltali um helming, þéttleiki húðarinnar eykst um tæpan helming og ljómi húðarinnar verður allt að tvöfaldur.

skerpir útlínur andlitsins. Húðin verður stinnari og þéttari og útgeislunin verður meiri. Til að ná sem bestum árangri er komið í meðferðina þrisvar í viku í hálf tíma í senn. Það er einstaklingsbundið hversu mörg skipti þarf, allt eftir aldri og húð hvers og eins.

Hentar öllum

Hydradermie Lift-meðferðin felur í sér hreinsun og styrkingu húðarinnar, ásamt sogæðaörvun þar sem frumstarfsemin eykst og frumur verða súrefnismettaðri. Meðferðin er sérhæfð fyrir hvern og einn viðskiptavin og meðan á henni stendur eru þarfir hans sífellt hafðar í huga. Hydradermie Lift-meðferðin hentar öllum húðgerðum.



GUINOT
INSTITUT • PARIS

EFTIRFARANDI SNYRTISTOFUR SELJA OG VINNA MEÐ GUINOT-SNYRTIVÖRUR

Höfuðborgarsvæðið

Snyrtistofan Gyðjan
Skiptiholti 50d, s. 553-5044
Guinot-MC stofan
Grensásvegi 50, s. 568-9916
Snyrtistofan Garðatorgi
Garðatorgi 7, s. 565-9120
Snyrtistofan Ársól
Grímsbæ, s. 553-1262
Snyrtistofan Ágústa
Hafnarstræti 5, s. 552-9070
Dekurstofan
Kringlunni 3. hæð, s. 568-0909
Pema snyrtistofa
Dalshrauni 11, s. 555-2215

Snyrtistofan Hrund

Grænátúni, s. 554-4025
S.G. snyrtistofa (Syrtrasel)
Háaleitisbraut 58-60,
s. 891-6529
GK snyrtistofa
Kjarni, Þverholti 2, s. 534-3424
Snyrtistúdió Önnu Maríu
Baughúsum 21, s. 577-3132
Snyrtistofan Marína (Dimmalimm)
Hraunbær 102a, s. 896-0791

Landsbyggðin

Snyrtistofan Lind
Sunnuhlíð 12, Akureyri s. 462-1700

Abaco heilsulind

Hrisalundi 1, Akureyri s. 462-3200
Snyrtistofa Ólafar
Austurvegi 9, Selfoss
s. 482-1616
Snyrtistofa Guðrúnar
Stíllholti 23, Akranesi s. 845-2867
Snyrtistofan Sif
Kvistahlíð 2, Sauðárkróki
s. 453-6366
Snyrtistofa Ágústa
Hilmisgötu 2a, Vestmannaeyjum.
s. 481-2268

TAX FREE DAGAR

20,32% af öllum fatnaði, skóm og fylgihlutum.



Kjól
fullt verð 28.980
nú á 23.090
Skór
fullt verð 28.980
nú á 23.090



Kjól
fullt verð 17.980
nú á 14.330
Kjöllinn fæst einnig í svörtu
Loðkragi
fullt verð 26.980
nú á 21.500

Föst. 8. nóv opið 10-18
Laug. 9. nóv opið 10-18
Sun. 10. nóv opið 13-18



Kjól
fullt verð 26.980
nú á 21.500
Skór
fullt verð 28.980
nú á 23.090



Túnika
fullt verð 19.980
nú á 15.980
Sparibuxur
fullt verð 23.980
nú á 19.110



Blússa
fullt verð 12.980
nú á 10.340
Blússan fæst einnig í brúnu, gráu og vínráðu
Buxur
fullt verð 18.980
nú á 15.120
Loðkragi
fullt verð 26.980
nú á 21.500



Blússa
fullt verð 14.980
nú á 11.980
Blússan fæst einnig í grænu og gráu
Pils
fullt verð 17.980
nú á 14.330



Fullt verð 28.980,
nú á 23.090

Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 25.5% virðisaukaskatt af söliverði. 20,32% afslátturinn er alfarið á kostnað hjá Hrafnhildi.

hjá Hrafnhildi

- Engjateigur 5
- Sími 581 2141
- www.hjagrafnhildi.is

HRÓS ER EINS OG „VÍTAMÍN SÁLARINNAR“

Björk Varðardóttir, stöðvarstjóri World Class í Kringlunni, ræðir mikilvægi þess að hrósa fyrir eiginleika en ekki endilega útlit eða gjörning.

Hvað er mikilvæga fyrir börnin okkar en að þau séu ánægð og sátta ásamt því að hafa sterka og jákvæða sjálfsmynd?

Foelddrar og kennarar eru hvattir til þess að hrósa börnum því eins og alheimur veit þá er hrós mjög mikilvægt til uppbyggingar sálarinnar.

Mikilvægt er að hrósa fyrir eiginleika en ekki bara gjörning. Það er því miður oft algengara að hrósa að sé fyrir árangur, t.d. útlitslega þætti og sýnilegan árangur.

Ef hrósið er oftast tengt útliti, þá getur það með auðveldum hætti orðið þráhyggja hjá þeim sem það þiggur, sérstaklega ef viðkomandi er með brotna sjálfsmynd. Einstaklingurinn fer að sækjast eftir því hvað hann getur gert til þess að fá oftast hrós og með þessum hætti getur hrós farið að hafa öfug áhrif. Fyrir þessa aðila eru meiri líkur á því að „fara yfir strikið“ t.d. í ákófum megrunarkúrum eða öðru slíku því þeir vilja viðhalda hrósinu og finnst þeim ætíð þurfa að ganga lengra og lengra til að það markmið náist.

Hrós þarf að fá að heyrast fyrir mismunandi eiginleika einstaklinga, t.d. fyrir einlægni, jákvæðni, metnað.

Orðið hrós er því vandmeðfarið. Hrós er viðurkenning sem kemur utan frá og mikilvægt er að kunna að þiggja hrós líkt og að gefa það.



Nokkur atriði sem gott er að hafa í huga þegar við hrósum:

- Verum afslöppuð og gefum okkur tíma.
- Höldum augnsbandi á meðan hrósað er.
- Ekki ýkja, ofgera eða skjalla.
- Verum persónuleg og einlæg.
- Rökstyðjum hrósið.
- Hvernig gott er að taka hrósi:
 - Brostu.
 - Haltu augnsbandi.
 - Hlustaðu án þess að grípa fram í.
 - Leyfðu þér að gleðjast yfir hrósinu.
 - Þakkaðu fyrir af einlægni og ákveðni.
 - Forðastu að gera lítið úr þér eða draga úr því sem þú hefur gert.

SKART VISTVÆNT OG ROKKAÐ

Íslenska merkið Gyöja Collection setur á markað sitt fyrsta dömuúr sem unnið er úr íslensku vistvænu roði.

„Við hófum þróunina á úrinu fyrir um ári en mikil leynd hefur ríkt yfir verkefninu. Það var stefnan að úrið væri bæði fallegur skartgripur og úr í senn og því hinn fullkomni fylgihlutur sem er bæði nýtsamlegur og fullkomnar heildarútlitið,“ segir Sigrún Lilja eigandi Gyöja Collection. Sigrún Lilja segir úrið vera í svokölluðum bóhemstíl, en því er vafið þrisvar sinnum í kringum höndina. Útlit og hönnun úrsins er útpælt en ólin er úr vistvænu íslensku laxaróði og keðjurnar eru ýmist með 24 karata gyllingu eða silfurblöndu. „Hægt er að velja um fimm liti og því ættu flestar konur að geta fundið lit við sitt hæfi,“ útskýrir Sigrún Lilja.

„Myndatakan fyrir herferð úrsins fer fram í London innan skamms og verður með glæsilegasta móti. Mynduð verður íslenskt fyrirseta undir umsjá Kára Sverris ljósmyndara ásamt MA Fashion Photography deildinni í London College of Fashion,“ segir hún glöð í bragði. Úrið kemur á markað innan örfárra daga og mun meðal annars fást í Gþ skartgripum á Laugaveginum, Mebu Rodium í Smáralind og Kringlunni.



MYNDKÁRI SVERRIS

AUGLÝSING: BEAUTY ACADEMY KYNNIR

UPPSELT Á SÍÐUSTU ÖNN BEAUTY ACADEMY

Vinsældir náms í snyrtifræði aukast ár frá ári. Útskrifaðir nemendur eru eftirsóttir í atvinnulífinu og starfsmöguleikarnir eru miklir. Námið fer fram í rúm-góðu og fallegu húsi í Ármúlanum í Reykjavík.

Í Beauty Academy er boðið upp á eins árs sérnám í snyrtifræði. Námið hefur verið mjög vinsælt og var til að mynda uppselt í það á síðustu önn. Að sögn Stefáníu Mörtu Katrínusdóttur, skólastjóra Beauty Academy, eru nemendur teknir inn þrisvar á ári. „Nú standa yfir viðtöl fyrir næstu önn sem hefst 25. nóvember. Það er þó ekki orðið of seint að sækja um og hvet ég alla áhugasama til að drífa sig í að sækja um áður en það verður of seint.“ Nám í snyrtifræði er hagnýtt og skemmtilegt og eru útskrifaðir nemendur frá Beauty Academy eftirsóttir í atvinnulífinu. Námið er auk þess lánshæft hjá LÍN.

Stefanía Marta segir mikið lagt upp úr að nemendur fái góða þjálfun og reynslu meðan á náminu stendur. „Skólinn er hluti af Fashion Academy Reykjavík sem er eins konar regnhlíf yfir sjö deildir þar sem meðal annars er boðið upp á snyrtifræðideild, fördunardeild, nagladeild, ljósmynda-deild, stílstadeild og Elite model-fyrirsætudeild.“

Auk þess er Reykjavík Fashion Festival hluti af fyrirtækinu en þar hafa nemendur í snyrtifræði fengið dýrmæta reynslu að sögn Stefáníu Mörtu. Valið fyrir Reykjavík Fashion Festival verður 17. nóvember í Ármúla 21, kl. 13.00.

„Það er mikið líf í húsinu hjá okkur. Hér skapast því oft tækifæri fyrir nemendur til að taka þátt í fjölbreyttum verkefnum. Á næstunni stefnum við að því að auka enn frekar fjölbreytni í Fashion Academy Reykjavík og opna tískuhönnunardeild.“

Tveir nemendur sem útskrifast bráðlega úr snyrtifræði stefna á að fara á samning hjá snyrtistofu í skemmtiferðaskipi. Þær Ástrós Eva Gunnarsdóttir og Guðný Hulda Waage voru mjög ánægðar með námið sem þær segja vera bæði krefjandi og skemmtilegt. „Það kom okkur skemmtilega á óvart hversu krefjandi námið var. Þetta er gagnlegt og gott nám sem gefur starfsmöguleika víða. Svo er bara að sjá til hvort við komumst á samning á skemmtiferðaskipi en það skýrist vonandi um áramótin.“



Ástrós Eva og Guðný Hulda eru að útskrifast úr snyrtifræði. Þær stefna á samning á skemmtiferðaskipi. MYND/VILHELM



Make up for ever snyrtivörur eru notaðar í Fashion Academy.

SNYRTIBUDDAN ÉG NOTA HIGHLIGHTER Á KINNBEININ

Bjarnís Sif Einarisdóttir stundar nám í viðskiptafræði í Háskóla Íslands. Hún starfar einnig í bókhaldi og er fyrirseta í háverkum. Bjarnís Sif hugsar vel um heilsuna og hefur mikinn áhuga á dansi, vikingaþreki og líkamsrækt almennt en hún æfði djassballett í 12 ár.



Bjarnís Sif Einarisdóttir



Brow liner kit frá Body shop: Pennan hef ég notað í þónokkurn tíma og hann er svolítið í uppáhaldi, sérstaklega þar sem ég get notað ljósari litinn sem augn-skugga dagsdaglega.

L'Oréal Paris True Match LUMI: Ég byrjaði að nota þennan farða í vor og líkar hann mjög vel. Hann gefur húðinni mjög jafnan tón, inniheldur E- og C-vítamín og er einnig með sólarvörn upp á SPF-20, sem hentar vel fyrir mig þar sem ég gleymi nánast alltaf að setja á mig sólarvörn.



Falsies feathers frá Maybelline: Það er eiginlega ekki hægt að tala um snyrtibudduna án þess að nefna maskara. Ég er reyndar alltaf að prófa nýja og nýja í leit að hinum fullkomna en í augnablikinu er þessi sá sem ég nota mest. Hann lengir og þykkir augnhárin.



Lipobase Repair: Ég veit ekki hversu margar túpur ég á af þessu yndislega kremi. Það er fullkomnið sem varasalvi og einnig nota ég það stundum sem smá highlighter á kinnbeinin þegar ég er að drífa mig út í dinner eftir langan vinnudag.



FALLEGAR GJAFIR



Plötuspilari
39.900,-



Silfurrefur
14.900,-



Þvottabjörn
10.900,-



Glerbox
5.900,-

MYCONCEPTSTORE.IS

Verslun: Innst í Dalbrekku ofan við Nýbýlaveg / Sími: 519 66 99 / Vefverslun: www.myconceptstore.is



...SPJÖRUNUM ÚR

Katrín Júlíusdóttir

ALDUR: 38 ára
STARF: Alþingiskona

Hvern faðmaðir þú síðast?

Manninn minn þegar ég fór af stað í vinnuna í morgun.

En kysstir?

Faðmlaginu fylgdi koss.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig?

Yngstu strákarnir mínir koma mér sífellt á óvart þessa dagana. Þeir eru 20 mánaða og gera nýja hluti daglega. Þeir bræða mann alveg.

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

Ég plana of langt fram í tímann, jafnvel ómerkilegustu hluti. Er að æfa mig að lifa í núinu.

Ertu hörundsár?

Nei, en stundum get ég móðgast mikið fyrir hönd annarra.

Dansarðu þegar enginn sér til?

Já, heldur betur og líka þegar fólk sér til. Ég elska að dansa.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig?

Mér finnst ég alltaf vera að gera mig að fifli en samt man ég ekki eftir neinu í augnablikinu. Ég er þá greinilega ekkert að dvelja við það.

Hringirðu stundum í vælubilinn?

Ójá, reglulega. Sérstaklega þegar ég kvefast.

Tekurðu strætó?

Ég er alltaf á leiðinni. Er komin með appið. Það er byrjunin.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag?

Alltaf minni og minni.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim?

Ég er óttalegur heilsari. Heilsa fólki bara þvers og kruss hvort sem ég þekki það eða ekki. Frægum sem ófrægum. Mér finnst það notalegt.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig?

Ég get brostið í grát í tíma og ótíma yfir sjónvarpi. Extreme makeover Home Edition er t.d. nokkurra vasaklúta þáttur. Ég lifi mig kannski fullmikið inn í þetta.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina?

Detoxa.

HELGARMATURINN HAVARTI-KJÚKLINGUR

Anna Ólafsdóttir er eigandi og framkvæmdastjóri PAK ehf. (snati.is).

Eldamennska og bakstur er eitthvað sem hún hefur gaman af, sérstaklega ef margir eru til að njóta. Hér er hún með uppskrift að Havarti-kjúklingi með hvítlauksbrauði.



Kjúklingabringur Hvítlaukur, u.þ.b. einn fyrir hverja bringu Kjúklingakrydd Ólía Havarti-ostur með kryddi

Aðferð

Saxa hvítlauk og steikja í oliunni en passa að hann brúnist ekki.

Steikja kjúklingabringurnar létt til að loka þeim í hvítlauksolíunni. Því næst er allt af pönnunni sett í eldfast mót og inn í 180 gráðu heitan ofn í 20-25 mín.

Osturinn er rifinn og settur yfir þegar ca. 10 mínútur eru eftir af matreiðslutímanum.

Hvítlauksbrauð

Bagettubrauð klofið í tvennt og penslað með olíu og kryddað með hvítlaukskryddi. Rifinn ostur settur

yfir og inn í ofn í ca. 10 mín. Berið fram með hýðishrísgrjónum og góðu salati.

Verði ykkur að góðu.



Förðun skref fyrir skref.

Í þessari bók kennir Kristín Stefánsdóttir konum förðun og umhirðu húðar á einfaldan og skilmerkilegan hátt.

Ég varð alveg helluð af bókinni þegar ég sá hana. Hún er bæði fagleg, fræðandi og falleg. Þarna er farið í öll atriði sem snúa að almennri förðun. Þórunn Högnadóttir

Bara allt tekið fyrir - augnhárin, eyeliner, smokey... allt sem venjulegar konur segjast bara "aldrei geta lært"! Valgerður Guðmundsdóttir

Þetta er svo kærkomið inn á markaðinn og tímalaustr. Þetta er eitthvað sem verður endurprentað og endurprentað og endurprentað! Heiða Jónsdóttir