

Lífið

FÖSTUDAGUR
27. DESEMBER 2013



KJARNNA- KONUR 2013

FRÉTTABLAÐIÐ

› visir.is/lifid



HVERJIR
HVAR?

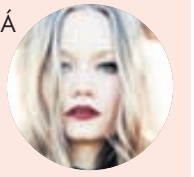
Desembermánuður er ekki einungis tími gjafainnkaupa, æþandi skreytinga og möndluanganar á Laugaveginum. Fólki gleymir ekki að gera vel við sig, skvetta úr klaufunum,



fara út að borða og skála. Skemmtistaðurinn Harlem hélt upp á eins árs afmæli sitt skömmu fyrir jóla og þangað mættu **Katrín Alda Rafnsdóttir** eigandi verslunarinnar KALDA, **Hildur Yeoman** hönnuð-



ur og **Saga Sig** ljósmyndari. Á Kaffibarnum var einnig margt um manninn eins og von var á en þar voru meðal annars Silja Magg, Lilja Ámunda-dóttir og Skari skrípó.



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
Ýmsir ljósmyndarar
Auglýsingar
Atli Bergmann
atlib@365.is

Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is

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



TÍSKA FJARVERA LITAR

Heba Björg hannaði sína fyrstu fatalínu, *Absence of Colour*, eftir að hafa búið á Indlandi og selur á Asos Marketplace.

„Það var algjört ævintýri að vera úti á Indlandi og ég er búin að kynna svo mörgu fólki. Maður lærir heilmikið þegar maður er sjálfur inni á verksmiðjugólfinu. Ég er að sjálfsgöðu búin að ganga á marga veggi en það er annaðhvort að hrökkva eða stökkva því hlutirnir gerast ekki af sjálfu sér,“ segir Heba Björg sem nú hefur hannað fatalínuna *Absence of Colour*. Heba Björg hefur komið víða við í bransanum og segir þetta hafa verið eðlilegt skref á tísku-brautinni. „Ég er búin að vinna í þessum bransa síðan ég var 17 ára og hef unnið að öllum þessum skrefum, frá því að búa til vöru og selja hana. Ég hef mikið verið bakvið tjöldin en mig hefur lengi langað að láta verða af þessu. Svo er að sjálfsgöðu æðislegt að vera komin með þessa þekkingu á framleiðsluferlinu.“

Heba Björg bjó á Indlandi í rúm-

lega ár og þótti kærkomið að eyða tíma í að kynna rétta fólkinu til að skapa sér ákveðið tengslanet. „Ég var búin að fara í gegnum nokkrar verksmiðjur þangað til þetta small saman og í leiðinni hef ég verið að hjálpa öðrum íslenskum hönnuðum við framleiðslu á sínum vörum. „Það er mikil gróska í íslenskri fatahönnun en fáir eru framleiðslufærir. Kosturinn við Indland er að þar er hægt að framleiða í miklu minna magni en gengur og gerist, meðal annars í Kína.“ Í fatalínunni *Absence of Colour*, eða Fjarvera litar, eru einungis svartar og hvítar flíkur eins og nafnið gefur til kynna. Sjálf segist hún klæðast svörtu daglega og fannst því hugtakið heillandi. Fatalínan er nú fáanleg í versluninni *Morrow Rvk* í Kringlunni. Einnig var hún kynnt á *Asos Marketplace* á asos.com, þar sem sjálfstæð merki fá tækifæri til að selja hönn-



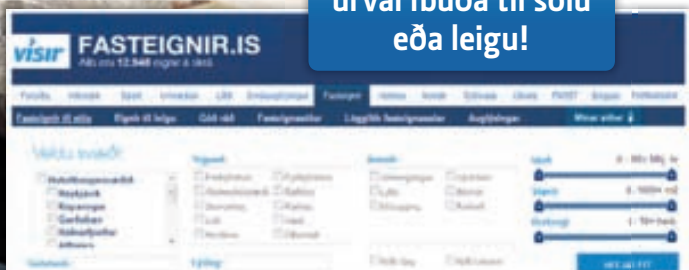
un sína. Heba Björg hyggst flytja til London á nýju ári og stefnir á að halda áfram að vaxa og dafna en hún hefur augastað á hugsanlegum sölustöðum.

STÆRSTI
HÚSNÆÐISVEFUR
LANDSINS

vísir

FÉLAG FASTEIGNASALA

Ótrúlegt
úrval íbúða til sölu
eða leigu!

NÝTT ÁR
HVAÐA MARKMIÐ
HEFUR ÞÚ FYRIR ÁRIÐ 2014?JÓHANNES HAUKUR
JÓHANNESSON

LEIKARI

„Ég er ekki búinn að setja mér markmið fyrir árið 2014, en það skyldi þó ekki túlka sem skammstími. Mín markmið eru langtíma, þannig á ég tvö markmið fyrir árið 2020 og eitt fyrir árið 2030. Ég kalla þetta kinnversku leiðina, enda eru þeir til fyrirmyndar þegar kemur að langtímaáætlunum og markmiðasetningu.“



HAFÞÍS HULD SÖNGKONA

„Fram undan verð ég mikið á tónleikaferðlögum og einnig að kynna nýju plötuna mína *Home* sem kemur út í apríl. Nýársheitið mitt er að vera duglegri að hitta vini og vandamenn þess á milli. Ég á það nefnilega til að vera mjög heimakær þegar ég er heima.“

ERNA HRÖNN
SÖNGKONA

„Markmiðin eru nokkur. Númer eitt er að einbeita mér að sólóferlinum og reyna að gefa út allavega nokkra smelli. Svo ætla ég að koma mér í betra form og taka kroppinn algjörlega í gegn. Síðast en ekki síst ætla ég að gefa fjölskyldunni meiri tíma á nýju ári og fara meira í „lunch“ með vinunum.“

POPPADU

== UPP ==

NÝJA ÁRIÐ

POPCORNERS
THE NEW SHAPE OF POPCORN®

POPCORNERS
THE NEW SHAPE OF POPCORN



POPPED CORN CHIPS

• WHITE CHEDDAR •

ALL NATURAL
GLUTEN FREE

NET WT. 5oz. (142g)



POPPED CORN CHIPS

• SEA SALT •

ALL NATURAL
GLUTEN FREE

NET WT. 5oz. (142g)

POPCORNERS
THE NEW SHAPE OF POPCORN



POPPED CORN CHIPS

• KETTLE •

ALL NATURAL
GLUTEN FREE

VIÐ ÞÖKKUM FRÁBÆRAR VIÐTÖKUR Á
★ ★ ★ ÁRINU SEM ER AÐ LÍÐA ★ ★ ★



POPCORNERSICELAND

LÍFIÐ KJARNAKONUR SEM PRÝDDU FORSÍÐU LÍFSINS ÁRIÐ 2013

Nú þegar árið er að líða undir lok er vert að líta til baka og skoða brot úr forsíðuviðtölum Lífsins á árinu. Sorgir, sigrar, ást, brúðkaup, barneignir, ringulreið, tækifæri, flutningar, hamingja, tíska og fleira er meðal þess sem við mælendur deildu með lesendum Lífsins. Lífið þakkar þeim kjarnakonum sem prýddu blaðið á árinu.



FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

ÞETTA ER SKEMMTILEGASTA STARF Í HEIMI

Nanna Bryndís Hilmarsdóttir

8. NÓVEMBER

„Nei, ég er ábyggilega alveg jafn slæm og þeir, ef ekki verri. Við túruðum nánast samfleytt í 18 mánuði en við höfum það voðalega 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 er ekki ekki mikið næði,“ segir hún og glottir út í annað.



MYND/ROBERT CAPLIN

MIKILVÆGT AÐ FRUMKVÖDLAR TRÚI Á SJÁLFA SIG

Áslaug Magnúsdóttir 19. JÚLÍ

„Nei, alls ekki. Þessi frétt lak á meðan ég var í samningaviðræðum um eignarhlutinn eftir að ég hafði sagt upp. Svo kom þetta í blöðunum og mér fannst jákvætt að það kom fram að ég var sú sem var með viðskiptavitið í fyrirtækinu. Þessi frétt var svo fáránleg. Síðan hvenær er það krafa fyrir forstjóra að vera hipp og kúl? Ég tek það nú ekkert nærri mér. Það er nú ekki þannig sem ég vil láta meta minn árangur í starfi.“

ALLT VIRTIST VERA AÐ FARA TIL ANDSKOTANS

María Birta Bjarnadóttir

18. JANÚAR

„Auðvitað kostaði það fúlgva að þurfa að loka aftur og færa mig úr Kringlunni á ögurstundu og svo var það bara mikið áfall. Allt gekk þetta þó að lokum. Ég var mjög snortin yfir því hversu margir settu sig í samband við mig og buðu mér hjálp á einn eða annan hátt og vil ég þakka þeim öllum hér með þar sem ég komst aldrei í gegnum öll bréfin sem ég fékk á þessum tryllta tíma.“



FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON



FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

FARIN AÐ LÆRA AÐ SLÁ AF KRÖFUNUM

Ebba Guðný Guðmundsdóttir 22. MARS

„Það gengur oftast ágætlega. Við maðurinn minn vinnum hjá sjálfum okkur og getum því stökkið frá yfir daginn og sinni því sem þarf að sinna, sem er mikill kostur þegar kemur að Hafliða. Það þarf að smíða fætur, stilla fætur og yfirfara reglulega, fara í sjúkrahjálfun og annað slíkt. Við erum heppin. En annars er ég eins og allar mæður, oft eins og útspytt hundskinn, lafmóð og andstutt að reyna að sjá um og muna eftir milljón hlutum í einu. En ég er farin að læra betur núna að slá af kröfunum.“

IÐA

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

ÞÚ VERÐUR AÐ VERA ANDLEGA STERK

Margrét Gnarr 20. SEPTEMBER

„Maður finnur rosalega mikið fyrir því. Það verða alltaf neikvæðar raddir en þetta er orðið svolítið þreytt. Maður reynir að einbeita sér að jákvæðri gagnrýni og hafa húmor fyrir þessu. Þegar ég set inn mynd á Facebook fæ ég kannski 500 athugasemdir á myndina og þá eru kannski tíu neikvæð. Ég passa mig á að láta ekki draga mig inn í þetta drama.“



LEIKKONU- DRAUMURINN RÆTTIST



FRÉTTABLAÐIÐ/ARNPÓR



FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

MITT FEGURÐAR- SKYN SOFNAR ALDREI

**Katrín María
Káradóttir**

30. ÁGÚST

„Þetta er bara í eðli fólks og ég hef þróað mitt fegurðarskyn með tímanum og það sofnar aldrei. Ég hanna aldrei neitt nema að vinna mikla rannsóknarvinnu á undan. Ég er með einhverja hugmynd en það er heilmikil vinna á bak við einn bol. Annars verður þetta ekki sannfærandi. Kannski er ég stundum að gera mér erfitt fyrir en ég vonast til að kúnninn finni muninn á gæðunum.“

Heiða Rún Sigurðardóttir

11. OKTÓBER

„Ég er ekki beinlínis flutt en ég er komin til að vera eitthvað. Mér finnst mikilvægt að nýta það að eiga feril á tveimur mörkuðum og ég var bara að bíða eftir rétta tækifærinu. Mér finnst mikilvægt að evrópskir leikarar leiki í sínu heimalandi og noti tækifærið til að opna þann markað enn betur. Ég hef alltaf ætlað mér að vinna hérna en ákvað að gera þetta öfugt og byrja úti og koma síðan heim. Á Íslandi er verið að gera mikið af vönduðum hlutum sem ég vil taka þátt í. Þetta var pínulítið skrítið fyrst en núna líður mér rosalega vel. Það er yndislegt að vera komin heim til fjölskyldunnar og eyða meiri tíma með henni. Ég kann virkilega að meta einfalda hluti eins og kvöldmatartímann, að fíflast með systur minni og horfa á Broen með mömmu og pabba á mánudagskvöldum.“

MEÐGANGA ER MEIRA UNDUR EN ÉG GAT ÍMYNDAÐ MÉR

Aníta Briem 13. DESEMBER

„Ég er orðlaus næstum daglega yfir öllu því sem líkami minn er að gera. Þetta er margfalt meira undur en ég gat ímyndað mér. Svo hefur þetta líka verið ánægjulegra. Mig langaði lengi til að búa til barn en var mjög hikandi og áhyggjufull yfir að kippa mér svona af markaðnum. Ég hef unnið alveg rosalega hörðum höndum að mínum ferli til að geta klifið hærra og haft meira frelsi til að velja mér leikstjóra til að vinna með og verkefni sem hafa virkilega merkingu fyrir mig. Þó að ég hafi áorkað miklu er þetta allt ósköp brothætt. En þetta kraftaverk gaf mér þá gjöf að sleppa aðeins óttanum og kvíðanum. Maður fær bara að vera barnshafandi í fyrsta skipti einu sinni og ég ætla ekki að leyfa neinum að taka þá stórbotnu upplifun frá mér.“



Áramótagleði

40%

afsláttur af öllum vörum

COSMO

Kringlunni



ÞRÍFAST Á ÞVÍ AÐ SKAPA

Birta Björnsdóttir 19. APRÍL

„Ég ætlaði mér rólegra líf hér en hef eiginlega ekki stoppað síðan við komum út. Ég er líka von að vera að skapa allan daginn og þrífst hreinlega ekki án þess. Ég er von að vera alltaf á milljón og finnst eins og ég eigi að vera það. Það hefur líka tekið dágóðan tíma að læra á borgina, hvar ég fæ bestu efnin og svo framvegis. Hérna er þetta mjög dreift, ef ég ætla að kaupa tvíanna fer ég í þessa búð, rennilás í hina, kögur í enn aðra. Áður en ég veit af þá er ég búin að arka í gegnum alla borg með töskuna mína góðu.“



VILJUM AÐ FJÖLMIÐLAR ENDURSPEGLI SAMFÉLAGIÐ

Þórdís Lóa Þórhallsdóttir 24. MAÍ

„Við viljum sjá konur og karla taka jafnan þátt í þjóðfélags- umræðunum. Konur eiga að vera jafn sýnilegar og karlarnir í umræðunni. Þar sem FKA er öflugt félag kvenna í atvinnulíf- inu teygjum við anga okkar mjög víða og eigum auðveldara með að virkja fjölmennan hóp kvenna til þátttöku en marg- ir aðrir hópar. Við sáum þetta glögg á stjórnarverkefningu okkar undanfarin fjögur ár, þar ruddum við brautina þannig að aðrir hópar gátu fylgt eftir.“

SKÖPUN ER MINN ORKU- GJAFI

Yesmine Olsson

15. FEBRÚAR

„Ég held að ég sé hér vegna þess að Íslendingar kunna að njóta lífsins og láta hlut- ina gerast. Ég vil láta hlut- ina ganga og ekki þurfa að bíða. Íslendingar eru þannig. Hér er allt hægt ef maður er tilbúinn að vinna að því. Ís- land er líka fullt af hæfileika- ríku og skapandi fólki, sem er mikill innblástur þegar maður vinnur skapandi störf.“



FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



FATALÍNAN KALI VERÐUR AÐ VERU- LEIKA

Svala Björgvinsdóttir 21. JÚNÍ

„Ég ákvað að hanna fót sem mig sjálfa langar að klæðast þannig að línan er algjörlega minn persónulegi stíll. Ég myndi segja að línan sé fyrir konur á öllum aldri sem vilja skera sig úr í hópnum og vera í „unique“ fötum. Ég er með litríkar flíkur og svo líka með svartar klassískar flíkur. Minn innblástur fyrir þessa fyrstu línu var karakterinn Elvira sem Michelle Pfeiffer lék í Scarface, og Pris, sem Darryl Hannah lék í Blade Runner.“

HEILSA EKKI SNÚA SÓLARHRINGNUM VIÐ

Guðjón Helgi Guðjónsson, einkaþjálfari í Sporthúsinu, segir mikilvægt að fólk hugi vel að heilsunni yfir hátíðarnar og sé meðvitad um að halda jafnvægi í mataræði og öðrum venjum.

FJÖGUR ATRÍÐI SEM ÞARF AÐ HUGA AÐ YFIR HÁTÍÐARNAR

1. Gætið að skammtastærðun- um. Það eru margar freist- ingar yfir hátíðarnar og allt í lagi að leyfa sér svolítið svo lengi sem skammtarnir fara ekki úr böndunum. Borð- ið hóflega án þess að neita ykkur um allt.
2. Ekki hætta að hreyfa ykkur. Það er mjög mikilvægt að reyna að halda jafnvægi í hreyfingu yfir hátíðarnar. Ef ekki með sömu æfingum og venjulega þá bara göngutúr- um, sundferðum eða skíða- ferð í fjallið. Umfram allt, ekki stoppa.
3. Drekið mikið vatn. Þegar mikið saltaður matur er borð- aður er mjög mikilvægt að drekka mikið vatn. Gott er til dæmis að venja sig á að drekka eitt glas af vatni á eftir hverju glasi af jólaöli eða öðrum jólalegum vökva.



Guðjón Helgi Guðjónsson, einkaþjálfari til 10 ára.

4. Reynið að snúa sólarhring- um ekki við. Auðvitað er freistandi að kúra svolítið á daginn og vaka fram eftir á nóttunni en reynið þó eftir fremsta megni að snúa sól- arhringnum ekki alveg við. Það getur tekið lúmskt lang- an tíma að koma svefn- mynstrinu í rétt lag.



BOSS
HUGO BOSS
watches

Hugo Boss söluaðilar:

Reykjavík:
Gilbert úrsmiður Laugavegi 62 s: 551-4100
Gullúrið-úra og skartgripaverslun Mjódd s: 587-4100
Úra- og skartgripaverslun Heide Klæsibæ s: 581-3665
Meba Kringlunni s: 553-1199
Meba - Rhodium Smáralind s: 555-7711

Hafnarfjörður
Úr & Gull Firði-Miðbæ Hafnarfjarðar s: 565-4666

Keflavík:
Georg V. Hannah, úrsmiður Hafnargötu 49 s: 421-5757
Selfoss:
Karl R. Guðmundsson, úrsmiður Austurvegi 11 s: 482-1433
Akureyri:
Halldór Ólafsson úrsmiður Glerártorgi s: 462-2509
Akranes:
Guðmundur B. Hannah, úrsmiður Suðurgötu 65 s: 431-1458
Egilsstaðir:
Klassik Selási 1 s: 471-1886

KiMs

**Bragðgott og
brakandi...**



KiMs

allskonar fyrir alla





SPJÖRUNUM ÚR

Bryndís Gyða Michelsen

ALDUR: 22
STARF: ER Í FÆÐINGARORLOFI EINS OG ER. EIGANDI HUN.IS.

Hvern faðmaðir þú síðast? Ég faðmaði son minn.

En kysstir? Son minn líka, það er svo gott!

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Systir mín þegar hún kom með heitt súkkulaði, rjóma og smákökur upp á spítala til okkar.

Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi? Æi, ég veit það ekki, ætli ég mætti ekki vera duglegri að taka til í kringum mig, fötin mín eru sjaldan inni í skáp, meira úti um allt á svefnherbergisgólfinu.

Ertu hörundsár? Nei, ekkert alvarlega allavega.

Dansarðu þegar enginn sér til? Nei, en ég syng.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig? Held það sé öllum fyrir bestu að vera ekkert að rifja það skemmtilega atvik upp.

Hringirðu stundum í vælubílinn? Já, er það ekki örugglega 113?

Tekurðu strætó? Nei.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag? Kannski 2 klukkustundum en stundum minna.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Nei, en ég heilsa fólki ef ég þekki það.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Uppáhalds íslenska tímaritið mitt er Lífandi vísindi og mér finnst leiðinlegt að lesa tískublöð, grunar að margir vinir mínir viti það ekki.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Sofa út.

FORRÉTTURINN LAX Í SMÁGLÖSUM

Rósa Guðbjartsdóttir, ritstjóri Bókafélagsins og bæjarfulltrúi í Hafnarfirði, deilir uppskrift að frábærum forrétti.

„Reyktur lax er alltaf í miklu upphaldi hjá mér og



flestum þykir hann góður. Það eru endalausir möguleikar á útfærslu en hér gef ég einfalda uppskrift að ljúffengum laxarétti úr bókinni minni Partiréttir. Hann hentar mjög vel sem forréttur á hátíðum eða sem smaréttur á hlaðborð. Rétturinn er því tilvalinn í áramótaveisluna. Smart er að bera hann fram í litlum glösum eða skálum, á hlaðborði nota ég gjarnan litlar krukur eða smáglös, jafnvel af mismunandi stærðum og gerðum. Það er hentugt að útbúa réttinn nokkrum klukkustundum fyrr og geyma

í kæli, en þá er betra að dreypa smá sítrónusafa yfir avókadóið.“

Lax í smáglösum

Uppskrift í um 20 litil glös eða krukur

200 g reyktur lax, smátt skorinn
1 rauður greipávöxtur, smátt skorinn

1 avókadó, smátt skorid

1 litill rauðlaukur, smátt saxaður

2 jalapeño, smátt söxuð
grófmalaður pipar að smekk.

Öllu blandað saman, sett í litil glös og borið fram.



www.super-flugeldar.com

www.super-flugeldar.com

Super-Flugeldar

SÚPER-KAUPAUKI

Þú verslar fyrir 10.000 - 20.000.kr og færð 20% í kaupauka.

Þú verslar fyrir 20.000 - 30.000.kr og færð 25% í kaupauka.

Þú verslar fyrir meira en 30.000.kr og færð 30% í kaupauka.

Dæmi: Jón verslar fyrir 22.000.kr og fær aukalega vörur fyrir 5500.kr.
Gildir ekki með öðrum tilboðum.



FRÁBÆRT ÚRVAL AF GLÆSILEGUM TERTUM!



Sölustaðir okkar eru:

KÓPAVOGUR
Ögurhvarf 2

AKRANES
Kjaransstaðir Hvalfjarðarsveit

www.super-flugeldar.com

Blaðberinn bíður þín

Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24 alla virka daga frá kl. 9-17.

Blaðberinn...



...góðar fréttir fyrir umhverfið