

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
17. JANÚAR 2014

Orri Helgason, fyrir-  
sæta og nemi  
**GEKK Á TÍSKU-  
SÝNINGU HJÁ  
VERSACE 2**

Dögg Mósesdóttir  
kvikmyndagerðarkona  
**HEIMAFÆÐINGAR  
ERU BRÝNT VIÐ-  
FANGSEFNI 4**

Jóhanna og Guðrún  
Kristjánsdætur  
**REKA HEILSU-  
HOFIÐ SYSTRA-  
SAMLAGIÐ 10**

*Þorbjörg Hafsteinsdóttir*

**VIÐ VERÐUM AÐ  
LÆRA AÐ DRAGA  
ANDANN**

FRÉTTABLAÐIÐ

► [visir.is/lifid](http://visir.is/lifid)



HVERJIR  
HVAR?

Það var margt um manninn í Borgarleikhúsinu á laugar- dagskvöld, en þar var verkið Hamlet frumsýnt fyrir fullum sal. Á meðal gesta voru hjónin **Þorgerður Katrín**



**Gunnarsdóttir** og Kristján Arason, leikstjórinn **Ragnar Bragason** og búninga- hönnuðurinn Helga Rós Hannam, **Tinna Gunnlaugsdóttir**, þjóðleikhús-



stjóri og Stefán Jónsson leikstjóri svo einhverjir séu nefndir. Hamlet er í leikstjórn Jóns Páls Eyjólfssonar en Ólafur Darri fer með titillutverkið.



## Lífið

Hamingja, fólk og annað frábært

Umsjón blaðsins  
**Marín Manda Magnúsdóttir**  
marinmanda@frettabladid.is

Umsjón Lífsins á Vísir.is  
**Elly Ármanns**  
elly@365.is

Útgáfufélag  
365 miðlar ehf.

Forsíðumynd  
Vilhelm Gunnarsson

Auglýsingar  
Atli Bergmann  
atlib@365.is

Hönnun  
Silja Ástþórsdóttir  
siljaa@frettabladid.is

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

## TÍSKA UPPGÖTVAÐUR Í BÓNUS

Orri Helgason slær í gegn á tiskusýningu hjá tiskurisanum Versace

Helgi Ómarsson ljósmyndari sá mig í Bónus fyrir þremur árum. Hann hafði svo samband og bað mig um að koma í myndatöku. Ég var hálfvægur við það fyrst en lét svo til leiðast," segir hinn 19 ára Orri Helgason sem er nemi í Verslunarskólanum. Eftir myndatökuna fóru hjólin að snúast, Orri fór á skrá hjá Eskimo Models og myndirnar sem Helgi Ómarsson tók rötudu inn á tiskusíðuna Thefashionisto.com. Skömmu síðar bauðst Orri tækifæri til að fara til Milánó á vegum Eskimo Models og fyrirsætuskrifstofunnar 2morrow Model í þrúfur hjá Calvin Klein. Þá fékk hann ekki tækifæri til að spreyta sig en í síðustu viku var Orri sérþókaður að nýju til Milánó og fór í þrúfur fyrir Versace. Hann endaði á tiskupallinum ásamt öðrum þálfvönnum fyrirsetum. Hann segist hafa verið óvenju lítið stressaður þegar sýningin fór í gang og hafi í raun ekki áttað sig á öllu umfanginu fyrr en heim kom. „Mér fannst þetta allt voðalega skrifid. Ég var settur

**Andrea Brabin, eigandi Eskimo Models, segir árangur Orra þann besta sem karlfyrirsæta frá Íslandi hefur náð á svo stuttum tíma.**

í há- og handsnyrtingu og förðun og gekk á smá hælum á runway-inu," segir hann og hlær. „Þarna var fólk í bransanum sem vildi mynda sig með Orra frá Íslandi, sem ég skil ekki. Svo sat tónlistarmaðurinn Drake á fremsta bekk og ég sá hann ekki einu sinni.“

Andrea Brabin, eigandi Eskimo Models, segir árangur Orra þann besta sem karlfyrirsæta frá Íslandi hefur náð á svo skömmum tíma. Orri hyggst þó ekki hella sér alfarið í fyrirsætubrandsann og segist vilja klára skólann með glæsibrag og halda áfram að iðka crossfit sem keppnisþrótt.

FASHION ACADEMY  
REYKJAVÍK

## NÆSTU NÁMSKEIÐ HEFJAST 20. JANÚAR

FÖRÐUNARNÁMSKEIÐ  
DAG- OG KVÖLDSKÓLI  
10-14 vikna námskeið

STÍLISTANÁM  
KVÖLDSKÓLI  
10 vika námskeið

**OPIÐ HÚS**  
LAUGARDAG 19. JAN-MILLI 14-16

FÖRÐUNARRÁÐGJÖF, KYNNING Á NÁMI  
**15% AFSL. AF MAKE UP FOREVER VÖRUM**  
ERUM AÐ LEITA AÐ FÓLKI Á ÖLLUM ALDRI  
Á CASTINGSKRÁ ELITE

HLÖKKUM TIL AÐ SJÁ ÞIG!

MAKE UP FOR EVER  
PROFESSIONAL - PARIS

NEMENDUR KOMA AÐ SKAPANDI VERKEFNUM M.A. REYKJAVÍK FASHION FESTIVAL

SKRÁNING OG NÁNARI UPPLÝSINGAR

WWW.FASHIONACADEMY.IS - INFO@FASHIONACADEMY.IS - 571 5151 - ÁRMÚLI 21

FYLGDU OKKUR Á FACEBOOK  
FACEBOOK.COM/FASHIONACADEMYREYKJAVIK

LIST FÆR SINN INNBLÁSTUR  
AF VERALDARVEFNUM

Erna Kristín Stefánsdóttir teiknar undir nafninu Stín á Facebook.

„Ég var búin að teikna upp öll dýrin mín áður en ég byrjaði að teikna uglur en það var svo mikill hópprýstingur að ég ákvað að stökkva á ugluæðið sem gekk um veraldarvefinn og sé alls ekki eftir því," segir Erna Kristín Stefánsdóttir þegar talið berst að ugluæðinu á Íslandi. „Ég held mig við minn stíl og hef ekki sótt innblástur til annarra íslenskra hönnuða en það hafa að sjálfsgöðu margir verið að teikna með sugar-owl- og aztec-stílnum.“ Erna Kristín selur verk sín undir nafninu Stín á Facebook en hún hefur verið að teikna ýmislegt annað með pennanum. Í barnaherberginu hafa káninur, pandabirnir og flílar meðal annars verið vinsæl en nýjasta verkefnið eru uglur á bolla undir te eða kaffi.

Erna Kristín er að læra guðfræði við Háskóla Íslands og býr á Selfossi. Hún segir að oft geti verið áskorun að fara á milli yfir háveturinn en að allt sé mögulegt sé viljinn fyrir hendi. „Ef maður er í skemmtilegu námi er maður ekkert að pæla í þessari heidi, maður fær sér bara gott kaffi og hlustar á tónlist og þá er maður kominn á leiðarenda.“

Áhuginn á listinni hefur alltaf verið til staðar en Erna Kristín hefur einungis tekið tvo teikni-



Erna Kristín Stefánsdóttir hyggst halda áfram að teikna og jafnvel koma listinni út fyrir landsteinanna.

áfanga í myndlistarskólanum og segir þetta aðallega vera dund sem hún þó óskar að stækka, selja í fleiri búðum og jafnvel flytja verkin út fyrir landsteinana. „Ég er ekki bara að horfa á Ísland því ég er búin að selja verk til Rómur, Kaupmannahafnar og Finnlands.“

Hér á landi fást verkin hennar í versluninni Kaupútinu á Akureyri, Kaupstaður.is og undir Stín á Facebook.



Erna Kristín vann bollana í samvinnu við Merkt.is



 **BAUERFEIND®**

## Viðurkenndar stuðningshlífar

- Virkur stuðningur
- Vandaður vefnaður
- Góð öndun
- Einstök hönnun
- Fjölbreytt úrval

Fagleg ráðgjöf sjúkraþjálfara.

# HILAUPPTU LENGRA

## Anita active Íþróttabrjóstahaldarar

- Einstakur stuðningur
- Góð öndun
- Allt að 78% minni hreyfing á brjóstum
- Verðlaunuð hönnun
- Stærðir A-H 70-105





## HEILSA ANDLEGT JAFNVÆGI Í FORGANG

Haraldur Magnússon ráðleggur hvernig hægt er að vinna bug á streitu með réttu hugarfari og réttum verkfærum og bendir á að stress getur verið vinur þinn.



Haraldur Magnússon, streitu- og vellíðunarráðgjafi.

Haraldur Magnússon hefur sérhæft sig sem streitu- og vellíðunarráðgjafi frá Canadian Institute of Stress og heldur námskeið í streitustjórnun sem ber nafnið Náðu tökum á stressi – einfaldar leiðir til betra lífs. Dagsdaglega starfar hann sem ost-eópati, sem þýðir að hann meðhöndlar og leysir stoðkerfisvandamál hjá viðskiptavinum sínum sem eru jafnan með verki í hálsi, baki og ýmis krónísk tilvik. Haraldur segir að hægt sé að flokka fólk niður í sex mismunandi stress-týpur en námskeið hans byggir á því að þú lærir að þekkja þig sem stressmanneskju og færð verkfæri til þess að slaka á svo stressið nái ekki yfirhendinni.

„Eftir nokkur ár við að meðhöndla fólk tók ég greinilega eftir því að manneskju, sem var undir miklu álagi eða var neikvæð gagnvart ástandi sínu, farnaðist mun verr en þeim sem var jákvæður og tók yfirvegað á vandamálum sínum. Það er greinilegt að hugarfar fólks gagnvart vandamálum sínum er stór þáttur í alhliða heilbrigði manneskjunnar. Samspil hugar og líkama er ótrúlegt fyrirbæri,“ segir Haraldur.

En hvað er eiginlega stress? Haraldur segir að skilgreiningarnar séu margþættar en einna helst er stress breytta aðstæður eða álag sem manneskjan þarf að laga sig að. Streita er því persónubundin. „Dæmi um stress getur verið að kaupa sér hús, andlát maka, veikindi, fjármál, slæmt mataræði, koma börnunum í skóla og svo á æfingu eða samskipti við börnin sín og maka. Það sorglega við það er að við erum alltaf að hugsa um heilsuna hvað varðar mataræði og hreyfingu en streitan er lykhillinn að heilbrigðu lífinu. Það má ekki gleyma því að það sem við köllum stress er eðlilegur hluti af lífi hvers manneskju og mun alltaf vera til staðar í mismunandi formi. Okkar hlutverk er hins vegar að lágmarka slæm áhrif þess og hámarka jákvæðu áhrifin.“

Það er alkunna að stress er óhollt og veldur skaðlegri niðurbrjóttandi hversdagshegðun. Margar rannsóknir tengja stress við offitu og stærsta hluta af öllum heimsóknum til heimilislæknis má rekja til streitu.

„Hið dæmigerða meðal við streitu er að finna eitthvert ráð til að slaka á, djúpslökun eða íhugun, setja sér raunhæfari markmið og halda sig við jákvæðar dagsdaglegar rútínur. Mikilvægt er að spyrja sjálfan sig: hvað vil ég fá út úr lífinu? Slökun er góð, en galdurinn liggur í að nota sönnuð verkfæri til að kljást við streitu nær uppruna sínum á þann veg sem hentar þér persónulega.“

Hægt er að nálgast upplýsingar um námskeiðið á vefsíðu Lífandi markaðar, [www.lifandimarkadur.is](http://www.lifandimarkadur.is)

## FÆÐINGAR ÞITT ER VALIÐ!

Dögg Mósesdóttir vinnur að heimildarmyndinni Valið, en myndin fjallar um val kvenna á fæðingarstöðum á Íslandi. Hún óskar eftir styrkjum til að ljúka myndinni á Karolínafund.

Þetta byrjaði sem lítil fræðslumynd sem ég ætlaði að taka í fæðingarorlofinu mínu fyrir tæpum tveimur árum, en vinkona mín benti mér á að það væri ákveðin vöntun á umfjöllum um heimafæðingar vegna ýmissa ranghugmynda í samfélaginu,“ segir Dögg Mósesdóttir kvikmyndagerðarkona. Sjálf ætlaði Dögg að eiga sitt barn heima en hún endaði í bráðakeisara uppi á Landspítala. „Ég prófaði eiginlega tvær fæðingar í einni og fékk reynslu bæði af spítala og heimafæðingu. Ég var svo fegin að vera eins lengi og ég gat heima.“ Dögg segir að ranghugmyndirnar snúist oft um það að fólk haldi að heimafæðing sé subbuleg og hættuleg en það sé fjarri lagi. Ljósmeðurnar beri mikla virðingu fyrir konunni og hlutverki hennar í fæðingunni. Þær sjái um öll þrif og leggja ríka áherslu á fyrstu tengslin milli barnsins og foreldranna. Dögg er hálfnuð með myndina og segir þetta eldfimt viðfangsefni þar sem margir innan heilbrigðisgeirans séu ekki sérlega hrifnir af heimafæðingu. „Það eru skiptar skoðanir á þessu og það er sennilega ástæðan fyrir því hve erfitt er að fá fjármagn í myndina því hún er óvenjuleg.“ Dögg hvetur konur til að kynna sér nánar möguleikana hjá Mæðra-vernndinni og óskar eftir að fá að vera viðstödd fleiri heimafæðingar.

Arney Þórarinsdóttir og Hrafnhildur Halldórsdóttir eru sjálfstæðar ljósmeður hjá Björkinni og vinna eingöngu í heimafæðingum. Arney segir heimafæðingar einungis vera fyrir hraustar konur og bendir á að heimafæðingar hafi aukist undanfarin ár þar sem konur séu orðnar meðvitaðar um valið. Í kringum 2% allra fæðinga á Íslandi eru heimafæðingar sem er hærra hlutfall en á hinum Norðurlöndunum. „Margar konur eru hræddar við spítala sem getur haft áhrif á framgang fæðingarnar en í heimafæðingu eru konur



Dögg Mósesdóttir kvikmyndagerðarkona



Arney Þórarinsdóttir og Hrafnhildur Halldórsdóttir.



Heimafæðing í gangi.

í umhverfi sem þær þekkja og eru öruggar í. Við ljósmeður erum með ýmislegt í töskunni en við notum enn vatnið númer eitt, tvö og þrjú sem verkjastillandi,“ segir Arney Þórarinsdóttir.

Hægt er að styrkja verkefnið á Karolínafund <http://www.karolínafund.com/project/view/191> en einnig geta velunnarar lagt beint inn á reikning 0321-26-8010 kt. 1903792999.

## HEILSA FÉLAGSLEGI ÞÁTTURINN LEIKUR STÓRT HLUTVERK

Unnur Pálmarsdóttir, stöðvarstjóri World Class á Seltjarnarnesi, fer yfir nokkur mikilvæg atriði sem vert er að hafa í huga hvað heilsu og vellíðan í lífi og starfi á nýju ári varðar.

Á nýju heilsuári setjum við okkur ávallt ný markmið og stefnu. Heilsan skiptir okkur öll miklu máli og því er nauðsynlegt að hlúa vel að líkama og sál. Besta leiðin er að byrja að hreyfa sig og breyta rólega um mataræði, setja sér raunhæf markmið og fylgja þeim eftir. Gott er byrja á því að fá leiðbeiningar hjá einkaþjálfara svo að framkvæmd við æfingar séu réttar. Finna sér æfingafélaga sem gerir það að verkum að æfingarnar verða skemmtilegri því félagslegi þátturinn leikur stórt hlutverk í vellíðan og skemmtun við æfingar. Aðalatriðið er að gefast ekki upp þótt á mótí blási og halda ávallt áfram. Stundum koma nokkrir erfðir dagar og þá er ráð að stíga eitt skref aftur og tvö skref áfram.

Hér eru 10 góðir heilsupunktur í lífi og starfi fyrir ykkur, kærur lesendur

- 1 Setjum okkur og heilsuna í fyrsta sætið!
- 2 Heilsan skiptir okkur öll máli, því er nauðsynlegt að hlúa vel að henni og hlusta á líkamann.
- 3 Leyfum okkur að dekra við líkamann t.d. fara í núdd, sund eða það sem hentar þér til að ná betri líðan. Vellíðan öðlumst við einnig með vaxandi sjálfs- trausti sem eykst þegar við ræktum líkama og sál.
- 4 Verum sátt við sjálf okkur. Þegar við erum sátt við lífið og tilveruna þá virðast allar dyr opnast og möguleikar lífsins verða endalausir! Göngum um dyr lífsins og njótum þess að vera til og lífa heilbrigðu lífi.
- 5 Andlegt og líkamlegt jafnvægi skapast með hreyfingu og að borða rétt fæði.
- 6 Skipuleggjum okkur betur, þá skapast meiri tími og svigrúm til að stunda hreyfingu og tómstundir sem við viljum iðka.
- 7 Verið óhrædd að prófa nýja hreyfingu, líkamsrækt eða íþróttir á nýju heilsuári. Farðu út að skokka,



Unnur Pálmarsdóttir

FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

synda, ganga, dansa eða kynnast nýrri heilsurækt. 8 Lyftingar og að stunda heilsurækt er besta forvörnin við beinþynningu. Við lyftingar þá styrkjum við vöðvafestur og byggjum upp vöðvaþol og styrk. Markmiðið er að byggja upp líkamann til að forðast hættu á meiðslum. Því eru lyftingar og hreyfing í hvaða formi sem er öllum nauðsynleg.

9 Sjáum okkur eins og við erum. Verum gagnrýnendur á okkar störf og því gerendum í leiðinni og framkvæmum. Þegar okkur líður betur með líkama og sál þá verða allir hlutir auðveldari og lífið leikur við okkur.

10 Setjum okkur markmið með því að skipuleggja okkur og ná árangri. Sjálfsmynd þín verður sterkari þegar sjálfstraust þitt vex og dafnar við það eitt að leggja rækt við sjálfan þig og byrja að hugsa um heilsuna strax í dag.

**30% AFSLÁTTUR AF VÖLDUM HÖNSKUM**

Tösku og hanskabúðin  
Skólavörðustíg 7 • 101 Reykjavík • Sími 551 5814 • [www.th.is](http://www.th.is)





Suðurlandsbraut 32



# CUBE 2014

## HAFÐU SAMBAND

CUBE 2014 REIÐHJÓLIN ERU VÆNTANLEG Í MARS

# ÚTSALA

## Allt að 70% afsláttur!

- Cube 2013 / Craft / Nike / Etxeondo / Louis Garneau / Brooks / Messingschlager -

# WWW.TRI.IS

Verslunin er opin:  
Alla virka daga kl. 11:00 - 18:00  
Laugardaga kl. 11:00 til 15:00





**NAFN** Þorbjörg Hafsteinsdóttir

**ALDUR** 54 ára

**STARF** Næringarþjálfari

**HJÚSKAPARSTADA**

Gift Rene F. Hansen

**BÖRN** Ása Lea 30 ára,

Ída Björk 28 ára og

Thelma Pól 19 ára.

# ÞORBJÖRG LOSAÐI SIG VIÐ SYKURPÚKANN OG FANN SIG Í JÓGA

Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapísti hefur búið í Danmörku í rúmlega þrjátíu ár en er með annan fótinn á Íslandi og sinnir fjölbreyttum verkefnum sem varða heilbrigðan lífsstíl. Lífið ræddi við hana um sykurfíknina, metsölbækurnar, ástina og nýja þáttinn, Heilsugengið.

**STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS**

**vísir**

FÉLAG FASTEIGNASALA

Ótrúlegt úrval íbúða til sölu eða leigu!

**FASTAEGNIR.IS**  
Sími 12.848 og 1.885

Hún situr í rólegheitunum og sötrar kaffi þegar ég kem askvaðandi inn á K-bar. Við höfum aldrei sést áður en um leið og hún sér mig stendur hún upp og faðmar mig af mikilli innlifun, rétt eins og góðar vin-konur gera. Þorbjörg Hafsteinsdóttir hefur töfrandi nærveru og ég kemst fljótt að því að saga hennar fjallar um unga konu sem var að vissu leyti stjórnlaus en fann hugarró í heilbrigðum lífsstíl. Þorbjörg útskrifaðist með hæstu einkunn í hjúkrunarfræði en þá var hún komin með aðrar hugmyndir. Áhuginn á næringarfræði og huglögari málefnum var orðinn mikill svo hún lagði hjúkrun á hilluna og menntaði sig sem næringarþerapísta.

**Hvenær fékkstu þennan mikla áhuga á næringarfræði?** „Ég var 19 ára þegar ég flutti til Danmörku en þangað flutti ég einnig með sykurbörfina með mér. Ég hafði tekið þetta með trompi á Íslandi og datt út úr menntaskóla í þriðja bekk því ég gat ekki einbeitt mér eða mætt í skólann. Ég svaf bara. Þegar ég uppgötvaði að ekki væru allir eins og í nýja menntaskólanum mínum í Danmörku fór ég í mikla sjálfskoðun því ég var í raun búin að vera sykurfíkill síðan ég var þrjú ára.“

**Hvað þýðir að vera sykurfíkill?** „Sykurfíkill er einstaklingur sem er með óstjórnlega lyst og þörf fyrir sykraðan mat, sælgæti eða því sem er sætað með sykri. Þetta er bæði andleg og líkamleg fíkn. Þetta kemur við allar frumur líkamans, þar á meðal heilafrumur sem verða háðar þessum sykri.

Þetta er alveg vísindalega sannað að heilastöðvar sem verða fyrir sykurráras kveiki í fíkninni líkt og hjá alkóhólistum eða dópistum. Það er alltaf saga á bak við fíkn og ég á mína sögu líka sem fjallar um foreldraskilnað og einmana-leika. Ég var óstýrilát og var talin frekur krakki sem hafði hátt. Ég lét á mér bera í skóla og fékk áminningu fyrir að skera mig úr. Ég hef eflaust verið með ADHD þá en fékk ekki greiningu fyrr en ég var fullorðin.“

**Ertu sem sagt greind með athyglisbrest með ofvirkni (ADHD) í dag?** „Já, en mér er alls ekkert vel við þennan greiningartitil. Þá fer maður að skilgreina sjálfan sig í gegnum greiningarnar sem er mjög óheppilegt þegar maður er til dæmis að vaxa úr grasi. Maður á ekki að stimpla sjálfan sig sem eitthvað neikvætt. Það er mikilvægt að við sjáum jákvæðu hliðarnar. Alltof margar konur eru að tengja sjálfa sig við einhverja neikvæða hugsun og stöðva sjálfa sig í að lifa lífinu til fullnustu. Ég get þetta ekki, ég er ekki hæf, þetta er of erfitt, nei, ég er ekki nógu klár. Uppalundur, kennarar og aðrir þurfa einnig að vera vakandi fyrir því hve mikla þýðingu það hefur hvernig við komum fram við börn og styrkja þau í að vera sjálfstæðir einstaklingar sem þykir vænt um sjálfa sig og þora að vera til. Ég er ekki að tala um að pakka börnum inn í bómull. Það er eins mikill glæpaháttur og hitt.“

**Skar sig úr fjöldanum**

**Hvað varð til þess að þú fórst að vinna í því að verða sykurlaus?** „Það er ákveðin ábyrgð

að vera öðruvísi en fjöldinn og skera sig úr. Margir eru hræddir við að sleppa örygginu því að þó að þér líði illa þar sem þú ert þá ertu samt örugg, þú veist hvað þú hefur. Ég kynntist góðum og flottum manni sem var 12 árum eldri en ég. Hann er faðir barnanna minna þriggja og er mikill heimsmaður. Ég leit mjög mikið upp til hans því hann var svo klókur. Hann spurði mig bara beint einn daginn: Af hverju ertu að borða svona mikinn sykurlaus, hvað er þetta að gera fyrir þig? Þá áttaði ég mig á því að kannski var þetta óeðlilegt og ákvað breyta um lífsstíl.“

Þorbjörg ákvað að sleppa sykrunum en fékk mikil fráhröf. „Ég varð veik, hristist öll, grét og var alveg ómöguleg en eftir þrjá daga fór ég að hugsa skýrt án þess að láta undan þörfinni sem kallaði á mig: Iss, þú átt þetta skilið því nú ertu búin að vera svo dugleg! Þetta var ekki bara sykrunin heldur var það líka brauðið sem maður borðaði alla daga. Ég var ekki alveg heil þó ég væri búin að sleppa sykrunum. Ég var enn þá með útblásinn maga, ég var enn þá vansæl og fór enn þá inn í slæmt hegðunarmunstur. Ég fór að lesa mér til og uppgötvaði glúteínóþol í dag er ég laus við hvort tveggja og það er grunnurinn í mínum lífsstíl.“

Þorbjörg ber fræðum sínum góða sögu og hefur gefið út bækurnar 10 árum yngri á 10 vikum, 9 leiðir til lífsorku, Matur sem yngir og eflir og Safaríkt líf, sem allar eru byggðar á þeim fræðum að vinna með líkamann í heild sinni. Hún skellir stórra bók á borðið. „Þetta er nýja bókin mín,



**Það er hins vegar brýn nauðsyn að við lærum að slaka svolítið á. Ég hugsa að það þurfi að vera eins konar þjóðar-átak til þess að lyfta upp þessu andlega verkefni saman.**



en hún er ekki komin til Íslands. Þessi bók átti bara að verða eins konar bæklingur en þegar ég byrjaði að skrifa fæddist þessi svokallaða húðbiblíja sem inniheldur upplýsingar um ýmis húðvandamál, og hrukkmedferðir, bæði þær hefðbundnu og óhefðbundnu.“

#### Botox eða brokkolí?

Talið berst að danska þættinum Botox og brokkolí sem Þorbjörg tók þátt í í fyrra.

Þættirnir voru byggðir þannig upp að tveir hópar voru settir upp hvor á móti öðrum og kepptu á 8 vikum í að öðlast yngra og betra útlit. Þorbjörg tók að sér brokkolí-hópin sem fylgdi hennar næringarráðgjöf en hinn hópurinn var í höndunum á dönskum lýtalækni. Hópur Þorbjargar stóð betur eftir þessar átta vikur.

**Ertu þá á móti inngrípum eins og botoxi og restylane?** „Nei, nei, ég er ekkert í þeirri aðstöðu að vera á móti því. Ég bið bara konur um að endurskoða ákvörðunina og spyrja sjálfa sig, af hverju þær eru að gera þetta. Hvað er að? Og muna að fegurðin kemur frá svo mörgu öðru en bara einhverri sprautu. Sprautan virkar kannski í sex mánuði en þú sefur kannski enn þá illa og ert enn þá með lélegt sjálfssálit og þú ert enn þá of feit eða of mjó eða þú ert enn þá vannærð eða með þurrk í húðinni. Botox er eitrefni en Restylane er náttúrulegt efni sem unnið úr sykri, svo það er ekkert hræðilegt. Þetta er hyaluron-sýra sem er efni sem þú framleiðir sjálf og er í gelinu á milli allra húðfruma. Gelið, sem heitir globulin, hefur þann eiginleika að það bindur mikinn vökva og þessi vökvasöfnun í húðinni fyllir út í húðina.“

**Er þú sammála því að mataræði eigi 80% í því að vera í líkamlegu góðu formi?** „Mataræði hefur að sjálfsögðu mikið að segja en það hefur hreyfingin líka. Sérstaklega eftir því sem maður eldist. Þegar maður er ungur þá kemst maður upp með það að hreyfa sig lítið sem ekkert í langan tíma og lifa á góðu fæði, en svo koma tímamót þar sem hægist á brennslunni og hormónin breytast rétt í kringum fertugt. Þá er mataræði ekki bara nóg. Því breytti ég því hvernig ég hreyfi mig.“

#### Sjálfr geislar þú af lífsorku.

**Hvað gerir þú til að halda þér í andlegu og líkamlegu formi?** „Ég er alltaf að vinna í sjálfri mér uppi í huganum og kannski einum of mikið því ég er ekki alveg laus við athyglisbrestinn. Ég reyni að temja mér það að hugleiða og fara í jóga og gera meðvitada öndun. Ég hef tileinkað mér það síðustu árin að draga andann djúpt niður í magann. Ég lærði að meta jóga fyrir fimm árum í NY þegar ég kynntist bikram-jóga. Þá fann ég sjálfa mig. Þetta var svo erfitt því ég þurfti að sleppa og ég barðist í fleiri skipti við að halda sönsum inni í þessum sal í þessum hræðilega hita með þessar hræðilegu pösar en alltaf kallaði þetta á mig. Þetta snýst um að læra og þora að sleppa stjórninni,“ segir hún og brosir. „Ég er einmitt að fara af stað með námskeiðið Jóga Food, næring fyrir líkama og sál, ásamt

#### Uppáhalds

##### MATUR

Ég er mjög hrifin af fiski, alls konar. Ég á alltaf mismunandi gerðir af köldum sósum og pestói.

##### DRYKKUR

Það er kaffi og grænt te.

##### VEITINGAHÚS

GLÓ, KK barinn og Forréttabarin er góður.

##### VEFSÍÐA

Livestrong.com og thorbjorg.dk

##### VERSLUN

Whole Food Market stendur upp úr.

##### HÖNNUÐUR

Hella Jongerius, Eames, og klassísk dönsk húsgögn.

##### HREYFING

Jóga og sund og fjallgöngur.

##### DEKUR

Góð mynd og popp með ástvinum.

**Andrés Önd**  
er skemmtilegasti kennarinn!

Rannsóknir hafa sýnt að börn sem lesa sér til ánægju bæta með því námsgetu sína. Áskrift að Andrési Önd getur gefið börnum forskot í námi sem þau búa að alla ævi, auk þess að vera ávisun á ótal ánægjustundir með kröftugasta grillara Andabæjar.

Komdu í áskrift núna á [www.andrésönd.is](http://www.andrésönd.is)

52 blöð á ári!

**Andrés Önd**





Hætti að borða sykur og brauð og fann gleðina á ný.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Önnu Margréti sem rekur Yoga Shala Reykjavík. Í okkar vestræna heimi er svo mikill hraði og við verðum að læra að draga andann.“

#### Á sykri eða gleðipillum

Hefur þú fundið fyrir því að streita sé meira áberandi hér á landi en í Danmörku? „Já og nei. Oprah Winfrey kom til Danmerkur fyrir nokkrum árum og var ofsalega hrifin og teiknaði upp glansmynd af Dönnum sem hamingju-sömustu þjóð í heimi. Það er mikil hamingja í gangi en ekki mikið meira en hér á landi. Það er bara önnur stemning og menning sem fjallar um að þeir eru góðir í að „hygge sig“ eða hafa það huggulegt og afslappað. Þeir eru einnig efstir á lista yfir þjóð sem notar hvað mest af gleðipillum. Íslendingar eru á sykrunum og þeir eru á gleðipillum,“ segir hún og hlær. „Hjólið er að bjarga Dönnum frá offitu og sykursýki-tvö því þeir hjóla nánast allt sem þeir fara og fæstir eiga bíl í borginni. Hér heima erum við öll í bílum og það nægir ekki að leggja 300 metrum frá staðnum, heldur beint fyrir utan. Það er hins vegar brýn nauðsyn að við lærum að slaka svolítið á. Ég hugsa að það þurfi að vera eins konar þjóðaráttak til þess að lyfta upp þessu andlega verkefni saman. Við þurfum að læra að tengja mataræðið og slökunina. Fara í jóga og nota verkfærin sem maður finnur þar.“

Nú var að hefja göngu sína þátturinn Heilsugengið, en þar ert þú í farabroddi ásamt öðrum góðum konum. Segðu frá því. „Þátturinn er heilsuþáttur og markmiðið er að sýna hvað gerist ef þú breytir lifnaðarháttum og lífsstíl, sérstaklega þegar þú breytir um mataræði. Þessi þáttur er hugverk Völu Matt en hún fékk okkur Sollu með.

**Sprautan virkar kannski í sex mánuði en þú sefur kannski enn þá illa og ert enn þá með lélegt sjálfsálit og þú ert enn þá of feit eða of mjó eða þú ert enn þá vanærð eða með þurrk í húðinni.**

Ég hef hitt margt frábært fólk við gerð þáttarins þar sem ég gef ráðleggingar í sambandi við mataræðið og Solla útbýr réttina.“

Svona rétt í lokin, hefurðu nokkur góð ráð handa konum sem vilja lifa heilbrigðara lífi? „Lesið bókina 9 leiðir að lífsorku því hún er svo heildræn og fjallar mikið um sjálfsvinnuna. Þetta er í raun níu bækur í einni þar sem þú getur farið inn í hvaða kafla sem er og fundið lausnir og fengið nákvæmar leiðbeiningar og upplýsingar um orkuna, hreyfingu eða jafnvel um ástríðuna og kynlífið. Bókin var skrifuð í þremur heimsálfum, í Taílandi, New York og í Aðalvík á Íslandi. Hún er ansi mögnuð þessu bók. Ef ég mætti segja fimm atriði þá er það-lestu 9 leiðir að lífsorku, dragðu andann meðvitað og láttu símann þinn minna þig á það. Borðið morgunmat sem er fullur af prótíni og fitu, góðan sjeik eða ommelettu sem setur ekki álag á blóðsykurinn.“



**Apótek**  
-fyrir alla!

## HÁGÆÐA HÚÐVÖRUR

ENGIN ILM- EÐA LITAREFNI

EXEM

ÞURRKUR Í HÚÐ

PSORIASIS



ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA



# HÆTTU Í MEGRUN – VERTU FIT

Þær Alexandra Sif Nikulásdóttir og Katrín Eva Auð- unsdóttir hjá Betri Árangur.is hafa þróað sérstaka FIT-rétti með Culiacan. Þær hafa hjálpað fjölda kvenna að ná sínu besta formi. Þetta eru tveir réttir, FIT-kjúklingasalat og FIT-kjúklingaspjót og hafa þeir fengið frábærar viðtökur.



## FIT réttir



FIT réttirnir eru hannaðir með Alexöndru Sif, þjálfara hjá Betri Árangri sem hjálpað hefur fjölda kvenna að komast í sitt besta form. Þar er lögð áhersla á "hreinan mat", próteinríkan og fitusnauðan. Þjálfararnir sem allir eru með mikla reynslu af líkamsrækt vilja að heilbriggt mataræði sé hluti af lífsstílinum en ekki kúr. Hættu í megrun og vertu FIT.



### FIT KJÚKLINGA-SALAT

Bökuð tortillaskál, ísberg, kjúklingalundur, ferskt salsa, kornasalsa, ostur, mild sósa og Fit-dressing.

430 koal 1.790 KR



### FIT KJÚKLINGA-SPJÓT

Mexíkó-krígjón, baunir, kjúklingaspjót, ísberg, ferskt salsa, kornasalsa, ostur, smá guacamole og Fit-dressing.

420 koal 1.790 KR

Veitingastaðurinn Culiacan á Suðurlandsbraut hefur síðustu misseri þróað ýmsa rétti í samstarfi við fjölmarga einstaklinga úr heilsuræktargeiranum. Þetta eru næringarfræðingar, þjálfarar og fólk sem hefur sérhæft sig í ákveðnum lífsstíl eða mataræði. Réttirnir sem komið hafa út úr þessu samstarfi eru stílaðir inn á ákveðna hópa sem eru að gera mismunandi hluti. Nýjasta samstarfið er við þær Alexöndru Sif Nikulásdóttur og Katrínu Evu Auð- unsdóttur hjá Betri Árangur.is en þær hafa hjálpað fjöldanum öllum af konum að komast í sitt besta form.

„Þetta var ótrúlega skemmtilegt verkefni,“ segir Alexandra Sif. „Sólveig Guðmundsdóttir, eigandi Culiacan, hefur verið ötul við að þróa heilsurétti sína í samstarfi við hina ýmsu aðila úr heilsuræktargeiranum. Þeir henta meðal annars hlaupurum, Crossfítíðkendum, fólki sem er á lágkolvetna- fæði og þar fram eftir götunum og nú hefur Betri Árangur bæst í hópinn.“ Alexandra Sif segir að hún og Katrín Eva hafi tekið samstarfinu opnum örmum. „Við

höfum einmitt mælt með staðnum sem hollum kosti fyrir þá sem eru að leita að góðum og næringar- ríku mat. Þá finnst okkur stað- urinn gott og ánægjulegt dæmi um þá heilsuvakningu sem hefur orðið á meðal veitingastaða á höfuðborgarsvæðinu.“

Alexandra Sif og Katrín Eva þróuðu tvo rétti í samstarfi við Sólveigu. Annars vegar FIT- kjúklingasalat og hins vegar FIT- kjúklingaspjót. „Sólveig var tilbúin að þróa réttina nákvæm- lega eftir okkar óskum um samsetningu fæðunnar. Hún skipti til dæmis úr venjulegum osti, sem flestir veitingastað- ir nota, yfir í fjörostinn sem er okkar uppáhald en hann inni- heldur aðeins 9 prósent fitu. Þá er sósan sem vanalega er útbúin úr tíu prósent sýrðum rjóma, og því meinholl fyrir, nú úr 5 prósent sýrðum rjóma og létt AB-mjólk. Culiacan notar auk þess aðeins ferskt hráefni en okkar ráðleggingar byggjast einmitt á því að fólk borði hreinan mat sem er í senn næringarríkur og prótínríkur og gefur góða maga- fylli, án þess þó að innihalda



Tortillaskál, ísberg, kjúklingalundur, ferskt salsa, kornasalsa, ostur, mild sósa og Fit-dressing. 430 kcal



Mexíkó-krígjón, baunir, kjúklingaspjót, ísberg, ferskt salsa, kornasalsa, ostur og Fit-dressing. 420 kcal

óþarfa aukahitaeiningar. Ef maturinn sem við borðum er þannig samsettur þurfum við ekki að neita okkur um allt sem er gott. Galdurinn er að velja hollari kostinn. Alexandra Sif hvetur alla til að prófa FIT- réttina. Þeir eru næringarríkir, fitusnauð- ir, bragðgóðir og saðsamir.



## BÖRNIN LEIKA SÉR Í VILLTA VESTRINU

Staðurinn var nýlega stækkaður og bætt við flottri aðstöðu fyrir krakkana að leika sér í. „Barnahornið er í stíl við villta vestríð, og krakkarnir elska þetta,“ segir Sólveig Guð- mundsdóttir, eigandi Culiacan.







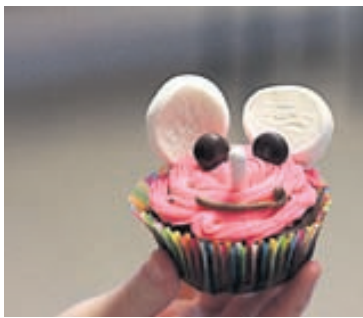
## BÖRN SKREYTUM BOLLAKÖKUR

*Gotteri og gersemar halda skemmtileg og hugmyndarík námskeið fyrir ungu kynslóðina.*

Barna- og unglínganám-skeiðin eru fyrir alla unga áhugamenn um kökuskreytingar frá 8 ára aldri. Á bollakökunámskeiðunum er farið yfir baksturstækni, leiðbeiningar í smjörkremssgerð og mismunandi stífleika á kremi fyrir margvíslegt skraut,“ segir Berglind Hreiðarsdóttir sem rekur Gotteri og gersemar á [www.gotteri.is](http://www.gotteri.is). Fyrstu námskeiðin hafa lofað góðu og segir hún börnin hafa verið himinlifandi með afkrasturinn. Berglind segir að á bollakökunámskeiðunum sé einnig

farið yfir hvernig lita skal krem og gera tvílit. Kennd er notkun á pokum og stútum ásamt spraututækni fyrir einfaldar og fallegar skreytingar. „Þar sem börn og unglíngar eru yfirleitt með hugmyndaflugíð í lagi er leyfilegt að leika sér með hráefnið að vild og skreyta kökur eftir eigin höfði. Í lok námskeiðs fá allir að taka kökurnar sínar með heim til að deila með fjölskyldu og vinum, ef þeir tíma því.“

Meðfylgjandi myndir voru teknar á bollakökunámskeiði sem haldið var í lok árs. Nánari upplýsingar á [gotteri@gotteri.is](mailto:gotteri@gotteri.is)



Krakkarnir voru himinlifandi eftir bollakökunámskeiðið og fengu að taka sínar kökur með heim.

### AUGLÝSING: CHANEL KYNNIR

# EINS OG SÓLARDAGUR

**Mjúkir tónar eru áberandi í vorlínunni frá Chanel sem er að koma í verlanir þessa dagana. Litirnir passa fyrir flesta og með nánast öllum litum í fatavali.**

Vorlitirnir frá Chanel eru að koma í verlanir þessa dagana en margir bíða þeirra með eftirvæntingu. „Vorlitirnir frá Chanel í ár minna á fyrsta sólar dag vorsins. Þeir eru melódískir þar sem litirnir eru tónverkið,“ segir Sesselja Sveinbjörnsdóttir, fræðslufulltrúi og þjálfari fyrir Chanel.

„Bleikt og fjólublátt umvafið leikandi rauðum litum setja tóna vorsins eins og vel samhæfð strengjasveit. Förðunin er samt sem áður hefðbundin og geta allir tileinkað sér hana. Litirnir eru mjög mjúkir og passa fyrir flestar týpur og með nánast öllum litum í fatavali.“

Augnskuggarnir frá Chanel eru mjúkir í vor og eru þeir með tónum af beige, ferskjubleikum og mismunandi mjúkum tónum af plómulit. „Þeir eru annars vegar fjórfaldir, Quardrille 537, og hins vegar tvöfaldir og þeir heita Rose majeure 70. Einnig eru tveir stakir skuggar í ILLUSION D'OMBRE NO 92 og 93 en þeir gefa útlitinu ferskan blæ. Með þessu er svo maskarinn INIMITABLE INTENSE noir en hann er sérstaklega svartur og blautur augnblyantur, LIGNE GRAPHIQUE DE CHANEL. Það er einstaklega auðvelt að nota augnblyantinn þar sem pensillinn er mjög grannur sem gerir mjög auðvelt að stjórna því hversu breið línan verður. Í varalitunum, naglalökkunum og glossunum eru fallegir, bjartir og mjúkir tónar vorsins, geislandi af fjöri,“ segir Sesselja.



## MAGNESÍUM ER LÍFSNAUÐSYNLEGT FYRIR OKKUR

*Jóhanna og Guðrún Kristjánsdætur reka heilsuhofið Systrasamlagið og selja kísil og magnesíum. Þær byrjuðu reksturinn fyrir rúmum sex mánuðum.*

Heilsuumræðan um kísil og magnesíum sem fæðubótarefni hefur verið áberandi að undanförunu en hvort tveggja er lífsnauðsynlegt fyrir heilbrigði fólks. Kísill er efnasamband frumefnanna kísils (Si) og súrefnis. Kísill er algengt snefilefni sem er afar mikilvægt næringarefni fyrir líkamann til vaxtar og viðhalds. Talið er að kísillinn geti unnið gegn hjartasjúkdómum en hann styrkir alla bandvefi, örvar ónæmiskerfið og er bólgu- og sýklaeyðandi.

Magnesíum er steinefni sem sérhver fruma líkamans þarf á að halda og er lífsnauðsynlegt bæði til að framleiða orku og taugaboðefni.

„Við höfum fylgst svo mikið með Hallgrími Magnússyni lækni í gegnum árin og mér finnst hann hafa verið ansi fram-sýnn maður um þetta allt saman. Magnesíum er þriðja mikilvægasta lífsefni sem við þurfum á að halda á eftir súrefni og vatni og svo koma vítamínin þar á eftir. Við getum ekki lifað án þess,“ segir Guðrún Kristjánsdóttir sem rekur heilsuhofið Systrasamlagið ásamt systur sinni, Jóhönnu Kristjánsdóttur, sem hefur starfað í heilsuþrasnum í fjölda ára. Systurnar opnuðu Systrasamlagið fyrir rúmlega sex mánuðum og selja bæði kísil og magnesíum. Þær ákváðu að leggja áherslu á lífræna drykki, vítamín og niður-



Jóhanna Kristjánsdóttir og Guðrún Kristjánsdóttir

brjótanlegar og umhverfisvænar umbúðir. Einnig er hægt að kaupa jógaflatnað, jógaþýtur og bækur og fleiri fylgihluti.

„Magnesíum í jarðveginum okkar er mikið minna en var herna fyrir fimmtíu árum, þess vegna er öll fæðan sem við erum að innbyrða svo magnesíumsnauð. Svo er þetta náttúrulega vöðvaslakandi og gott fyrir beinin,“ segir Jóhanna og heldur áfram: „Kísillinn gerir líkamann basískan. Þetta hreinsar slím og getur verið gott fyrir þá sem hafa fengið sníkjudýr í líkamann. Hann er einnig góður gegn ýmsum sýkingum.“





Síðumúli 37  
581-2121

Reykjavík • Akureyri

Hafnarstræti 99  
462-1977

Opið Mánudaga til Föstudaga frá 10 til 18 og Laugardaga frá 10 til 16

# Stór útsala **20-70%** afsláttur

Útsalan okkar er líka á netinu — Vaxtalaus kortalán til 6mán

Til í kvenna-  
stærðum



Vision Kura  
Vöðlur

Útsöluverð: **38.935**  
Verð áður: 59.900



Norfin Nælon  
Vöðlur

Útsöluverð: **9.540**  
Verð áður: 15.900



Norfin Neopran  
Vöðlur

Útsöluverð: **14.994**  
Verð áður: 24.990



Vision Keeper  
Vöðluskór

Útsöluverð: **12.935**  
Verð áður: 19.900



Vision  
Loikka  
Vöðluskór

Útsöluverð: **23.985**  
Verð áður: 36.900

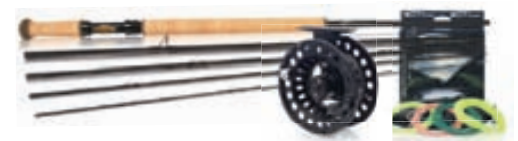


A. Jensen Yokanga  
Útsöluverð: **12.935**  
Verð áður: 19.900



A. Jensen  
Titan Einhenda

Útsöluverð: **19.435**  
Verð áður: 29.900



A. Jensen  
Tvíhendu  
Tilboð

Útsöluverð: **66.755**  
Verð áður: 102.700



Vision Opas  
Vöðlujakki

Útsöluverð: **38.935**  
Verð áður: 59.900



Vision Kura  
Vöðlujakkar

Útsöluverð: **29.185**  
Verð áður: 44.900



Vision Mag  
Einhenda

Útsöluverð: **38.935**  
Verð áður: 59.900



Vision Cult  
Tvíhenda

Útsöluverð: **72.085**  
Verð áður: 110.900



Vision GT Four  
Catapult Tvíhenda

Útsöluverð: **84.435**  
Verð áður: 129.900



Norfin Expert  
Camo Galli

Útsöluverð: **35.940**  
Verð áður: 59.900



Norfin Thermo Line  
Innanundir  
fatnaður

Útsöluverð: **5.940**  
Verð áður: 9.900



Norfin Winter Line  
Innanundir  
fatnaður

Útsöluverð: **8.994**  
Verð áður: 14.990



A. Jensen Gacka  
Fluguveiðihjól

Útsöluverð: **9.900**  
Verð áður: 16.990



Vision GT  
Fluguveiðihjól

Útsöluverð: **27.885**  
Verð áður: 42.900



Vision Tank  
Fluguveiðihjól

Útsöluverð: **34.385**  
Verð áður: 52.900



Salmo Diamond  
Bait Kasthjól

Útsöluverð: **11.940**  
Verð áður: 19.900



Vision Varioverse  
Fluguveiðihjól

Útsöluverð: **64.935**  
Verð áður: 99.900



Vision Deep  
Fluguveiðihjól

Útsöluverð: **11.635**  
Verð áður: 17.900



35% afsláttur.



40% afsláttur



35% afsláttur



35% afsláttur



40% afsláttur



35% afsláttur





...SPJÖRUNUM ÚR

### Sigga Eyrún (Sigríður Eyrún Friðriksdóttir)

**ALDUR:** Fer eftir því hvað þú ert að biðja mig um að gera  
**STARF:** Söngkona/Leikkona

**Hvern faðmaðir þú síðast?** Kalla kærastann minn

**En kysstir?** Kalla kærastann minn

**Hver kom þér síðast á óvart og hvernig?**

Hrúnd vinkona mín með fallegu heimatilbúnu jólagjöfina sem hún og sonur hennar bjuggu til handa mér og dóttur minni.

**Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi?** Að virða ekki frítíma minn.

**Ertu hörundsár?** Já, stundum.

**Dansarðu þegar enginn sér til?** Meira svona þegar allir sjá til.

**Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig?** Þegar ég flæktist í kjólum mínum og datt fram af sviðinu í Mary Poppins á æfingu með áhorfendum. Dóttir mín var í salnum og er dugleg að segja frá því.

**Hringirðu stundum í vælubilinn?** Nei. Bara þegar einhver ætlar að láta mig hlaupa, þá sérstaklega úti.

**Tekurðu strætó?** Ekki mikið, nei.

**Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag?** Ég EYÐI ekki miklum tíma á Facebook, hins vegar nota ég Facebook heilmikið vegna vinnunnar. Ætli eyðslan sé ekki svona 1 klst. á dag að meðaltali.

**Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim?** Jamm, í hvert skipti sem ég mæti Dóra Gylfa baksviðs fer ég hjá mér og roðna og segi bara einhverja vitleysu.

**Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig?** Ég get troðið hnefanum upp í munninn á mér.

**Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina?** Fara út að hlaupa.

## HELGARMATURINN LAX Á LÉTTU NÓTUNUM

**Hafís Perla Hafsteinsdóttir starfar sem héraðsdómslögmaður og hefur áhuga á heilbrigðu lífni. Fjöllin eiga hug hennar allan en hún stundar bæði skíði og fjallaskíði.**



1 stk. laxaflak, roð- og beinhreinsað  
½ búnt ferskt dill  
½-1 sítróna  
1 gul paprika  
1 rauð paprika  
½ krukka fetastur  
ristaðar furuhnetur

Laxaflakið er roð- og beinhreinsað, skolað og þerrað vel. Lagt í eldfast mót og safi úr ½-1 sítrónu kreistur yfir. Dillið er skorið smátt og dreift yfir fiskinn. Paprikan skorin niður og stráð kringum fiskinn ásamt fetastinum. Ristuðum furuhnetum dreift yfir til skrauts. Grillað í ofni við um 200°C í 12-15 mín. Borið fram með fersku salati og góðu hvítvíni.



Grænt te er ríkt af andoxunarefnum, einnig fánlegt í töfluformi.

# Græna teið sem allir eru að tala um!



PharmaGreen®

Þú finnur fróðleik og spennandi uppskriftir af „smoothies“ með grænu tei á: [www.pharmagreen.dk](http://www.pharmagreen.dk)



Vissir þú að...  
Öll börn eiga rétt á samvistum við báða foreldra sína.