

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
24. JANÚAR 2014

Gígja Isis og Steinunn  
Björg fatahönnuðir

SIGRUDU HÖNN-  
UNARKEPPNI  
H&M & ELLE 2

Hugrún Harðardóttir  
hárgreiðslumeistari

UPPÁHALDS-  
FLÍKURNAR Í  
FATASKÁPNUM 4

Lukka Pálsdóttir  
á Happi

SKRIFAR NÝJA  
BÓK UM 5:2  
MATARÆÐIÐ 10

*Ragga Gísla og Logi Pedro*

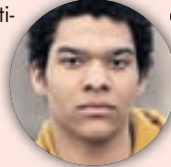
**BEST KLÆDD MEÐ  
MÚLTIBLANDAÐAN  
FATASTÍL**

FRÉTTABLAÐIÐ

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

HVERJIR  
HVAR?

Það var margt um manninn á skemmti-  
staðnum b5 á laugardagskvöldið  
og staðurinn stjórnum prýddur. Þar  
mátti sjá félagsskapinn Biffann, sem  
líkt og nafnið gefur til kynna er sam-  
ansafn aðdáenda staðarins. Í aðdá-



endahópnun eru meðal annars  
tónlistarmennirnir Emmstjé Gauti  
og **Unnsteinn** og Logi Stef-  
ánssynir sem fara fyrir hópn-  
um sem hittist á b5 einu sinni  
í mánuði og lyftir sér upp. Þarna



var líka fjölmiðlakonan **Unnur  
Eggerts**, tónlistarmaðurinn  
**Ólafur Arnalds** og kynlifs-  
þáttastjórnandinn Veigar Ólnir  
Gunnarsson, svo nokkrir séu  
nefndir.



## Lífið

Hamingja, fólk og  
annað frábært

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

Umsjón lífsins á Vísir.is  
**Elly Ármann**  
elly@365.is

Útgáfufélag  
365 miðlar ehf.

Forsíðumynd  
Stefán Karlsson

Auglýsingar  
Atli Bergmann  
atlib@365.is

Hönnun  
Silja Ástþórsdóttir  
siljaa@frettabladid.is

Lífið  
Skaftahlíð 24,  
105 Reykjavík,  
sími 512 5000  
[www.visir.is/lifid](http://www.visir.is/lifid)

Förðun Karín  
Hár Ásgeir Hjartarsson

TÍSKA MICHELLE PFEIFFER Í  
„SCARFACE“ VAR INNBLÁSTURINN

*Fatahönnuðirnir Steinunn Björg Hrólfsdóttir og Gígja Isis Guðjónsdóttir stóðu uppi sem sigurvegarar í fatahönnunarkeppni á vegum H&M og tiskutímaritsins Elle í Svíþjóð.*

Þetta er samfestingur með  
dassi af sjöunda áratugs  
glamúr sem við reyndum  
svo að draga inn í nútímann  
með því að blanda inn hrein-  
um geometrískum línum með  
áhrifum frá svokallaðri teiplist og  
franska listamanninum Felice Var-  
ini. Karakter Michelle Pfeiffers  
í „Scarface“ bíómyndinni veitti  
okkur einnig innblástur,“ segir  
Steinunn Björg Hrólfsdóttir fata-  
hönnuður. Hún starfar ásamt Gígju  
Isis Guðjónsdóttur í hönnunardeild  
Hendes og Mauritz í Stokkhólmi.  
Í síðustu viku stóðu vinkonurn-  
ar uppi sem sigurvegarar í innan-  
hússkeppni sem H&M efnir til ár-  
lega í samstarfi við tímaritið Elle  
en keppnin snýst um að hanna kjól  
á kynni Elle gala-kvöldsins. „Elle  
gala er haldið árlega hér í Stokk-  
hólmi og er eins konar uppskeru-  
hátið tiskubrandsins í Svíþjóð en  
þar eru þeir sem þykja hafa skar-  
að fram úr á árinu verðlaunaðir.  
Kjöllinn sem við hönnuðum var svo  
saumaður upp í stúdíóinu hjá H&M  
og Josephine Bornebush kynnir  
Elle gala bar hann hluta kvöldsins.  
Allir hönnuðir hjá H&M eru hvatt-  
ir til að taka þátt og þetta er fyrst  
og fremst skemmtilegt tækifæri.  
Okkur fannst við hafa eitthvað til  
málanna að leggja svo við ákváð-  
um að slá til,“ segir Gígja Isis Guð-  
jónsdóttir. Stöllurnar útskrifuð-  
ust báðar af fatahönnunarbraut  
Listaháskóla Íslands og fengu  
báðar vinnu hjá sænska tiskuris-  
anum Hendes og Mauritz. Gígju  
Isis var boðið starf hjá H&M eftir  
að hún sýndi útskriftarlínu sína á  
Copenhagen Nest á tiskuvíkunni  
í Kaupmannahöfn og Steinunni



Steinunn Björg  
Hrólfsdóttir og  
Gígja Isis Guð-  
jónsdóttir voru  
ánægðar með  
sigurinn.

bauðst starf stuttu síðar. Þegar  
talið berst að samvinnu þeirra  
þá segir Steinunn: „Þegar  
við fórum svo að kasta á  
milli hugmyndum kom  
í ljós að það var mik-  
ill samhljómur með  
þeim svo við tókum  
slaginn saman. Það er  
miklu skemmtilegra  
að vinna verkefni með  
öðrum, þá nær maður  
oft að koma hugmynd-  
um á næsta plan. Það  
er líka eitthvað sem við  
höfum tileinkað okkur  
hér hjá H&M þar sem  
mikil áhersla er lögð á teym-  
isvinnu.“ Gígja Isis er sam-  
mála og bætir við:  
„Ég tel það mjög mikilvægt  
fyrir unga hönnuði að sanka  
að sér sem mestri reynslu sem  
fatahönnuðir og læra á bransann.  
Þetta var einstaklega skemmti-  
legt samstarf og ég er viss um að



Michelle  
Pfeiffer var  
innblástur.

við munum vinna að fleiri verk-  
efnum saman í framtíðinni.“

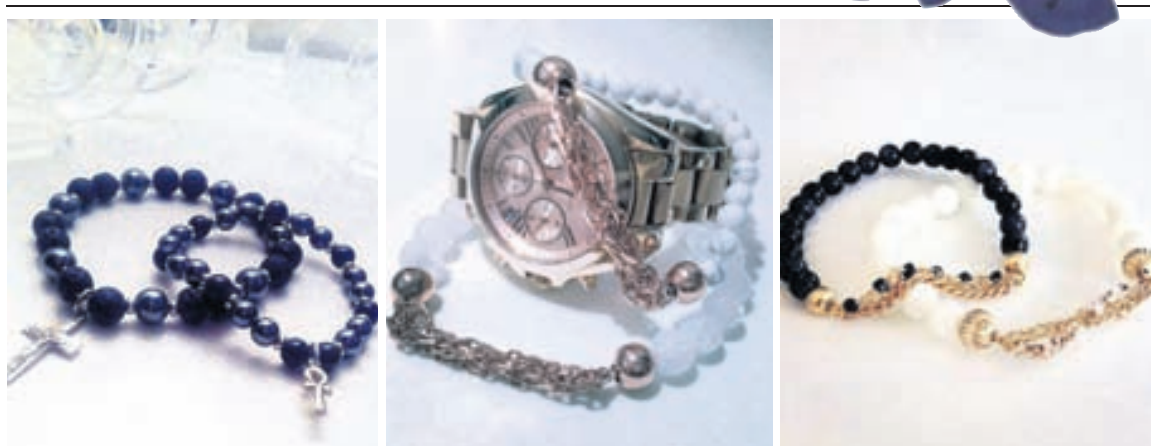


Hin  
sænska  
Josephine  
Bornebush  
var kynnir  
á Elle gala-  
kvöldinu.

**30%  
AFSLÁTTUR  
AF VÖLDUM HÖNSKUM**

**Tösku og  
hanskabúðin**

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



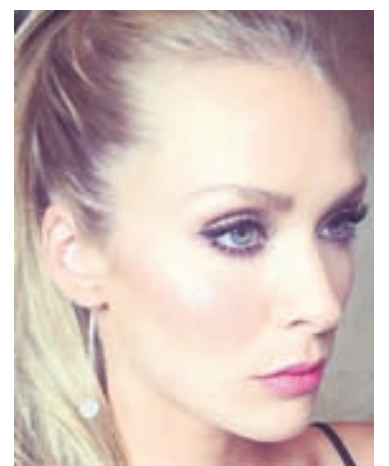
Armböndin sem Alexandra hagnar og gerir sjálf eru búin til úr ýmiss konar steinum og húðuðu gulli og silfri.

## ARMBÖNDIN VERÐA TIL Í LONDON

*Alexandra Helga Ívarsdóttir, fyrrverandi fegurðardrottning Íslands, býr í norðurhluta London og hagnar skart sem hefur vakið athygli.*

„Mér hefur alltaf fundist armbönd  
skemmtilegt skart og finnst gaman  
að dunda mér heima. Þetta byrj-  
aði bara sem smá tilraunastarfsemi  
fyrir sjálfa mig en ég fór að gera  
fleiri þegar ég fékk fyrirspurnir um  
þau,“ segir hin 24 ára Alexandra  
Helga Ívarsdóttir, fyrrverandi fegu-  
rðardrottning Íslands. Alexandra  
Helga býr í Norður-London ásamt  
unnusta sínum, Gylfa Þór Sigurðs-  
syni, sem kosinn var íþróttamað-  
ur ársins. Þarinn líkar þar vel og  
fær mikið af heimsóknum frá fólk-  
inu sínu. Enn er margt að upplifa í  
borginni eftir stutta búsetu en listinn  
yfir staði sem Alexandra Helga vill  
heimsækja er langur. Áður bjó hún  
í nokkra mánuði í Dubai, Þýska-

landi og Swansea og segist ekk-  
ert vera á heimleið í bili. „Dag-  
arnir mínir hér eru mjög misjafn-  
ir en þegar það er skóladagur  
tekur langan tíma að koma sér á  
milli staða bæði með lest og bíl.  
Aðra daga reyni ég að fara í rækt-  
ina, út að labba með hundinn og  
skoða mig um í borginni og fara  
á kaffihús og í búðir.“ Framtíðar-  
draumurinn er að koma með eigin  
skartgripalínu en fyrst hyggst hún  
klára námið í Jewellery Manu-  
facture í Holts Academy. Hægt er  
að fylgjast nánar með Alexöndru  
Helgu í gegnum bloggð hennar,  
[alexandrahelga.com](http://alexandrahelga.com), en einnig er  
hægt að pantast skartið í gegnum  
Facebook-síðu hennar.



Alexandra Helga Ívarsdóttir



Suðurlandsbraut 32



# CUBE 2014 NATURE PRO

HAFÐU SAMBAND

CUBE 2014 REIÐHJÓLIN ERU VÆNTANLEG Í MARS

# ÚTSALA

## Allt að 70% afsláttur!

- Cube / Craft / Etxeondo / Louis Garneau / Brooks / Compressport -

# WWW.TRI.IS

Verslunin er opin:

Alla virka daga kl. 11:00 - 18:00

Laugardaga kl. 11:00 til 15:00

# FATASKÁPURINN

## HUGRÚN HARÐARDÓTTIR

Lífið fékk að kíkja á uppáhaldsflikur Hugrúnar Harðardóttir hárgreisðslumeistara.



Mamma þrjónaði á mig þetta svarta og hvíta hné-síða **poncho** með kögri. Ég keypti á eBay uppskrift að poncho frá 1970 sem við höfðum til hliðsjónar en annars þurfti mamma nánast að skálda það vegna sérþarfa minna og henni tókst mjög vel upp.

Svarta sléttflavels-**mittisvestið** er ég búin að eiga í þó nokkuð mörg ár og fíla það alltaf en það poppar upp hvaða dress sem er. Það fékk ég einnig í Rokki og rósun.

Ég fékk þessa fölbleiku **vintage-blússu** í viktorískum stíl í Rokki og rósun sem því miður var lokað. Þaðan eru margar af mínum fallegustu flikum.

Vinkona mín keypti fyrir mig dökkbrúna **leður-stuttbuxur** í H&M í París í vor sem eru mjög þægilegar. Ég er orðin mjög þreytt á öllu skrautbóludóti en í þessu tilfelli finnst mér það virka. Þetta eru algjörar rock'n'roll partibuxur.



Ég fékk í jólagjöf frá mannum mínum hnéhá, upp-reimuð, appelsínubrún **leður-stigvél** frá Chie Mihara sem eru algjör dásemd bæði að horfa á og ganga í. Ég á þó nokkra skó frá henni og elska þá alla. Henni tekst að búa til gordsjös skvísuskó sem er hægt að þramma á frá morgni til kvölds án þess að finna fyrir fótunum.



Útsölulok  
50% - 70%  
Afsláttur

Við bjóðum nú enn meiri verðlækkun á útsöluvörum

WWW.SIGURBOGINN.IS

### SNYRTIBUDDAN KRISTÍN EGILSDÓTTIR, HÁRGREIÐSLUMEIÐSTARI Á ZOO.IS

## MEÐ SLEEP IN-RÚLLUR Í HÁRINU Á LEIÐ Í VINNUNA



„Ég fer ekkert nema hafa snyrtibudduna með mér. Í henni er **Estée Lauder-maskarinn**. **Hársprey**, **shine-dropar** og **Oud-sjampó** og **næring frá Philip B**. Í snyrtibuddinni eru alltaf nokkrar **Sleep-in-rúllur** en með þeim fæ ég lyftingu í hárið á meðan ég mála mig eða keyri í vinnuna. Ilmvatnið heitir **Viva La Juicy Noir**. Það er þó engin snyrtibudda án **Mac-varalitar** og **mineral-púðri frá NYX**.“



Dagljósinn vekja þig hægt og rólega með því að minnka magn svefnhormóna (melatónín) og auka framleiðslu hormóna (cortisol) sem hvetja líkamann til að vakna.

**Vaknið endurnærð!**

20%  
þú sparar 3.550



**Dagljós Active útvarp**

- Vekur þig með 15-90 mín. sólarupprás
- Hægt að sofna og vakna við útvarp eða náttúruhljóð

Verð áður: 29.750 kr. **23.800 kr.**



**Dagljós Starter**

- Nett vekjaraklukka
- Vekur þig með 30 mín. sólarupprás

Verð áður: 17.750 kr. **14.200 kr.**

20%  
þú sparar 5.950

# Útsala



# Lumie

## dagljósinn

20%  
þú sparar 5.950



**Skrifstofulampi með dagljósi**

- Flottur og stílhreinn lampi
- Sérstakar dagljósaðióður
- 10.000 lux í 22 cm fjarlægð

Verð áður: 29.750 kr. **23.800 kr.**

**Bæta líðan og auka afköst**

Dagljósinn frá Lumie eru sérstaklega hönnuð til að líkja eftir sólarljósi. Rannsóknir hafa sýnt fram á að dagljósameðferð í 30-90 mín. á dag virki vel gegn skammdegispunglyndi. Meðal einkenna er depurð, sinnuleysi, orkuleysi, aukin svefnþörf og aukin matarlyst.

**Dagljós Arabica**

- Öflugt alhliða sólarljós sem lýsir upp herbergið
- Virkar vel gegn skammdegispunglyndi
- 10.000 lux í 25 cm fjarlægð

Verð áður: 29.750 kr. **23.800 kr.**



20%  
þú sparar 5.950

Yfir 200 vörunúmer á útsölnni – Vörur sem efla heilsu og auka lífsgæði

➤ Verslaðu á vefnum ➤ Frí sending að 20 kg ➤ 1 árs skilaréttur





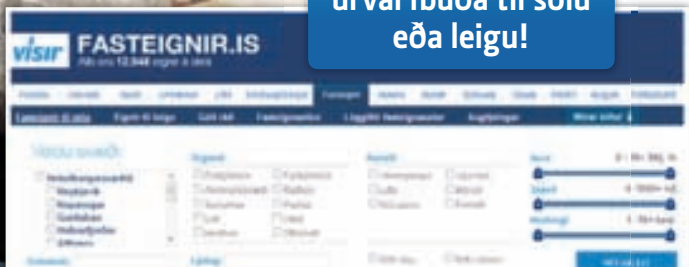
## STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS

**vísir**



FÉLAG FASTEIGNASALA

Ótrúlegt  
úrval íbúða til sölu  
eða leigu!



## RAGGA GÍSLA OG LOGI PEDRO

# BEST KLÆDDA FÓLK ÍSLANDS

Tónlist og tíska skipa stóran sess í lífi þeirra beggja. Þau skera sig úr fjöldanum hvert sem þau fara og voru valin best klædda fólk Íslands árið 2013 af þjóðþekktum álitgjöfum Lífsins.

Fatastíll hvers og eins byggist á persónuleikanum, áhugamáli, lífamsbyggingu og jafnvel atvinnu. Klæðaburður getur orðið að heilmiklu áhugamáli. Með litum og ýmsum formum hefur tískan þróast og tískufyrirbærin hafa komið og farið í gegnum tíðina. Best klædda fólk landsins ræddi við Lífið um tísku og hvers vegna þau klæða sig eins og þau gera. Ragnhildur Gísladóttir og Logi Pedro Stefánsson eru hvort af sinni kynslóðinni en þau eiga tvennt sameiginlegt, tískuáhugann og tónlistina.

**Hvernig mynduð þið lýsa ykkar persónulega stíl?** Logi Pedro: „Það er góð spurning, ég myndi segja að stillinn minn sé frekar mikil blanda af streetwear og nýjum heritage-fatnaði. Fólk er byrjað að leggja meiri áherslu á efnin, hvar varan er búin til og áherslur eru á sjálfbærann fatnað

í staðinn fyrir nýjustu tísku.“ Ragga Gísla: „Ætli það mætti ekki kalla minn stíl, ef einhver er, múlti-blöndu. Ég klæðist kjólum og pílsum frekar en síðbuxum og vel mikið vintage-föt sem ég blanda saman við eitthvað nútímalegt. Spariföt hanga ekki ónotuð í skápnum hjá mér því ég kys að nota vel öll fötin mín og á þess vegna ekki það sem kalla má spari-föt. Ég þæli reyndar í hverju einasta atriði þótt einhverjum þyki það ekki merktanlegt en það er mikilvægt í samræmi við það umhverfi sem ég er í hverju sinni. Minn klæðnaður segir hvernig ég er og mætti segja að það sem ég klæðist sé í sjálfu sér einhver listsköpun.“

**Hvert sækið þið innblástur? Eigði þið ykkar uppáhaldshönnuð?** Logi Pedro: „Það eru helst kannski tónlistarmenn sem maður hlustar á og fylgist með eins og Danny

Brown og Kanye West en í gegnum þá uppgötvar maður jafnvel ný merki. Sá sem ég fylgist með á Íslandi og er að gera skemmtilega hluti er Gummi Jör – ég er búinn að þekkja hann síðan ég var lítill. Það eru fá merki sem toppa Jör.“ Ragga Gísla: „Ég legg ekki á mig nöfn eða fylgist með einhverjum sérstökum hönnuðum en auðvitað er hellingur af fatahönnuðum sem hafa heillað mig. Sumir hafa bara virkað í stuttan tíma og flestir eiga eitt og eitt gott ár. Nú set ég mig í girinn og læri nöfn þeirra hönnuða sem ég virði og kem þér á óvart áður en langt um líður. Með fullri virðingu fyrir nöfnum set ég yfirleitt gafferteip á utanálggjandi merki á fötum.“

**Ragga, hefurðu kannski verið að gera fötin þín sjálf?** „Já, ég saumaði mikið á mig þegar ég var unglingur og í gegnum árin hef ég alltaf verið með saumasérfræðing

á kantinum til að fá útrás fyrir mína eigin hönnuð og útfærslu á flikum. Það er mikilvægt að fara vel með föt, nýta þau vel og bera virðingu fyrir hverju stykki. Mér finnst gaman að breyta fötum og sjá ýmsa möguleika þar. Ég á alls ekki mikið af fötum og þeir sem hafa kíkt í fataskápin hjá mér hafa fengið nett sjokk skal ég segja þér.“

**Fylgist þið mikið með tísku-straumum?**

Logi Pedro: „Já, já, sumt er mjög lengi að koma til Íslands og þú getur alveg séð hvað verður vinsælt í bænum eftir ár.“

**Stekkur þú þá á bylgjuna?** „Nei, alls ekki, ég forðast hana.“

Ragga Gísla: „Mér finnst skemmtileg orka á tískusýningum og hressandi að finna þessa sérkennilegu spennu sem oftast er þar í loftinu. Þetta eru stundum flottar listsýningar. Svo kíkí ég í blöð. Þar er innblástur sem kveikir á einhverju hjá manni.“

**Hvað er nauðsynlegt að eiga í fataskápinum?**

Logi Pedro: „Mér finnst fínt að eiga nóg af yfirhöfnum, jökkum og skóm. Það er svo mikilvægt að vera ekki alltaf í sömu skónum á Íslandi, sérstaklega strigaskóm því annars ertu bara að fara rústa þeim. Ég geng líka alltaf í skyrtum svo mér finnst gott að eiga góðar buxur og skyrtur.“

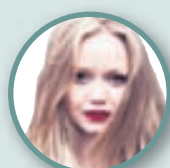
**Hvað heldurðu að þú eigir mörg skóþör?** „Ég á svona í kringum 20 strigaskópör sem ég hef keypt mér á síðustu 18 mánuðum. Ég reyni að kaupa mér tvö þör í mánuði og þá reyni ég að finna á útsölu eða einhverjum afslætti því það er ekkert ódýrt að viðhalda þessu.“

Ragga Gísla: „Það sem hefur bjargað mér og haldið mér rólegri og finni eru ullarnærföt. Hljómar kannski ekki mjög kúl en það er algerlega nauðsynlegt fyrir kulda-skræfur eins og mig. Svo er gott að hafa nett úrval af karlmannsfötum inn á milli til að skreyta sig með þar sem passar. Mér þykir gaman að skoða herratískuna og það er notalegt að sjá flott klædda karlmenn í umhverfinu.“

**Ef þið ættuð að velja best klædda fólk landsins, hverjir yrðu það?**

Ragga Gísla: „Logi og bróðir hans, Unnsteinn, eru flottir. Það skiptir þá greinilega máli að fegra umhverfið. Þeir eru til fyrirmyndar. Svo er líka gaman að sjá menn eins og Sigurjón Sighvats sem ég hef aldrei séð nema flottan og Magna í Kron sem klæðist „öðruvísi“ fötum og púllar það mjög vel. Elma Lísá er gott dæmi um fallega klædda konu, alltaf. Hún fer alls konar leiðir í fatavali og er flott. Eins finnst mér Hrafnhildur (Aftur) með áberandi fallegan stíl og mjög kúl. Það eru nefnilega ekki margir sem eru alla daga með klæðnað sinn í lagi en flestir velja bara einstaka stað og stund til að hugsa það mál til enda. Nú máttu ekki misskilja mig og halda að ég sé hér að tala um að allir ættu að vera tískubrælar, nei, alls ekki, heldur að vanda sig þegar farið er út í daginn með virðingu fyrir sjálfum sér og umhverfinu. Þetta þarf að hugsa varðandi börnin okkar t.d þegar við sendum þau í skólann. Ef það eru skólabúningar, að hafa fjölbreytt úrval af fallegum og vönduðum fötum sem endast og má endurnýta. Þó að hafðir séu sérstakir skólabúningar halda börnin sínum séreinkennum, við megum ekki halda að þau missi þau.“

Logi Pedro: „Mér finnst náttúrulega Gummi alltaf flottur því það fer honum allt svo fáránlega vel. Hann getur farið í hvað sem er og það virkar allt bara. Svo eru gaurar eins og Högni sem getur líka verið klæddur í hvað sem er. Þú getur séð hann í Timberland-skóm á fínni samkomu, í Bronx eða Þjóðleikhúsinu, það myndi bara allt virka. Svo finnst mér náttúrulega Björk. Það er engin manneskja sem er jafn nett og hún. Hún er tísku goðsögn út af fyrir sig.“



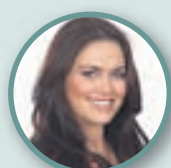
Saga Sig



Jakob Frímagn Magnússon



Mundi Vondi



Kolbrún Pálína Helgadóttir



Saga Garðarsdóttir



Diljá Ámundadóttir

## Álitsgjafar Lífsins



Stefán Svan



Þórhildur Þorkelsdóttir



Brynja Skjaldar



Greipur Gíslason



Steinunn Sigurðardóttir

# fróosh

fruit: bottled

## Bara ávextir ekkert annað!

Nema í þennan bætum við gulrót og engifer



„Logi er ungur og flottur listamaður, hann hefur augljósan áhuga á tísku og sýnir það með flottum stíl sem virðist áreynslaus. Hann er ein flottasta fyrirmynd ungs fólks á Íslandi.“

Hverju mynduð þið aldrei klæðast?

Logi Pedro: „Ég veit það eiginlega ekki, það er eiginlega ekkert sem ég myndi aldrei klæðast. Eða jú, reyndar eitt, ég myndi aldrei, aldrei, ekki einu sinni í gríni fara í þykkbotna buffalo-skó sem urðu allt í einu vinsælir aftur – það sé ég ekki gerast.“

Ragga Gísla: „Ég get ekki sagt aldrei en ég á ekki gallabuxur. Ég kaup kannski einar á 14 ára fresti og er í þeim undir einhverju. Það væri ögrun fyrir mig að mæta í partí þar sem fatapemað væri gallabuxur og bolur. Logi er flottur hérna í sínum gallafötum og margir eru alveg að púlla þær.“

Getið þið nefnt einhver tiskuslys sem þið munið eftir?

Logi Pedro: „Já, algjörlega, auðvitað eru einhver svona klúður. Ég fór til New York árið 2007 og



„Ragga á einfaldlega skilið að komast á þennan lista á hverju ári því hún verður flottari með hverju árinu. Hún þorir að leika sér með samsetningar og vera djörf í fatavali og virðist komast upp með nánast hvað sem er. Frábær fyrirmynd þegar kemur að tísku.“

keypti mér hettupeysu sem hægt var að renna alveg upp. Þetta var svo vinsælt á þessu tímabili þegar A Bathing Ape og Billionaire Boys Club voru með svona sem er í raun streetwear-klassík. Mér fannst hún svo nett svo ég keypti hana í Chinatown. Svo var ég alltaf í bleikri skyrtu undir sem mér fannst frekar ógeðsleg. Ég var í þessu þegar ég spilaði á Airwaves þegar ég var 15 ára og mér finnst það frekar fyndið núna.“

Ragga Gísla: „Já, ætli það hafi ekki verið þegar ég fór í tónleikakerfið til Kína með Studmönnum. Þar var ég suma dagana í gallajakka og gallabuxum. Ég hlýt að hafa verið eitthvað mikið utan við mig.“

Hverjar eru uppáhaldsverslanirnar ykkar?

Logi Pedro: „Ég fer oft í búð í Berlín sem heitir Firmament. Ég bjó í Berlín og þekki mikið til þar. Það eru svo margar skemmtilegar búðir í kringum Torstrasse. Þar er meðal annars lítil Comme Des Garçons sem mér fannst gaman að kíkja í. Svo er það Jör á Íslandi. Ég setti saman tónlistina í búðinni svo það er svo gott að tjilla þar.“

Ragga Gísla: „Það er gaman að fara á framandi staði og uppljómast, einhvers staðar í útlöndum, t.d. þar sem verið er að sýna og selja dót sem maður hefur ekki séð áður. Það er líka svo hollt að láta sig dreyma. Annars finnst mér ekkert sérstaklega skemmtilegt að fara í búðir en fer ef ég virkilega þarf þess og vantar eitthvað sérstakt.“

Í hvaða verkefnum eruð þið þessa dagana?

Ragga Gísla: „Ég er að semja tónlist við leikritið Svanir skilja ekki, eftir Auði Övu Ólafs, sem verður frumsýnt í lok febrúar í Þjóðleikhúsinu. Eftir það fer ég í að klára verk sem ég hef verið með í smíðum í dálitinn tíma og eru upptökur þar sem ég leik á túnfífla. Ég er langt komin með þetta og vonandi kemur þetta út með sumrinu. Svo er fullt í gangi með alls konar verkefni og það er frábært.“

Logi Pedro: „Ég er að klára Highlands-stuttskífuna sem kemur út í febrúar, það er einmitt verið að klára Highlands-myndband sem er leikstýrt af Narvi Creative og við erum svo að fara að spila á Sónar í Reykjavík. Ég ákvað líka að einbeita mér aðeins að tæknilegu hliðinni á músíkinni og skráði mig í hljóðtækninám Sýrlands. Svo er ég alltaf að plötusnúðast með því.“

## 5.000 KR. DAGAR Í FLASH



- KJÓLAR
- SKOKKAR
- TOPPAR
- ÁRSHÁTÍÐARKJÓLAR
- BUXUR
- OG FLEIRA

**FLASH**

Laugaveg 54,  
sími: 552 5201

Sjá fleiri myndir á

### Aðrir tilnefndir karlmenn

#### GUÐMUNDUR JÖRUNÐSSON FATAHÖNNUÐUR.

„Guðmundur náði ótrúlegum árangri á síðasta ári og tókst að hafa áhrif á klæðaburð fjölmargra karlmanna. JÖR-stíllinn er orðinn þekkt fyrirbæri og Gummi er ímynd íslenskrar herratísku.“

#### GUNNAR HILMARSSON FATAHÖNNUÐUR

„Hann hefur afslappaðan og skemmtilegan stíl, vottar jafnvel fyrir smá hippa í honum. Hann hikar ekki við að bera klúta, hatta og aðra aukahluti og gerir það afar vel en það er nokkuð sem fáir íslenskir karlmenn kunna.“

#### VIGNIR FREYR ANDERSEN, VERSLUNARSTJÓRI OG LOTTÓKYNNIR

„Hann er einfaldlega alltaf flottur í tavínu og með öll smáatriði á hreinu, hvort sem það er í vinnunni eða á golfvælinum.“

#### HÖGNI, SÖNGVARI Í HJALTALÍN

„Hann er klæddur eins og álfakonungur sem birtist á þrettándanum og stelur stelpunni þinni. Flawless.“

#### PÉTUR G. MARKAN

„Nú, það yrði nú saga, sjálfsagt alla leið til Súðavíkur (næsta bæjar við Ísajörð) ef ég nefndi ekki Pétur G. Markan, lífskúnnstner, fótbolta-mann og fjölskylduföður. Hann hefur lengi verið ákaflega vel klæddur og hefur með árunum lært að klæða sig fyrir tilefni.“

### Aðrar tilnefndar konur

#### ÁSA NINNA PÉTURSDÓTTIR, EIGANDI GK OG SUIT Í GK

„Ása er mikill töffari og tekst alltaf að vera smart á mjög yfirvegaðan og einfaldan hátt. Henni hefur tekist að koma með skemmtilegan skandinavískan andblæ inn í íslenska tiskuheiminum á síðustu árum.“

#### ELÍNROS LÍNDAL

„Elínros sem jafnan skartar flottasta kvenfatnaði íslenskrar hönnunarsögu, Ellu.“

#### HRAFNHILDUR HÓLMGEIRS

„Hún er með flottan persónulegan stíl.“

#### MARGRÉT ERLA MAACK

„Hún á fleiri búninga en venjuleg föt, sem er mjög nauðsynlegt ef maður ætlar að taka fjölbreyttu lífi sínu alvarlega og vera sérlega smart við hin ýktustu tilefni, sem henni tekst.“

#### SIGRÍÐUR THORLACIUS SÖNGKONA

„Hún er gyðja sem kann að klæða sig og greiða sér glæsilega. Yfirleitt látlous en samt með eitthvað eitt sem gerir dressið einstakt. Með þessa mjúku línur og mjúku orku í alla staði – ég er með svokallað stelpu-skot í Sigríði.“

#### ERNA BERGMANN, STÍLISTI OG MEISTARANEMI

„Erna hefur óbilandi áhuga á tísku og hefur í gegnum tíðina þróað sinn stíl sem er töff og kvenlegur, dimmur en sniðugur.“

#### DÚSA FATAHÖNNUÐUR.

„Dúsa er alltaf flott og glæsileg til fara. Hún fylgir ekki tiskubólum heldur er sönn sjálfri sér og uppsker sannkallaðan „Old Hollywood“ glamúr.“ Allt á sama tíma. Flott stelpa sem margir gætu lært af.“



# 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!



Myndirnar eru margvíslegar. Mynd af stúlku sem er hrifin af hröfnum. Sjálfsmýnd og Björk söngkona.



Elísa Ósk Viðarsdóttir.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

## MYNDLIST FANTASÍU MYNDIRNAR VINSÆLAR

Elísa Ósk Viðarsdóttir myndmenntakennari teiknar flottar persónulegar fantasíumyndir.

Ég hafði verið að leika mér lengi áður en ég opnaði mína fyrstu myndlistarsýningu, Margar myndir fá orð, í desember á hárgreiðslustofunni Slippnum á Skólavörðustígnum. Það er hálf tón á síðan ég byrjaði að gera svona fantasíumyndir þar sem ég tengi mynd af persónu og áhugamál hennar í fantasíumynd,“ segir

Elísa Ósk Viðarsdóttir myndlistakona. Dagsdaglega starfar hún sem myndmenntakennari í Árbæjarskóla þar sem hún kennir börnum í 2.-10. bekk en hún útskrifaðist úr Borgarhóltsskóla af listnámsbraut sem myndmenntakennari. „Ég hef alltaf verið að leika mér að teikna en þetta byrjaði fyrir alvöru þegar ég ákvað að teikna myndir og gefa í afmæl-

isgjafir,“ segir hún. „Mér finnst mjög mikilvægt að persónugera myndirnar mínar og ná glampunum í augunum.“ Í framhaldi af því segist hún hafa fengið mikla hvatningu til að teikna meira þegar fólk sýndi þessu áhuga og tekur nú við pöntunum á portrettum, blýantsteikningum og fantasíumyndum á Facebook-síðunni Elísa Ósk-Myndlistarsíða.“

PEROZIN KÆLIKREMIÐ

**KRAFTAVERK  
VIÐ VERKJUM**



**PEROZIN fær bestu meðmæli frá Kírópraktorstofu Íslands**

„Það kemur viðskiptavinum okkar alltaf á óvart hversu hratt og lengi PEROZIN kremið virkar.“

**Dregur strax úr verkjum!**

Inniheldur m.a. Arnica Montana, myntu, rósmarín og engifer.

PEROZIN kælikremið virkar mjög vel á:

- Verki í liðamótum
- Píring í fótum
- Gigtarverki
- t.d. slit- og liðagigt
- Vöðvabólgur
- Bakverki
- Tognanir
- Íþróttáverka

PEROZIN fæst í helstu apótekum - Innflutt af Iceprakt ehf. - www.iceprakt.is - iceprakt@iceprakt.is



Lukka Pálsdóttir, rithöfundur og eigandi veitingastaðarins Happs.

## HEILSA VIÐ ÞOLUM AÐ VERA MATARLAUS Í LANGAN TÍMA

Fimm:tveir mataræðið með Lukku Pálsdóttur hjá veitingastaðnum Happs

„Þetta gengur út á það að í tvo daga í viku á að skerða hitaainngafjöldann sem maður neytir og borða venjulega þess á milli. Þetta er framkvæmanleg, auðveldara og sveigjanlegra en margir aðrir kúrar eða mataræði því fólk getur oft verið félagslega einangrað á mjög stífum kúrum,“ segir Lukka Pálsdóttir, eigandi veitingastaðarins Happs. Í dag kemur út ný bók sem Lukka hefur skrifað og fjallar um mataræðið Fimm:Tveir og hvernig hægt er að nota þetta mataræði sem forvörn gegn sjúkdómum. Sjálf segist Lukka hafa grennst þó

nokkuð á mataræðinu. Það sem stendur upp úr ekki að magamálið sé minna heldur er það líkamleg vellíðan því áralangir mjóbaksverkir eru nú á bak og burt. Maðurinn hefur í gegnum þróunarsöguna alltaf farið í gegnum tímabil þar sem hann hefur ekki fengið nógan mat og þurft að lifa skort, þangað til núna. Við búum við ofgnótt af mat og að fasta, innan gæsalappa, eykur insúlínnaemi frumanna og frumurnar fara í viðgerðarferli,“ segir Lukka. „Ef landsmenn færu svangir að sofa tvisvar í viku og borðuðu hollari mat þá þyrftum við ekki fleiri milljarða í Landspítalann því við værum heilbrigðari þjóð.“





Síðumúli 37  
581-2121

Reykjavík • Akureyri

Hafnarstræti 99  
462-1977

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

Útsölnunni lýkur um helgina

**50% Afsláttur af öllum útsöluvörum**

Útsalan okkar er líka á netinu

Vaxtalaus kortalán til 6mán



Norfin Nælon  
Vöðlur

Útsöluverð: **7.950**  
Verð áður: 15.900



Norfin Neopran  
Vöðlur

Útsöluverð: **12.495**  
Verð áður: 24.990



Vision Loikka  
Vöðluskór

Útsöluverð: **18.450**  
Verð áður: 36.900



Vision Keeper  
Vöðluskór

Útsöluverð: **9.950**  
Verð áður: 19.900

50% afsláttur af  
flugum og  
fluguhnýtingarefni



A. Jensen  
Titan Einhenda

Útsöluverð:  
**14.950**

Verð áður:  
29.900

50% afsláttur  
af öllum spúnnum



A. Jensen  
Tvíhendu  
Tilboð

Útsöluverð: **51.350**  
Verð áður: 102.700

Verð áður: 102.700



Vision Opas  
Vöðlujakki

Útsöluverð: **29.950**  
Verð áður: 59.900



Vision Kura  
Vöðlujakkar

Útsöluverð: **22.450**  
Verð áður: 44.900



Vision Cult  
Tvíhenda

Útsöluverð: **55.450**  
Verð áður: 110.900



Vision Mag  
Einhenda

Útsöluverð: **29.950**  
Verð áður: 59.900



Vision GT Four  
Catapult Tvíhenda

Útsöluverð:  
**64.950**  
Verð áður:  
129.900



Norfin Expert  
Camo Galli

Útsöluverð: **29.950**  
Verð áður: 59.900



Norfin Thermo Line  
Innanundirfatnaður

Útsöluverð: **4.950**  
Verð áður: 9.900



Norfin Winter Line  
Innanundirfatnaður

Útsöluverð: **7.495**  
Verð áður: 14.990



Norfin Húfur  
Verð frá: **995**



Norfin Vettlingar  
Verð frá: **1.995**



Salmo Diamond  
Bait Kasthjól

Útsöluverð: **9.950**  
Verð áður: 19.900



Norfin Thermo Line  
Innanundirfatnaður

Útsöluverð: **4.950**  
Verð áður: 9.900



Norfin Winter Line  
Innanundirfatnaður

Útsöluverð: **7.495**  
Verð áður: 14.990



Norfin Húfur  
Verð frá: **995**

Útsöluverð: **1.995**  
Verð frá: 1.995



Vision Deep  
Fluguveiðihjól

Útsöluverð: **8.950**  
Verð áður: 17.900



A. Jensen Gacka  
Fluguveiðihjól

Útsöluverð: **8.495**  
Verð áður: 16.990



Vision Varioverse  
Fluguveiðihjól

Útsöluverð: **49.950**  
Verð áður: 99.900



50% afsláttur



50% afsláttur



50% afsláttur



50% afsláttur



50% afsláttur



50% afsláttur



...SPJÖRUNUM ÚR

**Alda B. Guðjónsdóttir**

**ALDUR:** 42  
**STARF:** Stílisti

**Hvern faðmaðir þú síðast?** Myndarlegan hávaxinn Sporðdreka.

**En kysstir?** Eitthvað af börnunum mínum... erum mikið fyrir kossaf lens.

**Hver kom þér síðast á óvart og hvernig?** Börnin mín, Ágúst og Júlía. Tóku mig með sér í tattu í tilefni afmælis míns. Fengum öll eins ör en á mismunandi staði.

**Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi?** Að hreyfa mig ekki.

**Ertu hörundsár?** Nei.

**Dansarðu þegar enginn sér til?** Já mjög oft, elska að dansa.

**Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig?** Gullfiskaminnið man það ekki (vill ekki muna það).

**Hringirðu stundum í vælubilinn?** Sjaldan - bit á jaxlinn.

**Tekurðu strætó?** Neibb.

**Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag?** Stundum of miklum.

**Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim?** Færi í kleinu ef það væri Thom York en annars ekki, heilsa öllum og man svo þremur dögum seinna að þetta var einhver sem ég hef séð í sjónvarpinu eða þekkir mig og ég man ekki hver er. Hitti mjög mikið af fólki í kringum vinnuna mína. Besta ráðið að brosa til allra.

**Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig?** Ég syng upphátt í bílnum.

**Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina?** Láta mér leiðast.

**HELGARMATURINN** KRAFTMIKIL GULRÓTAR RAUÐLAUKS SÚPA

*Anna Gulla Rúnarsdóttir er fagurkeri með fjölbreytt áhugasvið sem spanna flest sem viðkemur hönnun og hollum lífnaðarháttum. Hún er fatahönnuður og stílisti, bókmenntafræðingur og þýðandi, elskar líka innanhússhönnun, garðrækt og heilnæman mat.*



Gulrætur, eitt búnt  
Rauðrófa, eitt stk.  
Rauðlaukur, eitt stk.  
Hvítlaukur, 3 rif  
Chili, rautt, ¼  
Engifer, biti á stærð við kjúku litla fingurs  
Sítróna, safi, rifinn  
Börkur  
Egils appelsín  
Salt, pipar, fiskisósa, grænmetis-kraftur.

Grænmetið er afhýtt og saxað smátt ásamt hvítlauk og chili (ég nota matvinnsluvél) og síðan soðið í vatni sem bara rétt flýtur yfir. Alltaf lok á pottinum. Eftir u.þ.b. 10 mínútna suðu fer maður að smakka þetta til með sítrónunni, kryddinu og maukar það með töfrasprota (eða í blandara).

Soðið aðeins áfram og smakkað til með Egils appelsíni til að fá hæfilegan bragðstyrk. Til hátíðabrigða má líka bragðbæta með örlitilli slettu af Calvados. Súpan er borin fram heit og til hátíðabrigða er gaman að hella smá slettu

af kampavíni í súpuna þegar hún hefur verið borin fram. Þá freyðir hún skemmtilega og gerir góða stemningu og þetta gerir líka bragðið enn frísklegra. Einnig er gott að bæta rækjum, soðrum laxi eða öðrum fiski út í, sem og slettu af sýrðum rjóma.



**Bragðgóð byrjun á góðum degi**

**Barnaheill**  
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...  
börn eiga  
rétt á vernd  
geg n kynferðislega  
Ofbeldi.

