

Lífið

FÖSTUDAGUR

JANÚAR 2014

Unnur Ýrr & Mariko
Margrét í Stokkhólmi
**HÖNNUÐU ÍS-
LANDSBAKKANN,
SVEITIN MÍN 2**

Sara Dögg Johansen
föðunarfræðingur
**FARÐAR FEG-
URÐARDROTTN-
INGU ÍSLANDS 6**

Svana Lovísa Krist-
jánsdóttir hönnuður
**TÍU UPPHVALDS-
HLUTINIR Á
HEIMILINU 12**

María Lovísa Árnadóttir

MARKÞJÁLFARI MEÐ SKAPANDI LAUSNIR

FRÉTTABLAÐIÐ

➤ visir.is/lifid

HVERJIR
HVAR?

Margar öflugar konur mættu til að vera við-
staddir viðurkenningarhátið FKA sem
fram fór í tónlistar- og ráðstefnuhú-
sinu Hörpu í gærkvöldi. Í framhaldinu
var farið upp á veitingahúsið Kolabraut
þar sem **Liv Bergþórsdóttir**, forstjóri
Nova, sem fékk FKA-viðurkenninguna,



fagnaði. Þá fagnaði Raket Sölva-
dóttir hvatningarverðlauna-
hafi með SKEMA teyminu
sínu. Einnig mættu Guð-
rún Ragna Garðarsdóttir,
forstjóri Atlantsolíu, Ingi-
björg Steinunn Ingjaldsdóttir,



eigandi Prentmets, Katrín S. Óla-
adóttir, frá Hagvangi, **Þórdís Lóa
Þórhallsdóttir**, hjá Pizza Hut,
Margrét Kristmannsdóttir, for-
stjóri Pfaff og **Hulda Bjarna-
dóttir**, framkvæmdastjóri FKA
og útvarpskona á Bylgjunni.



Lifið

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

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

LIST HEIMPRÁIN HJÁLPAÐI TIL VIÐ
LISTSKÖPUN ÍSLANDSBAKKANS

Unnur Ýrr Helgadóttir og Marikó Margrét Ragnarsdóttir hönnuðu Íslandsbakkann í Stokkhólmi.

Hugmyndin var að skapa list sem um leið nýtist á heimilinu,“ segir Unnur Ýrr Helgadóttir um bakkann sem ber heitið „Sveitin mín“. „Marikó Margrét Ragnarsdóttir leitaði til mín með hugmynd að bakka með íslensku þema þar sem hún hafði séð verk eftir mig sem var einmitt mynd af íslenskri kind í lopapeysu. Það ríkir mikil bakkastemning í Svíþjóð þar sem við erum báðar búsettar og Svíar nota bakka mikið til að bera fram ýmislegt sem og til skrauts. Unnur Ýrr, sem er menntuð sem grafískur hönnuður, segir að það hafi hjálpað til við listsköpunina að vera með ör-
litla heimprá því minningar um

sveitina kveiktu eitthvað í henni. Bakkinn er úr birki og á bakhlíð hans má finna ljóðið „Sveitin mín“ eftir Sigurð Jónsson sem Unnur notaði sem innblástur fyrir myndefni bakkans. Ætlunin er að fá fleiri íslenska listamenn í samstarf í nánustu framtíð. „Bakkinn er ekki einungis flott tækifærisgjöf og nytsamlegur hlutur heldur mun hann verða eins konar safngripur þar sem hann er fyrsti bakkinn í seríunni „Íslandsbakkinn“, svo ef þú missir af bakka númer eitt þá geturðu nálgast bakka númer tvö. Öll heimili verða að eiga bakka og ekki skemmir fyrir að bakkinn sé einnig list inn á heimilið.“ Íslandsbakkinn – Sveitin mín fæst í Epal.



Marikó Margrét Ragnarsdóttir og Unnur Ýrr Helgadóttir.

JógaJógaJóga!



- Hefst 4. febrúar
- Þri. og fim. kl. 12:00-13:00
- Kennari: Gyða Dís
- Verð kr. 13.900.-

Vekjum upp líkamsvitundina og uppskerum betri líkamsstöðu, aukinn styrk og betra jafnvægi til að takast á við daglegt amstur.

Skráning í síma 560 1010
eða á mottaka@heilsuborg.is



HEILSUBORG

Heilsuborg ehf. • Faxafeni 14 • 108 Reykjavík
Sími 560 1010 • www.heilsuborg.is

TÍSKA NÝR FRAMKVÆMDA-
STJÓRI RÁÐINN TIL ZISKU

Harpa Einarsdóttir hönnuður leggur nú lokahönd á fatalínu Zisku. Hún ætlar sér stóra hluti í tískuheiminum með nýráðinn fram-

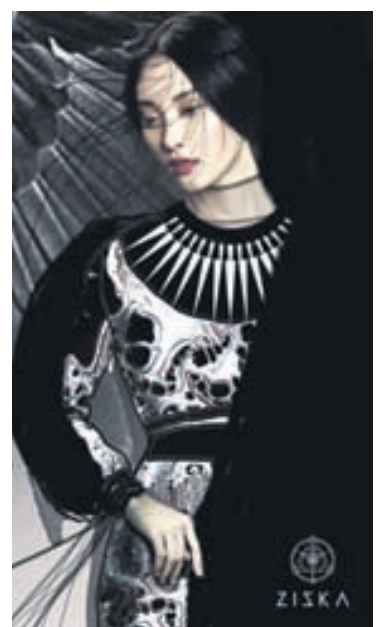


kvæmdastjóra sem á helmingshlut í fyrirtækinu hennar.

„Það eru búnar að vera miklar sviptingar með Zisku undanfarið. Núna loksins eru hlutirnir að taka á sig rétta mynd. Ég var að ljúka við að hanna stærstu og já, ég held að það sé óhætt að segja langflottustu Ziskalínuna hingað til. Hún verður sýnd á RFF í lok mars og þá um leið verður opnuð ný heimasíða þar sem nýja línun verður seld á Ziska.is. Þetta „collection“ er innblásið af mongólskum arnarveidimönnum sem ríða um sléttur á fákum sínum með risastóra erni sem fljúga með þeim og veiða fyrir þá í soðið,“ segir Harpa sem fer á tískuvíkuna í New York 4. febrúar næstkomandi.

„Ég fer á tískuvíkuna í New York til að sjá og sýna mig og vonandi landa nýjum kúnnum og styrkja tengsl sem þegar hafa myndast,“ segir Harpa.

Spurð um rekstur vörumerkisins Zisku: „Ég hef nú slitið samstarfi við Helgu Olafsson og Lastashop vegna ólíkra áherslna með Zisku en ég er mjög þakklát fyrir þann tíma sem við unnum saman og ég óska henni allrar lukku með Lastashop og markaðssetningu íslenskrar hönnunar í



Los Angeles. Það gleður mig að segja frá því að það er kominn nýr framkvæmdastjóri í Zisku sem á nú helmingshlut í fyrirtækinu. Hún heitir Nana Alfreðs og er að koma inn með fitonskraft og saman ætlum við að sigra tískuheiminn. Við erum samstíga alla leið og Ziska-ævintýrið er bara rétt að byrja,“ segir Harpa.

Fylgstu með á Facebook – Lindex Iceland

3 fyrir 2
af merktum
brjóstahöldurum

Fáðu þann ódýrasta ókeypis.
Gildir til 12.2.2014.

LINDEX

FÖRÐUN HÆKKAÐU KINNBEIN OG MINNKAÐU UNDIRHÖKUNA

Sara Dögg Johansen, förðunar-og airbrush fræðingur, sýnir hina almennu skyggingu á fegurðardrottningu Íslands, Tönu Yri Ástþórsdóttur. Sara Dögg notaði Inglot-vörur til að skyggja og draga fram ákveðin svæði á andlitinu en hin almenna skygging hentar flestu andlitsfalli.

Sara Dögg Johansen er annar eigandi förðunarskólans, Reykjavík Makeup School sem verður opnaður á Lynghálsi 4 um helgina. Hún hefur haft í nógu að snúast undanfarin ár en hún hefur farðað fyrir tiskusýningar, leikrit, sjónvarp, stuttmyndir, tónleika og forsíður tímarita. Lífið fékk Söru Dögg til að útskýra og farða hina almenna andlits-skyggingu sem hefur verið svo vinsæl hjá stjórnnum á borð við Kim Kardashian. Fyrirsætan er fegurðardrottning Íslands, Tanja Yr Ástþórsdóttir. Almenna skyggingin sem á að henta flestum:

Hin almenna highlight & contour skygging er það vinsælasta hjá stjórnunum í dag en það felst í því að leiðrétta hlutföll andlitsins, hækka kinnbein og minnka undirhökuna. Hægt er að nota ljóst og dökkt meik til að skyggja en vinsælast er að skyggja með sólarpúðri og ljósum hyljara.

Ljósi liturinn (highlight) er notaður til að til að skerpa, draga fram og lýsa svæðin á andlitinu.

Kinnbein og kjálki

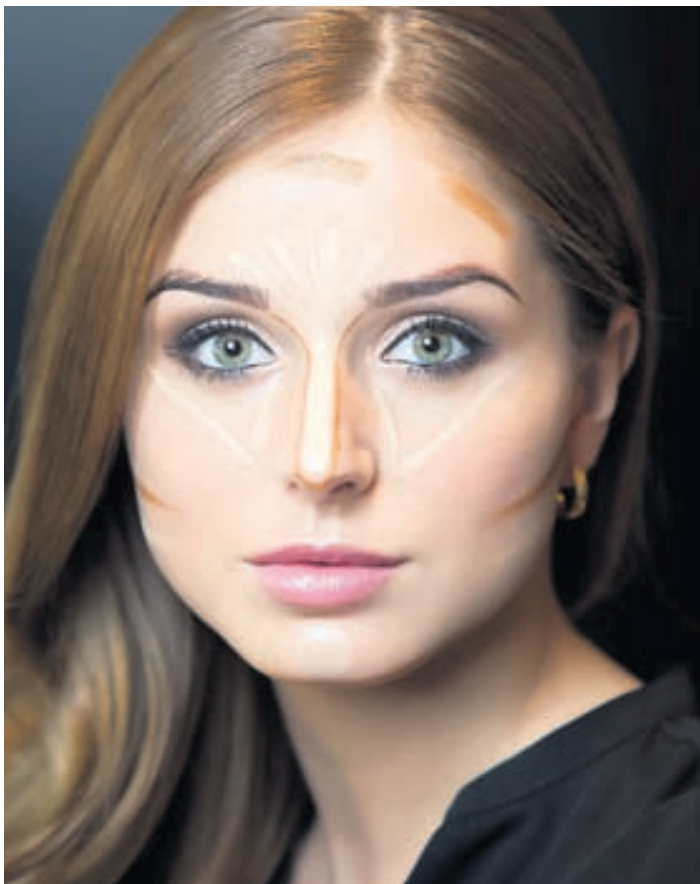
Dökkir tónar (contour) draga saman og minnka svæðin. Dökki liturinn er settur undir kinnbeinin til að draga þau fram og undir kjálkann til að draga kjálka-beinin fram.

Hárrót

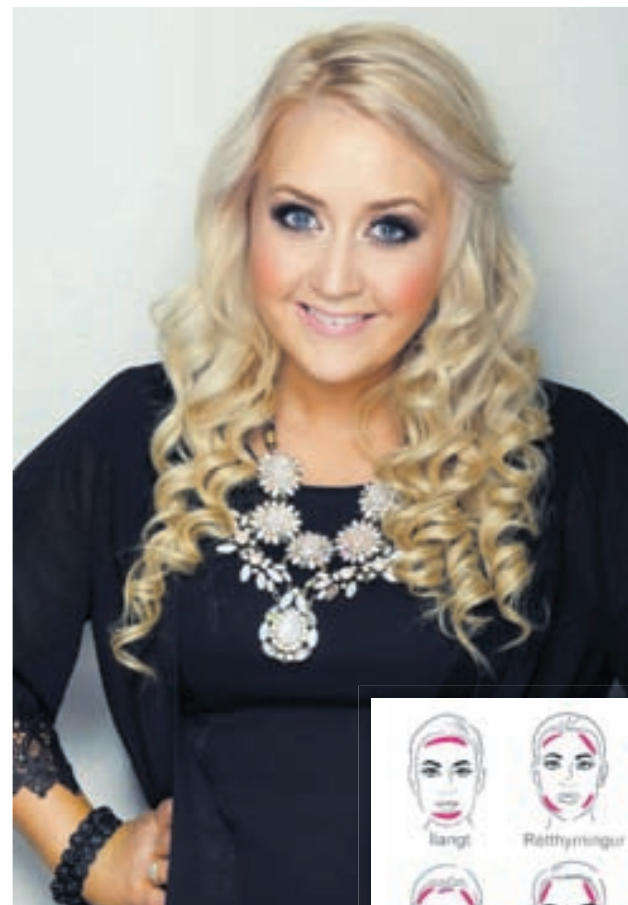
Gott er að skyggja við hárrótina til að minnka hátt enni og einnig er skyggt til hliðanna ef enni er breitt. Það er mjög gott að þekkja sitt andlitsfall en þetta er almenna skyggingin. Það geta allir gert þetta.

Nefið

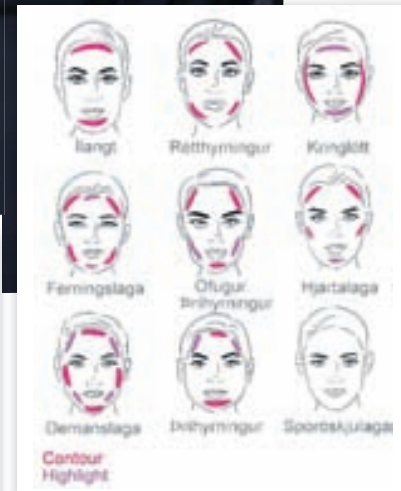
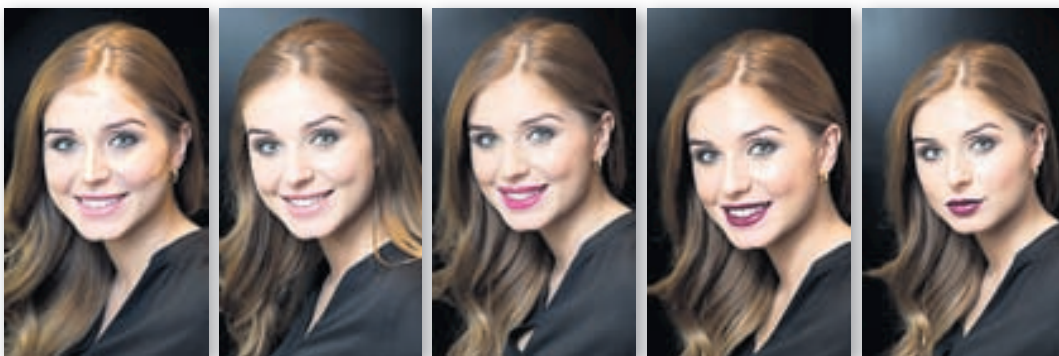
Til að minnka nefið skal setja highlight í miðjuna og dekkri línu báðum megin við. Aðalgaldurinn til að fá sem fallegustu og náttúrulegustu skygginguna er að blanda nógu vel með bursta eða hreinum fingrum og nudda inn svo það séu engar línur og engin skil.



Tanja Yr, fegurðardrottning Íslands



Sara Dögg Johansen, annar eigenda Reykjavík Makeup School, hefur mikla reynslu í förðunargeiranum.



Andlitsföllin. Bleiki liturinn er skyggingin (contour) og fjólublái liturinn er lýsingin (highlight).

Útsölulok 50% - 70% Afsláttur

Við bjóðum nú enn meiri verðlækkun á útsöluvörum



WWW.SIGURBOGINN.IS



Það skiptir öllu máli að hafa óbilandi trú á sjálfum sér og verkefninu, fara reglulega út fyrir þægindarammann

HÖNNUNARVERSLUNIN KRAUM ÞÁTTTAKENDUR Í FRAMLEIÐSLU FATALÍNUNNAR DIMMBLÁ

„Ég hafði samband við verslanir þegar ég var að safna fyrir framleiðslukostnaðinum og Halla í Kraum tók vel í að styrkja en verslunin Kraum og norðurljósasetrið Aurora Reykjavík ákváðu að taka þátt í fjármögnuninni á fatalínunni minni og áttu stóran þátt í því hversu vel tókst,“ segir Heiðrún Ósk Sigfúsdóttir, sem safnaði fyrir framleiðslukostnaðinum á sinni fyrstu fatalínu, Dimmblá, á Karolina fund í desembermánuði. „Síðustu dagarnir á Karolina Fund voru gífurlega spennandi. Fjáröfnunin gekk einstaklega vel og voru verslanir jafnt sem einstaklingar hérlendis og erlendis að heita á verkefnið.“ Heiðrún Ósk, hönn-

uður Norðurljósálinunnar, segist vera himinlifandi yfir viðbrögðunum en hún hefur fengið umfjöllun á bloggum erlendis og fjölmarga tölvupósta þar sem að fólk lofar nýju fatalínuna. Hún segist jafnframt hafa stigið stórt skref þegar hún ákvað að hanna sína eigin línu. „Það er mikilvægt að fara hægt af stað, taka eitt skref í einu og vera hagsýn. Það skiptir öllu máli að hafa óbilandi trú á sjálfum sér og verkefninu, fara reglulega út fyrir þægindarammann og að vera lausnarþið,“ segir hún.



Heiðrún Ósk Sigfúsdóttir hönnuður og Halla í Kraum.

Þitt heimili þín stund

Octo 4240 ljós
Verð frá 154.900 kr.



RB322 sófi
Verð frá 584.900 kr.



Wave soft hægindastóll
Verð frá 204.900 kr.



Lalinde sófaborð
Verð frá 44.900 kr.

Góð hönnun gerir heimilið betra

Við leggjum mikinn metnað í að bjóða aðeins vandaðar vörur og tefla fram því besta í evrópskri hönnun. Úrvalið einkennist af fallegri og fjölbreyttri hönnun sem stenst tímans tönn. Markmið okkar er að aðstoða viðskiptavini við að fegra heimili sín.

Patchwork gólfmotta
Sniðin eftir máli. Verð pr. fm 85.900 kr.



Lantern lukt / 18.900 kr.



Cherner stóll / Verð frá 137.900 kr.



Miho hreindýr / Verð frá 5.500 kr.



Pasmore stóll / Verð frá 399.900 kr.



MARGIR
LITIR

Cucu 33 sm / 12.900 kr.

MÓDERN

TÍSKA KRAKKARNIR EIGA AÐ SKEMMTA SÉR

Myndir: Íris Dögg Einaradóttir **Hönnun:** Helga Ólafsdóttir **Leikmunir:** Karítas Pálsdóttir **Förðun og andlitsskreyting:** Guðbjörg Huldís Kristinsdóttir **Hár:** Theodóra Mjöll Skúladóttir **Aðstoð:** Sandra Vilborg Jónsdóttir

Það er svo mikil ró yfir öllu og bara yndislegt að vera hérna,“ segir Helga Ólafsdóttir, aðalhönnuður og stofnandi Ígló og Indí, sem er stödd á Akureyri þegar blaðamaður nær tali við hana. Norðurlandið var valið til þess að komast úr hversdagsamstrinu og fá innblástur til þess að teikna upp fatalínuna fyrir sumaríð 2015. Með Helgu er grafíski hönnuðurinn Karítas Pálsdóttir, en hún teiknar alla grafíkina hjá Ígló og Indí. Hönnunarferlið er langt og strangt og segir Helga það vera svolítið skrítið að byrja upp á nýtt þegar nýbúið er

að mynda vetrarlínu 2014. „Við vorum með gott teymi í síðustu myndatöku en þetta er fjórða línan sem Íris Dögg Einaradóttir myndar með okkur. Við viljum hafa fjölbreytileikann og börnin eiga að fá að njóta sín svo Íris er nánast eins og fluga á vegg. Krakkarnir eru bara eðlilegir þar sem þeir leika sér að leikmununum og hafa gaman,“ segir Helga og bætir við: „Guðbjörg Huldís sá um að skreyta og farða krakkana og Theodóra Mjöll sá um hárið. Myndatakan tók tvo daga en undirbúningurinn um það bil viku,“ segir hún glöð í bragði.



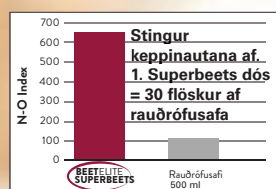
FROSÍÐ LANDSLAG

Ímyndið ykkur eyju langt í norðri, fjöllin þakin snjó, vötn full af ís og svartar strendur. Í þessu fagra, frosna landslagi dvelja glaðbeitt börn; þau dansa, hlæja og leika sér með vinum sínum, dýrunum. Þau herma eftir hreyfingum þeirra, spretta eins og refurinn, hoppa eins og kanínan, fara í árársstöðu bjarnarins. Önnur tylla sér á trjágrein eins og ugla eða, líkt og tignarlegur fálkinn, teygja handleggina upp til flugs. Í þessari einstöku undraveröld barnanna er ekkert ómögulegt.



Betra blóðflæði Betri líðan - betri heilsa

Eftir fertugt framleiðir líkaminn 50% minna **Nitric Oxide**. **SUPERBEETS** örvar **Nitric Oxide** framleiðslu strax. Betra blóðflæði, allt að **30%** æðaútvíkkun, **30%** meiri súrefnisupptaka, réttur blóðsukur, aukin fitubrennsla, **20%** meira þrek orka og úthald, hraðar bata eftir æfingar. Bætt ris hjá körlum, aukin kynörvun kvenna. **Nitric Oxide** hefur áhrif á og bætir: Blóðþrýsting, kólesteról, hjarta- æða- og taugakerfi, þvagblöðru og ristil, lifur, nýru, ofnæmiskerfi, heila, skapferli, þynnku, astma, lungnaþembu. Ríkt af andoxunarefnum.



Nitric Oxide
Nóbelsverðlaun 1998
Sameind ársins 1992

SUPERBEETS Rauðrófukristall

100% lífrænt og því fullkomlega öruggt 30 daga skammtur. 1 teskeið daglega (2 tsk. fyrir æfingar) blandað í 150 ml af vatni. Bætt blóðflæði 30 min eftir inntöku.

Náttúruleg kynörvun fyrir karla og konur
Hvað gerir **SILDENAFIL**
The release of **nitric oxide** molecules causes erection.

Fæst í apótekum, heilsuþúðum og World Class



VEFVERSLUN HANDBUNDNIR BLÓMVENDIR BEINT FRÁ BÓNDA

Eva Sæland hefur nýlega opnað netverslunina Reykjavík gift shop.is



„Ég fékk þessa hugmynd í Englandi því að þar kaupir maður eiginlega allt á netinu. Ég var orðin von því að geta keypt í matinn á netinu og því var það órlítið sjokk að flytja heim til Íslands aftur og geta keypt lítið sem ekkert á netinu,“ segir Eva Sæland sem nú hefur opnað netverslunina Reykjavík gift shop. Verslunin sérhæfir sig í blómvöndum og sérvöldum gjafavörum til heimsendingar og eru blómvendirnir handbundnir á æskulóðum Evu, heima í Reykholti í Bláskógabyggð. Eva er alin upp í blómabransanum en fjölskylda hennar ræktar blóm og hefur sérhæft sig í að senda tilbúna blómvendi frá sér. „Þetta byrjar rólega hjá mér enda er ég að vinna í 70% vinnu hjá Kron. Þetta er tilvalin verslun fyrir fyrirtæki sem vilja vera í blómaáskrift, fyrir Íslendinga sem búa erlendis eða fyrir fólk sem vill kaupa finar tækifæringsgjafir, íslenska sérvöru og gefa falleg blóm og losna við innþökkunina og allt umstangið.“ Verslunin er snjallsímavæn og það er tveggja daga afhendingartími. Eva hefur áhuga á að heyrna í fleiri aðilum varðandi samstarf en hún er nú í viðræðum við Sif Jakobs og fleiri íslenska hönnuði. Vöruúrvalið má sjá á reykjavikgiftshop.com



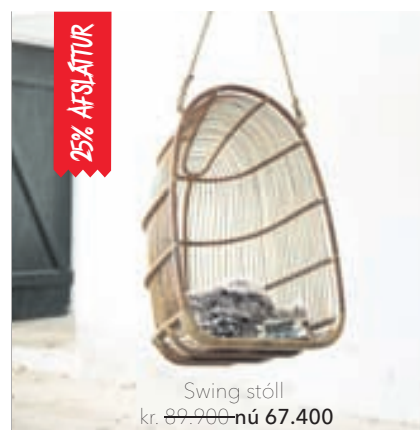
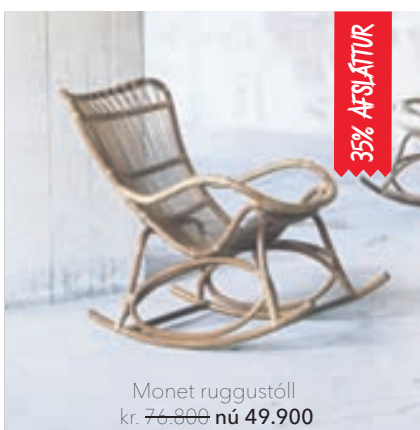
Verlunin sérhæfir sig í blómvöndum og sérvöldum gjafavörum til heimsendingar og eru blómvendirnir handbundnir á æskulóðum Evu, heima í Reykholti í Bláskógabyggð.



ÚTSÖLULOK



ÚTSÖLULOK
LAUGARDAGINN
1. FEBRÚAR



Takmarkað magn af hverri vöru

LÍNAN

BÆJARLIND 16 | 201 KÓPAVOGUR | SÍMI 553 7100 | LINAN.IS
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 12 - 18 | LAUGARDAGA 11 - 16

MARÍA LOVÍSA

LÆRDÓMUR LÍFS MÍNS ER AÐ „MINNA ER MEIRA“

María Lovísa Árnadóttir hefur ætíð haft áhuga á hönnun en varð hugfangin af markþjálfun þegar hún réð til sín þjálfara hjá fyrirtæki sínu í Bandaríkjunum. Í dag starfar hún sem markþjálfari stjórnenda og hennar fyrir íslenska fyrirtækið sitt Inspira. Lífið ræddi við hana um námið í Bandaríkjunum, umhverfsvæna hönnun og hvernig maður metur litlu hlutina sem lífið hefur upp á að bjóða.

Hún var með plön um að hefja nám í Danmörku þegar hún varð ástfangin af eiginmanninum og örlogin gripu í taumana. Bæði þráðu að fara í nám erlendis og eftir að hafa skoðað ýmsa möguleika fluttu þau til Arizona í Bandaríkjunum þar sem hún lærði innanhússarkitektúr í Arizona State University. Áhuginn á fyrirtækjasköpun og viðskiptahugsun jókst í sífellu og ákvað hún að fara í MBA-nám í stjórnun og stefnumótun. Með skýra framtíðarsýn og draum um að verða sinn eigin herra flutti hún til Íslands eftir tólf ára erlenda búsetu og í dag leyfir hún sköpunargáfunni að njóta sín. Hún starfar með stjórnendum og stjórnendateymum, bæði hér á landi og í Bandaríkjunum sem markþjálfari.

Íslenskir minjagripir

Þú ert menntuð sem innanhússarkitekt frá bandarískum skóla en starfar aðallega sem markþjálfari í dag. Hefurðu þá lagt hönnunina á hilluna?

„Alls ekki. Mér finnst hönnun, viðskiptahugsun, stefnumótunarvinna og markþjálfun vera nátengt hvert öðru og eru þetta allt mismunandi vinklar á sama kjarna; að skapa betri veruleika. Við erum því alltaf að hanna og skapa eitthvað hvort sem við erum meðvitun um það eður ei. Eftir að hafa saknað þess að leika mér í hönnun tók ég þátt í Hönnunarmars í fyrra hjá Epal og sýndi línu sem heitir Inspira. Þetta byrjaði sem áhugaverkefni sem ég fór að vinna með þabba mínum en hann og bróðir minn vinna allt viðarverk fyrir mig. Inspira-vörurnar byggjast að öllu leyti á íslenskum innblæstri og sá ég fyrir mér vörur sem ég sjálf myndi vilja eignast ef ég væri að kaupa mér eitthvað íslenskt eða myndi vilja gefa öðrum sem minjagripni frá Íslandi. Eins og kannski gefur að skilja er ég mjög hrifin af alls konar innanhúsmunum og vel fremur slíka

muni frá öðrum löndum í stað típískra minjagripa. Allar vörurnar eru einstaklega „íslenskar“ og tengjast okkar menningu, sögu og náttúru og eru framleiddar hér á landi. Sem stendur er hægt að fá Inspira-veggplatta og segla byggða á galdrastöfum þar sem saga táknanna er í forgrunni og einnig eru Stuðla-stjakarnir komnir í Epal en þeir eru úr gegnheilli steypu og fást með eikarplöttum og eru að öllu leyti byggðir á innblæstri frá stuðlaberginu. Fleiri vörur eru svo væntanlegar í verslanir á þessu ári, púðar, klukkur og fleira.“

Telur þú að það sé mikilvægt fyrir hönnuði að huga meir að umhverfisþenkjandi hönnun?

„Ég tel það lykilatriði fyrir framtíðina sem og siðferðislega skyldu hönnuða að gera það sem í þeirra valdi stendur til þess að huga að umhverfinu. Hönnuðir hafa tækifæri til þess að gera svo margt á þessu sviði enda hanna þeir borgir, húsnæði og hluti. Með hugmyndaauði og þekkingu má draga verulega úr sóun og umhverfisþillandi áhrifum. Það skiptir allt máli þegar það kemur að hönnun, allt frá uppsetningu, vali á efnivið og framleiðsluferli yfir í val á tæknibúnaði. Auðlindir heimsins eru ekki óendanlegar og í framtíðinni gæti það vel orðið þannig að ruslahaugar nútímans verði álitnir fjársjóðir. Hönnuðir geta ýtt undir framsýna hugsun og boðið upp á umhverfsvæna valkosti og lausnir og endurnýtt enn betur það sem hægt er að endurnýta. En auðvitað er það þannig að við þurfum alltaf að sannfæra þann sem er að borga brúann og efla okkur í því að sýna fram á hag þess að velja umhverfsvæna kosti.“

Eftir MBA-námið í stjórnun og stefnumótun opnaði María Lovísa hönnunarstofu í Phoenix, Arizona ásamt skólafélögum sínum með áherslu á umhverfsvæna hönnun fyrirtækjarýma. „Það mætti segja að við höfum verið aðeins á undan samtímanum með þenn-



NAFN:

María Lovísa Árnadóttir

ALDUR:

39 ára

STARF:

Markþjálfari stjórnenda og stjórnunarteyma, hönnuður.

HJÚSKAPARSTAÐA:

Gift Stefáni Sigurðssyni

BÖRN:

Tara Guðrún, 10 ára og Sigurður Leó 7 ára.

ILSE JACOBSEN
HORNBAEK

NÝJAR
VÖRUR

GARÐATORGI - LAUGAVEGI 33

Uppáhalds

MATUR? Hráfæði, sushi og gott lambakjötssalat.

DRYKKUR? Vatn og sítrónukristall.

VEITINGAHÚS? Gló, Happ, Rub 23 eru vinsælastir.

VEFSÍÐA? Inspira.is, FastCompany.com, PsychologyToday.com, TreeHugger.com og Pinterest.com

VERSLUN? Epal

HÖNNUÐUR? Of margir til að nefna en Philippe Starck er alltaf áhugaverður brautryðjandi.

HREYFING? Dansa með börnunum, hot yoga og göngutúrar.

DEKUR? Mjög heit böð og pottar og einstaka nuddtími.



Með fjölskyldunni á skiðum. María Lovísa og bestu vinkonurnar saman á góðri stundu. Með eiginmanni sínum og börnum. Inspira-hönnun eftir Maríu Lovísu.

an fókus og ekki var alltaf auðvelt að selja umhverfisþenkjandi hönnun. Áherslur í viðskiptum geta oft gengið út á skjótan gróða á meðan langtímastefna, framtíðarsýn og áhrif fá að víkja fyrir skammtíma-markmiðum.“

Markþjálfað ómeðvitað allt sitt líf

Þú kynntist markþjálfun þegar þú réðst markþjálfu til að aðstoða þig við stefnumótun hjá bandaríska hönnunar fyrirtækinu þínu. Hvað gerðist í framhaldi af því?

„Markþjálfinn minn sá í mér einhvers konar „hugsunar- og úrvinnsluáferðir“ sem honum fannst mikill fengur í og bauðst til þess að taka mig í læri hjá sér. Í kjölfarið fór ég í skóla í Arizona og lærði aðferðafræði markþjálfunar og varð Certified Transformational Coach, eða vottaður „Umbreytinga-markþjálfari“. Ég komst að því að á vissan hátt hafði ég alltaf verið að markþjálfu þegar ég hitti nýja viðskiptavini með viðskiptahugmyndir þar sem spurningarnar í fyrstu voru ekki ósvipaðar; hvað viltu gera, hvernig viltu gera það, hver er framtíðarsýnin, hvað viltu bæta, hvað viltu minnka, hver er besta mögu-

lega útkoman, hver eru gildi fyrirtækisins, styrkleikar rekstursins, sagan sem þið viljið segja og annað í þeim dúr. Þessar sannleiksspurningar og svör heilluðu mig alltaf og fannst mér þetta einstaklega skemmtilegur hluti af starfinu en þarna á sér stað mikil sköpun og í raun nokkurs konar stefnumótun fyrir reksturinn. Þetta var þó lítil hluti af hönnunarstarfinu og síðan fór fólk sína leið. Mér fannst það heillandi hugmynd að geta unnið við þessa gerð sköpunar og fengið að fylgja fyrirtækjum eftir enn lengra og fá að vinna með stjórnendum og stjórnendateymum sem eru stöðugt að vinna við breytingar og þróun á rekstri. Það verður varla meira skapandi en það.“

Mætti því segja að örlögin hafi gripið í taumana og leitt þig á nýja braut?

„Já, augljóslega því að fyrsti aðilinn sem ég tilkynnti að ég hefði lært markþjálfun, réð mig til þess að þjálfu sig og sitt teymi. Það vill svo til að ég starfa enn með því fyrirtæki í dag og hef fylgt því eftir frá því að þau voru með 15 starfsmenn yfir í að vera komin með hátt í 100 starfsmenn. Markþjálfunarstarfið er mjög

skemmtilegt og fæ ég útrás fyrir mörg persónuleg áhugasvið og kynnist alls konar rekstri og viðskiptasköpun. Ég nýti að mörgu leyti bæði heilahvelin mín sem hafa gaman af hönnunarhugsun og stjórnun og stefnumótun en skemmtilegast af öllu er að fá að vinna með fólki sem er að skapa betri framtíð fyrir sig og aðra og fá að fylgja því eftir í að skapa stöðugar framfarir.“

Markþjálfun gerir þig glaðari

Hvað er að vera markþjálfari? Endilega segðu nánar frá því.

„Markþjálfari getur sá kallað sig sem hefur lært aðferðafræði markþjálfunar sem gengur út á samtalsaðferð sem byggist á opnum spurningum og miða að því að laða fram jákvæðar breytingar. Góður markþjálfari eflir fólk í að mynda sér sterka framtíðarsýn og stefnu og aðstoðar fólk við að setja sér markmið og gera þau framkvæmanleg. Markþjálfar aðstoða fólk einnig við að takast á við áskoranir sem geta orðið á veginum og hjálpa margir til við að brjóta aðgerðir niður í framkvæmanlegar einingar. Fær markþjálfari getur sem dæmi komið inn í teymi og ýtt undir

virgni, gagnsæi, samvinnu og ábyrgð hvers og eins, bæði gagnvart sjálfum sér sem og gagnvart teyminu og fyrirtækinu sem það starfar með. Það hefur sýnt sig að með aðstoð góðs markþjálfara nást markmið mun hraðar en ella og fólk er almennt einbeittara, glaðara og öflugra í því sem það er að gera. Fólk er almennt sáttara og tengdara.“

Í dag ert þú stjórnarformaður Félags markþjálfunar á Íslandi. Er félagið mjög öflugt á Íslandi?

„Félagið er ungt en í örum vexti og hefur verið að stækka og eflast ár frá ári. Í dag erum við með um 70 féлага og eru þeir allir með menntun í markþjálfun. Félagið hélt Markþjálfunardaginn í annað sinn í gær í Opna háskólanum í Háskólanum í Reykjavík og var aðsókn langt fram- ar bestu vonum. Félagið stendur fyrir því að kynna og efla markþjálfun sem fag, kynna starfandi markþjálfara og standa vörð um að félagsmenn sýni fagmennsku og fylgi siðareglum félagsins. Fyrir þá sem hafa áhuga á að vita meira um markþjálfun og starfandi markþjálfara á Íslandi þá er um að gera að skoða síðu félagsins, www.markþjalfun.is“

Auðlindir heimsins eru ekki óend- anlegar og í fram- tíðinni gæti það vel orðið þann- ig að ruslahaug- ar nútímans verði álitnir fjársjóðir. Hönnuðir geta ýtt undir framsýna hugsun og boðið upp á umhverfis- væna valkosti og lausnir og end- urnýtt enn betur það sem hægt er að endurnýta.

Nýjar vörur



10.800 kr



10.800 kr



peysa 9800 kr
Aztek slá 10.800 kr



skyrta 7800 kr golla 8.800 kr
buxur 9800 kr



peysa 10.800 kr



14.800 kr



14.800 kr



12.800 kr

AUSTURSTRÆTI 8 - 10 • SÍMI 534 0005
OPIÐ ALLA DAGA Finndu okkur á Facebook

Forréttindi að vera íslendingur
Var skrítið að flytja heim aftur til Íslands aftur eftir langa búsetu erlendis?

„Einhver sem bjó lengi erlendis sagði við mig að það myndi taka mig tvö ár að lenda og það má eiginlega segja að það hafi reynt rétt. Börnin mín aðlöguðust furðu fljótt og nutu frelsisins á Íslandi í botn sem gladdi mig mjög. Mér fannst sjálfri þó mjög skrítið að vera komin hingað í fyrstu enda var ég með annan fótinn úti og að vinna í gegnum Skype og því ekki í miklum tengslum við þjóðfélagið á Íslandi hvað vinnuna varðaði. Það er ótrúlegt hvað það hefur mikil áhrif og hvað vinnan tengir okkur við staðinn sem við búum á. Það var dásamlegt að vera loksins nálægt fjölskyldu og vinum og ég nýt þess að vera úti og anda að mér brakandi fersku loftinu. Það var þó ekki fyrr en ég fór að finna mér verkefni hér heima og fór að leika mér að því að hanna íslenskar vörur að ég upplifði mig tengjast landinu mínu aftur. Núna er ég lent og komin á minn stað, búin að finna rætur mínar og á aftur heima „heima“. Hér vil ég vera enda flottasta land í heimi og ég er stolt af því að hafa þau forréttindi að geta kallað mig Íslending.“

Hvað veitir þér innblástur dagsdaglega?

„Það er svo margt! Ég fæ innblástur úr öllum áttum og á sjaldan dag án þess að nýjar hugmyndir fæðist. Ég er í eðli mínu forvitin og hef áhuga á mjög mörgu þannig að hvort sem ég er að lesa bók, blað eða vefsíðu, skissa upp teikningar, í sundi eða í göngutúr úti í náttúrunni þá er alltaf stutt í innblásturinn.“

Það eru samt börnin mín sem



Markþjálfunarstarfið er mjög skemmtilegt og fæ ég útrás fyrir mörg persónuleg áhugasvið og kynnist alls konar rekstri og viðskiptasköpun. Ég nýti að mörgu leyti bæði heilahvelin mín sem hafa gaman af hönnunarhugsun og stjórnun og stefnumótun.

veita mér djúpstæðasta innblásturinn alla daga með því að vera alltaf svo opin, forvitin og áhugasöm um lífið og með því að vera oftast glaðvær og eiga stutt í hláturinn. Þau laða það besta fram í mér og hvetja mig til þess að tengjast barninu í sjálfri mér og kenna mér því líklega meira en ég get kennt þeim. Lífið væri endalaust skemmtilegt ef við sæjum það með augum barnanna.“

Hæfileikarnir liggja á mörgum sviðum. Er það eitthvað annað sem að þú stefnir á að gera á næstunni?

„Minn lærdómur í lífinu er svolítið sá að kunna að meta að „minna er meira“. Ég hugsa oft í stóru samhengi og virðist stundum framleiða hugmyndir þannig að það hefur gerst að ég færist meira í fang í verkefnum en ég ætla mér. Því stefni ég eingöngu á að halda fókusi á nákvæmlega það sem ég er að gera núna og sinna því vel. Ég er líka svo heppin að fá útrás fyrir umframsköpunarkraft í gegnum aðra með því að ýta undir sköpunargleði og skapandi lausnir hjá þeim sem starfa með mér í markþjálfun.“

JÓGAKENNARINN

Ingibjörg Stefánsdóttir var í leiklistar- og dansnámi í New York 1997 þegar hún uppgötvaði jóga. Áætlanir hennar um framtíð og starfsframa snarþreyttust við það og síðan þá hefur hún lært ýmsar tegundir af jógaæfingum og menntað sig í fræðunum bæði í Bandaríkjunum og á Indlandi. Hún rekur jógastöðina YogaShala auk þess að vera þriggja barna móðir.

Af hverju fórstu að læra til jógakennara?

„Ég var búin að stunda jóga í nokkur ár í Bandaríkjunum og ákvað að byrja að kenna þegar ég flutti heim. Mig minnir að það hafi ekki margir verið að kenna þann jógaþíl sem ég var að læra en það eru jóga-tegundirnar „ashtanga vinyasa“ og „vinyasa flow“. Þar sem ég var búin að vera lengi í dansi heillaði „ashtanga“ mig upp úr skónum. Það byggist á rútinum sem fólk lærir smám saman utan að. Mér finnst líka rosalega gott að sviða og taka dálítið á þegar ég æfi og þessar jógategundir geta reynt vel á.“

Hvað er skemmtilegast við starfið?

„Ég elska að kenna jóga. Það er ótrúlega gefandi starf. Það er ekkert betra en að sjá fólk ljóma eftir tíma. Það kom kona til mín um daginn og bað um að fá að faðma mig. Hún var svo þakklát fyrir jógastöðina mína og sagði að iðkunin væri búin að breyta lífi hennar. Þetta er toppurinn. Svo er ég líka með svo yndislega kennara sem frábært er að fá að vinna með.“

Hvað gerir þú í frítíma þínum?

„Ég hef eiginlega engan frítíma núna. Ég ákvað að eignast þrjú börn með tiltölulega stuttu millibili. Hvað gerir jóga fyrir þig? „Það er svo rosalega margt, það



Ingibjörg Stefánsdóttir, jógakennari, leikkona, föstudagsforsíða

aúðgar líf mitt á marga vegu. Það heldur mér í góðu jafnvægi andlega og líkamlega. Það sýndi sig vel á mínum þremur meðgöngum hvað jóga styrkir vel djúpvöðvana, ég fékk aldrei verk í bakið eða neitt slíkt. Þegar ég hef verið undir miklu álagi hefur jóga einnig gert kraftaverk og gegn kvíða virkar það einstaklega vel og þá sérstaklega öndunin, þar sem hún róar taugakerfið. Nánari upplýsingar um jóga á yogashala.is

SOHO MARKET

Útsöluinni
lýkur
Verðsprengja

Aðeins
6 verð

- 1.000,-
- 1.500,-
- 2.000,-
- 2.500,-
- 3.000,-
- 4.000,-

ALLT Á AÐ SELJAST

Rýmum fyrir
nýjum vörum



Eydís Helena Evensen

**EYDÍS HELENA
EVENSEN**

19 ÁRA FYRIRSÆTA

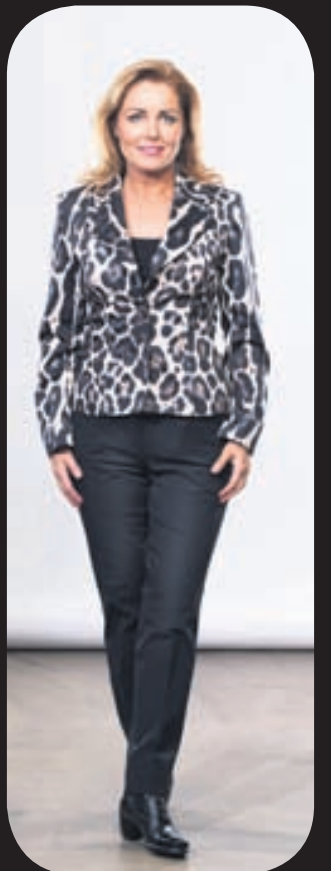
1. Þegar ég var ung þá bjó ég á ... Blönduósi
2. En núna bý ég í ... Milanó
3. Ég mun eflaust aldrei skilja ... mikilvægi símastanda í London. Þeir eru alls staðar en notar þá einhver?
4. Ég hef ekki sérstakan áhuga ... á því að versla. Mig langar frekar til að borga fyrir upplifanir og ferðalög heldur en flikur.
5. Karlmenntu eru ... bara karlmenn, nema einn, því hann er einstakur.
6. Ég hef lært að maður á alls ekki að ... kyngja tyggjóinu sínu.
7. Ég fæ samviskubit þegar ... ég labba fram hjá fólki sem beilar, því maður getur ekki hjálpað öllum.
8. Ég slekk á sjónvarpinu þegar ... ég hef setið of lengi fyrir framan það.
9. Um þessar mundir er ég mjög upptekin af ... næringarfræði og hreyfingu.
10. Ég vildi óska þess að fleiri vissu af ... því hvað Höfðaborg er frábær staður.



ALLAR VÖRUR Á HÁLFVIRÐI!



-50%



f Vertu vinur okkar á Facebook
hjá Hrafnhildi

• Engjateigur 5 • Sími 581 2141 • www.hjahrafnhildi.is

Opið virka daga frá kl. 10-18

laugardaga frá kl. 10-16

60%
afsláttur

ÚTSÖLULOK

Stærðir 34-46

TUZZI
KRINGLUNNI
SÍMI 5688777



1 Mér þykir mjög vænt um þennan skenk sem kærastinn smíðaði handa mér þegar hann var að læra húsgagnasmíði. Tíminn og pirringurinn sem fór í smíði hans gerir hann alveg ómetanlegan fyrir mér.

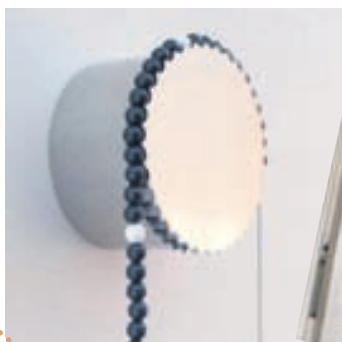
2 Sasa-klukkuna fékk ég í útskriftargjöf frá fjölskyldunni minni þegar ég útskrifaðist sem vöruhönnuður. Verst að ég þurfti að taka batterið úr eftir að ég fékk mér kött, en hann lét klukkuna ekki í friði þar sem ein perla fellur niður á 5 mínútna fresti og gerir smá hljóð.



4 Þessa einstöku viðarvængi fékk ég á nokkra hundraðkalla í Góða hirðinum sem er ein af mínum uppáhaldsverslunum, ég hef gert alveg ótrúleg kaup þar inni þrátt fyrir að hafa líka farið margar fyluferðir.

10 UPPÁHALDHLUTIR SVÖNU LOVÍSU

Svana Lovísa Kristjánsdóttir vöruhönnuður bloggar undir Svart á hvítu á Trendnet.is. Hún er mikill fagurkeri með óvenjulegt áhugamál en hún stoppar upp fugla í frítíma sínum. Lífið fékk að skyggjast örlítið inn í veröld Svönu og mynda uppáhaldshluti hennar á heimilinu.

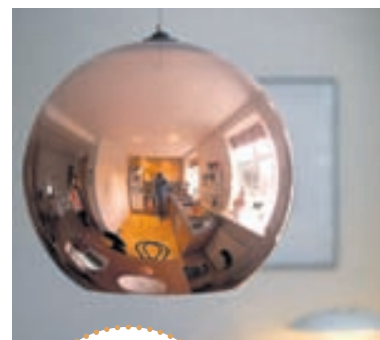


5 Uppáhaldshönnuðurinn minn, Hella Jongerius, hannaði þennan vasa fyrir Ikea. Lengi var hann uppseldur hér heima svo ein vinkona mín lagði það á sig að koma með hann heim í handfarangri frá L.A. og færði mér hann að gjöf.

3 Nýja bókin Heimsóknir eftir Höllu Báru og Gunnar Svennis er í uppáhaldi, þau eru með einstakt auga fyrir fallegum heimilum. Ég á margar bækur um heimili en þessi stendur upp úr.



6 Jólaljós í ár frá mínum heitelskaða var Coal-hálsmen úr smíðju Hring eftir hring. Ég ber ekki nógu oft skart, en þetta er fullkomlið fyrir mig sérstaklega þar sem ég klæðist mikið svörtu og get því líka notað það hversdagslega án þess að of mikið beri á.



8 Koparljósið eftir Tom Dixon er ein bestu kaup sem ég hef gert. Mig hafði lengi dreymt um þetta ljós án þess að eiga pening fyrir því, en ég fann það svo á spottprís á Barnalandi fyrir nokkru síðan.

7 Poul Henningsen-lampinn minn er gamall og kemur úr geymslunni frá foreldrum mínum, ég mun þó hugsa extra vel um þau í ellinni í staðinn (þ.e.a.s. ef þau taka hann ekki til baka).



10 Þessa mynd fékk ég nýlega senda frá grafiska hönnuðinum Kristínu Krogh í þakkar-skygni fyrir umfjöllun sem ég var með á blogginu mínu varðandi eftirlíkingar af verkunum hennar. Ég kann vel að meta svona óvæntar gjafir, sérstaklega þegar þær eru svona fallegar.



9 Afi minn heitinn sem var rennismiður renndi heilán helling af kertastjökum og lampafótum þegar hann átti rólega stund í vinnunni. Ég á nokkra kertastjaka eftir hann sem mér þykir óendanlega vænt um.

NÝJAR VÖRUR

STÆRÐIR 14-28

Skoðaðu úrvalið á www.curvy.is eða komdu í verslun okkar að Nóatún 17

Sendum frítt um allt land

Afgreiðslutími í verslun okkar að Nóatúni 17

Alla virka daga frá kl: 12-18

Laugardaga frá kl: 12-16

Curvy.is

Sími 581-1552
Nóatún 17, 105 RVK
www.curvy.is



**Aðeins 1.790.-
á mánuði.**

Pú sparar 5.560.- ári með áskrift!



Andrés Önd er skemmtilegasti lestrarkennarinn!

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 ávísun á ótal ánægjustundir með kröftugasta grallara Andabæjar.

Komdu í áskrift núna á www.andrésönd.is

**52
blöð á ári!**

**Disney
Andrés Önd**

NETVERSLUN HUGMYNDIN KVIKNAÐI Í VERSLÓ

Þrjú félagar í Verzlunarskóla Íslands ætla sér stóra hluti þegar kemur að netverslun á Íslandi. 10. febrúar næstkomandi opna vinirnir umfangsmikla netverslun sem færir saman margar af flottustu fataverslunum landsins þar sem Íslendingar geta keypt tískufatnað allan sólarhringinn og fá vöruna senda frítt heim.

Í byrjun ágúst á seinasta ári fórum við Viktor Margeirsson og Jón Hilmar Karlsson að spjalla um fatamarkaðinn á Íslandi og fót yfirleitt. Samræðurnar enduðu snemma í spjalli um netverslun og hvernig internetið hljóti að vera framtíð fataverslunar úti um allan heim. Fólk treystir vefsíðum meira og meira með hverjum deginum og því finnst miklu þægilegra að sjá öll fötin á einum stað án þess að upplifa stressið sem allt af fylgir verslunarmiðstöðvum,“ segir Kjartan Þórisson spurður um ævintýri þeirra féлага sem lítur dagsins ljós þann 10. febrúar næstkomandi.

Ísland á eftir í netvæðingu

„Við skildum einfaldlega ekki af hverju Ísland var svona langt eftir á í netvæðingu fatamarkaðarins en auðvitað liggur svarið í því að fólk nennir ekki að fara inn á netverslanir einstakra verslana. Þegar fólk verslar á netinu vill það fyrst og fremst sjá úrval og fyrir litla fataverslun á Laugaveginum er erfitt að bjóða upp á mikið flæði af nýjum vörum. Fólk vill fá fullt af mismunandi fataverslunum, með mörg hundruð flikur á einum stað svo að það geti auðveldlega skoðað hvað er „inn“ og hvað er yfirleitt til hérna heima fyrir,“ segir hann ákveðinn og bætir við: „Það er þess vegna sem við ákváðum að stofna Nomo og keyptum lén-ið www.nomo.is.“

Kynntust í Verzló

Þeir félagarnir sem eru allir 18 ára gamlir hafa núna þekkt í þrjú ár en þeir kynntust þegar þeir byrjuðu í Verzlunarskóla Íslands. „Það besta við Verzlunarskólann er líklega hversu auðvelt það er að komast í samband við hæfileikaríkt fólk sem er með svipuð áhugamál og maður sjálfur. Það er einmitt eitt af gildum fyrirtækisins; að stuðla að tækifærissköpun fyrir ungt og hæfileikaríkt fólk sem hefði kannski ekki fengið tækifæri annars staðar einungis vegna aldurs. Ljósmyndarinn okkar, Haukur Kristinsson, er til dæmis líka ungur strákur úr Verzló og hefur lengi haft áhuga á ljósmyndun en hefur kannski skort réttu tækifærin vegna aldurs.“

Verslunareigendur spennir

„Hugmyndin er að færa allar flottustu fataverslanir landsins inn á eitt vefsölusvæði sem myndi þá virka eins og Kringlan á netinu. Ég ákvað sjálfur að læra vefsíðuhönnun og setti síðuna upp. Við gengum síðan upp Laugavegin í grenjandi rigningu og bönkuðum á dyrnar hjá nokkrum verslunum sem voru í uppáhaldi. Hugmyndin var eins og himnasending fyrir verslunareigendur og þeir voru allir spennir fyrir þessu.“

Núna eru 11 dagar í opnun sem er 10. febrúar og við erum með samstarfsverslanir á borð



Jón Hilmar Karlsson, Kjartan Þórisson og Viktor Margeirsson.

MYND/VALGARDUR GÍSLASON

við Noland, Morrow, Suzie Q, Dúkkuhúsið, Karlmann, Define The Line, Neon, Mótor & Míu, Corner, Epic!, Skarhúsið og síðan vorum við að loka samningi við NTC um að fá Smash og

Deres inn í fjölskylduna fyrir opnun.“

„Þetta er búinn að vera einhver mesti rússíbani sem ég hef stigið inn í og við getum ekki beðið eftir opnuninni. Það eina

sem þarf að gerast núna er að láta Ísland, bæði höfuðborgina og landsbyggðina, vita af því að íslenski fatamarkaðurinn sé við það að taka stórum breytingum.“

-eð

VORUM AÐ TAKA UPP NÝJA SENDINGU

Allt að

70%

AFSLÁTTUR

af útsöluvörum

KAREN MILLEN



Lilja Ósk Sigurðardóttir, snýrtiritstjóri hjá NUDE Magazine.

VERÐLAUN SNYRTI-VÖRUR ÁRSINS VALDAR AF NUDE MAGAZINE

Tímaritið NUDE Magazine stóð fyrir NUDE Beauty Awards en vörurnar eru á tilboði um helgina.



„Þetta voru fyrstu snýrtivöruverðlaunin sem veitt hafa verið á Íslandi og voru verðlaunaflokkarnir 67,“ segir Lilja Ósk Sigurðardóttir þegar talið berst að Nude Beauty Awards. Lilja Ósk starfar sem snýrtiritstjóri hjá NUDE Magazine en hún útskrifast einnig úr stjórn málafræði frá Háskóla Íslands í vor. „Okkur fannst tími til kominn að gera meira úr þeim glæsimerkjum sem eru til á landinu en við stöndum og föllum með þessum vörum sem við mælum með. Þær hafa allar verið prófaðar af starfsfólkinu hjá NUDE og voru ekki valdar út frá neinni pólitík. Rannsóknir eru jú ekki það sama og raunvirkni.“ Lilja Ósk lifir og hrærist í áhugaverðum heimi og hún bendir á að mikilvægt sé að hafa ákveðið gæðaeftirlit og

vera með faglega umfjöllun snýrtivöru og segja konum sannleikann um vörur.

Í desember voru verðlaunahafarnir tilkynntir en um helgina verður NUDE Beauty Awards-helgi í Hagkaupum þar sem boðið er upp á 25% afslátt af þeim vörum sem unnu til verðlauna.

AUGLÝSING: ICECARWE KYNNIR

BETRI LIÐAN MEÐ FEMARELLE

Femarelle er náttúruleg lausn fyrir konur á breytingaaldri. Femarelle er gert úr jurtaefnum og rannsóknir sýna að það slær á einkenni tíðahvarfa og hefur hjálpað mörgum konum að ná betri líðan.

Selma Björk Grétarsdóttir frétti af Femarelle hjá systur sinni sem hefur notað vöruna með góðum árangri. „Ég ákvað að prófa þar sem ég var byrjuð að finna fyrir nokkrum einkennum sem voru lýsandi fyrir breytingaskeiðið en samt er ég bara 42 ára,“ segir hún. „Ég fann fyrir svefntruflunum, verkjum um líkamann og skapsveiflum. Ég fann ótrúlega fljótt góð áhrif af Femarelle, eftir aðeins tvo daga var ég farin að sofa betur! Ég er mjög ánægð með áhrifin af Femarelle, skapið hefur lagast og verkirnir minnkað. Mér líður mun betur og er sáttari með sjálfa mig.“



og líður miklu betur,“ segir Elenóra Katrín Árnadóttir, sem er 44 ára.

„Það var þannig að tímabilið í kringum blæðingar var mér erfitt. Ég hef alltaf verið mjög veik á blæðingum og það hefur verið óregla á þeim. Eftir að ég byrjaði á Femarelle er komin regla á blæðingarnar og ég fæ ekki þessa slæmu verki sem ég fékk alltaf á blæðingum. Þannig er ég mun hressari og mér líður mun betur, skapið og lundin er mun léttari. Ég mæli því hiklaust með Femarelle,“ segir Elenóra.

■ Femarelle er öruggur kostur fyrir konur

■ Slær á óþægindi eins og höfuðverk, svefntruflanir, nætursvita, skapsveiflur, óþægindi í liðum og vöðvum

■ Þéttir beinin

■ Hefur ekki áhrif á móðurlíf eða brjóstavef

■ Náttúruleg lausn, inniheldur Tofuextract og Flaxceed-duft

■ Inniheldur engin hormón eða ísóflavóníða

Betra líf með Femarelle

„Ég varð svolítið forvitin þegar ég sá auglýsingu um Femarelle. Ég fór í apótek og spurðist fyrir um þessa frábæru vöru. Mig langaði að vita hvort konur sem eru ekki byrjaðar á breytingaskeiðinu mættu taka Femarelle. Það var í góðu lagi svo að ég ákvað að prófa. Nú hef ég tekið Femarelle í átta mánuði samfleytt



Selma Björk Grétarsdóttir segist finna mikinn mun á sér eftir að hún byrjaði að taka inn Femarelle.

MYNDVALLI

■ Staðfest með rannsóknum síðustu 13 ár

FEMARELLE fæst í öllum apótekum, heilsuvöruverslunum og í heilsuhillum stórmarkaða.

UPPLÝSINGAR www.icecare.is og Femarelle á Facebook.

BIO KULT ORIGINAL ÖFLUG BLANDA AF VINVEITUM GERLUM (PROBIOTICS)

- 14 tegundir af gerlastofnum (vinveittir gerlar)
- Styrkir þarmaflórana
- Tvöföld virkni - Styrkur í hverju hylki 2 milljarðar
- Frostþurrkað – þarf ekki að geyma í kæli
- Fólk með mjólkur- og soja-óþol, má nota vöruna

Mælt með vörunni í bókinni Meltingarvegurinn og geðheilsa, höfundur Dr. Natasha Campbell-McBride MD.

Öflug vörn fyrir þarmaflórana, hentar öllum aldri, börnum sem fullorðnum

Fæst í apótekum.



BIO-KULT Ný og öflug vara frá Icecare sem er einstaklega góð fyrir meltinguna.

HAIR VOLUME STUÐLAR AÐ LÍFLEGRA HÁRI

Frábærar töflur sem hægt er að mæla hiklaust með.

Ég fór í aðgerð og þurfti að nota lyf í kjölfarið, sem varð til þess að hárið á mér varð líflaust og rytjulegt. Einnig var ég líka með töluvert hárlós vegna lyfjanna og þurfti ég t.d. alltaf að tæma niðurfallið í sturtunni eftir hvert skipti í sturtu, svo mikið var hárlósið.



Margrét Viðarsdóttir

Ég byrjaði að nota Hair Volume í ágúst. Ég og hárgreiðslukonan mín höfum tekið eftir því hve miklu líflegra hárið er, það glansar meira og hárvöxturinn hefur aukist mikið. Annar hárvöxtur á líkamanum hefur samt ekki aukist og finnst mér það mikill munur. Ég tók líka eftir því að neglurnar eru sterkari og húðin mun betri, þannig að það er svo margt gott við að nota Hair Volume-töflurnar. Frábærar töflur sem ég mæli hiklaust með,“ segir Margrét Viðarsdóttir.





SPJÖRUNUM ÚR

Ólafur Þór Jólsson

ALDUR: -

STARF: Rekstrarstjóri hjá Senu og vinn einnig við dagskrárgerð í sjónvarpi og útvarpi.

Hvern faðmaðirðu síðast? Faðmlög eru fyrir aumingja. Nei, grín, faðmaði örugglega son minn eða konuna.

En kysstir? Síðasti kossinn lenti á gömlu.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Ég kom sjálfum mér á óvart um daginn og fann ástríðu fyrir því að elda.

Hvaða galla í eigin fari ertu búinn að umbera allt of lengi? Er 100% sporðreki með öllum hans kostum og göllum.

Ertu hörundsár? Já, mjög. Eiginlega allt of.

Dansarðu þegar enginn sér til? Já, og líka þegar fólk sér til, því miður.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig? Ég hef að vissu leyti atvinnu af því að gera mig að fifli og dett því miður í þann gir næstum daglega.

Hringirðu stundum í vælubílinn? Ég keypti hann um daginn og keyri á honum nánast daglega. Viltu far?

Tekurðu strætó? Nei, ekki í dag, en notaði gula stuðhólkinn mikið þegar ég var yngri.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag? Svona 1-2 tímum, er í Facebook-afvötnun.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Ég fer oftast hjá mér, sérstaklega þegar ég hitti mína uppáhalds og þá sem ég ber mikla virðingu fyrir.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Ég tek solid 40 kíló í bekk.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Slappa af. Helgin verður hlaðin af andlegum og líkamlegum bættiefnum.

HELGARMATURINN ROGER'S SALAT

Kol Restaurant verður opnaður á Skólavörðustíg 40 innan skamms en hönnun staðarins er í höndum Leifs Welding. Kári Þorsteinsson og Einar Hjaltason eru yfirkokkar á Kol en samanlagt hafa þeir rúmlega 20 ára reynslu í eldhúsum víða um Evrópu. Á matseðlinum verður eitthvað sem þeir kalla einfaldan heiðarlegan „feel good“ mat og hér eru þeir með uppskrift að salati sem hentar við ýmis tilefni, bæði eitt sér eða með steikinni.

Fyrir tvo

1 stk. romain-salat
2 egg
4 msk. capers
6 msk. croutons (brauðteningar)
6 beikonsneiðar
10 msk. sýrður rjómi
4 msk. gróft sinnep

Aðferð

Rífið salatið í munnbitastærð, skolið í köldu vatni og þerrið. Sjóðið egginn í um tvær mínútur. Skerið brauðsneiðar í 2 cm teninga og steikið stökka í smá smjöri og kryddið með

salti. Stökksteikið beikon í ofni. Sýrðum rjóma og sinnepi blandað saman. Vætið svo salatið með dressingunni bætið svo restinni í og borðið innan 10 mínútna.



Kári Þorsteinsson og Einar Hjaltason



besta sætið



VETRAR ÓLYMPÍULEIKARNIR

HEFJAST 7. FEBRÚAR



BEINAR ÚTSENDINGAR Á 4 RÁSUM

Fylgstu með á Stöð 2 Sport og einnig í beinni á visir.is



Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
börn eiga
rétt á vernd
geg nýntferðisvoga
Of bekið.

SJÓVÁ

klaki ÚTILÍF VALITOR

Fáðu þér áskrift!

365.IS