

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
7. FEBRÚAR 2014

*Hulda Dögg Atladóttir  
hönnuður*

**FLÉTTUBÖNDIN  
VEKJA MIKLA  
ATHYGLI 2**

*Ebba Særún  
Brynjarsdóttir*

**HREYSTI OG  
VELLÍÐAN MEÐ  
ÆFINGUM 4**

*Erna Bergmann,  
stílisti og hönnuður*

**UPPÁHALDS Í  
FATASKÁPNUM  
HENNAR 10**

*Þórey Eva Einarisdóttir*

## TÍSKA ER BARA SAMKOMULAG

FRÉTTABLAÐIÐ

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

HVERJIR HVAR?

Leikstjórinn Ragnar Bragason frum-sýndi nýtt íslenskt verk í Borgarleik-húsinu síðasta föstudag. Verkið heit-ir Óskasteinar og var mjög vel sótt. Á frumsýningunni mátti sjá **Porgerði**



**Katrín Gunnarsdóttir**, fyrrver-andi ráðherra, Vigdís Finn-bogadóttur, fyrrverandi forseta Íslands, Margræti Pálmadótt-ur, kórstjóra Vox Feminae, **Unni**



**Eggertsdóttir**, þáttastjórn-anda á Stöð 3, og **Guð-mund Steingrímsson**, for-mann Bjartrar framtíðar, svo einhverjir séu nefndir.



Pinterest



Jim Dillan

[Pinterest.com/superfoodpro/](http://Pinterest.com/superfoodpro/)  
Á þessari síðu er hægt að finna allt sem tengist heilsumat, uppskriftum og heilbrigðum lífsstíl. Til dæmis eru fjöl-margar uppskriftir að heimalöguðum andlits- og hármöskum.

Instagram



Interiour123

[Instagram.com/interiour123/](http://Instagram.com/interiour123/)  
Eitthvað fyrir fagurkera. Birtir reglulega myndir af fallegum heimilum og áfangastöðum úti um allan heim. Veitir innblástur fyrir þá sem vilja flikka upp á heimilið.

# TRENDIÐ FLÉTTUBÖNDIN RENNA ÚT EINS OG HEITAR LUMMUR

Konurnar í Söngvakeppninni eru hrifnar af fléttuböndunum úr Leynibúðinni á Laugaveginum.

Um síðustu helgi mátti sjá Ragnhildi Steinunni Jónsdóttur skarta fallegu fléttuðu hárbandi þegar hún var kynnrir á Söngvakeppni RÚV. Einnig báru þær Gréta Mjöll Samúelsdóttir, Ásta Björg Björgvinsdóttir og Bergrún Íris Sævarsdóttir fléttubönd um kvöldið en þær eru konurnar á bak við lagið Eftir eitt lag.

„Það eru allir svo sætir með þetta að ég er rosalega glöð að sjá fólk með böndin,“ segir Hulda Dögg Atladóttir sem hannar fléttuböndin vinsælu ásamt Lindu Ósk Guðmundsdóttur. Þær reka verslunina Leynibúðina á Laugavegi og hanna fót og fylgi-hluti undir merkinu Deathflower. Þegar talið berst að nafninu svarar Hulda Dögg: „Við vorum með sitthvort merkið áður en við fórum í samstarf en skeyttum saman áherslur okkar.“

Linda Ósk var mikið að vinna með svarta liti og var á kafi í hauskúpum á meðan ég var upptekin af litum og blómum.“ Fléttuböndin eru gerð úr kjólavelúr. Þau eru teygjanleg og fást í fjölmörgum litum í Leynibúðinni en einnig í versluninni Kistu á Akureyri, Fantom í Hafnarfirði, Tivo á Selfossi og Kaupmanninum á Ísafirði.



Hulda Dögg Atladóttir hönnuður



Fléttuböndin koma í mörgum spennandi litasamsetningum.



Fléttuböndin vöktu athygli um síðustu helgi þegar Ragnhildur Steinunn kynnrir Söngvakeppninnar á RÚV bar slíkt á skjánum.

## ÍSLENSKAR KONUR PRÝÐA FORSÍÐUR OG FREISTA GÆFUNNAR



Instagramleikur netverslunarinnar Net-a-porter vekur athygli en verðlaunin eru tæplega milljón króna úttekt hjá versluninni.

Samfélagsmiðillinn Instagram er orðinn virkur í markaðssetningu víðs vegar í takt við samfélagsmiðilinn, Facebook. Lúxus netverslunin Net-a-porter hefur nú hafið sniðuga markaðssetningu með Instagram-leik í tengslum við útkomu nýja fískutímaritsins Porter sem væntanlegt er á markað í febrúar. Leikurinn felst í því að fylgjendur hlaða niður appinu ianporter og birta mynd af sér í fískublaðsútgáfu ásamt því að kassmerkja setninguna #ianporter og deila áfram. Leiknum lýkur hinn 25. febrúar og eru verðlaunin tæplega milljón króna verslunarúttekt hjá netversluninni Net-a-porter. Nú þegar hafa nokkrar íslenskar konur tekið þátt í leiknum og deilt spennandi forsiðum.

Útsölulok  
50% - 70%  
Afsláttur

Við bjóðum nú enn meiri verðlækkun á útsöluvörum



WWW.SIGURBOGINN.IS

Lífið  
www.visir.is/lifid

UMSJÓN BLAÐSINS Marín Manda Magnúsdóttir marinmanda@frettabladid.is  
UMSJÓN LÍFSINS Á VÍSIR.IS Elly Ármanns elly@365.is • ÚTGÁFUFÉLAG 365 miðlar ehf.  
Forsíðumynd K. Magnússon • Auglýsingar Atli Bergmann atlib@365.is  
Hönnun Silja Ástþórsdóttir siljaa@frettabladid.is • Lífið Skatahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

SAMSUNG



# Hreinasta afbragð!

Samsung Galaxy Note spjaltdölvurnar eru afbragðs góðar. Þær veita notendum frelsi til athafna. Penninn sem fylgir gerir verkefnið skemmtilegra, einfaldara er að skrifa glósur og opna á nýja möguleika til að leyfa sköpunargleðinni að njóta sín.

Notkunarmöguleikarnir margfaldast og þær nýtast einstaklega vel við lærdóminn. Galaxy Note eru með Android stýrikerfinu sem er lang vinsælasta og útbreiddasta stýrikerfið fyrir snjalltæki í dag. Þær fást í nokkrum stærðum og gerðum þannig að ávalt má finna tæki sem hentar hverjum og einum fullkomlega.

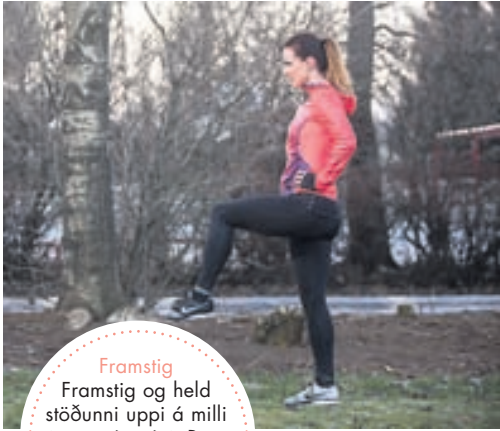
Svo skilja Galaxy Note spjaltdölvurnar að sjálfsögðu íslensku.

**Söluaðilar um land allt**



# HREYFING EBBA SÆRÚN BRYNJARSDÓTTIR ÍPRÓTTAKONA SÝNIR MIKILVÆGAR STYRKARÆFINGAR FYRIR HLAUPARA

„Styrktaræfingar skipta gríðarlegu máli fyrir mig sem hlaupara. Þær eru frábær forvörn gegn meiðslum og styrkja mig á allan hátt. Þessar æfingar geta allir gert, heima í stofu eða úti á túni. Gefið ykkur tíma og prófið. Ég get lofað ykkur smá strengjum og vellíðan út um allan kropp,“ segir Ebba Særún Brynjarsdóttir íþróttakona, en hún hefur náð miklum árangri sem maraþonhlaupari og þríþrautarkona undanfarin ár. Hér sýnir hún góðar styrktaræfingar með eigin líkamsþyngd sem hægt er að gera alls staðar.



**Framstig**  
Framstig og held stöðunni uppi á milli eins og ég sýni. Reynir vel á jafnvægið. 10 sinnum á hvorn fót x 3



**Planki**  
Þessi æfing er frábær. Hægt er að útfæra hana á marga vegu, t.d. eins og ég sýni hér. Annar fóturinn upp í einu eða hönd á móti fæti. Flott er að halda í þessari stöðu í 30 sek.-2 mín. x 3.



**Uppstig**  
Stíga upp á bekk. Annan fótinn í einu. Spenna miðsvæðið allan tímann. Passa að löppin sem kemur seinna upp fari alla leið inn á bekkinn og rétta vel úr fæti/líkama.



**Magi & bak**  
Ég legg mikið upp úr styrk fyrir maga og bak. Hér heldur þú armþyngjustöðu og dregur svo annan fótinn í einu, hné upp að olnboga. Þetta er endurtekið 10 sinnum á hvorn fót x 3. Passa að missa mjóbak og rass ekki niður



## Algjört undraefni

Soffía Káradóttir mælir með Femarelle fyrir allar konur sem finna fyrir vanlíðan á breytingaaldri. „Ég ákvað að prófa Femarelle í fyrravetur þegar ég sá umfjöllun í blöðum þar sem önnur kona lýsti ánægu sinni með vöruna. Ég var að byrja á breytingaaldrinum en vildi ekki nota hormóna. Ég fann fyrir hitakófum, vaknaði upp á nóttunni, fann fyrir fótaóeirð, skapsveiflum og vanlíðan í líkamanum,“ segir Soffía og bætir við að eftir aðeins tíu daga notkun voru öll einkennin horfin.



„Nú sef ég samfelldan svefn, finn ekki fyrir hitakófum eða fótaóeirð og mér líður mun betur. Ég finn fyrir meiri vellíðan og er í mun betra jafnvægi í líkamanum. Með glöðu geði mæli ég því hiklaust með Femarelle við vinkonur mínar og allar konur sem finna fyrir breytingaaldrinum. Ég veit um eina vinkonu mína sem hætti á hormónum og notar Femarelle í dag. Ég get ekki ímyndað mér hvernig mér líði í dag ef ég hefði ekki kynnst Femarelle, þvílíkt undraefni.“

## SPEKI PERSÓNULEG VEÐURSPÁ FYRIR EINSTAKLINGA

*Gunnlaugur Guðmundsson stjörnuspekingur rekur islenzkstjörnuspeki.is og hannar persónuleg stjörnukort út frá veðurfari.*

„Ég vil taka það fram að ég er ekki að fara í samkeppni við veðurstofuna, heldur bjóða fram þjónustu sem hún er ekki að veita,“ segir Gunnlaugur Guðmundsson stjörnuspekingur. „Í hefðbundnum veðurfréttum er í raun verið að tala um árstíðirnar og afstöðu sólar og jarðar og við erum alltaf að þæla í veðrinu. Ég er búinn að vera atvinnumaður í faginu í 33 ár og er alltaf að gera persónuleg kort fyrir fólk. Ég uppgötvandi þó fyrir stuttu að gamla stjörnuar svo ég ákvað veður,“ segir hann. Háðar veðurfari og að fylgjast með veðrinu fjölbreytileikann þannig að maður verður meira í eins konar núvitund hvað varðar heimilið, félagslífið og praktísku málin. Raunveruleg núvitund er að vera meðvitaður um sína persónulegu orku og hvernig manni líður en veðrið hefur mikil áhrif á það. Það er bara verið að benda á hvernig orkan þín er og maðurinn hefur ríjalsan vilja til að gera hvað sem hann vill.“ Gunnlaugur getur kortlagt veðurfari næstu tólf mánuði fyrir hvern og einn samkvæmt íslenskri stjörnuspeki. Hægt er að panta þitt eigið persónulega veðurkort á [islenzkstjörnuspeki.is](http://islenzkstjörnuspeki.is).



# 5.000 kr dagar í Flash



Allir sparikjolar á  
**5.000**



Kjólar og skokkar á  
**5.000**



Sjá fleiri myndir á 

Mussur og toppar á  
**5.000**

Buxur og peysur á  
**5.000**



# FLASH

Laugaveg 54,  
sími: 552 5201



# ÞÓREY EVA ÞETTA ER IÐNAÐUR EKKI BARA MENNINGARVIÐBURÐUR

Þórey Eva Einarsdóttir sinnir krefjandi starfi sem framkvæmdastýra Reykjavík Fashion Festival og hefur undanfarin ár unnið af kappi við að kynna íslenska hönnun bæði hér og erlendis. Hún telur mikilvægt að skapandi greinar fái meiri meðbyr og í samtali við Lífið ræðir hún um tískubransann, móðurhlutverkið og föðurrmissinn sem breytti lífi hennar.

**A**vintýrabráin hefur alltaf verið til staðar hjá Þóreyju Evu en hún hefur meðal annars búið í Danmörku, á Spáni, á Bretlandi og sjö ár í Bandaríkjunum. Aðeins tvítug byrjaði hún að ferðast með fjöleikahópnum Stomp um Skandinavíu og Eystrasaltslöndin og starfaði sem „tour manager“. Þá segist hún hafa uppgötvað kröftugan mátt tengslanetsins. Hún fór að starfa fyrir fyrirtækið Leikhúsmógúl við uppsetningu á Hellisbúanum í Suður- og Mið-Ameríku og Asíu og eftir 12 ára búsetu erlendis var kominn tími til að snúa heim. Nýtt tækifæri beið handan við hornið og nú þremur árum síðar sinnir hún draumastarfinu og er orðin móðir.

*Dú starfar sem framkvæmdastýra Reykjavík Fashion Festival. Hvernig kom það til?*

„Það voru þau Ásta Kristjánsdóttir, Birna Karen Einarsdóttir, Rúnar Ómarsson, og Sigyn Eiríksdóttir, eigendur eigin fatamerkjanna sem stofnuðu þessa hátíð en Birna er stóra systir mín.“

Fyrst var mér boðið að koma sem gestur á hátíðina en áður en ég vissi af var ég farin aðstoða við að klæða fyrirsæturnar og hjálpa til. Ellen Loftsdóttir stílisti, sem hefur sinnt starfi listræns stjórnanda RFF, stakk upp á mér til þess að koma að framleiðslunni að næstu hátíð og Ásta Kristjánsdóttir plataði mig svo í verkefnið. Ég sló til og sá þá um að skipuleggja framleiðsluna á sýningunum. Í kjölfarið var mér boðið að taka verkefnið að mér og þetta er þriðja hátíðin sem ég stýri. Ég er búin að vera með frá upphafi og upplifði alla vaxtarverkina sem því fylgdi. Ellen Loftsdóttir hefur verið sterk rödd í tískubransanum og hefur lagt töluvert til málanna. Við erum í rauninni að vinna inni í þessum ramma sem hún ásamt öðrum smíðaði utan um RFF. Það væri gaman að geta starfað meira með henni í framtíðinni.“

*Hvernig myndir þú lýsa starfi þínu í stuttu máli?*

„Mitt hlutverk hjá RFF er að ná saman rétta fólkinu sem hentar hverju sinni. Þegar öllu er tjaldað til eru u.þ.b 180 manns sem koma að hverri hátíð. Að ónefndri fjáröfluninni en vil ég nota tækifærið og þakka styrktaraðilum okkar fyrir stuðninginn en án þeirra myndi hátíðin ekki verða að veruleika. Þá er einna helst að nefna mikilvægi Ícelandair sem býr til þann vettvang að hátíðin sé alþjóðleg. Þetta er fyrst og fremst sam-

vinna. Þetta er gríðarlega krefjandi umhverfi en skemmtilegt því maður er að vinna með skapandi fólki sem framkvæmir hlutina.“

Guðný Kjartansdóttir verkefnastjóri hefur verið að vinna með mér að allri skipulagningu og var ansi dugleg á meðan ég var í barn eignarleyfi.“

*Færri komast að en vilja Hver er áhersla RFF og hvaða hönnuðir komast að?*

„Misskilningurinn er sá að þetta sé menningarverkefni. Þetta er bæði uppskeruhátíð fataiðnaðarins, sem er vaxandi iðnaður og borgarhátíð sem innlendir gestir og erlendir ferðamenn sækja. Það hafa verið háværar raddir sem tala um mikilvægi skapandi greina og hefur Halla Helgadóttir, forstöðumaður Hönnunarmiðstöðvar, m.a. verið að gera því greinargóð skil sem snýr að hönnun. RFF er í stöðugri þróun en tískufataiðnaðurinn er ungur á Íslandi. Það er löng áhersla á að þetta sé vettvangur fyrir hönnuði til að stilla saman strengi og búa til tengslanet bæði hérlendis og erlendis til að kynna og sýna sína vöru. Það hafa orðið áherslubreytingar undanfarið í kjölfarið á samstarfi við Atelier kontrast, sem er þýskt hönnunarteymi. Við þurfum að fara vel ofan í kostnaðarhlöðina og taka ákvarðanir út frá því þar sem við höfum mjög takmarkað fjármagn. Reykjavík Fashion Festival er haldin samhliða Hönnunarmars svo að okkar erlendu gestir og ferðamenn geti upplifað meira í Reykjavík á sama

**Pabbi minn varð bráðkvaddur þegar ég var 14 ára og þá fór maður að hugsa um hvað raunverulega skiptir máli í lífinu. Mér fannst lífið oft geta verið grimmt og var ekki einu sinni viss um að ég vildi velja þá braut að eignast mína eigin fjölskyldu.**



#### NAFN:

Þórey Eva Einarsdóttir

#### ALDUR:

36 ára

#### HJÚSKAPARSTAÐA:

Trúlofuð  
Gunnari Páli Ólafssyni

#### BÖRN:

Andrea Eva 6 og  
hálf mánaða  
og Guðrún Katrín 9  
ára stjúpdóttir.

## Útsala

Öll efni á 1000 kr.  
Allir bútar á kr. 500

**textil line**

Laugavegi 101.

Sími 552 1260.

Opíð frá 10 – 18.

### Uppáhalds

**MATUR?** Ítalskt à la Gunni Palli

**VEFSÍÐA?** Google.com

**HREYFING?** Jóga og sund

**DRYKKUR?** Vatn & rauðvín

**VERSLUN?** Liberty London

**DEKUR?** Nudd og gufa

**VEITINGAHÚS?** Spotted Pig í New York og Shakebar í RVK

**HÖNNUÐUR?** Birna Karen Einarsdóttir fatahönnuður

tíma. Stefnan er að vera með RFF tvisvar sinnum á ári og styrkja dagskrána enn frekar.“

*Hvaða hönnuðir sýna svo á RFF í ár?*

„Það komust færri að en vildu en alls sóttu 19 hönnuðir um að taka þátt. Sérstakt fagráð í tískugeiranum sá um að velja inn hönnuðir. Þeir sem sýna að þessu sinni eru Guðmundur Jörundsson með sitt eigið merki, Jör, Ella, með Elínros Líndal í fararbroddi. Bergþóra Guðnadóttir með Farmers Market. Svo eru það Ziska undir stjórn Hörpu Einarsdóttur og Rey, sem Rebekka Jónsdóttir á heidurinn að. Útivistarmerkið Cintamani Magnea og Sigga Maija sem er ný og fersk í bransanum.“

*Hvernig verða sýningar Reykjavíkur Fashion Festival?*

„Við vinnum aftur með þýska hönnunarteyminu sem sá um sýningarhönnun í fyrra. Þau eru með víðtæka reynslu og vinna náði með hverjum hönnuði fyrir sig. Þetta er ákveðið ferli og ekki má gleyma mikilvægu hlutverki förðunar- og hárteymis, móðela og tónlistar. Það þarf ansi margt að koma saman svo úr verði flott sýning. Sýningarnar verða svo á dagskrá yfir daginn í Hörpu en hægt er að kaupa sig inn á stakar sýningar. Það er þó takmarkað magn af miðum í boði.“

### **Nauðsynlegt að byggja upp markaðinn á Íslandi**

*Myndir þú segja að það séu mikil tækifæri fyrir íslenskan tískuiðnað á alþjóðlegum markaði?*

„Já, ég myndi telja að það séu frekari sóknarfæri á erlendum mörkuðum í framtíðinni. Hins vegar þarf gríðarlega þekkingu og mikið fjármagn til að fara inn á nýja markaði þar sem samkeppnin er yfirleitt mikil. Hérna skiptir líka sköpum stuðningur stjórnvalda við iðnaðinn. Sama hvaða vöru þú ert með. Tískubrandsinn er svo margþættur og það eru ekki bara blöðin sem selja tískuhugmyndirnar heldur eru „trendforecasters“ í efnaframleiðslu sem segja til um tískuna sem verður eftir tvö ár. Það er því ekki nóg að útskrifast úr LHÍ og opna fína búð því viðskiptaáætlunin er mikilvæg og tíska er bara samkomulag. Ef þú tekur íslenska hönnun sem er samkeppnishæf gæðalega séð þýðir það samt ekki að auðvelt sé að kynna sig á alþjóðlegum markaði því þú þarft gríðarlegt fjármagn til að búa til sterkt vörumerki. Tala nú ekki um að stundum ertu í tísku og stundum ekki. Að mér vitandi hefur engu af merkjunum hér heima enn tekist að ná almennilegri fótfestu erlendis í stóra samhenginu nema Nikita, sem er snjóþrettafatnaður. Hvað varðar tískumerkin þá skilst mér að Ostwald Helgason, Steinunn og KronKron hafi verið að gera áhugaverða hluti. Ostwald Helgason er mjög vinsæll núna og er að gera góða hluti en hann er einmitt með erlendan félagi. Það eru líka sterk vörumerki að gera góða hluti sem taka ekki þátt í RFF.“

*Átt þú þér einhvern uppáhaldshönnuð?*

„Það eru til svo margir flottir hönnuðir, Alexander McQueen, Prada, Ralph Lauren, Marc Jacobs og Stella McCartney en ég er ekki að kaupa mér fót frá þeim akkurat núna. Birna systir mín er ferlega flottur hönnuður og ég nýt góðs af því. Hún hefur alltaf verið mér innan handar þegar kemur að því að kaupa fót. Mér finnst margir af íslensku hönnuðunum vera að gera virkilega góða hluti. Japanska fyrirtækið Uniglo hannar einnig heat-tech klassískar vörur sem eru á fínu verði sem ég er hrifin af.“

### **Hún gerir mig að betri manneskju**

*Nú varðst þú móðir fyrir rétt hálfu ári. Hvernig er móðurhlutverk- ið og hvernig var að skella sér út á vinnumarkaðinn aftur?*

„Það er náttúrulega dásamlegt að verða móðir. Það er mjög krefjandi að fara að vinna aftur



Þórey Eva Einarsdóttir ásamt Guðnýju Kjaransdóttur verkefnastjóra RFF

**Ef þú tekur íslenska hönnun sem er samkeppnishæf gæðalega séð þýðir það samt ekki að auðvelt sé að kynna sig á alþjóðlegum markaði því þú þarft gríðarlegt fjármagn til að búa til sterkt vörumerki.**

Fylgstu með á facebook-Lindex Iceland

Buxur,  
**2995,-**

**LINDEX**



og auðvitað vildi ég að það væru fleiri klukkutímar í sólarhringnum. Pabbi minn varð bráðkvaddur þegar ég var 14 ára. Þá fór maður að hugsa um hvað raunverulega skiptir máli í lífinu. Mér fannst lífið oft geta verið grimmt og var ekki viss um að ég vildi velja þá braut að eignast mína eigin fjölskyldu. Ég kynntist því á ferðalögum mínum að það eru margar leiðir til þess að lifa lífinu og mér fannst alveg koma til greina að fara ekki í þennan fjölskyldupakka. Ég hafði upplifað að fótunum var kippt undan mér svo ungru og það er án efa þess vegna sem

ég eignast mitt fyrsta barn svona seint. Í dag hefur hún forgang í mínu lífi og áherslurnar hafa breyst. Hjartað í mér stækkaði og ég varð í rauninni betri manneskja fyrir vikið. Ég hef meiri skilning á annarra þörfum og þó ég hafi alltaf haldið að ég væri þannig þá kom þetta litla kríli og gerði mig að betri manneskju. Það sama á við um manninn minn, þegar ég hitti hann skildi ég loksins hvað fólk hafði verið að tala um. Ástin á ekki alltaf að vera erfið og hann er eiginlega of geðgóður og hlær að mér. Ég er ótrúlega heppin að hafa hitt þennan mann.“

*Hverjir eru svo framtíðar-draumarnir?*

„Ég er hamingjusöm og sátst núna svo ég ætla að halda áfram að rækta það enn frekar. Vera heilsu-hraust, eyða tíma með vinum og fjölskyldu. Ég er til í að hafa jafnvægi og velgengni í vinnu og einkalífi. Ég vil koma að skapandi verkefnum með þenkjandi fólki því að ég þrífst svo vel í kringum þannig orku. Eftir að ég varð mamma þakka ég fyrir heilsuna mína og hennar og ég veit að það sem skiptir máli eru einföldu hlutirnir.“

## HELGI ÓMARSSON 22 ÁRA, BLOGGARI & LJÓSMYNDARI



### 1 ÞEGAR ÉG VAR UNGUR ÞÁ...

settu systur mínar mig í kjól, settu á mig varalit og settu í mig gosbrunn og kölluðu mig Helgu Snædís og pabbi tók það allt á vídeó. Jebb, ég naut mín ágætlega.

### 2 EN NÚNA...

geng ég ekki í kjólum né með varalit, en systurnar mundu aldeilis styðja mig og elska ef það væri það sem ég vildi.

### 3 ÉG MUN EFLAUST ALDREI SKILJA...

stærðfræði, hvernig flugvélar fljúga, eða stór stálbatshlunkur flýtur á vatni, ÉG SKIL ÞETTA EKKI. Verð þreyttur í hausnum við að þæla í þessu.

### 4 ÉG HEF EKKI SÉRSTAKAN ÁHUGA...

á að stressa mig á hlutum, ég er á yfirnáttúrulegu marjúana (sem ég er reyndar á móti að löggleiða) og bara neita að vera stressaður.

### 5 KARLMENN ERU...

mest heillandi án of mikillar karlmennsku undir pressu samfélagsins að vera „harðir“ og „ekki vera kelling“, það er glatað.

### 6 ÉG HEF LÆRT AÐ MAÐUR Á ALLS EKKI AÐ...

sitja og bíða, vá hvað maður á að skapa sína eigin gæfu, gleði og tækifæri.

### 7 ÉG FÆ SAMVIKUBIT ÞEGAR...

ég horfi vitlaust á fólk, brosi ekki þegar ég borga í búðinni, þakka ekki fyrir mig þegar ég er pirraður og þegar ég borðaði 700 g poka af Djúpum á einni kvöldstund.

### 8 ÉG SLEKK Á SJÓNVARPINU ÞEGAR...

ég er löngu sofnaður, geri það ómeðvitað og man aldrei eftir því, ég er að segja það, þetta er magnaður hæfileiki.

### 9 UM ÞESSAR MUNDIR ER ÉG MJÖG UPPTEKINN AF...

rassinum á mér, allar þessar f\*cking burpees í krossfit og hnébeygjur skiluðu loksins árangri og ég er alltaf að gefa sjálfum mér slapp á rassinn fyrir góðan árangur, nú geri ég hnébeygjur á meðan ég borða morgunmat. Stinnur kúlurass, here I come.

### 10 ÉG VILDI ÓSKA AÐ FLEIRI VISSU AF...

síðunni minni sem ég gerði alveg sjálfur, stoltið mitt, eftir blóð, svita og tár tókst mér að gera síðu sem ég ætlaði alltaf að borga fyrir og bora í nefið á meðan hún væri í vinnslu, en nei, helgiomars.com, tjékk it, núna.

# Betra blóðflæði Betri líðan - betri heilsa

Eftir fertugt framleiðir líkaminn 50% minna

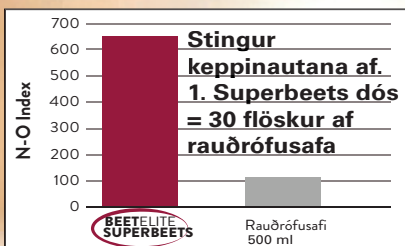
**Nitric Oxide. SUPERBEETS** örvar

**Nitric Oxide** framleiðslu strax.

Betra blóðflæði, allt að **30%** æðaútvíkkun, **30%** meiri súrefnisupptaka, réttur blóðsykur, 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, heilsubúðum og World Class





DANICA



verð áður 159.000

3ja sæta sófi **útsöluverð 135.150**

15 %

LOFTLJÓS



verð áður 31.200  
**útsöluverð 21.840**



verð áður 34.900  
**útsöluverð 38.430**

30 %



verð áður 24.900  
**útsöluverð 17.430**

KÚRU-TEPPI



verð áður 6.300  
**útsöluverð 4.410**



verð áður 22.400  
**útsöluverð 15.680**

30 %

KLUKKUR



verð áður 27.800  
**útsöluverð 19.460**



verð áður 7.900  
**útsöluverð 5.530**

30 %



verð áður 7.500  
**útsöluverð 5.250**

CARLO



verð áður 169.000  
**útsöluverð 84.500**

50 %



verð áður 43.000  
**útsöluverð 22.500**

ALTO  
sófasett 3+1+1



verð áður 436.000

**útsöluverð 370.600**

15 %

OLÍUMÁLVERK



60 %

verð áður 23.900  
**útsöluverð 9.560**

RUBELLI



verð áður 245.000

**útsöluverð 196.000**

lungusófi



verð áður 124.000  
**útsöluverð 62.000**

50 %

OLYMPIC

DANE



verð áður 685.000

sófasett 3 + 1 + 1 **útsöluverð 411.000**

40 %

LAMPAR



verð áður 29.900  
**útsöluverð 20.930**

30 %

verð áður 52.400  
**útsöluverð 36.680**

COLORIT



50 %

verð áður 15.900  
**útsöluverð 7.950**



verð áður 134.000  
**útsöluverð 69.600**

60 %



verð áður 264.000  
**útsöluverð 105.600**

RIVET

50 %



verð áður 69.000  
**útsöluverð 34.500**

**innlit**

H Ú S G Ö G N

oru tilbúna og gjaf

**ÚTSÖLULOK - 16 FEBRÚAR**  
Einn meiri afsláttur á völdum vörum

# FATASKÁPURINN ERNA BERGMANN

Erna Bergmann er að útskrifast úr meistaranámi í hönnun við Listaháskóla Íslands í vor en hún starfar jafnframt sem stílisti í fullu starfi. Fram undan er ljósmyndasýning með Írisi Dögg Einarsdóttur ljósmyndara sem haldin verður á Ljósmyndasafni Reykjavíkur í lok mars og svo er hún komin sjö mánuði á leið með sitt fyrsta barn.



*Þegar ég kaupi fót tek ég ávallt ígrundaðar ákvarðanir og þæli mikið í notagildinu*



**1** Þegar ég kaupi fót tek ég ávallt ígrundaðar ákvarðanir og þæli mikið í notagildinu. Acne-leðurjakkinn er án efa uppáhaldsflíkin mín. Ég hef varla farið úr honum síðan ég keypti hann. Það mætti segja að þessi jakki væri mitt „second skin“. Hrikalega góð kaup hér á ferðinni.

**2**

Þessi sólgleraugu eru úr smiðju frá Stellu (McCartney) og klikka ekki. Örlög-in leiddu okkur saman einn sólríkan dag í GK Reykjavík.



Þessar ugluklær frá íslenska skartgripamerkinu Kría Jewellery held ég mikið upp á og gaf sjálfri mér fyrir vel unnin störf. Hef ekki tekið menið af mér síðan ég fékk það. Skartið frá Kría er í miklu uppáhaldi en einnig íslensku skartgripirnir frá Hringa á Laugaveginum. Íslensk hönnun í skápinn minn – já takk!

**3**



**5**

Þennan úlfakjól frá McQ by Alexander McQueen keypti ég í GK. Mamma og pabbi eiga tvo síberíska sleðahunda sem ég dýrka svo ég bara varð... án efa ást við fyrstu sýn. Þrátt fyrir áberandi print hef ég notað þennan kjól alveg svaklega mikið. Enda kaupi ég mér ekki mikið af fötum heldur aðeins eitthvað sem ég kolfell fyrir og veit að ég mun nota fyrir allan peninginn. Gæði umfram magn – það er málið!



**4**

Uppáhaldsskórnir mínir þessa dagana eru sjúklega þægilegir og þægilegir og koma frá ítalska skómerkinu Vic Matie. Ég fann þá í 38 þrepum í haust og hafa þeir komið sér einstaklega vel á meðgöngunni (lýg því ekki). Algjörar gæðabombur hér á ferðinni sem má þramma á frá morgni til kvölds þegar ástin er við völd.

## 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



Sesselja Traustadóttir hefur ferðast víða með hjálp Intervac.

## INTERVAC ALLUR HEIMURINN ER OPINN FYRIR ÞÉR

Sesselja Traustadóttir, umboðsmaður Intervac á Íslandi, hvetur fólk til að nýta sér heimilisskipti til að upplifa ódýrara frí og kynnast fólki úti um allan heim.

Þetta er alveg frábær kostur og gríðarlega vinsælt. Þegar maður dettur inn í þetta þá uppgötvar maður alveg nýjan heim. Í kringum árið 2008 sprakk þetta út eins og fögur rós því fólk þarf ekki að gera annað en að kaupa flugmiðann. Samskiptin eru alfarið á milli fólksins sjálfs og svo er ég innan handar ef fólk er eitthvað óöruggt,“ segir Sesselja Traustadóttir, umboðsmaður Intervac á Íslandi.

Intervac-samtökin urðu til í Evrópu snemma á sjötta áratug síðustu aldar, þegar nokkrir kennarar voru að leita leiða til að ferðast ódýrt til annarra landa. Heimilaskipti þóttu góður kostur til að afla vana, auka skilning á milli þjóða og spara peninga.

Síðan þá hafa samtökin vaxið og dafnað í takt við tímann og Intervac býður upp á þjónustu sína um allan heim fyrir fjölskyldur úr öllum stéttum þjóð-

félagsins með í kringum 30 þúsund meðlimi.

„Öll Evrópa fer af stað í janúar og það er allt hægt í Intervac. Þetta byggist mikið á trausti og algengasta formið er að tvær fjölskyldur tala saman og ákveða að skipta sín á milli. Fólk getur verið mjög gestrisið og meira að segja hafa verið unglingskipti á milli landa með góðum árangri.“ Sesselja segir að fólk horfi langt fram í tímann og upp til hópa sé það vel menntað fólk sem velji þennan ferðamáta. Hún segir ennfremur að það hafi komið upp skondnar aðstæður þar sem fólk hafi læst sig úti eða jafnvel að heimilisbillinn hafi bilað úti á landi.

„Það er einkennandi að fólk í skapandi greinum sækir í þetta og víli ekki fyrir sér að gera skemmtilega hluti þótt það eigi ekki beinhardan peninginn,“ segir Sesselja.

Hægt er að skrá sig í samtökin á [no.intervac-homeexchange.com/](http://no.intervac-homeexchange.com/)



# Parmareggio

ostaveisla  
fyrir vandláta





...SPJÖRUNUM ÚR

**Marta Jonsson**

**ALDUR:** 44

**STARF:** Eigandi Marta Jonsson

**Hvern faðmaðir þú síðast?** Mömmu. **En kysstir?** Manninn minn úti í bíl áður en við löbbuðum inn í vinnu.

**Hver kom þér síðast á óvart og hvernig?** Það er ég sem kem öllum á óvart, ég sjálf er ekkert mikið fyrir það!

**Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi?** Ég get ekki hætt að skilja skóna mína eftir út um allt hús, þeir eiga að fara í skóskápinn. Fæ smá kvartanir frá heimilisfólkinu, en þetta er nú bara svona þegar maður á svona mikið af skóm.

**Ertu hörundsár?** Það fer alveg eftir því hver á í hlut, en ég myndi nú samt segja að ég sé ekki mjög hörundsár og svakalega fljót að jafna mig.

**Dansarðu þegar enginn sér til?** Ó, já, dilla mér og dilla þegar enginn sér til.

**Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig?** Ég elska að gera grín að sjálfri mér en finnst ljótt að gera grín að öðrum.

**Hringirðu stundum í vælubilinn?** Ertu að tala um sjúkrabíl?

**Tekurðu strætó?** Búin að búa í 20 ár í London og tók ekki strætó fyrr en fyrir þremur árum, og fila það alveg í tætlur. Það þarf ekki bílastæði fyrir strætóinn.

**Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag?** Fer eftir því hvaða dagur er, en líklega 10 mín. að meðaltali. Já, já, mín voða snögg.

**Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim?** Nei, ég gef þeim frekar góð ráð. Ég sagði Robbie Willams einu sinni að fara í 20 mínútur í ljósabekk þar sem perurnar væru ekki nógu góðar. Hann þakkaði mér mikið vel fyrir.

**Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig?** Það er nú svo margt og misjafnt eftir vinum, sumum vinum segir þú meira en öðrum og líka rosalega misjafnt um hvað þú talar við hvern. Mamma er samt besta vinkona mín og ég segi henni allt

**Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina?** Fá mér súkkulaði. Það er febrúar og það gleymdist að detoxa í janúar.

**HELGARSÚPAN** GEGN-FLENSU-SÚPAN FRÆGA

Systurnar **Jóhanna** og **Guðrún Kristjánsdætur** reka **Systrasamlagið á Seltjarnarnesinu** og eru báðar ástríðufullar áhugamanneskjur um heilsumál. Samanlagt telur reynsla þeirra af heilsubrúnum um 40 ár. Í sjö mánaða gömlu heilsuhofi sínu bjóða þær upp á allskyns góðgæti en það nýjasta eru súpur úr lífrænu hráefni. Hér bjóða þær upp á uppskrift að shiitake-sveppasúpu með gojiberjum. Það dugir ekki minna en einn góður pottur, svo má alltaf margfalda uppskriftina

- 1 rauðlaukur
- 1 grænn chili
- 4 hvítlauksrif
- 5 cm engiferrot, smátt skorin
- 2 msk. ólífuolía
- 2 meðalstórar sætkartöflur
- 1 karfa shiitake-sveppir
- 2 handfyllir goji-ber
- 2 l grænmetissoð
- Salt og pipar

Setjið laukinn, chili, hvítlauk og engifer í pott með ólífuolíu og hitið í u.þ.b. fimm mínútur. Blandið goji, sætum kartöflum



og sveppum á pönnuna. Hrærið vel. Bætið við grænmetissoðinu. Sjóðið í 10 til 15 mínútur. Piprið, saltið og njótið!

FÖSTUDAG 19:45

SPURNINGABOMBAN

LAUGARDAG 19:45

Spaugstofnan

SUNNUDAG 19:45

ÍSLAND GOT TALENT

Hefst 11. feb. ÞRIÐJUDAG 20:10

GEGGJADAR GRÆJUR

MÍÐVIKUDAG 20:25

Hefst 12. feb.

LÉTTIR SPRETTIR

FIMMTUDAG 20:05

Heilsugengið

**Frábær íslensk dagskrá í febrúar!**

Í febrúar verður íslensk dagskrárgerð í hávegum höfð á Stöð 2. Við skemmtum okkur yfir Spurningabombunni hans Loga, Spaugstofunni og Ísland Got Talent og í Geggjuðum græjum kynnumst við ótrúlegum tækjum og tólum. Bættri heilsu og betra mataræði eru svo gerð góð skil í þætti Rikku og Heilsugenginu hennar Völu Matt.

**Internet og heimasími fylgir sjónvarpsáskrift í þrjú ár!**

Sex sjónvarpsstöðvar, internet og heimasími í þrjú ár, Tónlist.is í þrjá mánuði og Stöð 2 Vild á aðeins 7.990 kr. Enginn binditími fyrir internet og heimasíma!

7.990 kr. + 0 kr.

Innifalið er 10GB erlent niðurhal og 100 mínútur í heimasíma. Þrjú mánaða uppsagnarfrestur er á Skemmtipakkanum. Greiða þarf 2.610 kr. aðgangsgjald.

**TILBOÐIÐ GILDIR ÁFRAM!** Þökkum frábærar viðtökur og minnum á að tilboðið gildir áfram sem hluti af áskrift að völdum þökkum.



180.000 kr. sparnaður á 36 mánuðum

Fáðu þér áskrift! **365.IS**