

Lífið

FÖSTUDAGUR
28. FEBRÚAR 2014

Marsý Hild Þórsdóttir
ljósmyndari
**FÉKK MYNDIR
BIRTAR Í HARPERS
BAZAAR 2**

Margrét Gnarr
fitness-drottning
**ARNOLD-MÓTIÐ
FRAM UNÐAN Í
OHIO 4**

Lukka, María Krista
og Sigurbjörg
**HVAÐA MATAR-
ÆÐI AÐHYLLIST
ÞÚ? 10**

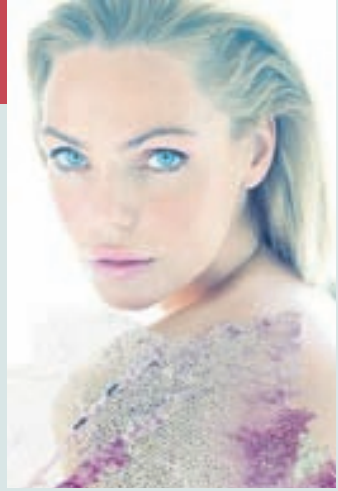
Þorbjörg Helga Þorgilsdóttir

VAR ORÐIN BITUR ÚT Í LEIKLISTINA

FRÉTTABLAÐIÐ

› visir.is/lifid

HVER ER?



Nafn? Berglind Ólafsdóttir

Aldur? 36

Starf? Er að vinna við Renewable energy-verkefni sem má lítið ræða um eins og er, en ég fer alltaf reglulega út til Los Angeles í tökur, einnig er ég alltaf með ýmis önnur verkefni á milli handanna.

Maki? Enginn.

Stjörnumerki? Tvíburi.

Hvað fékkstu þér í morgunmat? Hafragraut með kakó-nibbum og goji-berjum og stórt glas af Maximium Vibrance-drykk.

Uppáhaldsstaður? Palau – litlu nærliggjandi eyjarnar þar og synda í Jellyfishlake. Ég er með mikla ást á að upplifa ný lönd og nýja menningu og á mjög marga upphaldsstaði sem mér þykir mjög vænt um.

Hreyfing? Hot-ióga, snjóþretti, líkamsrækt og fjallgöngur.

Uppáhaldsfatahönnuður? Veltur á árstíðum, er alltaf að skipta um skoðun. Það eru til svo ótrúlega margir snillingar, en ég hallast að fötum sem eru með innblástur frá fyrri hluta 19. aldar og jafnvel smá „hint“ af París á 18. öld. En fatasmekkurinn fer eftir aðstæðum og hvernig stuði maður er í hvern dag – sannur tvíburi.

HVERJIR VORU HVAR?

Það varð varla þverfótað í miðbæ Reykjavíkur fyrir frægu fólki á laugardagskvöldið enda fór Eddan 2014, uppskeruhátíð sjónvarps- og kvikmyndafólks, fram í Hörpu. Eftir að fjörinu lauk í tónlistarhúsinu hélt partíið áfram á barnum Bast á Hverfisgötu. Leikstjórinn **Ragnar Bragason** skálaði við sitt fólk enda glaður eftir velgengni myndar sinnar



Málmauss á hátíðinni en myndin hlaut flest verðlaun. Eigandi staðarins, Dóra Takefusa, lét sig ekki vanta og þau **Bryndís Ásmundsdóttir** og Fjöl-ir Þorgeirsson dilluðu sér við tónlistina saman en þau gerðu sér ferð úr Hvergerði þar sem þau eru búsett.



TÍSKA LJÓSMYNDIR Í BRESKA HARPERS BAZAAR

Marsý Hild Þórsdóttir ljósmyndari býr í London og stefnir langt í ljósmyndageiranum.

Ég stefni á að öðlast meiri reynslu innan bransans hér úti og starfa örlítið lengur sem aðstoðarkona við myndatökur ásamt því að mynda sjálf. Flestir ljósmyndarar hér vinna við að aðstoða í mörg ár því launin eru mjög góð en einnig er þetta frábær reynsla til að byggja upp möppuna,“ segir Marsý Hild Þórsdóttir ljósmyndari.

Hún hefur búið í London í sex ár og útskrifaðist sem ljósmyndari úr London College of Fashion fyrir rúmum tveimur árum. Aðstoðarvinnuna segir hún vera nauðsynlegt skref í átt að draumum sínum en jafnframt sé mikilvægt að styrkja tengslanetið.

Í byrjun febrúar birtust myndir eftir hana í breska Harpers Bazaar með myndum af vortísku hönnuðarins Simone Rocha og voru undirtektirnar góðar. „Maður þarf bæði að hafa hæfileikann og vera á réttum stað á réttum tíma og byggja upp tengslanetið sitt. Þannig fær maður tækifærin og kemst á samning hjá umboðsskrifstofum,“ segir hún.

Marsý Hild segir verkefnið vera ólík og hefur hún nú aðstoðað við tökur fyrir öll helstu tískutímaritin á borð við W Magazine og Vogue. Þekktasti ljósmyndarinn sem hún hefur starfað með er hin ástralska Emma Summerton, en sjálf segir hún vera hrifnust af skapandi verkefnum með listrænum portrait-myndum.



Hönnun Simone Rocha í Harpers Bazaar. Myndirnar tók Marsý Hild, upprennandi ljósmyndari í London.

NÝTT

OMBRÉ EFFECT

Notaðu ELEA OMBRÉ EFFECT til þess að lýsa endana á hárinu



ELEA
PROFESSIONAL
COLOUR & CARE

ELEA litirnir fást í stórmöркуðum um land allt



Eva Dögg Rúnarsdóttir og Anna Sóley Viðarsdóttir, eigendur Ampersand.

AMPERSAND NETVERSLUN OPNUÐ

Perluvinkonurnar Eva Dögg Rúnarsdóttir og Anna Sóley Viðarsdóttir opna verslun sína á veraldarvefnum.

„Netverslunin var búin að vera á döfinni lengi og við erum rosalega ánægðar með hana. Verslunin á þó eftir að stækka og verða þægilegri á næstunni svo það eru spennandi tímar fram undan,“ segir Eva Dögg Rúnarsdóttir, annar eigandi Ampersand. Þær Anna Sóley hafa rekið vinnustofu og verslun á Nørrebro í Kaupmannhöfn í rúmlega ár og nú hefur netverslun þeirra á houseofampersand.com lítið dagsins ljós. „Að reka verslun hefur reynst okkur mikill lærdómur og við höfum uppgötvæð að okkar

sterka hlið eru skór. Við sitjum núna og vinnum að okkar eigin merki og í ágúst koma á markað Ampersand-strigaskór sem við gerðum í samvinnu við Shoe the Bear.“ Eva Dögg er móðir og ákváðu þær stóllur einnig að bæta við barnafatafísku í verslunina. „Okkur fannst tilvalið að taka inn barnaföt fyrir smart börn í stíl við smartar mömmur sínar. Vörurnar sem við seljum verða að endurspegla okkur sjálfar því við seljum alltaf best það sem við trúum á og stöndum með.“

Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

Ritstjórnarfulltrúi **Álfrún Pálsdóttir** alfrun@frettabladid.is

Umsjón **Marín Manda Magnúsdóttir** marin@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atli@365.is

Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Daniel Rúnarsson**

CAWSTON PRESS

NÁTTÚRULEGT & SVALANDI



VERÐLAUNA DRYKKURINN LOKSINS MÆTTUR



330 ML
FERNUR
ON THE GO

BYRJAÐU
DAGINN Á EINU
GLASI AF
RAUÐRÓFUSAFA

STYRKTU
ÖNÆMISKERFIÐ
MEÐ EPLA
& ENGIFER

MMMMHI
EPLA &
RABBABARA

KOLSÝRÐUR
ÁVAXTA
DRYKKUR



ALLT NÁTTÚRULEGT



HANDTÝNT & PRESSAD



VERÐLAUNADRYKKUR

CAWSTON PRESS INNIHELDUR EINGÖNGU NÝPRESSAÐA ÁVEXTI, ALDREI ÞYKKNI

FÆST Í VERSLUNUM

BONUS

VIKA Í LÍFI MARGRÉTAR GNARR

Margrét Edda Gnarr er stödd í Ohio í Bandaríkjunum þar sem hún keppir í bikini-fitness á Arnold Classic-fitnessmótinu um helgina. Hér fáum við að sjá Instagram-myndir Margrétar sem hún tók í vikunni sem leið, en hún er með 13 þúsund fylgjendur á Instagram-síðu sinni.



08.00 Á leiðinni í flug
„Mánudagurinn á Keflavíkurlugvelli. Þarna er ég á leiðinni til Ohio. Við erum átta manns saman hérna úti frá Íslandi. Stemningin í hópnum er rosalega góð. Við erum öll búin að vera saman og við fórum samferða til Ohio þar sem Arnold Classic-mótið fer fram. Við tókum til dæmis æfingu saman í fyrradag.“

12.00 Pósar fyrir heimsmeistaramót
„Þetta er mynd eftir Kristján Frev.“



19.00 Íslenskt vatn í Ohio
„Þessi var tekin á þriðjudaginn í Ohio en ég kom hingað á mánudag. Þetta var þannig að ég átti að drekka mikið vatn yfir daginn og við Olga Helena fórum út í búð þegar hópurinn fór út að borða. Þar rákumst við á íslenskt vatn og auðvitað keyptum við það. Hið eina sem var boðið upp á á veitingahúsinu var kranavatn en við vildum það ekki. Við keyptum þess vegna vatn fyrir allan hópinn. Hlupum í nærliggjandi verslun í ógeðslega miklum kulda.“



15.00 Grjótharðir magavöðvar myndaðir.



11.00 Kírópraktor gerir kraftaverk
„Ég tók þessa í síðustu viku en ég fer til kírópraktors tvisvar í viku. Áður en ég byrjaði að fara til kírópraktors var ég ekki að kippa mér upp við það þótt ég fyndi fyrir sársauka. Hann tók röntgenmyndir sem sýndu að mjóbakið á mér er bólgið, hálsinn er ekki nógu sveigður og ég er líka með bólgur í brjóstbakinu sem þarf alltaf að losa um. Eftir að ég byrjaði hjá kírópraktorinum er miklu þægilegra að æfa. Núna finn ég ekki eins mikinn sársauka. Kírópraktorinn minn heitir Guðmundur og vinnur á Kírópraktorstofu Íslands. Nú veit ég hvernig mér á að líða eins og í bikini-fitness þar sem ég þarf að ná sveigju í bakið í pósunum.“



Fyrirsæta Monika Eyland Victorsdóttir MYND/ BERGLIND JACK

MÖGNUÐ GLANS- OG FANTASÍUFÖRÐUN

Svanhvít Valgeirsdóttir kom í heimsókn frá Brussel og kenndi fantasíuförðun í Fashion Academy.

„Það var skemmtilegt að koma aðeins heim og fá að setja penslana á húð í staðinn fyrir striga.“
Svanhvít Valgeirsdóttir þegar hún er spurð út í sýni-kennsluna í fantasíuförðun sem hún hélt í förðunardeild Fashion Academy. Svanhvít býr í Brussel með þýskum eiginmanni sínum en kom til Íslands vegna tilnefningar sinnar til Edduverðlauna fyrir leikgervi Ávaxtakörfunnar. Svanhvít hefur sérhæft sig í leikgervum og listförðun

og hefur komið víða við á ferli sínum. Hún hefur meðal annars farðað í Óperunni, Þjóðleikhúsinu og starfaði sem skólastjóri Snyrtiakadéminnar um skeið áður en hún flutti til Brussel. Þegar hún er spurð út í vinnuna á bak við fantasíuförðunina, segir hún: „Ég var í þrjá klukkutíma að gera þessa fantasíuförðun með hárinu því ég var jú að sýna og kenna í leiðinni en annars væri ég í kringum klukkustund að gera svona.“

Svanhvít kom til Íslands vegna tilnefningar sinnar til Edduverðlauna fyrir leikgervi Ávaxtakörfunnar.



Jakkar kr. 6.495
Einlitir og munstraðir, stærðir 74-160

UNITED COLORS OF BENETTON.



Elsa Þórisdóttir, Selma Karls, Monika Eyland Victorsdóttir, Þóra H. Ólafsdóttir listförðunarfræðingur og Svanhvít Valgeirsdóttir, listförðunarfræðingur og gestakennari.

LITRÍKT OG FALLEGT Í WAREHOUSE

Vorið er komið í Warehouse í Kringlunni þar sem litagleði og falleg mynstur ráða ríkjum. Fullt af nýjum, fallegum vörum sem lífga upp á biðina eftir sumrinu. Kjólar, buxur, leggings, toppar, kápur og skyrtur auk fallegra aukahluta. Mikil gæði á mjög góðu verði.

María Hafsteinsdóttir, verslunarstjóri í Warehouse í Kringlunni, segir að fallegar vörur fylli nú verslunina. „Við höfum verið að taka upp nýjar vörur frá Warehouse og áherslan er á vorlega litadýrð, alls konar liti,“ segir hún. „Við erum bæði með skæra og fallega liti og pastel. Ég held að allt sé leyfilegt í litum þetta vorið,“ segir María og bætir við að hún geti til dæmis mælt með afar fallegum gulum lit. „Konur eru stundum hræddar við gula litinn en þessi er ótrúlega fallegur og óþarfi að óttast hann. Þetta er notalegur páskaalit og ég finn að konur eru hrifnar af honum því þessar vörur rjúka út,“ segir hún enn fremur.

Falla fyrir litunum

Þegar María er spurð hvort íslenskar konur séu opnar gagnvart litum, svarar hún: „Já, yfirleitt en stundum þarf maður að hvetja þær til að máta en þegar þær eru komnar í líkina verður ekki aftur snúið. Það má segja að einkennandi sé fyrir flestar konur að þær hrifast af öllum litum sem passa með svörtum lit. Í Warehouse erum við með liti og mynstur sem passa einstaklega vel við þessa algengustu liti sem konur vilja. Margar ganga í svörtum buxum en fara síðan í fallegan, litríkan topp eða kjól við,“ útskýrir María.

Nú er mikið í tísku að vera í stuttum kjól við buxur eða leggings og segir María ótrúlegt úrval af slíkum kjólum í Warehouse. „Þeir eru með fallegu mynstri eða einlitir. Kjólar sem eru beinir í sniðinu og passa vel með gallabuxum eða leggings. Við bjóðum gallaleggings sem ganga vel með slíkum kjólum. Einnig erum við með kjóla úr jersey-efni sem eru ákaflega vinsælir. Þeir eru aðsniðnir og rosalega þægilegir, henta því vel í vinnuna eða skólann.“

Fallegir sparikjólar

Við erum ekki með sérstaka fermingarlínu eigin margt fallegt sem fermingarstúlkur hafa fallið fyrir. Þetta eru breskar vörur en Bretar framleiða ekki sérstakan fermingarfatnað. Við erum því ekki með þessa tþpísku blúndukjóra en bjóðum fullt af öðrum sparikjólum sem eru ákaflega fallegir. Stelpurnar ættu því endilega að koma í Warehouse og kíkja á úrvalið, hvort sem ferming eða árshátíð er fram undan.“

María segir að einnig sé mikið úrval af buxum; gallabuxur í öllum gerðum, bæði háar í mittið og þessar venjulegu. „Þetta eru þægilegar buxur, mjúkar og notalegar. Þær eru til í öllum



Verslun Warehouse er í Kringlunni á annarri hæð, við hliðina á Topshop.

MYND/GVA



mögulegum bláum litum og svörtum. Einnig erum við með léttar og fallegar þunnar peysur fyrir sumarið. Auk þessa get ég nefnt úrval af tösikum og klútum. Vorvörurnar okkar eru ótrúlega fallegar,“ segir María.

Warehouse er við hliðina á Topshop í Kringlunni og Debenhams í Smáralind. Búðin er á Facebook undir Warehouse Ísland, þar sem skoða má nýjar vörur og tilboð. Einnig á Instagram/WarehouseKringlan.



➤ Mittisháar „skinny“-gallabuxur, fást í mörgum litum og kosta **11.990 kr.** Mjög vinsælt snið, teygjanlegar og þægilegar.



➤ Basic-stutt-ermabólur, margir litir, **3.490 kr.**



➤ Hin sívinsæla Mac-kápa, **19.990 kr.** Þessi kápa er alltaf klassísk tískuflík.



➤ Þægilegur „hversdags“-kjóll úr teygjanlegu efni, **9.490 kr.**



➤ Falleg „oversize“-blússa, **11.990 kr.**



➤ Leðurpils (gervi) með rennilásnum, **14.990 kr.**



➤ Munstraður hlíra-bólur, **5.490 kr.**



➤ Glæsilegur sparikjöll, **19.990 kr.**





LITAGLEÐI
Kesha með bleikt og blátt há.



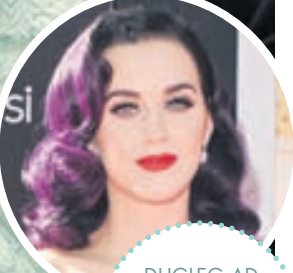
DÖKKBLÁTT
Demi Lovato með dökkblátt há.



FJÓLUBLÁTT HÁR
Kelly Osbourne á Grammy-verðlaunahátíðinni í janúar.



BLÁTT Í PARÍS
Á tískupöllum í París voru einnig fyrirsætur með blátt há.



DUGLEG AÐ BREYTA TIL
Katy Perry söngkona er óhrædd við að prófa ýmsa liti.

HÁRTÓNAR BLÁTT OG FJÓLUBLÁTT NÝTT TREND

Hártískan á tískupöllum í París bar vott um litadýrð líkt og vortískan sjálf. Hártískan er um þessar mundir fjölbreytt og fersk en nú virðist sem bláir, fjólubláir og bleikir tónir komi sterkt inn. Pastellitirnir eru ekki eingöngu áberandi í fatnaði eða innanhússmunum fyrir vorið því einnig eru konur ófemnar við að prófa þessi liti í hárið, rétt eins og poppstjörnurnar gera.

„Pastel er að koma rosalega sterkt inn núna í hártískunni jafnt og í fylgihlutum og öðru fyrir heimilið. Það er mjög mikil vinna að ná þessum litatönum í hárið. Þú þarft virkilega að vera í ljósari kantinum til þess að þetta komi fallega út og svo dofna liturinn með tímanum. Þetta kemur sterkt inn frá hinum Norðurlöndunum í takt við að það er farið að birta úti. Svo er einnig mikið verið að blanda saman litum. Þetta er þó alls ekki allra.“

Kristín Egilsdóttir, hárgreiðslumeistari á Zoo.is



„Hártískan fer í hringi og maður tekur eftir því hvað þessir litir eru að aukast. Það er alltaf verið að reyna að gera eitthvað nýtt og í framhaldi af „ombre“-tískunni er fólk nú að sækja í pasteltóna. Þetta helst einnig í hendur við fatatískuna en nú eru ljósari tónar að birtast í vortískunni. Ég, sem klippari, er hokinn af reynslu og fagna öllum svona týpum sem vilja smá öðruvísi hárg og vona að þetta sé merki um frábært sumar fram undan.“

Óli Boggi, hárgreiðslumeistari á Solid



ÍSLANDSMÓT IDN- OG VERKGREINA 2014
6.-8. mars í Kórnum í Kópavogi

OG FRAMHALDSSKÓLAKYNNING

verkidn.is

RAUÐAR VARIR
Þessar fyrirsætur létu varalítið nægja fyrir sýningu Max Mara.



FRÉTTABLAÐIÐ/GETTYIMAGES



MASKARI
Klesstur maskari er förðunarbólta haustsins ef marka má tískupallana.



NÁTTÚRULEGT
Geislandi húð, svört lína og áberandi augabrúnir baksviðs hjá Iceberg.

FÖRÐUN BAKSVIÐS Í MÍLANÓ

Síðustu misseri hefur náttúruleg förfun verið vinsæl á tískupöllum fataframleiðenda. Á því varð engin breyting nú þar sem ljós augnförðun, falleg húð og þykkar augabrúnir voru áberandi á fyrirsætunum í Mílanó. Fallegur eyeliner og rauðar varir eru heldur ekkert á leiðinni út af tískuradarnum ef marka má ítölsku tískuvíkuna.



ÁBERANDI AUGU
Þessi fyrirsæta var hress áður en hún gekk eftir pallinum fyrir Dolce and Gabbana.

Nike notar íslensk módel í myndatöku fyrir nýjustu línu sína Nike PRO fyrir konur



Nýja Nike PRO línan fyrir konur er nú loks komin í verslanir hér á landi. Um er að ræða kvenlegri snið, fallegri liti og algerlega endurbætt útlit á línunni fyrir konur frá því sem áður var.

Nike PRO línan fyrir konur hefur hingað til verið „take down“ frá herralínunni sem er sérstaklega hönnuð sem innanundirfatnaður fyrir stráka sem stunda íþróttir líkt og fótbolta, handbolta osfrv.

Því hafa sniðin ekki verið hentug konum hingað til og þótt heldur óspennandi. Nú hafa þeir hjá Nike tekið algerlega nýja stefnu varðandi línuna og hafa gefið út einfalda, fallega og ódýra línu í öllum regnbogans litum sem heitir einfaldlega Nike PRO og fæst nú í verslunum á borð við Útílíf, Intersport og Nikeverslun.is.

Línan samanstendur af toppum, ermalausum- stuttermá- og langerma bolum og buxum í öllum síddum. Bæði er hægt að nota fatnaðinn sem innanundirfatnað (t.d hjólabuxurnar) en einnig eru flíkurnar notaðar einar og sér þar sem engin lögmál gilda um litadýrð og skemmtilegt er að blanda saman mynstrum og litum. Fatnaðurinn hentar allri íþróttaiðkun hvort sem um ræðir hlaup, crossfit eða yoga svo dæmi séu nefnd.



Nike fékk að þessu sinni með sér í lið íslenskar íþróttakonur til þess að vera andlit og ímynd línunnar eins og sjá má.

Módel: Nótt Jónsdóttir, Elín Metta Jensen, Guðbjörg Loftsdóttir, Huguína Elvarsdóttir, Katrín Ösp Jónasdóttir, Katrín Eyjólfsdóttir, Embla Rut Haraldsdóttir og Helga Gabriela Sigurðardóttir.

Ljósmyndari: Kjartan Magnússon





ÞORBJÖRG HELGA ER ÉG Í ALVÖRU AÐ FARA AÐ VINNA VIÐ ÞETTA?

Þorbjörg Helga Dýrförð var valin besta leikkona í aðalhlutverki fyrir hlutverk sitt í kvikmyndinni *Málmhaus* í leikstjórn Ragnars Bragasonar um síðustu helgi. Þorbjörg Helga, eða Obba, eins og hún er oftast kölluð, segir mikinn heiður að hljóta verðlaunin. Hún útskrifaðist úr leikaranámi árið 2009.

MASTERLINE

Professional Beauty

Ítölsk gæði tryggja heilbriggt og glansandi hár



Án parabena og SLES
Fæst í stórmörkuðum

Mig var eiginlega farið að lengja eftir því að útskrifast," segir Obba. „Ég held að það hafi ekki allir upplifað þetta en mér fannst þetta orðið svolítið langt. Nemendaleikhúsið, sem er á fjórða ári, var virkilega skemmtilegt og lærdómsríkt, en í dag hefur leikaranámið verið stytta í þrjú ár. Fyrsta verkið var „devised“ verk, eins og það kallast, í leikstjórn Kristínar Eysteinsdóttur, en þá er maður að búa verknið til í æfingaferlinu. Mér fannst það rosalega gaman. Seinni tvær uppfærslurnar það árið voru öllu hefðbundnari. Það var áhugavert að fá að prófa hvort tveggja og nemendaleikhúsið var góður skóli. Ég fékk að upplifa að taka þátt í verkefni sem mér leið vel í en einnig þar sem mér leið illa. Ég viðurkenni alveg að það kom tímabil þar sem ég hugsaði: Er ég í alvöru að fara að vinna við þetta? Eftir á að hyggja var nemendaleikhúsið eitthvað sem ég hefði alls ekki viljað sleppa.“

Obba útskrifaðist úr skólanum og fékk hlutverk í Borgarleikhúsinu. „Það er soldið fyndið. Þegar maður útskrifast sem leikari þá spyrja allir, og hvað ætlarðu eiginlega að fara að gera? Það að vera komin með vinnu í Borgarleikhúsinu var því mjög þægileg staða að vera í þar sem það krafðist ekki frekari spurninga. Margir af samnemendum mínum voru við útskrift að fara að gera ótrúlega spennandi hluti, á eigin vegum. Ég var þátttakandi í einu slíku verkefni sumarið eftir útskrift en mér fannst eins

og fólki þætti það ekki alveg jafn merkilegt og að ég væri að fara að vinna í Borgarleikhúsinu um haustið.“

Ekki góð í að drekka latte

„En ég var að leika í þessu verki, Rautt brennur fyrir, sem var mikil reynsla. Þetta var erfitt ferli, en jafnframt rosalega gleðilegt, enda Borgarleikhúsið mjög lifandi og skemmtilegur vinnustaður. Það hefði alveg verið gaman að halda áfram í Borgarleikhúsinu en líklegast var það fyrir bestu á þeim tímabili að svo varð ekki. Eftir nokkur erfð verkefni í röð var ég orðin soldið bitur gagnvart leiklistinni. Og ástríðan einhvern veginn farin.“

Eftir að sýningum lauk vissi Obba ekki hvert hennar næsta skref yrði. „Ég vissi bara að mig vantaði pening því mig langaði að fara eitthvað út. Ég var ekki á þeim stað að fara að gera eitthvert sjálfstætt verkefni og þar sem ég var þá ekki góð í að drekka latte og taka hlutunum rólega þá fór ég að leita mér að vinnu utan áhugasviðsins. Mér bauðst starf sem ritari á lögfræðistofu. Og ég bara: Já, snilld. Og sló til,“ segir Obba. „Það sem kom mér kannski mest á óvart var hvað ég félaði mig geðveikt vel. Ég held að margir sem vinna frá níu til fimm þrjú tilbreytingu, en mér fannst þetta algjörlega æðislegt, að fara af sviðinu og inn á lögfræðistofu.“

Úr leikhúsinu í lögfræðinám

„Svo gerðist það brátt að þetta starf byrjaði að heilla mig og mér fannst þetta svo áhugavert.

Ég hugsaði með mér að ég gæti alveg eins lært þetta. Þannig að ég skráði mig í lögfræði þarna um haustið. Svo er það um vorið, áður en ég byrja í skólanum, að ég er fengin í prufur til Baltasars Kormáks og um sumarið fæ ég hlutverk í Djúpinu,“ heldur Obba áfram, en hún var einnig tilnefnd til Eddunnar fyrir hlutverk sitt í þeirri mynd.

„Það var æðislegt að leika í Djúpinu. en ég ákvað samt að fara í skólann um haustið. Ég man eftir wrap-partíinu í Djúpinu sem var á sunnudegi. Ég vaknaði snemma til þess að læra heima áður en ég komst í partíið og mætti svo soldið þunn í fyrsta tíma klukkan 8:15 á mánudegi. Svo held ég áfram í skólanum og þarna um haustið hitti ég Ragga (Ragnar Bragason) á kaffihúsi og hann viðr- ar þessa hugmynd, sem þetta var þá, um Málmhaus og að hann hafi mig í huga í þetta hlutverk,“ rifjar Obba upp.

„Ég man að ég las handritið og hugsaði fyrst hvað þetta væri flott og sterkt kvenhlutverk. Og ég var mjög upp með mér yfir því að hann vildi að ég tæki það að mér. Þá var þetta á algjöru byrjunarstigi og ég var að taka almennu lögfræðina. Mér fannst æðislegt í skólanum. Það var góð ákvörðun að prófa eitthvað allt annað“ útskýrir Obba.

„Ég held að sé mikilvægt ef maður er að verða bitur, sama hvenær það er á ferlinum, að gera eitthvað í því. Það er á manns eigin ábyrgð sem listamanns að leyfa sér ekki að vera bitur lengi því það smitar út í vinnuna. Það eru samt til margar aðrar leið-

ir og eflaust betri en að hefja lögfræðináma,“ segir Obba og hlær. „Þetta er erfiður bransi og þó það hafi ekki verið meðvitað, þá varð þessi útdúring minn til þess að ég kom aftur á réttari og fallegru forsendum. En það er alltaf hægt að vera vitur eftir á.“

Langar ekki bara að leika

En er það kvikmyndagerðin sem á hug hennar allan? „Ég er búin að vera að vinna að kvikmyndum undanfarið og ég er orðin ástfangin af kvikmyndagerð – hvernig þetta er unnið og verbúðastemningin,“ heldur hún áfram. „Að fá svona stórt hlutverk eins og í Málmhaus og vera á setti á hverjum degi er lærdómsríkt – allt í einu var ég farin að hafa áhuga á því hvaða linsa væri notuð á kameruna. Ég gæti vel hugsað mér að vinna við kvikmyndir, og ekki bara sem leikari. Ég man að við sátum einhvern tíma, ég og Raggi og fleiri úr krúinu, og við vorum að ræða það hvað okkur langaði að gera annað í myndinni, ef við ættum ekki hvert okkar hlutverk. Allir höfðu hugsað um það og höfðu eitthvað að segja. Ef ég man rétt sagðist Raggi geta hugsað sér að vinna með hljóð og tónlist. Það var svo gaman að heyra á hverju fólk var að kveikja – þá var ég orðin heit fyrir því að vera skrifta, að þurfa að taka eftir öllu og vera með allt á hreinu – það starf er náttúrlega eins og að leysa einhverja súdókúbraut,“ segir Obba létt í bragði og heldur áfram.

Síðan tókum á Málmhaus lauk hefur lék Obba hlutverk í Borgríki 2. „Ég vona að það séu hjartari tímar framundan í starfsumhverfi kvikmyndagerðarfólks á Íslandi. Þú getur ímyndað þér hvað er gaman að vera ungur í bransanum og vera að gera eitthvað og sjá svo umhverfið sem bíður manns. Eins og núna, þá höfum við verið að ferðast með myndina og tala við fólk og það er bara algjörlega gáttað þegar maður segir því hvað er í gangi í kvikmyndagerð á Íslandi. Sérstaklega í ljósi þess að það var nýbúið að hækka í kvikmyndasjóðnum til þess eins að taka það til baka. Það er margsinns búið að benda á að peningar sem eru settir í kvikmyndagerð koma til baka, og þar fyrir utan finnst mér menningarlegi auðurinn sem fæst af kvikmyndagerð vera næg ástæða til að styðja vel við bakið á kvikmyndagerðarmönnum.“

Með umboðsmann í BNA

Obba fékk nýlega samning hjá umboðsmanni í Bandaríkjunum. „Þetta er stór umboðsskrifstofa í LA og New York og þau eru með alls konar fólk á mála – leikstjóra, leikara, framleiðendur og raunveruleikastjörnur. Við Raggi erum hjá sömu skrifstofu en ekki með sama umboðsmann. Þetta kom þannig til að við vorum að heimsfrumsýna Málmhaus í Toronto. Svo í frumsýningarpartíinu kemur einhver gæi og kynnir sig sem umboðsmann, sem ég veitti svo sem ekki mikla athygli, því ef ég á að segja alveg eins og er þá á maður svo mörg svona samtöl úti, sérstaklega á djamminu, þá eru allir höfundar, framleiðendur eða umboðsmenn. En hann var almennilegur og gaf mér nafnspjaldið sitt. Svo næsta dag hittumst við og ræddum saman og ég var komin á mála hjá honum. Ég veit ekkert hvað kemur út úr því, en ef það verður eitthvað þá er það bara bónus,“ segir Obba hógvær.

Málmhaus fékk ótrúlega góðar viðtökur og ferðaðist víða. „Það gekk mjög vel, alls staðar þar sem við fórum með hana.“

Hvað er næst? „Við búum við lítinn markað. Það væri gedveikt að geta starfað líka úti. Ég tala sænsku og þykir vænt um Svíþjóð og væri alveg til í að vinna eitthvað þar ef það býðst, ásamt því að starfa hér heima,“ segir Obba, en lætur ekkert uppi um hvort flutningar standi til.

Myndaalbúmið



Obba og Steinunn sminka.



Porbjörg Helga þurfti að læra á gítar fyrir hlutverkið.



Porbjörg segist vera orðin mikill aðdáandi metal eftir myndina.



Jón & Óskar

JÓN & ÓSKAR

Laugavegur / Smáralind / Kringlan

MICHAEL KORS



INNLIT SMÍÐAR OG HANNAR HÚSGÖGN FYRIR HEIMILIÐ

Kristín Þóra Jónsdóttir förðunarfræðingur býður Lífnu í heimsókn inn á fallett heimili sitt í Gardabænum.

Kristín Þóra förðunarfræðingur hefur ferðast víða vegna vinnunnar og hefur farðað þó nokkrar stjórnur úti í heimi. Hún bjó á Ítalíu um skeið og ferðaðist meðal annars með hljómsveitinni Bon Jovi og sá um að farða hljómsveitarmeðlimi. Í dag hannahún og smíðar ýmiss konar muni í Iðnskól- anum í Hafnarfirði, allt frá skartgripum upp í húsgögn.



Ég fékk þennan Búdda að gjöf og hann skapar mikla ró inni á heimilinu en lífgar einnig upp á allt því hann er svolítið fyndinn. Ég er með sex Búdda á heimilinu þannig að það hlýtur að vera mikil ró hér á bæ.



◀ Ég smíðaði sjálf borðið og það er heilmikil vinna að beygja viðinn í borðinu. Ég hef einstaklega gaman af því að blanda saman mismunandi efnum og nota því mikið við og ál saman. Ég var mjög sátt við útkomuna.

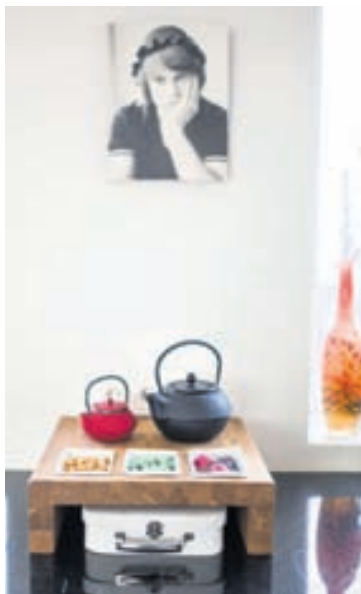
▶ Þennan vinstand hannaði ég og smíðaði en hann er búinn til úr stáli og kálfsskinni. Skinnið keypti ég í Hvítlíst.



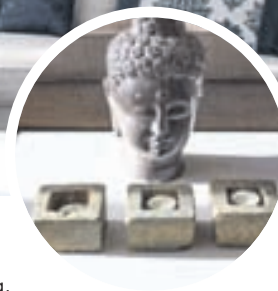
Ég er með sex Búdda á heimilinu þannig að það hlýtur að vera mikil ró hér á bæ.



▲ Legubekkurinn er hönnur úr Casa en tímaritarekinn er úr stáli og viði. Ég smíðaði hann og er alveg að finna mig í þessari skapandi vinnu. Ég get gleymt stað og stund þegar ég er komin í drullugallann inni í bílskúr á kvöldin og er að mála eða dunda mér í öðru.



▲ Myndin á veggnum er eftir íslenskan málara sem heitir Siggí Palli en ég heillaðist strax af þessari mynd þrátt fyrir að vera ekki sérstaklega hrifin af gulu og bláu. Hvíta sófaborðið var keypt í Casa.



Jeggings buxur
kr. 9.995

Margir litir, einnig til úr gallaefni, dökku og ljósu

UNITED COLORS OF BENETTON.

[f](#) Benetton Kringlunni – Benetton Smáralind – Benetton Glerártorgi [Instagram](#)



VELDU HOLLARA

Eina kjúklingavaran á Íslandi sem hefur hlotið
gæðavottun Skráargatsins



ROSE



Úrbeinuð kjúklingalæri

Nettóbyngd: 700 gr.
Lausfryst

Rose Poultry úrbeinuðu kjúklingalærin eru 100% kjöt.

Þau eru ósprautuð og hollari valkostur sem uppfyllir gæðakröfur Skráargatsins.

Danska fyrirtækið Rose Poultry á rætur að rekja aftur til ársins 1952.

Kjúklingavörurnar frá Rose Poultry eru frábær kostur í eldamennskuna.

Lestu meira um Skráargatið á
skraargat.is



ROSE

Poultry from Denmark



TÍSKA KLASSÍSKIR OG SVALIR STRAUMAR Á TÍSKUVIKU Í MÍLANÓ

Tískuvikan í Mílanó var að líða undir lok en þar var haust- og vetrartíska 2014 til sýnis á pöllum. Þrátt fyrir að fjölbreytnin réði ríkjum var greinilegt að jakkaföt og klassískur fatnaður með hreinum línum verður áberandi tískubóla næsta haust. Svarti liturinn í bland við vínrautt, hvítt og grænt. Herraleg snið, útvíðar skálmar og áberandi skór en hér má sjá brot af því besta.

alfrun@frettabladid.is



MAX MARA



GIORGIO ARMANI



JIL SANDER



MARNI



VERSACE

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTYIMAGES



GUCCI



PRADA



DOLCE & GABBANA

AUGLÝSING: REGALO KYNNIR

BYLTINGARKENND HÁRVARA

MOROCCANOIL byrjaði sem byltingarkennd vara en hefur þróast í einstakt vörumerki sem dásamað er af stjörnum, fyrirsætum, stílistum, tískurítstjórum og konum um allan heim. Vörulínan inniheldur einfaldar en árangursríkar lausnir fyrir hár og hársvörð.

„MOROCCANOIL-hárvörurnar hafa umbylt hárvörudæðinum síðustu ár og hafa vakið heimsathygli á argan-olíunni,“ segir Fríða Rut Heimisdóttir hjá Regalo, sem er umboðsaðili MOROCCANOIL á Íslandi. „Varan, sem er einstök, olíurík og nærandi blanda, gerir hárið mýkra og gefur því aukinn glans,“ segir Fríða, en með tilkomu MOROCCANOIL hefur svokölluð argan-olía orðið að tískufyrirbæri. Fríða bendir á að fáir viti að MOROCCANOIL er í raun stórt og mikið hárvörumerki sem skartar öllu því helsta sem hárið þarf á að halda. „Það er ekkert til sem heitir Moroccan-olíu heldur er MOROCCANOIL-vörumerki en olían kallast argan-olíu og á uppruna sinn í Marokkó,“ útskýrir Fríða.

Skemmtileg saga er að baki vörumerkinu. „Eigandinn, Carmen Tal, var á ferðalagi í Ísrael þegar hár hennar fór illa í efnameðhöndlun og var á mörkum þess að skemmast. Vinur hennar fór með hana á litla hárgreiðslustofu sem hann sagði bjóða upp á undravöru. Carmen var efins, en ákvað að prófa vöru sem blönduð var argan-olíu frá Marokkó. Hún trúði vart áhrifunum á hárið. Hún keypti í kjölfarið allan lagerinn og fór með hann til Bandaríkjanna,“ lýsir Fríða en í framhaldinu setti Tal saman hönnunarhóp sem prófaði olíuna og þróaði síðan fyrstu

vörurnar undir nafninu MOROCCANOIL. „Ekki grunadi hana að þarna væri komið merki sem myndi umbylta háriðnaðinum og hrinda af stað argan-olíu-æði.“

MOROCCANOIL-hárvörurnar eru margvíslegar og línan inniheldur einfalda og árangursríka lausn á hvaða hárvandamáli sem er að sögn Fríðu. MOROCCANOIL-olíurnar eru hins vegar tvær. „Eini munurinn á þeim er að LIGHT-olían hentar fingerðu og aflituðu hári betur,“ útskýrir Fríða og bætir við að vörurnar geri hárið ekki aðeins náttúrulega mjúkt heldur bæti ástand þess við hverja notkun.

MOROCCANOIL-vörurnar hafa unnið til 42 verðlauna í hárgreinanum um heim allan og þar af er sjálf Moroccanoil Treatment-olían með 17 verðlaun. Línan fæst á öllum hárgæða hárgreiðslustofum og einkennist af blágrænum, appelsínugulum og bláum litum innblásnum frá Miðjarðarhafinu.

Í ár styrkir MOROCCANOIL-hárdeild Reykjavík Fashion Festival sem á vel við enda hefur línan verið afar áberandi á tískuvíkunum hjá frægum fatahönnuðum.



MOROCCANOIL-vörulínan, sem inniheldur einfaldar en árangursríkar lausnir fyrir hár og hársvörð, fæst á öllum hárgæða hárgreiðslustofum og einkennist af blágrænum, appelsínugulum og bláum litum innblásnum af Miðjarðarhafinu.



Olíurnar eru tvær og eini munurinn á þeim er að LIGHT-olían hentar fingerðu og mikið aflituðu hári betur.



Monique Lhuillier

Badgley Mischka

Phollip Lim

MOROCCANOIL hárlínan hefur verið áberandi á tískuvíkum hjá frægum fatahönnuðum.

SKIN DOCTORS™

ÞRÓAÐ AF LÝTALÆKNUM

Ég hef notað **Skin Doctors** kremin tvisvar á dag, nú í nokkra mánuði. Í starfi mínu sem snyrtifræðingur hér áður prófaði ég og notaði ýmis krem og snyrtivörur með oft ágætum árangri. En maður leitar alltaf að því besta fyrir húðina, því hver vill ekki líta sem allra best út og eldast vel.

Accelerating cleanser hreinsikremið er svona mitt á milli þess að vera krem og sápa. Ég hreinsa húðina með því kvölds og morgna áður en kremin eru borin á, maður fær á tilfinninguna að húðin sé óvenjuhrein á eftir.

Superfacelift kremið hverfur algjörlega inn í húðina og skilur eftir matta áferð sem virkar vel líka fyrir feita húð en þar sem mín húð er frekar þurr þá ber ég **Skinactive** dagkremið yfir og fæ mýkri áferð og ég verð að segja að virkni er óvenjuleg. Það er eitthvað alveg sérstakt við þessi krem, sem gefa manni afar góða tilfinningu, aukna mýkt, þéttleika og liflegri áferð.



Rannveig Jónsdóttir
snyrtifræðingur

SÚPERBAR

Níu tegundir af ofurfæðu:



Holl og heilsusamleg máltíð eða millimál sem inniheldur engan viðbættan sykur



Hráfæði - lífrænt ræktað - hreinsandi
orkugefandi - bragðgott - enginn viðbættur sykur - án mjólkur
glútenlaust - inniheldur ávexti, grænmeti og fleira

Fæst í Bónus og Hagkaup

HVAÐA MATARÆÐI AÐHYLLIST ÞÚ?

5/2 MATARÆÐIÐ VEITIR ÞÉR VELLÍÐAN



Lukka Pálsdóttir

eigandi veitingastaðarins Happs
Lukka gaf nýverið út bókina 5/2 mataræðið með Lukku. 5/2 mataræðið gengur út á að tvo daga vikunnar er hitaainigainnihaldi fæðunnar haldið í 500-600 kaloríum en aðra daga heldur fólk sig við sitt hefðbundna mataræði. Rannsóknir hafa sýnt fram á að fasta getur haft margvísleg jákvæð á fólk, bæði þá sem þjást af kvillum sem og þá sem vilja auka almennt heilbrigði sitt og losna við aukakílóin.

5/2 fæði fyrir vikuna

Mánudagur

Morgunverður Bláberja- og súkkulaði-hristingur.

Hádegisverður Kjúklingasalát með grilluðu eggaldini, ristudum graskersfræjum, parmesan og mangódressingu.

Snarl Macadamia-hnetur með ristudum kókos og þurrkuðum bláberjum.

Kvöldverður Bökuð ýsa í grænu pestói með fetastí og fersku salati.

Eftirréttur Mönðlukaka með hindberjafyllingu.

Þriðjudagur

Morgunverður Hleypt egg með kúrbít og hnetusósu (185 kcal).

Vatn, te og kaffi yfir daginn.

Kvöldverður Bakaður lax með chili-sósu og mangó- og paprikusalati (302).

Miðvikudagur

Morgunverður Hindberjahafgrautur með eplum og pistasíuhnetum.

Hádegisverður Salat með quinoa, lárperu, sykurbauunum, brokkolí og kóríander-engifer-sósu.

Snarl Friskandi banana- og kaffihristingur.

Kvöldverður Rauðvínslegið lambafilet á salatbeði með steiktum sveppum, blómkáli og berjum

Eftirréttur Vanillu-kókoskúlur.

Fimmtudagur

Morgunverður Kotasæla með vínberjum og brasíluhnetum (158 kcal).

Vatn, te og kaffi yfir daginn

Kvöldverður Salat Niçoise með túnfiski og eggjum (347 kcal).

Föstudagur

Morgunverður Chia-grautur með jarðarberjum, bláberjum og banönum.

Hádegisverður Pönnusteikt blálanga með vínberjum, rauðlauk og miso-sósu.

Snarl Grænmetisstrimlar með bragðsterkum paprikuhummus.

Kvöldverður Pítsa með tómatapestói, hráskinku, steiktu brokkolí, sveppum og parmesanosti.

Eftirréttur Pekanpæ með grískri jógúrt og sætri hindberjasósu.

LÁGKOLVETNA-MATARÆÐIÐ LOSAR ÞIG ALFARIÐ VIÐ SYKUR OG HVEITI



María Krista Hreiðarsdóttir

hönnuður hjá kristadesign.is

Hún er höfundur bókarinnar Brauð og eftirréttir Kristu og aðhyllist lággolvetna-mataræðið. LKL. Það gengur út á það að borða meira magn próteina og fitu en kolvetna. Í flestum tilfellum fer hlutfall kolvetna ekki yfir 40% af heildarinntöku hitaainninga.

LKL-fæði fyrir vikuna

Mánudagur

Morgunverður Tvö egg steikt á pönnu í klípu af smjöri, þriðjar sneiðar af beikoni og lúka af spínati.

Hádegisverður Nauta- eða svínahakk steikt á pönnu með rifnum piparosti, rjóma og fullum diskí af grænu salati með.

Kvöldverður Karrífiskur í sesamraspi með

brokkolíklöttum og hvítlaukssósu.

Millimál eða eftirréttur Acai-ofursmoothie, silkiskorin salami með brie-osti, selleristöng með hnetusmjöri.

Þriðjudagur

Morgunverður Fjögur hræð egg þískuð saman við 1 dl af rjóma, 1 dl rifinn ostur, gott krydd, t.d. dill, salt og pipar. Dugar fyrir tvo eða einn svangan.

Hádegisverður Örbylgjubolla með smjöri, osti og egg, eða því áleggi sem hugurinn gírmist.

Kvöldverður Kjúklingaborgari, gott salat og einnig valmöguleiki að bera fram í pítu úr baunaprótíni.

Millimál eða eftirréttur Hnetusmjörsbúðingur, sykraðar kanilmöndlur, ½ vanillu-skyr.is með 1 msk. af hindberjasultu.

Miðvikudagur

Morgunverður Bulletproof-kaffi, 50 g ósalt að smjör, 1 msk. MCT-olía eða kókosolía og 300 ml af sjóðandi heitu kaffi, ½ tsk. af kanil stráð yfir í lokin er mjög gott. Allt sett í blandara í nokkrar sek. og síðan hellt í uppáhaldsbollann þinn.

Hádegisverður Kjúklingasalát með karrí: 1 grilluð bringa eða tvö læri, 2-3 msk. majónes, 2 selleristönglar, 1 tsk. rifinn engifer, 1 tsk. karrí, 1 vorlaukur, 1 dl jöklasalat, ristadaðar möndluflögur, 2 dropar Via Health-stevía, salt og pipar.

Kvöldverður Beikon- og brokkolíbaka.

Millimál eða eftirréttur 10-15 macadamiahnetur, avokadó-ís, kókoskurl.

Fimmtudagur

Morgunverður Kakó-chia-grautur með bláberjum.

Hádegisverður 2-3 ostaklattar, smjörsteikt

ir sveppir í hvítlauksrjómaostasósu, grænt salat að vild.

Kvöldverður Grískur kjötleifur með eggaldins- og hvítlauksdillsósu.

Millimál eða eftirréttur ef þörf krefur Hrökkkex og pestó, blómkálsopp, hnetugott eða nokkrir ostbitar.

Föstudagur

Morgunverður Avokadó-egg borin fram með ruccola.

Hádegisverður Roastbeef-loka sem bragðast eins og besti Hlöllabátur.

Kvöldverður Kjötþítsa með áleggi að eigin vali.

Millimál eða eftirréttur ef þörf krefur Súkkulaðikonfekt, fylltir piparbelgur.

Laugardagur

Morgunverður Fyllt egg, skemmtileg tilbreyting og falleg á matarborðið í „brunch“.

Hádegisverður Hampfræ-grillbrauð og gott salat.

Kvöldverður Nautasteik, blómkálsdúllur, hnúðkálsfranskar og bernaíse-sósa.

Millimál eða eftirréttur ef þörf krefur Snack-Hörítos, klessukaka með hindberjum.

Sunnudagur

Morgunverður Vöflur með rjóma og hindberjasultu.

Hádegisverður Ommeletta með gæðaskinku frá Pylsumeistararnum Laugalæk og fullt af salati.

Kvöldverður Lambalæri með steiktu brokkolí, hvítlauksbrauði, rjómalagaðri sveppasósu og salati.

Millimál eða eftirréttur ef þörf krefur Snickers-bitar, brie-ostur og heimagerð chili-sulta.

HREINT FÆÐI, HRÁMOLAR, HREYFING OG HVÍLD



Sigurbjörg Ágústsdóttir

einkaþjálfari hjá World Class í Laugum
Sigurbjörg lifir heilsusamlegu lífi og borðar hollt fæði flesta daga. Hún sneiðir hjá unnum matvörum, gosi og sælgæti. Í staðinn mælir hún með hrákökum, dökku súkkulaði og heimatilbúnum hrámolum. Hún borðar sárásjaldan brauð, kartöflur og pasta, drekkur vel af vatni yfir daginn og borðar ekkert eftir kvöldmat.

Hreint fæði fyrir vikuna

Mánudagur

Morgunverður Chia-grautur, soja-latte.

Hádegisverður Fiskur, grænmeti (veitingastaðurinn í vinnunni – Laugar Café).

Millimál 1 Hnetumix (þý til sjálf eða kaupi t.d. frá Heilshugar).

Millimál 2 Avokadó og hrökkkex.

Kvöldverður Hnetusteik með sætum kartöflum, brokkolí og blómkáli.

Þriðjudagur

Morgunverður Chia-grautur, soja-latte.

Hádegisverður Túnfisksalat (Yndisauki) og hrökkkex.

Millimál 1 Banani.

Millimál 2 Hnetumix og fræ, dökkt súkkulaði.

Kvöldverður Lax, rótagrænmeti og ferskt grænmeti.

Miðvikudagur

Morgunverður Próteinsjeik (banani, mangó, engifer, spínat, kókosolía og djús).

Hádegisverður Graskers- og sætkartöflusúpa og hrökkkex með osti.

Millimál 1 Harðfiskur.

Millimál 2 Heimatilbúinn grænn hristingur (epli, selleri, spínat, engifer, sítróna, appelsína, mangó).

Kvöldverður Hakk og spagettí.

Fimmtudagur

Morgunverður Chia-grautur, soja-latte.

Hádegisverður Fiskur, grænmeti (veitingastaðurinn í vinnunni – Laugar Café)

Millimál 1 Rauðrófuhummus á sólkjarnabrauði

Millimál 2 Epli og kotasæla.

Kvöldverður Kjúklingabringur með pestói og villigrjónum, ferskt salat.

Föstudagur

Morgunverður Chia-grautur, soja-latte.

Hádegisverður Hráfæðisþítsa og hrákökusneið (veitingastaðurinn í vinnunni – Laugar Café)

Millimál 1 Hnetumix.

Millimál 2 Hnetufreisting frá Organic og soja-latte.

Kvöldverður Sushi – dökkt súkkulaði.

Laugardagur

Morgunverður Jógúrt og músli – kaffi.

Hádegisverður Eggjaommeletta og brauðsneið með osti (frá Heilsuþakarií Grímsbæ)

Millimál 1 Súkkulaðiþjúðaðar hnetur af hnetubar Hagkaups.

Millimál 2 Hrískökur með dökku súkkulaði (frá Sollu).

Kvöldverður Nautalund og pönnusteikt grænmeti, rauðvínglas.

Eftirréttur Ís með íssósu.

Sunnudagur

Morgunverður Grænn drykkur.

Hádegisverður Avokadó og hrökkkex.

Millimál 1 Hnetumix.

Millimál 2 Kaffi og gulrórtarkökusneið.

Kvöldverður Cecarsalat með kjúklingabitum.

NÝJAR VÖRUR

STÆRÐIR 14-28

Vorum að fá sendingu með fallegum fermingarkjólum og síðkjólum fyrir Árshátíðina.

Skóðuðu 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

HVERNIG VÆRI AÐ KÍKJA ÚT Í KVÖLD?

Kíktu á midi.is til að sjá framboðið af tónleikum, kvikmynda -og leiksýningum og íþróttaviðburðum.



HARPA
TÓNLISTAR- OG
RÁÐSTEFNUHÚSÍÐ
Í REYKJAVÍK



SALURINN



AUSTURBÆR



Borgarleikhúsið



HOF
MENNINGARHÚS



ÞJÓÐLEIKHÚSÍÐ



LEIKFÉLAG
AKUREYRAR



midi.is

facebook



Knithacker.com
facebook.com/knithacker

Knithacker.com er síðan fyrir þrjóna-unnendur og inniheldur frábærar þrjónauppskriftir og hugmyndir. Litríkar myndir af þrjónuðum stólum, íspinn-um og höfuðfötum fyrir gæludýrin eru margar hverjar skemmtilegar. Lífið mælir með þessari síðu sem lífgar aldeilis upp á tilveruna.

Instagram



Petithome

instagram.com/petithome

Hin brasilíska Analice Vomero er með rúmlega 25 þúsund fylgjendur á Instagram. Hún er bloggari á bak við Petithome og póstar reglulega stílhreinum og fallegum myndum af heimilum og innanhúshönnun.

Pinterest



Unusual and fun food decor

pinterest.com/cheryl53719/unusual-and-fun-food-decor/

Það getur stundum verið mikil áskorun fyrir foreldra að fá börn sín til að borða grænmeti og aðra hollustu. Á síðunni Unusual and fun food decor er að finna hugmyndir fyrir barnaafmælið og myndir af skemmtilega skreyttum mat sem gæti vakið áhuga barnanna.

BLOGGARINN VINSÆLL FATAHÖNNUÐUR MED ROKKAÐAN STÍL

Anine Bing – fatahönnuður, bloggari og söngkona
Aninesworld.com

Hin danska Anine Bing heldur úti blogginu aninesworld.com en hún hannar fatnað undir eigin nafni sem notið hefur mikilla vinsælda vest-anhafs og á Norðurlöndunum. Bing er fyrrverandi fyrirsæta, söngkona í sveitinni Kill Your Darlings og móðir búsett í Los Angeles. Á blogginu endurspeglar hún rokkaðan fatastíl sinn og veitir innblástur að fallegri heimilishönnun og flottum barnafötum. Skemmtileg blanda af sólríkum Los Angeles-lífsstíl og skandinavískri hönnun.



Matur og Fjör í Perlunni

27. febrúar til 2. mars

Alltaf
Næg bílastæði

5 rétta Matseðill

Philippe Girardon

HÖRPUSKELS CARPACCIO

með graskeri, epli, jarðskokkum og síurus vinaigrette

CORIZO KRYDDHJÚPAÐUR PORSKHNAKKI

með kræklingi og risotto með smokkfisk bleki

LAMB Á TVÖ VEGU, LÉTTSTEIKT OG HÆGELDAD

með pólentu, romanesco, gulrótum og lambadjús

FRÍSKANDI PERUSORBET

KASTANÍU OG SÚKKULAÐI SAMLEIKUR

með marens, Dulcey súkkulaði perlum og romsorbet



PHILIPPE GIRARDON

Matreiðslumeistarinn **Philippe Girardon** verður gesta chef Perlunnar frá **27. febrúar til 2. mars**. Árið 1993 vann hann Michelin stjörnu og fékk svo titilinn Meilleur Ouvrier de France, matreiðslumaður Frakklands, árið 1997. Hann er mikill Íslandsvinur og hefur tekið þátt í að þjálfa marga íslenska matreiðslumeistara sem hafa tekið þátt í hinni heimspektu **Paul Bocuse** keppni.

Philippe Girardon hefur verið með Michelin stjörnu frá 1993



Gjafabréf
Perlunnar
Góð gjöf við
öll tækifæri!

Allt í steik! Byrjar aftur 3. mars

Veitingahúsið Perlan
S: 562 0200 - Fax: 562 0207
perlan@perlan.is
www.perlan.is

