

Lífið

FÖSTUDAGUR
7. MARS 2014

Sóllilja Baltasars
**HANNAR HAND-
MÁLADAR ULLAR-
PEYSUR Í EIGIN
NAFNI. 2**

Hulda Halldóra stílisti
**VANN Á STÆRSTU
TÍSKUSÝNINGUNNI
Í PARÍS. 4**

Dagur í lífi
**LJÓSMYNDARINN
ALDÍS PÁLSDÓTTIR
MUNDAR LINSUNA
FYRIR LÍFIÐ. 10**

Eik Gísladóttir

**ER GLÖÐ AÐ VERA
LOKSINS KOMIN
HEIM EFTIR 15
ÁRA FLAKK**

FRÉTTABLAÐIÐ

➤ visir.is/lifid

HVER ER?



Nafn?

Fanney Ingvarsdóttir.

Aldur? 22

Starf? Sölukona hjá NTC.

Maki? Nei.

Stjörnumerki? Vog.

Hvað fékkstu þér í morgunmat? Hafragraut með cookies and cream-próteini.

Uppáhaldsstaður? Kaupmannahöfn, New York og Stykkishólmur.

Hreyfing? Ég æfi í World Class og finnst langskemmtilegasta púlið að hlaupa.

Uppáhaldsfatahönnuður? Ég á því miður engan einn uppáhalds. Mjög misjafnt hvað hönnuðir senda frá sér hverju sinni. En íslenski er hin yndislega Andrea Magnúsdóttir.

HVERJIR VORU HVAR?

Á laugardaginn var haldið upp á opnun Alvarpsins sem er safn útvarpsþátta á netinu og mátti þar sjá mörg kunnugleg andlit. Meðal gesta voru borgarfulltrúinn



Diljá Ámundadóttir, grínistinn **Hugleikur Dagsson**, tónlistarmaðurinn Snorri Helgason og fjölmíðlamaðurinn Bergur



Ebba Benediktsson. Þá voru einnig í gleðskapnum leiknonan **Saga Garðarsdóttir**, gleðigjafinn Sigurður Eggertsson og tónlistarkonan Mr. Silla.

TÍSKA HANDMÁLAÐAR ULLARPEYSUR SÓLLILJU SLÁ Í GEGN

Sóllilja Baltasarsdóttir er að stíga sín fyrstu skref sem fatahönnuður undir eigin nafni. Það er óhætt að segja að frumraunin, ullarpeysur með handmáluðum vængjum, hafi slegið í gegn.

Mig hefur alltaf langað til að vera í hönnun en síðan ég man eftir mér hef ég verið að sauma og breyta fötum," segir Sóllilja Baltasarsdóttir sem nýverið stofnaði fatamerki í eigin nafni.

Það má segja að Sóllilja hafi hálfpartinn verið knúin til að stofna fatamerkið en eftir að hún birti mynd af peysu úr sinni smíðju rigndi fyrirspurnunum yfir hana. Um er að ræða ullarpeysur með handmáluðum vængjum á bakinu.

„Þetta byrjaði þannig að ég fékk saumavél frá pabba mínum í jólagjöf og hann spurði mig hvort ég gæti ekki saumað eitthvað á hann. Þannig að ég bjó til ullarpeysu, málaði vængi aftan á og gaf honum í afmælisgjöf," segir Sóllilja, en faðir hennar er kvikmyndaleikstjórinn Baltasar Kormákur sem hefur varla farið úr peysunni en hann er nú staddur í Róm við tókur á myndinni Everest. Sóllilja er sjálf nýkomin frá Róm þar sem hún heimsótti föður sinn.

„Ég tók mynd af pabba á tókustað í peysunni sem vakti fáránlega athygli og ég fékk um 100 fyrirspurnir um peysuna. Það var því ekkert annað í stöðunni en að búa til merki og keyra þetta af stað.“

Engar tvær peysur eru eins enda vængirnir handmálaðir á hverja peysu. Hægt er að panta sér peysu, sem er fánleg í tveimur mismunandi sniðum, í gegnum Facebook-síðu merkisins. Sóllilja er 18 ára gömul og nemandi í Verzlunarskóla Íslands. Í augnablikinu er stefnan tekin á fatahönnun eftir stúdent og þá helst út fyrir landsteinana. „Mig langar helst í Parsons í New York. Núna ætla ég að einbeita mér að þessu og bæta vörum við merkið.“

alfrun@frettabladid.is



Sóllilja Baltasarsdóttir hefur stofnað fatamerki í eigin nafni en hún hefur ullarpeysur með handmáluðum vængjum. FRÉTTABLAÐIÐ/DANNI

Sóllilja gaf föður sínum, Baltasar Kormáki, peysu í afmælisgjöf sem hann hefur notað á hverjum degi við tókur á Everest en eftir að hún birti mynd af honum í peysunni fékk hún fjölmargar fyrirspurnir og ákvað að stofna merkið Sóllilja.

GAMALL DRAUMUR AÐ RÆTAST

Inga Krístrún Gottskálksdóttir opnar búð í eigin nafni á Laugaveginum í dag.



Inga Krístrún Gottskálksdóttir opnar verslunina Gottu á Laugavegi 7 klukkan fjögur í dag. „Þetta verður vönduð tískuverslun fyrir konur með góðan smekk á öllum aldri," segir Inga Krístrún, en hún hefur starfað í tískugeiranum um árabil, meðal annars sem innkaupastjóri hjá Sævari Karli. „Ég vil hafa notalega stemningu í búðinni svo að öllum líði vel sem koma í Gottu." En hvers vegna ákvað Inga að opna eigin verslun. „Ætli það sé ekki bara kominn tími til miðað við aldur og fyrri störf," segir Inga létt í bragði og bætir við að sig hafi alltaf langað til að opna búð með fallegum föt. „Það hefur verið draumurinn síðan ég var lítil stelpa." Aðspurð segist Inga sennilega eiga eftir að komast að því hvað sé mikilvægast í búðarreksri. „En ég gæti trúað að það skipti máli að þekkja sína kúnna og hafa mikinn áhuga á því sem maður er að gera," segir hún hógvær og býður alla velkomna í opnunina í dag klukkan fjögur, en þar verða léttar veitingar í boði og tónlistaratriði, svo eitthvað sé nefnt.

MERKI SEM VERÐA FÁANLEG Í GOTTU

Kenzo
Alexander Wang
Schumacher

FWWS
Rag&Bone
Cambio

Sportmax
Armani
underwear

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** atlib@365.is

Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** silja@frettabladid.is • Forsíðumynd **Stefán Karlsson**



Stehmann buxurnar eru komnar aftur!

SIGURBOGINN
SINNI OG TILVALDARSLIN

LAUGAVEGI 80 ■ TEL: 581 1330 ■ WWW.SIGURBOGINN.IS

Fylgstu með á
Facebook Lindex Iceland
Væntanlegt 19.mars

*Edited by
Kate Hudson*

Pils,
4995,-

LINDEX

TÍSKA FJÖRIÐ BAKSVIÐS Á KENZO

Stílistinn Hulda Halldóra fékk tískuvikuna beint í æð er hún vann á sýningu Kenzo í París um síðustu helgi. Hún leyfði Lífinu að fylgjast með.

Stílistinn Hulda Halldóra Tryggvadóttir var stödd í hringiúu tískuvikunnar í París er hún vann baksviðs á sýningu tískuhússins Kenzo. Sýningin er ein sú stærsta á tískuvikunni þar sem fjöldinn allur af fagfólki innan tískubransans tekur þátt.

„Það var gaman að taka þátt í svona stóru dæmi. Fullt af frægum fyrirsætum og góð reynsla fyrir mig,“ segir Hulda sem dvaldi í eina viku í tískuborginni. Hennar hlutverk var að taka þátt í undirbúningi sýningarinnar og klæða fyrirsæturnar á sýningunni sjálfri. Hún getur vel hugsað sér að gera þetta aftur.

„Ég held að ég fari aftur á næstu tískuviku því það stendur til boða.“

Haut-og vetrarlína Kenzo lagðist vel í áhorfendur tískuvikunnar. „Þetta var mjög flott lína og margt sem ég get hugsað mér að klæðast.“

- áþ



Fyrirsætur stinga saman nefni m.



Margir í förðun.



Hulda Halldóra er reynslunni ríkari eftir að hafa unnið baksviðs á einni stærstu sýningu tískuvikunnar í París, Kenzo.



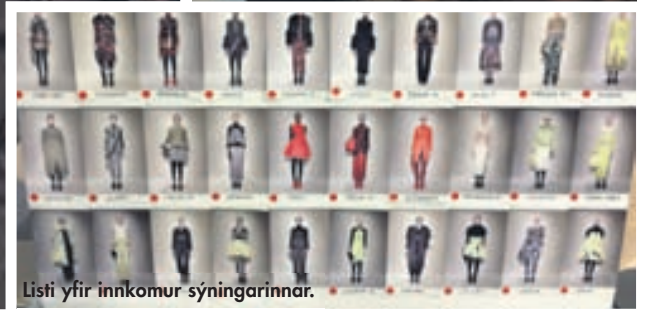
Fyrirsæturnar þurftu að æfa sig að ganga á þessum himinháu hælum.



Tilbún á svið.



Hönnuðadúó, Carol Lim og Humberto Leon, Kenzo í viðtali.



Listi yfir innkomur sýningarinnar.

STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS

vísir

FÉLAG FASTEIGNASALA

Ótrúlegt úrval íbúða til sölu eða leigu!

SALÓME GUÐMUNDSDÓTTIR

30 ÁRA FRAMKVÆMDASTJÓRI KLAK INNOVIT

- 1 Þegar ég var ung þá...** var mér sagt að ég gæti bakað pönnukökur á hvolfi og haldið á hesti eins og Lína Langsokkur, ef mig bara langaði nógu mikið til þess!
- 2 En núna...** veit ég að það er rétt, allt er hægt ef viljinn er fyrir hendi.
- 3 Ég mun eflaust aldrei skilja...** hvernig tíminn líður!
- 4 Ég hef ekki sérstakan áhuga á...** að dvelja í fortíðinni, heldur horfa fram á við og njóta augnablikins.
- 5 Karlmenntu eru...** krydd í tilveruna!
- 6 Ég hef lært að maður á alls ekki að...** vera hræddur við mistök. Við lærum af þeim.
- 7 Ég fæ samviskubit þegar...** ég hugsa til þess hvað það er langt síðan ég heimsótti ömmu.
- 8 Ég slekk á sjónvarpinu þegar...** landsleikurinn er búinn!
- 9 Um þessar mundir er ég mjög upptekin af...** því að koma mér inn í nýtt starf hjá Klak Innovit, drekka í mig upplýsingar um frumkvöðla-umhverfið og þau mýmörgu tækifæri sem þar eru til staðar... það eru spennandi ár í vændum!
- 10 Ég vildi óska þess að fleiri vissu af...** því að búið er að opna fyrir umsóknir í Start Up Reykjavík 2014. www.startupreykjavik.com

Settu þér alvöru markmið strax í dag!

Þyngd -13,2 Kíló
Verð 119.990Kr



Cube LTD CLS
Þýsk gæði á góðu verði!

Þyngd -13,2 Kíló
Verð 119.990Kr



Cube LTD CLS LADY
Þýsk gæði á góðu verði!

Gaffall
SR Suntour XCT MLO 29", 100mm
Verð 109.990Kr



Cube Aim pro 29
Þýsk gæði á góðu verði!

Gaffall
SR Suntour XCT MLO 29", 100mm
Verð 149.990Kr



Cube Aim SL 29
Þýsk gæði á góðu verði!

Þyngd -9,5 Kíló
Verð 279.990Kr



Cube Cross Race
Þýsk gæði á góðu verði!

Þyngd -9,1 Kíló
Verð 219.990Kr



Cube Peloton 3-fach
Þýsk gæði á góðu verði!

CUBE 2014

CUBE barnahjólin
eru komin aftur!



Cube 240 - 63.990KR.

15 - 35% afsláttur
af árgerðum 2012 & 2013

CUBE 2014

CUBE barnahjólin
eru komin aftur!



Cube 240 - 63.990KR.

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

WWW.TRI.IS

Verzlunin er opin:
Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00
Laugardaga kl. 10:00 til 15:00

EIK GÍSLADÓTTIR

FLUTTI 15 SINNUM Á 15 ÁRUM

Eik Gísladóttir er nýflutt heim eftir 15 ára dvöl í útlöndum ásamt eiginmanni sínum, Heiðari Helgusyni. Hún er ánægð með að vera komin heim eftir ævintýraríka dvöl erlendis og tilbúin í nýja tíma á Íslandi. Eik tók þátt í að stofna Kvinnablaðið en leitar nú að nýrri áskorun.

Það má líta á þetta þannig að það snýst allt um atvinnumanninn á meðan á ferli hans stendur. Og nú er minn tími kominn," segir Eik Gísladóttir og skelli-hlær smitandi hlátri.

Eik er grafískur hönnuður, hárgreiðslukona með skotveiðileyfi og eiginkona Heiðars Helgusonar, fyrrverandi atvinnumanns og landsliðsmanns í knattspyrnu. Hjónin eru nýflutt heim eftir 15 ára dvöl erlendis með þrjá stráka og helling af lífreynslu í farteskínu ef marka má frásagnir Eikar.

Hún segir heimkomunni fylgja vellíðan og öll fjölskyldan sé sam-mála um að hér vilji þau vera.

Glansmyndin af atvinnumannslífinu

„Eftir fimmtán ár erlendis fann ég að þetta var komið gott. Ekki misskilja mig, mér fannst æði að vera úti og það var frábært ævintýri. Mig langaði hins vegar að strákarnir mínir yrðu íslenskir. Við Heiðar vorum orðin ryðguð í íslenskunni og strákarnir okkar orðnir miklir Engendingar. Þeir töluðu íslensku aðeins við okkur inni á heimilinu og orðaforði okkar hafði minnkað í samræmi við það. Það er mjög mikilvægt fyrir mig að þeir kunni íslensku almennilega enda er menntunúmer eitt, tvö og þrjú hjá mér. Þannig er ég alin upp.“

Eik flutti heim einu ári á undan Heiðari með strákana en honum var boðinn samningur sem hann gat ekki neitað hjá Cardiff í Wales. Eik fannst mikilvægt að Aron, elsti sonur þeirra sem var þá 13 ára, færi í íslenskt skólakerfi í 8., 9. og 10. bekk þar sem málfraeðin var tekin fyrir enda alltaf stefnan að enda heima. Fótboltalífinu getur oft fylgt mikið rót og flutningar.

„Það er ákveðin menning sem

fylgir fótboltanum á Englandi og margir eru með einhverja glansmynd af því lífi. Það var alveg kampavín og flottir veitingastaðir með frægu fólki stundum en það er erfitt að festa rætur í þessum lífsstíl. Fjölskyldan og heimilislífið er það sem skiptir máli þegar upp er staðið. Við fluttum 15 sinnum á 15 árum. Alltaf þegar ég var kannski byrjuð að læra eða komin með vinnu á einum stað kom eitthvað upp, nýtt lið, nýr bær og nýtt fólk. Það er alveg gaman en líka þreytandi til lengdar. Mér finnst frábært að vera komin á stað þar sem við getum orðið eldgömul og þurfa ekki sífellt að vera að hugsa um hvert ég flytji næst og hvenær. Þetta land sem við eigum er einstakt og ég er stoltur Íslendingur.

Sálufélagar

Eik er úr Árbænum. Íþróttastelpa í húð og hár sem stefndi á lækni eða matvælafræði í Háskólanum. Það er mikið um menntafólk í fjölskyldunni en Eik og Dagur B. Eggertsson, borgarfulltrúi og borgarstjóraefni Samfylkingarinnar í komandi kosningum, eru systkinabörn.

„Hann er átrúnaðargoðið mitt og ég lít mjög mikið upp til hans og fjölskyldunnar hans. Sú aðdáun hófst þegar ég var 14 ára og lá inni á spítala en Dagur var svo góður að heimsækja mig reglulega með segulbandsspólur með nýjum leikritum til að stytta mér stundir. Mér þótti voðalega vænt um það.“

Þegar Eik kynntist Heiðari var hún 22 ára gömul og vann sem þjálfari hjá Jónínu Ben í stöðinni Planet Pulse, sem var og hét, og á leiðinni í háskóla.

„Ég var alls ekki á leiðinni í samband þegar ég kynntist Heiðari sem var þá 19 ára strálingur. Ég var nýbúin að slíta trúlofun og fór að leigja með frænku



MENNTUN

Grafískur hönnuður og hárgreiðslukona

ALDUR 39 ára

HJÚSKAPARSTAÐA

Gift Heiðari Helgusyni

NÝTT
OMBRÉ EFFECT

Notaðu ELEA OMBRÉ EFFECT til þess að lýsa endana á hárinu

ELEA
PROFESSIONAL
COLOUR & CARE

ELEA litirnir fást í stórmörkuðum um land allt

hans. Svo einn morguninn vaknaði ég við það að hann var búinn að lædast inn til mín. Hann sagðist hafa verið að flýja stelpur sem voru í partíi sem var heima hjá okkur um nóttina en ég held að hann hafi verið búinn að plana þetta enda var ég framan á einhverju blaði á þessum tíma og hann líklega með augastað á mér," segir Eik hlæjandi og heldur áfram að rifja upp.

„Hann heillaði mig strax upp úr skónum. Við erum eins og svart og hvítt og gott dæmi um það hvernig andstæður laðast hvor að annarri. Ég er mikil félagsvera og hef gaman af því að vera á ferð og flugi. Heiðar aftur á móti hefur oft sagt að hann gæti vel hugsað sér að verða svona einbúi eins og Gíslí á Uppsölum. Þannig að við mætumst á miðri leið sem er gott fyrir okkur bæði. Við erum sálufélagar.“

Bónorð á fæðingardeildinni

Eik og Heiðar byrjuðu á því að flytja til Noregs þar sem Heiðar spilaði með knattspyrnufélaginu

Lilleström og sló í gegn. Frumburður þeirra, Aron, fæddist þar árið 1999 en það var erfið fæðing og eyddu þau mæðginin nokkrum dögum á vökudeildinni í Noregi.

„Hann fæddist 2,3 kg með naflastrenginn vafinn þrisvar sinnum um hálsinn og einu sinni um magann. Það var alveg svaklegt og kannski sérstaklega að upplifa það tvö en fjarri fjölskyldunni með fyrsta barn," segir Eik sem fékk bónorð frá kærastanum á fæðingardeildinni.

„Þegar Aron fæddist varð hann sjálfkrafa Gísladóttir sem Heiðari fannst skrítið. Hjúkrunarkonan sagði honum að svona væri þetta vegna þess að við værum ekki gift og ef ég félli frá hefði fjölskylda mín allan rétt á barninu og Heiðar engan. Heiðar sagði að við yrðum að giftast, sem við gerðum stuttu síðar í ráðhúsinu að viðstöddum tveimur vitnum. Ég var meira að segja í hvítum buxum en ekki kjól," rifjar Eik upp hlæjandi og bætir við að vinir og vandamenn séu enn þá að rukka þau um brúðkaupsveisluna sem aldrei hefur

verið haldin. „Ég verð fertug á næsta ári svo þá verður heljarinnar fjór.“

Leið vel á Englandi

Eftir tvö ár í Noregi lá leiðin til Englands þar sem fjölskyldan flengdist í ein 13 ár. Eik grundaði ekki að búseta þeirra erlendis yrði svona löng þegar hún flutti fyrst út en henni líkaði mjög vel við England.

„Það eru kostir og gallar við England en mér líkaði vel. Kosturinn fólst helst í því að við vorum svo mikið saman fjölskyldan. Heiðar var á tveggja tíma æfingum á dag og eyddi öllum hinum tímanum með okkur. Þar var bara farið á skipulögð „playdate“ með börnum foreldra sem við náðum saman við en ekki endilega að börnunum semdi svo vel. Það var því mikið frelsi fyrir strákana að koma heim til Íslands og hlaupa um hverfið með sínum vinum.“

Á Englandi hópuðu Íslendingarnar sig líka saman sem Eik segir að hafi verið eins og fjöl-

Myndaalbúmið



„Við fórum í fimm vikna heimsreiðu í desember sem var mikil upplifun og skemmtileg. Hér erum við í Taílandi.“ ● „Hún var að kynna gallabuxnaamerki sitt og okkur var boðið í svona einkapartí þar sem við fengum að hitta hana. Hún er æðisleg og rosalega almennileg. Við eigum sameiginlega vini, eins og Elton John sem átti hlut í Watford sem Heiðar spilaði með Við gátum því spjallað smá.“ ● „Hér erum við með pabba mínum og stjúpmómmu fyrir leik hjá Heiðari hjá QPR strákarnir mínir og vinkona og sonur hennar.“ ●

Það er ákveðin menning sem fylgir fótballalífinu á Englandi og margir með einhverja glansmynd af því. Það er alveg kampavín og flottir veitingastaðir með frægu fólki stundum en það er erfitt að festa rætur í þessum lífsstíl. .

skyldan þeirra úti. Konurnar áttu það sameiginlegt að mennirnir voru í sama faginu og flakkandi um knattspyrnuvelli Englands.

„Þetta var eins og fjölskyldan okkar úti. Við eyddum saman jólum, áramótum, sunnudögum og fórum í frí saman. Alveg nauðsynlegt.“

Orðin sjómansfrú

Fjölskyldan hefur hreiðrað um sig í fallegu húsi í Laugardalnum þar sem Eik stjórnar karlaheimilinu með harðri hendi. Allir eru þeir í íþróttum svo hún losnar ekkert við íþróttahallirnar og knattspyrnuvellið í brád.

Eik kveðst vera mikil strákastelpa og hefur mjög gaman af því að vera eina konan á heimilinu í bili.

„Ég stefni að því að verða besta tengdamamma, alltaf hress og ekki of ströng. Ég hlakka mikið til að takast á við það hlutverk en fleiri verða börnin ekki. Þetta er gott svona.“

Eik er ævintýragjörn og óhrædd við að stökkva á tækifærin þegar þau bjóðast. Fyrr í haust bauðst henni að taka þátt í að stofna Kvinnablaðið ásamt Steinunni Ólínu Þorsteinsdóttur og Soffíu Steingrímsdóttur og var það mikil reynsla.

„Það var mjög gaman að fá að taka þátt í þessum með Steinunni Ólínu enda var þetta hennar verkefni. Nú er ég að leita mér að nýjum áskorunum og get alveg eins hugsað mér að fara í 9-5 vinnu eða stofna mitt eigið, kannski í tengslum við ferðaþjónustu. Fyrir mig skiptir mestu máli að vera innan um skemmtilegt fólk. Þannig nýt ég mín best.“

Eiginmaðurinn Heiðar hefur nú lagt fótballaskóna á hilluna en í staðinn keypti hann lítinn fiskibát sem hann gerir út frá Hafnarfirði.

„Já, nú er ég orðin sjómansfrú. Heiðar er frá Dalvík og það eru margir sjómenn í ættinni hans og þetta hans draumur. Hann leigir kvóta, hann var einmitt að klára hann í vikunni þegar hann landaði þremur tonn-um af fiski. Nú auglýsir hann eftir kvóta til kaups, þú mátt endilega láta það koma fram,“ segir hún hlæjandi að lokum.

fróosh
fruit: bottled

**Bara ávextir
ekkert annað!**



Peach & Passion Fruit





Dagný Gísladóttir og Guðbjörg Gissurardóttir standa að nýrri vefsíðu tímaritsins Í boði náttúrunnar.

NJÓTTU TILVERUNNAR Í BOÐI NÁTTÚRUNNAR Á VERALDARVEFNUM

Tímaritið Í boði náttúrunnar opnaði vefmiðil sinn ibn.is í síðustu viku við góðar undirtektir.

„Draumurinn var alltaf að gera vefsíðuna virkari en ég ákvað að það væri ekki raunhæfur möguleiki í upphafi þegar maður er að komast af stað í tímaritaútgáfu. Síðan þá hefur Dagný Helgadóttir komið til liðs við okkur en hún byrjaði í starfsnámi hjá mér í fyrra. Lokaverkefni hennar í Háskóla Íslands snerist um vefmiðil svo að við fengum tækifæri til að gera síðuna virka og nutum báðar góðs af því,“ segir Guðbjörg Gissurardóttir, ritstjóri Í boði náttúrunnar, þegar talið berst að nýja vefmiðlinum ibn.is. Tímaritið Í boði náttúrunnar kemur út þrisvar á ári og telur Guðbjörg netmiðilinn vera frábæra leið til að brúa bilið á milli blaðanna. Þannig geta þær verið virkar á hverjum degi í að koma góðum boðskap áleiðis. En hvað varð til þess að hún fór út í blaðaútgáfu?

„Ég hafði að sjálfsögðu ekki hugmynd um hve mikil vinna þetta var en mér fannst þetta svo rosalega spennandi. Í þetta blað náði ég að setja öll áhugamálin mín á einn stað svo að það hefur verið drifkrafturinn frá upphafi. Það er ekki sjálfgefið að finna sér þannig vinnuvettvang,“ útskýrir Guðbjörg.

Tímaritið Í boði náttúrunnar kemur út þrisvar á ári og telur Guðbjörg netmiðilinn vera frábæra leið til að brúa bilið á milli blaðanna.

Hún hefur gott auga fyrir grafík og ljósmyndum sem skín í gegn á vefsíðunni. Hún er menntuð sem grafískur hönnuður og segist hafa nýtt sér það í öllu ferlinu. Myndirnar eru fallegar og vefurinn aðgengilegur með efni sem tengist íslenskri náttúru, heilsu og hug og fleiru. „Það er svo mikið sjónrænt áreiti á okkur og því finnst mér svo mikilvægt að fólk geti notið síðunnar og það er nánast sem augað hvílist í leiðinni.“

ÚR

50% afsláttur

DKNY - Casio - Fossil - Diesel

GULL

30% afsláttur

SILFUR

50% afsláttur

Verzlunin í Spönginni

LOKAR

– allt á að seljast

Jón Sigmundsson
Skartgripaverzlun

Stofnuð 1904



CANADA GOOSE®



TRILLIUM



MONTEBELLO



CITADEL



KENSINGTON



VICTORIA



CHILLIWACK



HYBRIDGE LITE



CHATEAU

GRÍPTU GÆSINA

MIKIÐ ÚRVAL AF CANADA GOOSE DÚNÚLPUM

SPORTÍS

MÖRKIN 6 | 108 REYKJAVÍK | S:520-1000 | SPORTIS.IS

DAGUR Í LÍFI ALDÍSAR LJÓSMYNDARA

Aldís Pálsdóttir býr á Akranesi og er svo heppin að vera sjálfstætt starfandi. Hún segist gjarnan vera með milljón verkefni á verkefjalistanum sínum og þurfi því að skipuleggja dagana einstaklega vel.



„Dagurinn einkenndist af tímapressu en ég þurfti að fara til Reykjavíkur á fund og ætlaði að nýta ferðina og kaupa afmælisgjöf handa bóndanum mínum. Svo ætlaði ég að koma við í Nýherja og skoða Canon-myndavél sem mig langar í. Fara með krakkatölvuna í viðgerð. Koma við í Hagkaupi og skila einum íþróttatoppi. Ég ætla mér íðulega helst til of mikið í einu en það tekst misvel. Sjáum hvernig dagurinn fór.“



08.00-08.30 Fer á fætur og stekki í 10 mínútna sturtu. Hita svo vatn í kaffið og flóa mjólkina. Ýti við liðinu. Fáir rumska, kveiki á útvarpinu, stilli það hátt og smyr nesti fyrir skólustelpuna. Finn til fötin sem krakkarnir eiga að klæðast í dag. Borða eitt avokadó. Í dag er ég ánægð með að muna eftir því að fá mér morgunmat. Ég gleymi því yfirleitt.



12.30 Ég tek bensín á leið út á Bláfjallaveg. Umhverfið er dásamlegt við Bláfjallaveg. Allt hvítt af snjó en FÁRÁNLEGA KALT og hvasst. Ég læt mig hafa það í smá stund á meðan ég smelli af nokkrum myndum þarna í allar áttir og hrökklast svo inn í bílinn aftur og bruna til baka.



13.50 Ég er komin upp í Nýherja. Canon gerir vel við stelpuna sína og ég skoða myndavél sem mig langar að prófa. Canon G1X eða Canon G16. Kontaktaðilinn minn er ekki við svo ég skoða bara vélnar og spái og spekulera. G1X er fallegri vél, ég held ég velji hana.



13.10 Ég er komin á hinn tókustaðinn og þarf að fá leyfi fyrir myndatöku. Ég kem inn á skrifstofuna og mæti eintómum almennilegheitum. Þarna má ég mynda. Ég kanna aðstæður örliða stund og enda rannsóknarvinnuna því ég þarf að nýta tímann vel og kaupa afmælisgjöfina.



10.00-10.15 Skólustelpa komin í skólann og sonurinn á leikskóla. Skila bóndanum í Keldnaholt. Fundur með kúnna, Sunneva Design. Sigríður Vigfúsdóttir klæðskeri hennar mökkakápur og mökkafylgihluti. Við fundum í tvo tíma og ég ákveð þá að kíkja aðeins á þá staði sem hafa komið upp sem hugmyndir fyrir tóknar.

MATRIX

IMAGINE ALL YOU CAN BE

MATRIX Á TILBOÐI



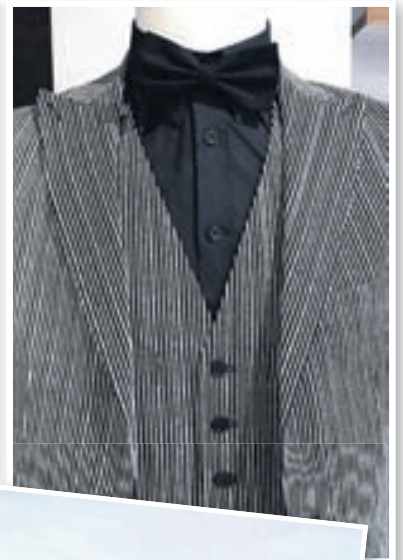
Þú færð **TOTAL RESULT** vörurnar frá **Matrix** með **20% afslætti** í mars

MATRIX
IMAGINE ALL YOU CAN BE

MATRIX
total results

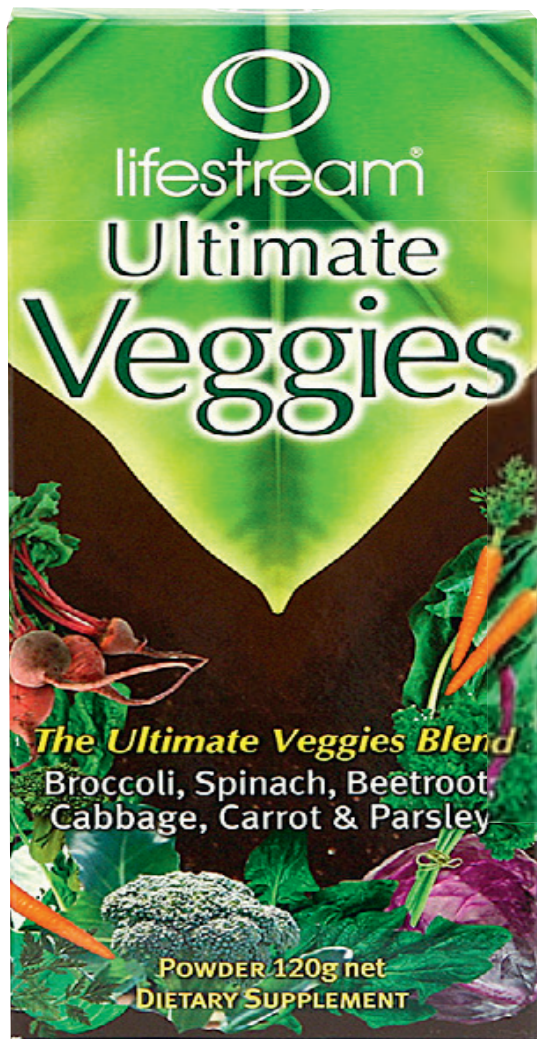
Eingöngu selt á hársnyrtistofum

14.45 Ég orðin óþreyjufull, þarf að kaupa afmælisgjöfina en samt fara af stað til baka kl. 15. Komin í JÖR. Þar er alls konar fint dót. Sé strax vesti sem ég myndi vilja kaupa handa bóndanum mínum. Þarf að einbeita mér að halda athyglinni frá dömudeildinni. Er orðin mjög svöng og uppgötva að ég er bara búin að borða eitt avokadó. Hefði viljað kíkja líka í Suit-búðina á Skólavörðustígnum og Kormák og Skjöld. Keyri burt án þess að kaupa afmælisgjöf. Ákveð að kaupa hana undir minni pressu þó svo að mig langi ógeðslega mikið í þetta vesti.



17.00 Mætt á Akranes. Á meðan dóttirin er í fimleikum leggjum við bílunum út við fjöruborðið og dáumst að fjöllum í kringum okkur. Fallega Hafnarfjallið, hljóðið í öldunni og kaldur gustur í allar áttir. Í dag er bjartur dagur og ég sé allt Snæfellsnesið og Snæfellsjökulinn. Það eru forréttindi að geta verið hér á milli stríða.

Aukakílóin og preytuna burt!



Ekki lyst á morgunmat? Brauð og kex síðdegis? Tómstundaát á kvöldin og aukakíló?

Ef þetta er lýsing á þér þá er heilbrigð og orkugefandi lífstílsbreyting lausnin.



Á hverjum degi **SEX** tegundir af lífrænu grænmeti

Ultimate Veggies grænmetisduft er millimáltíð beint úr matjurtagarðinum. Mettar þægilega, grennir þig og er stútfullt af næringarefnum sem þú þarfnast daglega. Ríkuleg neysla grænmetis kemur á insúlínjafnvægi og eykur fitubrennslu líkamans á náttúrulegan hátt. Gefur orku og vellíðan í allt að 3 klukkutíma, lengsta og besta blóðsykurjöfnun sem völ er á kemur úr grænmeti. Næringarefnin fara beinustu leið út í líkamann og löngun í „drasmat“ hverfur. Orka og skýrleiki tekur við.

Bragðgott í safa, 1 kúfuð teskeið

Ultimate Veggies er fæða fyrir alla aldurshópa. 40 millimáltíðir.



100%

VÍSINDI
NÁTTÚRUNNAR

Sverrir Björn Þráinsson

Viðurkenndur grenningarráðgjafi og pistlahöfundur. Sporthúsinu, Kópavogi

„Það hefur sannast hjá mínum viðskiptavinum og sjálfum mér að með notkun LifeStream Ultimate Veggies sem millimál næst meira jafnvægi á blóðsykurinn. Mun auðveldara reynist að stjórna fæðuvali sem eftir lifir dags. Handhægt til inntöku og hægt að njóta hvar og hvenær sem er. Með einni skeið færðu næringaríkan dagskammt af öllu því grænmeti sem þú borðar sjaldnast. Ég mæli hiklaust með LifeStream Ultimate Veggies ef þú vilt ná betra jafnvægi, líðan og grennast um leið.“

INNIHALD:

25% brokkolí
25% rauðrófur
25% spínat
5% steinselja,
10% rauðkál,
10% gulrætur

Engin fylliefni, GMO frítt

Fæst í apótekum,
heilsubúðum, Krónunni,
Hagkaup og Nettó
Umboð: Celsus

 **lifestream**
náttúruleg uppspretta bætiefna



App vikunnar

Viltu vera með eigin raunveruleikabátt? Þá er þetta eitthvað fyrir þig. Yevvo virkar svipað og Snapchat en það eru engar endursýningar. Þú safnar fylgjendum og fylgist með lífi annarra í beinni útsendingu gegnum þetta smáforrit. Efnið sem fer í gegnum Yevvo er óritskoðað. Smáforritið er frítt og fæst einungis í iOS.

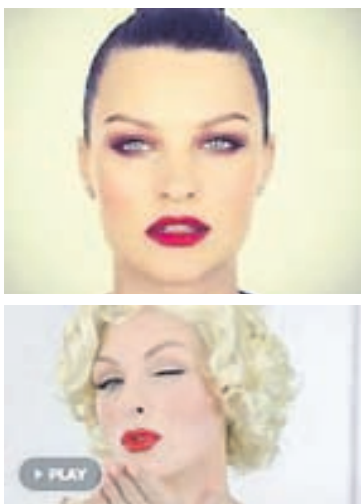
facebook



Facebook

Hér er vert að fylgjast með lífsstíls- og barnavörublogginu pauletpaula.com. Hin þýska Peggy er sú sem stendur á bak við Paul & Paula á Facebook og póstar reglulega góðum hugmyndum að barnavörum og hönnun. Einnig er hægt að fylgjast með henni á Pinterest eða á Instagram undir nafninu paul-paula.

Pinterest



Pinterest

Bresku förðunarfræðingarnir Nicola Haste og Sam Chapman mynda Pixiewoo-teymið og eru miklar YouTube-stjörnur í kjölfar förðunarmynda sinna. Myndböndunum ættu allar konur að fylgjast með á Pinterest eða á YouTube. Þar sýna þær vinkonur ýmiss konar förðun. Meðal annars hvernig hægt er að farða sig líkt og Angelina Jolie og aðrar stórstjörnur. Það er mikil skemmtun að fylgjast með þeim og hver vill ekki líta út eins og hinar stjörnurnar?

BLOGGARINN ELSKAR PARÍS OG VINTAGE KJÓLA

Elsa Billgren

elsa.elle.se/
[instagram.com/elsabillgren](https://www.instagram.com/elsabillgren)

Elsa Billgren er sjónvarpspersóna og geysivinsæll bloggari hjá sænska Elle. Hún er mikill fagurkeri og segja myndirnar hennar meira en þúsund orð. Hún bloggar um kærleik og falleg klæði en ein af hennar helstu ástríðum eru stórir vintage-kjólar.



HOLLARI KOSTUR
Í
SNAKKI

Gluten frítt • Allt náttúrulegt • Loft poppað



HENTAR VEL Í ÁTAKINU

POPCORNERSIceland