

Lífið

FÖSTUDAGUR

21. MARS 2014

Íris Dögg Einarsdóttir
og Erna Bergmann
**LJÓSMYNDASÝNINGIN //W//
Í SKOTINU 2**

Eva Brink
matarbloggari
**HELDUR ÚTI
BLOGGINU
EVABRINK.COM 8**

Bassi Ólafsson
Kærastinn
**DAGUR Í LÍFI
HANS Í MÁLI
OG MYNDUM 10**

Ása, Katrína og Alexandra í Mammút

TÓNLISTIN TENGIR OKKUR VINÁTTUBÖNDUM

FRÉTTABLAÐIÐ

➤ visir.is/lifid

HVER ER?



Nafn?

Sara Karen Þórisdóttir

Aldur? 26 ára

Starf?

Fyrirsæta.

Maki?

Frábær týpa.

Stjörnumerki?

Steingeit.

Hvað fékkstu þér í morgunmat?

Chia-graut með smá kanil og ferskum ávöxtum.

Uppáhaldsstaður?

London og París standa alltaf fyrir sínu.

Hreyfing?

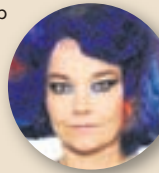
Engin brjáluð, en ég labba nánast hvert sem ég fer og stunda jóga þegar ég er í stuði.

Uppáhaldsfatahönnuður?

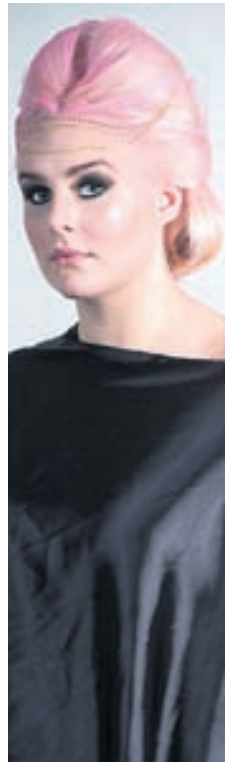
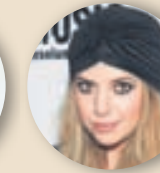
Ég á í raun engan uppáhalds, en mér finnst Ann Demeulemeester, Riccardo Tisci hjá Givenchy og Jack McCollough & Lazaro Hernandez hjá Proenza Schouler öll fáránlega flott.

HVERJIR HVAR?

Eftir vel heppnaða tónleika, Stopp – Gætum garðsins! á þriðjudaginn var haldið heljarinnar eftirpartí á skemmtistaðnum Boston og þangað mætti góður hópur af fólki og skemmti sér fram á nótt. Ber þar að nefna Ragn-



heidi Elínu Árnadóttur, **Unnstein Manuel** og **Björk Guðmundsdóttir söngkonu**. Sænski söngfluglinn **Lykke Li** átti afmæli og var skálað fyrir henni á íslenska vísu.



LITRÍKT OG VILLT HÁR OG FÖRÐUN Á ÚTSKRIFTARSÝNINGU

Hársnyrtiskólinn og Reykjavík Makeup School í samstarfi á flottri hársýningu.

Útskriftarsýning Hársnyrtiskólans fór fram um síðustu helgi við mikinn fögnuð en sýningin var haldin í Laugardalslauginni. Tólf manns útskriftuðust eftir fimm annir í hárgreiðslunni og greiddu sjötíu fyrirsætum á skemmtilegan máta. Hver nemandi kynnti eigið þema en einkennandi var „rock-a-billy“ útlitið og var litadýrðin áberandi. Dag- og kvöldskóli Reykjavík Makeup School sá um förðun fyrirsætanna.

„Hárið var að sjálfsögðu aðalatriðið í sýningunni en við unnum vel saman og sumar fyrirsæturnar fengu litadaur augabrúin í stíl við háralitinn. Við sáum til þess að fyrirsæturnar væru með fullkomna húð og mikið var um „smokey look“,“ segir Sara Dögg Johansen, annar eigandi Reykjavík Makeup School. „Það voru 17 stelpur sem förðuðu frá hádegi og fram á kvöld. Þær útskrifast í næstu viku hjá okkur þannig að þetta var eiginlega útskriftarverkefni hjá þeim líka.“

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

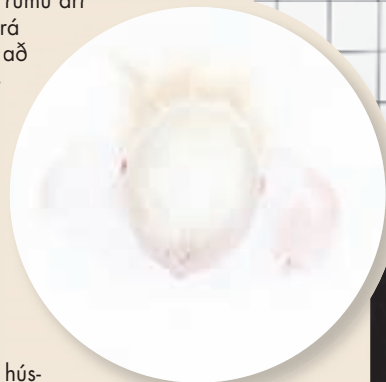
LJÓSMYNDIR WOMAN OG WATER Á HÖNNUNARMARS

Íris Dögg Einarsdóttir ljósmyndari og Erna Bergmann hönnuður eru með ljósmyndasýningu í Skotinu.

„Við erum báðar orkumiklar og afar drífandi í því sem við tökum okkur fyrir hendur svo við fundum fljótt að við gætum unnið vel saman. Við aðhyllumst sömu fagurfræði og stemningu þegar kemur að sköpun svo að þar liggur neistinn að samstarfinu,“ segir Íris Dögg Einarsdóttir ljósmyndari um samstarf þeirra Ernu Bergmann, hönnuðar og stílista. Samstarf þeirra hófst fyrir rúmu ári þegar Íris flutti heim frá Kaupmannahöfn eftir að hafa lokið ljósmyndanámi. Erna er menntaður fatahönnuður frá LHÍ og starfar sem stílisti. „Grunnhugmynd sýningarinnar fæddist líklegast eftir að við gerðum saman tískubótt í gömlu húsi í Brekkugerðinu í Reykjavík. Í húsinu leyndist stór sundlaug og þar gafst okkur tækifæri til að vinna með eiginleika vatnsins í fyrsta skipti. Sýningin er opin frá 20. mars til 29. apríl í Skotinu í ljósmyndasafni Reykjavíkur en hún ber nafnið // W // sem er samspil orðanna Woman og Water.“



Erna Bergmann og Íris Dögg Einarsdóttir.



Lífið
www.visir.is/lifid

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

Ritstjórnarfulltrúi **Álfrún Pálsdóttir** alfrun@frettabladid.isUmsjón **Marín Manda Magnúsdóttir** marin@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.isHönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Stefán Karlsson**

Fylgstu með á
Facebook
Lindex Iceland

*Edited by
Kate Hudson*

Jakki,
13995,-

LINDEX

TÍSKA ROKKAÐUR GRUNGE-KÚLTÚR

Sumartískan í ár býður upp á andstæður sem þó passa einstaklega vel saman. Litrík, spennandi mynstur, köflótt, berir leggir og mismunandi gallaefni einkenna innblásturinn af rokkduðum straumum þar sem hinn svokallaði grunge-kúltúr er endurskapaður. Snjóþvegnar gallabuxur, háskólabólur og stutt pils verða vinsæl í sumar og áfram er sjóðheitt að klæðast flíkum yfir flíkur.

LJÓSMYNDUN Björg Vigfúsdóttir **STÍLISTI** Erna Bergmann **FÖRÐUN** Fríða María með MAC Cosmetics og Blue Lagoon Skincare **HÁR** Fríða María með label.m **FÖT** Topshop



NAGLALAKK
Nails inc. In the Nude collection - George Street

AUGABRÚNIR
MAC Eye Brows - Stud

AUGNSKUGGI
MAC Pro Longwear Paint Pot - Groundwork
MAC Lipglass - Clear (á augnlok)



HÁREFNI
label.m Sea Salt Spray og label.m Dry Shampoo,

FARÐI
MAC Face and Body Foundation,

LJÓMI (HIGHLIGHT)
MAC Cream Colour Base - Luna

MATRIX
IMAGINE ALL YOU CAN BE

TOTAL RESULT
vörurnar á
20% afslætti
í mars

MATRIX
total results™
Amplify
24HR Full Blast Technology™
Shampoo volume, lift, full-bodied strength, fight frizz!
Shampooing volume, tenacity, moisture, smooth!
Champu

MATRIX total results
Eingöngu selt á hársnystofum



FÖT: Topshop í Kringlunni og Smáralind.

RESCULPT

formar og lagar



the lifting contour serum
le sérum contour lifting

**HÍÐ NÝJA LIFTING
CONTOUR SERUM**
Þetta öfluga nýja sermi,
mótar lyftir og lagfærir
útlínur andlitsins. Það
sameinar lækningarmáttinn úr
kraftaverkaseyðinu okkar við
styrkleika hins nýja „Lifting
Ferment“ sem eflir náttúrulegt
kollagen húðarinnar til
að skapa fallegrri ásýnd
og útlínur andlitsins.

Fullkomnar útlínur og meiri
lyfting setja svip á andlitið.

LaMer.com

LA MER

Útsölustaðir:
HYGEA Kringlunni
Sigurboginn Laugavegi
Snyrtistofan Jóna Hamraborg

ÁSA, ALEXANDRA OG KATRÍNA

BRENNIMERKTAR VINKONUR FYRIR LÍFSTÍÐ

Katrína Mogensen, Alexandra Baldursdóttir og Ása Dýradóttir eru konurnar í hljómsveitinni Mammút en hana skipa einnig Arnar Pétursson og Andri Bjartur Jakobsson. Bandið hefur verið áberandi undanfarnir misseri og hlaut þrenn verðlaun á Íslensku tónlistarverðlaununum fyrir bestu plötuna, besta lagið og besta plötuumslagið. Lífið ræddi við stöllurnar um listina að lifa sem tónlistarfólk.

Öldugatan er snævi þakin þennan morguninn og kuldinn bitur blaðamann þar til hann skotast inn um dyrnar á hvítu húsi sem augljóslega ber mikla sögu. Katrína Mogensen, söngkona í Mammút, heilsar frammi á gangi og afsakar seinaganginn enda nýrisin úr rekkju. „Þú verður að afsaka en það var bara svo gaman hjá okkur í gær og mikið partí. Það voru mjög miklir töfrar og orka í Eldborg í gær og ótrúlega fallegir tónleikar hjá öllum,“ segir Katrína um tónleikana Stopp – Gætum garðsins! sem haldnir voru í þágu íslensku náttúrunnar kvöldið áður. Dyrabjallan hringir og upp tröppurnar kemur Alexandra Baldursdóttir, gítarleikari bandsins. Útvarp Saga hljómar um risibúðina úr gömlu Bush-útvarpi sem stendur á borði ásamt verðlaunastyttu sem Mammút hlaut á Íslensku tónlistarverðlaununum helgina áður. Katrína býður upp á ilmandi te með hunangi sem við sötrum á meðan við spjöllum um ævintýri hljómsveitarinnar sem hófst þegar Mammút sigraði á Músíktilraunum árið 2003 en þá voru hljómsveitarmeðlimirnir einungis 14 ára.

„Í gær voru þrjár Músíktilrauna-hljómsveitir að spila á tónleikumum svo það er svolítið skemmtilegt að sjá þessa þróun,“ segir Katrína. „Já, þegar við sigruðum á sínum tíma vorum við nýbyrjuð svo þetta var mikil hvatning fyrir okkur til að halda áfram og gera betur því það er svo mikilvægt að vita að fólki líki við það sem þú ert að gera,“ bætir Alexandra við. Stúlkurnar rifja upp með nostalgíu þennan tíma þegar þær voru táníngar. „Við vorum svo brothætt þarna enda vorum við einstaklega ung, ekki nema 14 ára. Eldra fólk veit eflaust betur hvað það er að gera en við vorum bara þarna vinirnir að spila.“

Síðan hefur runnið mikið vatn til sjávar og meðlimirnir fimm hafa fengið þó nokkurn meðbyr undanfarnir misseri. Mammút hefur gefið út þrjár plötur, en fyrir þriðju breiðskífuna, Komdu til mín svarta systir, fengu þau Íslensku tónlistarverðlaunin og einnig plötuumslagið, sem Katrína hannaði með myndlistarkonunni Sunnevu Weissappel, og lagið Salt sem hljómar talsvert á öldum ljósvakans.

Mammút stór hluti af lífinu

„Það myndast að sjálfsögðu spennu inni á milli þegar það eru fimm ólíkir einstaklingar í bandinu en þegar við komum öll saman og spilum þá fæ ég þessa góðu áminningu um af hverju við erum að þessu,“ segir Katrína.

„Já, sammála, enda hefur aldrei komið upp sú tilfinning að við höfum viljað hætta samstarfi enda er hljómsveitin stór partur af lífi okkar og búin að vera ansi lengi – hún er bara hluti af manni. Ef einn meðlimur skreppur til útlanda þá mun sá aðili fyrst láta hina meðlimina vita áður en annað er aðhafst,“ segir Alexandra.

Katrína segist upplifa þetta örlítið eins og að vera í platónsku sambandi með fimm einstaklingum – eins konar fjölkvæni. „Stefnur og strauma höfum við í raun aldrei almennilega rætt eða hvernig tónlist við viljum búa til. Við höfum alltaf bara hist og búð til tónlist saman. Það er mismunandi hverjir koma með hvaða grunna eða takta en svo leikum við okkur öll saman að þessu.“

Mammút skipa þau Alexandra Baldursdóttir sem spilar á gítar ásamt Arnari Péturssyni, Vilborg Ása Dýradóttir sem er bassaleikari og Andri Bjartur Jakobsson trommari. „Ég kann að fikra mig áfram á hljóðfærum en þau eru öll mjög góðir hljóðfæraleikarar. Í upphafi vildi ég í raun alltaf vera bassaleikarinn en það var víst ákveðið að ég skyldi syngja,“ segir Katrína og brosir.

Rödd hennar þykir einstök og hefur víða verið lofuð upp í hástert. En hvað finnst henni um samlíkingar við sjálfa Björk? Hún hikar örlítið áður en hún svarar. „Ég hef mikið hlustað á Björk, sérstaklega þegar ég var unglíngur, en ég hef aldrei lagt upp úr því að líkja eftir henni. Þetta er hrós en á sama tíma vill maður ekki láta líkja sér við neinn. Ég veit að ég er undir áhrifum frá henni og syng oft mjög hátt og beiti röddinni mikið. Það er þá kannski borðleggjandi og eðlilegt að fólk taki þetta þangað.“

Meðlimir bandsins eru allir á aldrinum 24-25 ára og sinna námi eða vinnu með hljómsveitarlífinu. Stúlkurnar völdu listabrautina en Alexandra er að læra grafíska hönnun í Listaháskólanum. Ása er með BA-gráðu í myndlist úr LHÍ og starfar sem rekstrarstjóri á kaffihúsinu Stofunni við Aðalstræti og



KATRÍNA MOGENSEN
Söngkona

Aldur 24
Sími Já
Tölva Já
Uppáhaldslag Já

ALEXANDRA BALDURSDÓTTIR
Gítarleikari

Aldur 24 ára **Sími** iPhone
Tölva Macbook Pro
Uppáhaldslag Quimey Neuquen eftir José Larralde í útgáfu Chancha via Circuito er lag sem ég hlusta á einu sinni á dag

ÁSA DÝRADÓTTIR
Bassaleikari

Aldur 25 vetra
Sími iPhone
Tölva Macbook
Uppáhaldslag Allt með Future Islands þessa dagana

HÆTTU Í MEGRUN VERTU FIT

FIT kjúklinga-salat
1.790 KR



Culiacan
MEXICAN GRILL

Suðurlandsbraut 4 533 1033 culiacan.is

Katrína er að útskrifast úr myndlist frá LHÍ í vor.

„Það er eiginlega ekki hægt að lifa á tónlistinni einni og sér. Maður þarf að vera svolítið mikið stór eins og Bubbi,“ segir Katrína. „Þetta er afburða gamaldags hugsunarháttur hér á Íslandi og við erum mjög eftir á. Þessi tugga að listamenn þurfi endalaust að svara fyrir sig og vera í einhverri vörn fyrir að vera listamenn getur orðið örlítið þreytandi. Kannski er það vegna þess að listin skilar ekki augljóssum peningum inn í þjóðarþúið. Tónlist og list almennt skilar þó af sér fullt af peningi fyrir efnahaginn,“ segir hún.

Alexandra tekur undir. „Já, og markaðssetningu sem aflar svo tekna eins og fram kom á Íslensku

tónlistarháttðinni. Það var verið að sýna staðreyndir um íslenska tónlist. Þá kom meðal annars fram að Of Monsters and Men væri gúggluð jafn oft og Ísland. Það er því einkennilegt að vera með ríkisstjórn í dag sem sparkar okkur aftur í tímarn, því áður vorum við á góðri leið. Það hlýtur að koma að því að útlendingar upplifi Ísland sem vörusvik.“

Það er augljóst að þetta er þeim mikilvægt málefni sem þær eru tilbúnar að berjast fyrir. „Það er líka búíð að kippa í burtu öllum helstu tónleikastöðum miðbæjarins. Það virðist bara eiga að halda flesta viðburði í Hörpunni í dag en Harpan er ekki svarið. Það hentar ekki öllum að spila þar. Til að efla efnahaginn var byggð upp

þessi ímynd um orkuna, álfana og grósku í tónlist, myndlist og fleiru sem er alls ekki vitlaus hugmynd í kreppunni – en svo var ekkert verið að hlúa að listinni. Allt var blóðmjólkað en um leið og túristarnir fóru að birtast var listinni ýtt til hliðar. Maður hefur í raun engar áhyggjur af grasrótinni því hún vex bara annars staðar en allt sem var í boði í miðbænum var stöðvað, eins og Nasa og Hjartagarðurinn. Nú eru í boði Gaukur á Stöng, kjallarinn á Ellefunni og litla sviðið á Harlem eða þá Harpan. Þessir staðir eru algjörar andstæður við Hörpuna, bara svart og hvítt, og okkar addáendur eru ekki mikið að koma í Hörpuna,“ segir Katrína.

Það er eiginlega ekki hægt að lifa á tónlistinni einni og sér. Maður þarf að vera svolítið mikið stór eins og Bubbi.

Katrína Mogensen

Mikil viðurkenning

Talið berst að Íslensku tónlistarverðlaununum sem fram fóru fyrir skömmu en Mammút stóð uppi sem sigurvegari í þremur flokkum fyrir plötu ársins, lag ársins og plötuumslag ársins. „Það var geðveikt að fá þessi verðlaun en þetta var þínulítið ógeðslegt að sitja þarna,“ segir Katrína hlægjandi. „Ég held að við höfum verið mjög róleg yfir þessu þangað til við löbbum inn í Hörpuna. Þá breyttist andrúmsloftið,“ segir Alexandra og Katrína bætir við: „Já, við höfum náttúrulega aldrei verið sett í svona aðstöðu áður og við upplifðum mikinn keppnisanda sem við vorum alls ekki að hugsa um fyrir kvöldið. Við vildum bara líta á þessi verðlaun sem viðurkenningu en þegar við vorum komin inn í salinn þá langaði mann bara að vinna allt, sem er svolítið klikkað – að hugsa til þess að það sé keppni í tónlist en auðvitað gengur þetta út á viðurkenninguna. Daginn eftir vorum við svo búin að ná okkur niður.“ Forvitnin kitlar blaðamanninn sem spyr nánar út í verðlaunin.

„Við fengum stóran bikar og stórt umslag með. Við vorum svo spennt að vita hvað væri í umslaginu, en þetta var handskrifað viðurkenningskjal, skrifað með kúlupenna.“

Vináttan og innblásturinn

Samræðurnar verða dýpri þegar blaðamaður spyr hvert þær sæki innblástur. „Ég fylgist með mjög miklu og þá sérstaklega íslenski tónlist en ég fylgist einnig með því sem er að gerast erlendis í poppheiminum en það er þá forvitnin sem leiðir mig áfram. Ég verð að vita hvað er að gerast í tónlistinni í kringum mig og ómeðvitað fær maður innblástur. Við höfum oft velt spurningunni fyrir okkur, hvað það sé sem geri Mammút að Mammút og því verður svarað með því að við erum öll ofboðslega góðir vinir, þrátt fyrir að vera öll mjög ólík. Við erum farin að þekkja inn á hvort annað svo vel og náum að tengja mismunandi hljóma saman. Ég er ekki viss um að við værum vinir ef við hefðum ekki Mammút sem tengir okkur,“ segir Alexandra og hlær. Katrína kinkar kalli. „Já, við höfum öll ólíkan tónlistarsmekk og erum alls ekki sammála um hvað góð tónlist sé. Ætli ég fái ekki mestan innblástur úr öllum útvarpsþáttunum á RÚV og tónlistinni þáðan. Þar eru þættir um alls konar skrítna heimstónlist og sögu,“ segir Katrína.

Brennimerkt fyrir lífstíð

„Við höfum alltaf verið að stefna eitthvert en plánið er bara að halda áfram. Við höfum spilað mikið í Evrópu, Þýskalandi og Noregi, og þá vorum við sjálf á bíl að keyra á milli. „Já, við enduðum einn Berlínartúr á því að fá okkur öll eins húðflúr,“ segir Alexandra og réttir fram handlegginn með fimm punktum á. „Við vorum orðin svo súr að vera saman í mánuð og vorum farin að deila nánast öllu. Nærfötum, tannburstum og fleiru. Við vorum einhvern veginn hvert ofan í öðru alla daga og nætur svo þetta húðflúr var bara næsta skref. Nú er búið að brennimerkja okkur öll fyrir lífstíð. Strákarnir eru einstaklega ánægðir með þetta þegar þeir fá sér í glas, þá hefur þetta svo mikið tilfinningagildi að við séum öll með eins húðflúr,“ segir hún og brosir.

„Ég held meira að segja að við Arnar höfum notað sama tannburstann í heilan mánuð svo þessi húðflúr voru ekki mikið vandamál,“ segir Katrína og þær hlæja í kór.



Hljómsveitin Mammút á tónleikum í Gamla Bíói

MYND/MATTHEW EISMAN



TREVOR SORBIE
professional

NÝTT ÚTLIT



MATUR ER KOKKUR Í BLÓÐINU

Eva Brink er ungur ástríðukokkur sem heldur úti bloggsíðunni evabrink.com.

Þabbi minn er kokkur svo það má segja að ég hafi fengið áhugann svolítið í gegnum hann. Um leið og ég flutti að heiman langaði mig að gera meira úr þessu og jafnvel deila með öðrum,“ segir Eva Brink þegar hún er spurð út í matarbloggið sitt, evabrink.com. Eva hefur ekki einungis ástríðu fyrir matar- og kókugetu, hún stundar nám í iðnaðarverkfræði við Háskóla Íslands og er tveggja barna móðir. Viðbrögðin við matarblogginu hafa verið góð, sem hefur komið henni sjálfri örlítið á óvart. „Það er alltaf jafn gaman að sjá og heyra að fólk nýti sér uppskriftirnar mínar og það er bara frábært að fólk sé almennt duglegt að skoða hinar ýmsu síður á netinu. Það hefur komið mér ótrúlega á óvart hve mikil traффik hefur verið á síðuna hjá mér. Ég ætla því að halda áfram að vera dugleg að deila uppskriftum og halda mig við einfalda rétti sem allir geta gert.“

Brownies með minturjóma

Fyrir 6
Brownies
100 g 56% súkkulaði
120 g smjör
250 g sykur
85 g hveiti



Eva Brink er með spennandi uppskriftir á blogginu sínu.

2 egg
1 tsk. vanilludropar
½ tsk. salt

stungið er í kókuna kemur hreinn upp. Leyfið kókunni að kólna og skerið svo í 6 sneiðar.

Minturjómi

500 ml rjómi
8 msk. sykur
½ tsk. piparmintudropar
3-4 dropar grænn matarlitur
100 g suðusúkkulaði

Setjið rjóma, sykur, piparmintudropa og matarlit í skál og þeytið saman þar til rjóminn er orðinn þéttur. Saxið suðusúkkulaðið í smáa bita og blandið varlega saman við rjómann með sleif.

Setjið örlítinn minturjóma á botn ílátanna og brownies-sneiðarnar ofan á. Toppjið svo með meiri minturjóma og gjarnan súkkulaðispæni og Remi-mintukexi.



Hitið ofninn í 180°C. Klæðið 15 x 25 cm eða svipað form með bökunarpappír og smyrjið bökunarpappírinn. Bræðið súkkulaði og smjör saman í potti eða örbylgjuofni. Þeytið saman eggjum og sykri og blandið svo vanilludropunum og saltinu saman við. Hellið súkkulaðinu og því næst hveitinu ofan í og hrærið varlega saman við með sleif. Hellið deiginu í formið og jafnið út. Bakið í 30-35 mínútur eða þar til þrjónn sem

SOKKAR ERU NÝJASTA TRENDIÐ

Það voru ekki einungis flíkur sem voru áberandi á tískuvíkunum í

Mílanó, París og New York. Í ár voru það sokkar. Stuttir sokkar eða skrautlegir sokkar. Allt virðist vera leyfilegt en sokkar skulu það vera. Hönnuðir á borð við Marc Jacobs, Veru Wang, Kenneth Cole, Diane Von Furstenberg og Donnu Karen hafa skellt sér á bylgjuna.



RODARTE Í NEW YORK Á TÍSKU-VÍKUNNI.



JEAN-CHARLES DE CASTELBAJAC, PARÍS.



LEA PECKRE POUR LA MAISON LEJABY, PARÍS.



VERA WANG, NEW YORK.

Lausnin er í Heilsuborg



SKARINN AUGLINGSASTOFA

Heilsulausnir

Hentar einstaklingum sem glíma við offitu, hjartasjúkdóma og/eða sykursýki.

Námskeiðin hefjast mánudaginn 24. mars

Mánud., miðvikud. og föstud.

kl. 07:20, 12:00 eða 17:30

Kynningarfundur í dag 21. mars kl. 16:30

Allir velkomnir



HEILSUBORG

www.heilsuborg.is

Gæðin skipta máli

„Áður en ég byrjaði í Heilsulausnum þá borðaði ég aldrei morgunmat en þar sem ég fer mjög snemma á fætur þá var hungrið farið að segja verulega til sín í hádeginu og þá var tekið vel á diskinn. Mín skoðun var sú að ég væri ekki að borða neitt mikið, en nú hef ég lært að það eru gæðin og regla sem skipta máli og ég var að borða vitlaust og of sjaldan. Ég borða nú meira en áður, miklu hollari og betri mat.“

„Ég sef betur, er laus við lyfin og er auk þess skemmtilegri og jákvæðari. Ég hef lést um 29 kíló og er búin að skipta út fataskápnem sem var skemmtilegt. Heilsuborg er frábær staður með fullt af skemmtilegum tímum, þar sem allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.“

Sigríður Ólafsdóttir

Heilsuborg ehf. • Faxafeni 14 108 • Reykjavík • Sími 560 1010

PURELOGICOL

Collagen til inntöku

Sléttir fínar hrukkur og þéttir húðina

- » Hrukkur og línur sléttast út um 43%*
- » Húðin á andliti og öllum líkama verður mýkri og þéttari um 35%*
- » Aukin fylling í vörum
- » Sterkari hár og neglur
- » Frábært fyrir liðina, aukin liðugleiki og betri líðan
- » Árangur sést og finnst eftir 3 vikur



Valið „favorite age-defying“
af tímaritinu MS London

*Húðgreining eftir 6 vikur inntöku á 2.4g af
Pure Logicol collagen í blindprófs samanburði.



Fæst í apótekum, Græn Heilsa og Fríhöfninni

Collagen er öflugasta byggingarprótein líkamans, 75% af húðinni er collagen en framleiðsla líkamans minnkar með aldrinum. Afleiðingar af collagenskortri er m.a slakari húð, hrukkur og stíðleiki í liðamótum og baki. Rannsóknir sýna að PureLogicol collagen stuðlar að endurnýjun og uppbyggingu á brjóska, sinum, liðum og stoðvefjum húðarinnar. Inntaka stuðla að betri svefni. Gefur fljótt betri líðan í liðamótum, líkaminn og húðin verður fjaðurmagnaðri aukin mýkt, unglegr og stinnari. Styrkir hár og neglur. Dregur úr húðsliti
Framleitt eftir: Edible Food Regulation nr. 1999/724 EC. GMP staðall.

DAGUR Í LÍFI KÆRASTANS

Bassi Ólafsson sló heldur betur í gegn þegar hann bjó til upptökur á hverjum degi fyrir kærastuna á meðan hún stóð í próflestri í háskólanum. Nú heldur hann úti Facebook-síðunni Bassi Ólafsson – Kærastinn og heldur áfram að standa sig í kærastahlutverkinu.



Dagurinn byrjar **kl. 09.30.** Kærastan farin í háskólann þannig að ég leik lausum hala í íbúðinni og enda þar af leiðandi í eggjum og beikoni.



Kl. 10 er það beint út í hljóðver (sem er í bakgarðinum hjá mér) þar sem ég fer að spila inn trommur á nýju Kiriya-family-plötu.



Kl. 13 er ég að deyja úr hungri þannig að ég fer beint á Seylon á Selfossi og kippi með mér lambavefju og bruna heim til að ná að klára Needle Man í Megaman áður en ég fer aftur að klára trommutökur.



Kl. 16 Þar sem veðrið er orðið þetta gott, þá fer ég að setja saman fararskjótann minn í sumar, sem er gamalt 80's hjólabretti. Ég tek fram úr bílum á þessu tryllitæki!



Kl. 18.00 Kiriya-fjölskyldan kemur í hljóðverið að æfa. Ný lög að fæðast hægr, vinstri og við endum á kvöldverðar-spjalli eins og svo oft áður. Hljómsveit eða saumaklúbbur?



Kl. 22 er kærastan komin heim og við dettum í Bachelor-þætti og kósíheit með Tobba (hundinum okkar). Við Tobbi erum sammála um það að piparsveinninn Juan Pablo er ekki alveg að velja réttu stelpurnar.



Svo er klukkan orðin **00.30** og kærastan steinsofnuð á meðan ég ligg andvaka – algjör klassík! En engu að síður frekar góður dagur.

Lausnin er í Heilsuborg



SKAPANNI AUGLÍSINGASTOFA

Heilsulausnir

Hentar einstaklingum sem glíma við offitu, hjartasjúkdóma og/eða sykursýki.

Námskeiðin hefjast mánudaginn 24. mars

Mánud., miðvikud. og föstud.

kl. 07:20, 12:00 eða 17:30

Kynningarfundur í dag 21. mars kl. 16:30

Allir velkomnir



HEILSUBORG

www.heilsuborg.is

Gæðin skipta máli

„Áður en ég byrjaði í Heilsulausnum þá borðaði ég aldrei morgunmat en þar sem ég fer mjög snemma á fætur þá var hungrið farið að segja verulega til sín í hádeginu og þá var tekið vel á diskinn. Mín skoðun var sú að ég væri ekki að borða neitt mikið, en nú hef ég lært að það eru gæðin og regla sem skipta máli og ég var að borða vitlaust og of sjaldan. Ég borða nú meira en áður, miklu hollari og betri mat.“

„Ég sef betur, er laus við lyfin og er auk þess skemmtilegri og jákvæðari. Ég hef lést um 29 kíló og er búin að skipta út fataskápnum sem var skemmtilegt. Heilsuborg er frábær staður með fullt af skemmtilegum tímum, þar sem allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.“

Sigríður Ólafsdóttir

GUÐNÝ KJARTANSDÓTTIR 30 ÁRA VERKEFNASTJÓRI REYKJAVÍK FASHION FESTIVAL

1 Þegar ég var ung þá... hélt ég að ég gæti orðið hvað sem ég vildi í heiminum.

2 En núna... veit ég að allt er hægt ef viljinn er fyrir hendi.

3 Ég mun eflaust aldrei skilja... við manninn minn.

4 Ég hef ekki sérstakan áhuga á... því að mikla hlutina fyrir mér. Það er miklu betra að hugsa í lausnum. Með hausnum.

5 Karlmenn eru... rétt rúmlega helm-ingur mannkyns.

6 Ég hef lært að maður á alls ekki að... láta mótlæti hafa áhrif á sig, það er bara hressandi að synda á móti straumnum.

7 Ég fæ samvisku-bit þegar... ég vinn of mikið og næ ekki að sinna fjölskyldunni nóg.

8 Ég slekk á sjón-varpinu þegar... fótboltinn byrjar.

9 Um þessar mundir er ég mjög upptekin af... undirbúningi fyrir Reykjavík Fashion Festival sem verður haldið í Hörpu 29. mars nk. Miðasala er í fullum gangi á midi.is og harpa.is.

10 Ég vildi óska þess að fleiri vissu af... gróskunni sem er í gangi í skapandi greinum á Íslandi.





LÁTTU DRAUMINN RÆTAST

Þú getur unnið
draumavinning að verðmæti
2.000.000 kr*

* 100.000 danskar krónur



1. Safnaðu punktum:

Kauptu Libresse dömubindi, þú finnur kóða með því að skafa miðann á pakkanum. Skráðu þig á www.libresse.dk og um leið ertu orðin þátttakandi og hefur unnið þér inn 50.000 punkta.

Þú getur einnig halað niður Libresse leiknum í símann þinn eða tölvuna og nælt þér í viðbótarpunkta.

2. Hver er þinn draumavinningur?

Skriðu um þína villtustu drauma, hvað þú vilt í vinning? Langar þig til dæmis að eignast 100 pör af rauðum skóm eða fara í reiðtúr á strút um svörtustu Afríku? Farðu á Libresse síðuna og skrifaðu magnaða lýsingu (á ensku eða dönsku) á því hvað þú vilt vinna og afhverju!

3. Láttu velja þig

50 þátttakendur með flesta punkta á hverju svæði* komast í úrslit.

Dómnefnd velur síðan vinningshafa eftir skrifum þeirra um villtustu draumana.

*Ísland, Danmörk, Færeyjar og Grænland sama svæðið

Vinningar

1. 100.000 DK til að uppfylla drauminn þinn
2. Gjafabréf að upphæð 10.000 DK frá gavekortet.dk
- 3.-5. Gjafabréf að upphæð 2.000 DK frá gavekortet.dk



Allar nánari upplýsingar á ojk.is



facebook

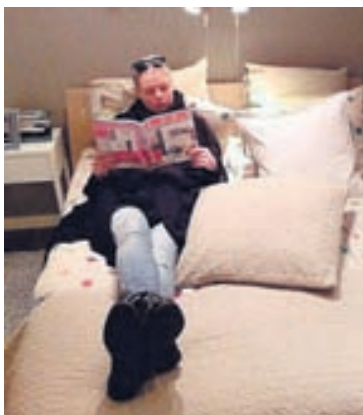


Travis Eliot

<https://www.facebook.com/pages/Travis-Eliot/84166116197>

Hann er ekki bara í hörkuformi og predikar kærleik og innri ró. Travis Eliot er jógakennari sem er orðinn áberandi vestan hafs. Facebook-síða hans fær þig til þess að vilja gera betur í dag en í gær og byrja að lifa heilsusamlegra lífi. Reglulega birtir hann myndbönd af jógaæfingum en fyrir stuttu hvatti hann aðdáendur sína til að fara að huga að því að komast í form fyrir sumarið með hörðum æfingum fyrir magasvæðið.

Pinterest



[Pinterest.com/fosshotel/honnunarherbergid-2014](https://www.pinterest.com/fosshotel/honnunarherbergid-2014)

Fylgstu með útskrifuðum hönnuðum úr Listaháskólanum sem munu á næstu vikum etja kappi í hönnunarsamkeppni þar sem þeir umbreyta hótélherbergjum á Fosshoteli Lind í Reykjavík. Fjögur tveggja manna lið vinna að endurhönnun á fjórum herbergjum. Fyrir áhugasama er hægt að fylgjast með ferlinu á Pinterest-síðu verkefnisins.

Instagram



EOnline

[Instagram.com/eonline](https://www.instagram.com/eonline)

Fáðu nýjasta slúðrið frá Hollywood beint í æð með því að fylgjast með slúðurmiðlinum E! á Instagram. Þau eru mjög virk á Instagram og bakvið-tjöldin myndir frá viðtölum, rauða dreglinum og af stjörnunum birtast á hverjum degi. Skemmtileg afþreying í dagsins önn.

BLOGGARINN VINKONUR MED FLOTTAN FATASTÍL

Elle Ferguson og Tash Sefton

Theyallhateus.com

Áströlsku vinkonurnar Elle Ferguson og Tash Sefton deila ástríðu fyrir tísku og lífsstíl og ákváðu að stofna blogg eftir að hafa eytt miklum tíma í að fylla tölvu-pósthólf hvor annarrar af myndum til innblásturs. Báðar eru þær með puttana á púlsinum hvað varðar tísku og nota bloggði til að miðla þeim áhuga til lesenda. Skemmtilegt blogg sem er stútfullt af myndum af smart fatnaði og öðru fögru fyrir augað.



HÆTTU Í MEGRUN
VERTU FIT



FIT kjúklinga-salat
1.790 KR



FIT kjúklinga-spjót
1.790 KR

FIT réttirnir eru hannaðir með Alexöndru Sif, þjálfara hjá "Betri Árangur" sem hjálpað hefur fjölda kvenna að komast í sitt besta form. Þar er lögð áhersla á hreinan mat; próteinríkan og fitusnaðan.



Suðurlandsbraut 4 533 1033 www.culiacan.is