

Lífið

FÖSTUDAGUR
4. APRÍL 2014

Harpa Ómarsdóttir
hárgreiðslumeistari
**OPNAR NÝJA
HÁRAKADEMÍU
Í ÁGÚST 2**

Nína Björk ljósmynd-
ari og stílisti
**HRIFIN AF BÓHEM
OG KLASSÍSKUM
FATNAÐI 4**

Lína Birgitta Camilla
Sigurðardóttir
**SKILUR EKKI
FORDÓMA GEGN
KYNHNEIGÐ 10**

Hildur Yeoman

TILBÚIN AÐ TAKA NÆSTA SKREF

FRÉTTABLAÐIÐ

► visir.is/lifid

HVER ER?



Nafn?

**Aðalheiður
Birgisdóttir, Heiða**Aldur? **44 ára**

Starf?

Fatahönnuður/stofnandi Nikita.

Maki?

Hjalti Steinn Sigurðarson

Stjörnumerki?

Vog

Hvað fékkstu þér í morgunmat?

Heimagerð ávaxta-boozt.

Uppáhaldsstaður?

Biarritz í Suðvestur-Frakklandi og
Snæfellsnes.

Hreyfing?

Snjóbretti, motocross,
sund, göngur.

Uppáhaldsfatahönnuður?

Merki – Acne og Weekdays.

HVERJIR
HVAR?

Steinþór Helgi Arnsteinson, tónlistariðnaðarmaður og starfsmaður hjá CCP, hélt upp á þrítugs-afmæli sitt með pomp og prakt um síðustu helgi



á skemmtistaðnum Harlem. Fjölmenn var í veislunni en meðal gesta voru Sigtryggur Magnason og Svandís Dóra Einars-



dóttir leikkona, en með þeim í för var borgarstjóræfnið Dagur B. Eggertsson. Þá var söngkonan Sigríður Thorlacius í veislunni og María Lilja Þrastardóttir.



FÓLK HÁRAKADEMÍAN OPNAR Í MÖRKINNI Í LOK ÁGÚST

Harpa Ómarsdóttir hárgreiðslumeistari opnar nýjan og spennandi hárgreiðsluskóla í samstarfi við Label M á Íslandi.

Nú er tækifærið að fara í nám sem tekur styttri tíma, en hárgreiðslunámið hefur verið fjögur ár hingað til. Vandamálið í dag eru námsamningar hjá nemum og þetta er nýjasta lausnin við því,“ segir Harpa Ómarsdóttir, eigandi Háarakademíunnar sem verður opnuð í Mörkinni 1 í ágúst í samstarfi við Label M á Íslandi. „Það hefur vantað svona

gæðaskóla en stefnan er að koma nemendum á samning og útskrifa framúrskarandi fagfólk,“ segir hún. Harpa hefur sjálf mikla reynslu innan bransans. Hún hefur unnið við fagið í 15 ár og öðlast þekkingu frá erlendum akademíum á borð við Aveda, Tony and Guy og Vidal Sassoon. Einnig hefur hún kennt íslensku fagfólki í gegnum árin. Háarakademían mun bjóða upp á tólf mánaða nám til sveins-

prófs í akademíunni og námssamning sem er styttri en aðrir skólar hafa boðið upp á. „Það mun fjöldinn allur af gestaleiðbeinendum koma að náminu en það er allt spennandi fólk sem hefur ýmislegt gott til brunnis að bera.“ Í kringum fjórtán manns fá inntöku í skólann og er 18 ára aldurstakmark. Nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu skólans, harakademian.is

9.ára afmæli



20% afsláttur

af meðgöngu- og
brjóstgafafatnaði

10% afsláttur

af öllum öðrum vörum

Lukkuleikur og léttar veitingar.
Komdu og fagnaðu með okkur.
Föstudag og Laugardag

tvöslíf

opið virka daga 11-18
laugardaga 12-17

Holtasmári 1 • ☎ 517 8500

www.tvlif.is

(í Hjartarverndarhúsinu)

f /barnshafandi



MYNDIR HUGFANGIN AF ÚLFUM

Sigríður Margrét Jónsdóttir sker út úlfamyndir úr pappa og selur á Facebook.

„Ég er algjör fótoltamma sem lifi fyrir að vera skapandi,“ segir Sigríður Margrét Jónsdóttir, sem útskrifaðist úr Iðnskólanum í Hafnarfirði í vor. Sigga Magga, eins og hún kallar sig á Facebook, er búin að vera að sauma á sig flíkur frá því að hún man eftir sér en segist vera döttin í þann gír að búa til myndir sem hún kallar úlfinn. „Ég lærði dýraatferlisfræði í Danmörku og hef verið hugfangin af úlfum. Svo fór ég að skera út í pappa og hef verið að vinna í að gera fjölbreytta úlfa í mismunandi litum.“

Sigga Magga segist hafa þurft að stíga út fyrir þægindarannann þegar fólk fór að sýna myndunum hennar áhuga en er himinlifandi yfir áhuganum. Hægt er að nálgast myndirnar á Facebook-síðunni Sigga Magga eða hjá Reykjavík Corner Store.



Sigga Magga sker út úlfa í litríkum pappa og býr til myndir sem eru mjög vinsælar um þessar mundir.

Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFLAG 365 miðlar ehf., Skafthlíð 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** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Saga Sig**

Fylgstu með á
Facebook
Lindex Iceland

*Edited by
Kate Hudson*

Jakki,
13995,-

LINDEX

FATASKÁPURINN NÍNA BJÖRK GUNNARSDÓTTIR

starfar sem ljósmyndari og stílisti. Hún er mikill fagurkeri og segir að skapið ráði stílunum hverju sinni. Nína Björk fellur oftast fyrir klassískum yfirhöfnum og flíkum í bóhem-stíl. Hún sækir ósjaldan innblástur til fyrirsætunnar Kate Moss og leikkonunnar Siennu Miller.



1 Kimono Þessi kimono er úr búðinni AFTUR. Liturinn er svo fallegur og hann gerir mjög mikið fyrir mann. Einnig er hann smart við gallabuxur.



4 Pels Ég er hrikalega ónægð með þennan pels sem er frá Feldi. Hann er að sjálfsögðu úr eka skinni og er mjög vandaður.



2 Taska Marc by Marc Jacobs. Þessi taska er falleg og klassísk. Hún fylgir mér allt því hún passar við nánast allt.



3 Kjól ELLA. Þennan kjól hef ég notað mikið. Sniðið er fallegt og hægt að blanda öllu saman við hann við öll tækifæri. Efnið í honum er ótrúlega fallegt og vandað.



5 Hattur Mér finnst hattar gera mjög mikið og það er alltaf gaman að setja upp hatt sem setur svona punktinn yfir i-ið. Ég keypti þennan í Zöru.



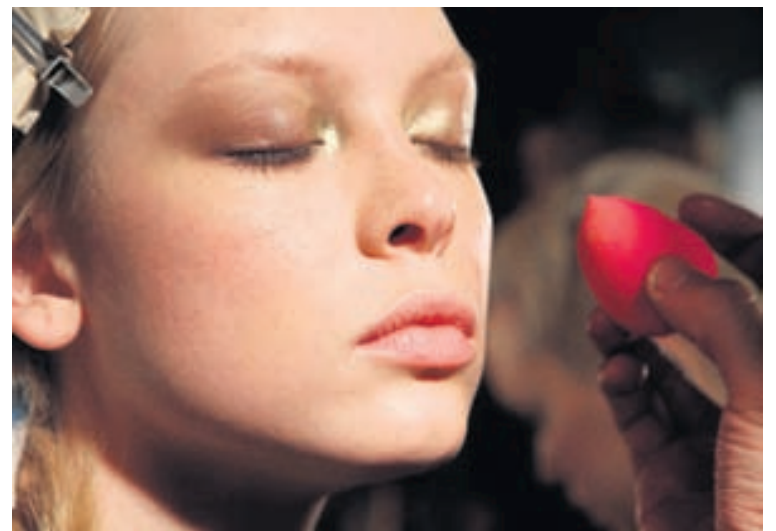
Þér er boðið í afmæli!

Við eigum 22 ára afmæli og bjóðum því **22% afslátt** af öllu í Sigurboganum

Dagana 4. og 5. apríl, 2014

WWW.FACEBOOK.COM/SIGURBOGINN

WWW.SIGURBOGINN.IS



BJARTIR LITIR Í SUMAR

Föðunin fyrir sumarið býður upp á bjarta og sterka liti. Varalitirnir eru í appelsínugulum tónum og er ferskjulitur og pastel áberandi. Plómulitir verða einnig áfram vinsælir. Skygg-ingarnar eru léttar og einblínt er á

ferska, hreina húð og náttúrulega feegurð. Þá koma VV-kremin sterkt inn sem gera húðina lýtlausá án þess að farðinn sé sýnilegur. Í sumar snýst allt um að um finna sína eigin innri feegurð með tónum vorsins.



Bjartir litir hjá MAC og Chanel í sumar.

NAIL LACQUER VERNIS À ONGLES



VELDU HOLLARA

Fyrsta kjúklingavaran á Íslandi sem hlaut
gæðavottun Skráargatsins



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



HILDUR YEOMAN

BÝR TIL SINN EIGIN TÍSKUHEIM

Hildur Yeoman fatahönnuður frumsýndi á dögnum fatalínu sína, Yuliu, sem er innblásin af merkilegri ævisögu langömmu hennar. Hildur hefur náð að skapa sér nafn innan fatahönnunarheimsins hér á landi en að baki nafninu Yeoman eru margar forvitnilegar sögur.

Ég þarf alltaf að búa til heilan heim í kringum fötin mín, ég gat ekki bara gert tískusýningu heldur varð það að vera danssýning og gjörningur í leiðinni,“ segir Hildur Yeoman brosandí er hún tekur á móti blaðamanni í fallegu risherbergi í miðbænum.

Á veggjunum hanga tísku-teikningar af fatalínunni Yuliu með útskýringum og efnisbútum en Hildur hefur einmitt vakið athygli fyrir fallegar tiskuteikningar í gegnum tíðina. Átta ár eru síðan Hildur útskrifaðist sem fatahönnuður frá Listaháskóla Íslands og hefur hún náð að skapa sér gott orðspor fyrir skartgripahönnun sína. Yulia er fyrsta fatalínan frá Hildi sem er hugsuð til framleiðslu.

Ekki bara tiskusýning

Tiskusýning Hildar fór fram fyrir viku í Hafnarhúsinu sem hluti af HönnunarMars og var fullt út úr dyrum. Góður rómur var gerður að sýningunni og er Hildur sátt og sæl með viðtökurnar. Ásamt því að halda tiskusýningu var Hildur einnig hluti af sýningunni Línur ásamt þeim Berki Sigþórssyni og Ellen Loftsdóttur sem einnig var partur af HönnunarMars.

„Ég var með rosalega gott teymi í kringum mig að vinna að línunni og sýningunni. Þetta eru allt listamenn á sínu sviði og mér þykir afar vænt um að vinna með þessu fólki. Með þeim kom mikill kraftur og saman náðum við að brjóta upp hið hefðbundna tiskusýningarform. Sem ég er ekki viss um að við Íslendingar eigum að daðra mikið við, þar sem mér finnst mikilvægt að við séum með ákveðna sérstöðu. Við getum ekki keppt við ítölsku

STARF

Fatahönnuður

ALDUR 30 ára

FJÖLSKYLDA

Daníel Karl Björnsson maki og sonurinn Högni 5 ára.

eða frönsku tiskuhúsin þar sem hefðin er aldagömul og eigum ekkert að reyna það. Fólk kemur hingað til að sjá eitthvað annað, einhvern frumkraft þess nýja.“

Meðal þeirra sem komu að sýningunni voru myndlistarmennirnir Daníel Karl Björnsson, maður Hildar, og Helgi Már. Valdimar Jóhannsson sá um tónlistina, Þorgeir Guðmundsson vann myndband fyrir sýninguna; mótörhjóladansverk sem tekið var upp í Toppstöðinni.

„Svo sá Ísak Freyr vinur minn um förðunina en hann kom sérstaklega frá London. Edda Guðmundsdóttir, ofurstílisti frá New York, vann einnig að sýningunni. Svo það var valinn einstaklingur í hverju starfi. Á mánudaginn lögðum við svo land undir fót og tókum myndir af nýju línunni með Sögu Sigvinkonu minni. Ég er ótrúlega spennt að sjá afraksturinn af því.“

Villingurinn amma

Fatalínan er innblásin af sögu langömmu Hildar, Juliu Yeoman sem var frá Bandaríkjunum, nánar tiltekið New Jersey. Afi Hildar er Bandaríkjamadur, hermaður, sem kynntist ömmu Hildar er hann var hér á landi í stríðinu. Fjölskyldusaga Hildar er flókin og áhugaverð, en sjálf segist hún ekki hafa fengið að vita alla sögu langömmu sinnar fyrr en í fyrra. Það er saga konu sem passaði ekki inn í sam-



Tekur næsta skref Hildur Yeoman býst við því að fatalínan Yulia komi í verslanir í haust en það er fyrsta sinn sem hún setur fatalínu sína í framleiðslu. Hún segir tiskubrannann vera hark á Íslandi en mikilvægt sé að halda í það sem gerir mann einstakan á markaði.

MYNDIR/SAGA SIG

„...“, þú breytir hverju augnabliki í eitthvað alveg sérstakt.“

NUK

Út frá reynslu og kærleika: Vörur fyrir mæður og börn.

Börn gera foreldra stolta og hamingjusama, en stundum líka áhyggjufulla og oft skortir þá svör. NUK er með yfir 50 ára reynslu í gæðavörum sem eiga að fylgja börnunum gegnum þroska þeirra. Sjáðu meira á nuk.com

NUK. Understanding Life.

NUK vörumerkið er skrásett vörumerki MAPA GmbH/Germany

Yulia - tiskupallurinn í Hafnarhúsinu.



félagið og fór sínar eigin leiðir í lífinu.

„Við erum mjög leyndardómsfull fjölskylda og ég er alltaf að komast að einhverju nýju. Amma var alger villingur en orðin fjögurra barna móðir rétt eftir tvítugt. Þetta var á fjórða áratugnum þegar mótorhjólageingi voru að ryðja sér til rúms í Bandaríkjunum. Hún yfirgefur börnin sín fjögur og stingur af með einu svona gengi. Skilur börnin eftir á munaðarleysingjahæli í New Jersey og eyðir fjórum árum í að rúnta um Bandaríkin. Það var alveg vottur af kvenréttindabaráttu í þessu hjá henni, hún til dæmis keyrði hjólið sjálf en var ekki farþegi,“ segir Hildur, sem hitti Juliu langömmu sína tvisvar sinnum en kveðst alltaf hafa verið hálfhrædd við hana.

„Hún var með kræklótta putta og ráma rödd. Það var alltaf smá kaupstaðarlykt af henni. Hún var ekki þessi hefðbundna húsmóðir og passaði ekki inn samfélagið eins og það var á þessum tíma.“

Eldur var eins konar rauður þráður í sýningunni Yuliu en partur af því var dansverk sem dansarinn Sigríður Soffía útfærði.

„Það var einhver ástæða fyrir því að langamma var eins og hún var. Hún missti sjálf mómmu sína mjög ung en hún lést eftir að það kviknaði í hárinu á henni við eldhússtörf. Það var svo alltaf vafamál hvort það hafði gerst óvart eða hvort maðurinn hennar átti einhvern þátt í því. Eins og ég segi þá er ýmislegt sem ég veit ekki um fjölskylduna mína og ég er alltaf að komast að einhverju nýju.“

Berbrjósta pitsustaður

Róbert, afi Hildar og sonur Juliu, og amman, hin íslenska Margrét, settust að á Íslandi þar sem afinn stofnaði einn af fyrstu pitsustöðum á Íslandi, Marinós pizza. Fastagestir þar voru meðal annars Megas og strákarnir í Jet Black Joe.

Hann ætlaði svo að taka konseptið skrefinu lengra og var kominn langt með að opna svokallaðan berbrjósta pitsustað (e. topless pizzaplace) í miðbæ Reykjavíkur. Fyrirmyndin að staðnum er sams konar veitingastaður sem Ralph, afabróðir Hildar, rak í New Jersey.

„Hann var búinn að ráða starfsfólk, aðallega stelpur, og var að fara að opna þegar Stöð 2, sem þá var nýfarin í loftið, komst á snoðir um málið og ætlaði að gera frétt. Það hræddi stelpurnar sem hættu við og afi fór í kjölfarið í fýlu við Ísland. Hann kvaddi því land og þjóð í fússi og kom aldrei aftur,“ segir Hildur og kímir.

Listræn flökkukind

Sjálf segist hún líkjast meira þessari bandarísku föðurfjölskyldu sinni, en þaðan koma bæði listrænu hæfileikarnir og flökkugenið. Síðasta árið hefur hún nefnilega verið á flakki um heiminn ásamt kærasta sínum, Daniel Karli Björnssyni myndlistarmanni, og syni þeirra, Högna sem er fimm ára. Næsta stopp er einmitt Berlín í nokkra mánuði.

„Við erum að nýta tímann áður en hann byrjar í skóla. Þá verður maður að festa rætur einhvers staðar, en það hentar mér mjög vel að skipta um umhverfi,“ segir Hildur, sem sjálf er að reyna að ná tökum á því að tvinna saman vinnu og fjölskyldulíf.

„Þetta er eitthvað sem maður er alltaf að glíma við eftir að maður verður mamma. Sem betur fer er þetta tarnavinna sem ég er í. Það koma dagar sem ég er alveg í frí og svo tímar þegar maður vinnur alltaf langt frameftir. Eins og núna í þessari törn passaði ég mig á

að fara alltaf heim til að svæfa hann og núna, eftir sýninguna finn ég að hann þarf meira á mér að halda. Eðlilega.“

Tilbúin að taka næsta skref

Það er augljóst að fatalínan Yulia er innblásin af mótorhjólátískunni. Stuttur leðurjakki, skósið plastkápa, vel sniðnir kjólar með fallegu munstri, skyrta, buxur og stuttir toppar.

Fatalínan er sú fyrsta sem Hildur gerir sem er ætluð til framleiðslu. Hún hefur hingað til verið meira þekkt fyrir skartgripina sem hún selur í versluninni Kiosk á Laugaveginum, þar

sem ungir íslenskir hönnuðir hafa hreiðrað um sig. Hálsmenin og eyrnalokkarnir frá Hildi hafa átt góðu gengi að fagna.

„Það hefur gengið mjög vel að selja skartgripina og eins og staðan er núna get ég lifað á þeirri sölu. Sem er frábært og hefði ekki verið mögulegt ef ég hefði ekki fengið að vera með krökkunum í Kiosk, sem er gott framtak.“

Hildur sér fyrir sér að koma sér fyrir á Íslandi í framtíðinni með fjölskyldunni. Þegar hún útskrifaðist úr Listaháskólanum fyrir átta árum grunaði hana samt ekki að hún myndi fara að vinna fyrir sitt eigið merki. Auk

þess að selja skartgripina sína hér á landi eru þeir fánlegir í verslunum í London og Japan.

„Ég sá frekar fyrir mér að ég færi að vinna fyrir einhvern annan en sjálfa mig en svona þróast þetta skemmtilega. Núna er ég tilbúin að taka næsta skref með merkið en næstu mánuðir fara í að koma þessari línu í framleiðslu og svo í verslanir næsta haust. Það væri óskandi að fá einhvern með í lið með mér sem er með viðskiptavit. Að vera í þessum tiskubransa hér á Íslandi er hark en við verðum bara að passa okkur að halda í það sem gerir okkur einstök á markaðinum.“

Við getum ekki keppt við ítölsku eða frönsku tiskuhúsin þar sem hefðin er aldagömul og eigum ekkert að reyna það.

alltaf nýbökuð ...heima

LA BAGUETTE



Ekta frönsku

Détifrance®

snittu- og smábrauðin
finnur þú í frystinum
í næstu verslun



TILBOÐ

Nicovel Fruit og Mint

498kr/pk til 6. apríl
(áður 598kr/pk)

BONUS

**VILTU HÆTTA
AÐ REYKJA?**



Nicovel[®] lyfjatyggigúmmí

Nicovel Fruit og Nicovel Mint lyfjatyggigúmmí, innihalda 2 mg af nikótíni sem nikótín resinat. Nicovel er ætlað reykingamönnum 18 ára og eldri. Ekki má nota Nicovel ef um er að ræða ofnæmi fyrir nikótíni eða einhverju öðru innihaldsefni tyggigúmmísins eða ef þú reykir ekki. Leitið ráða hjá lækni áður en Nicovel er notað ef: þú hefur nýlega fengið hjartaáfall eða heilablóðfall, þú hefur fengið ofnæmisviðbrögð (ofsabjúgur) eða útbrot með kláða (ofsakláði). Einnig ef þú ert með: brjóstverk, hjartakvilla sem hefur áhrif á hraða eða takt hjartsláttar, ómeðhöndlaðan háþrýsting, lifrarsjúkdóm, nýrnasjúkdóm, sykursýki, ofvirkjan skjaldkirtil, æxli í nýrnahettumerg (krómíklææxli), magasár eða bólgu í vélinda. Einstaklingar undir 18 ára aldri ættu ekki að nota Nicovel nema því sé ávísað af lækni. **Viðeigandi skammtur fyrir fullorðna getur haft mikil eituráhrif eða verið banvænn fyrir litil börn.** Pungaðar konur og konur með barn á brjósti skulu eingöngu nota Nicovel í samráði við lækni. Skammtar eru einstaklingsbundnir og valdir út frá nikótínþörf. Yfirleitt er nóg að nota 8-12 tyggigúmmí á dag. Hámarksammtur er 24 stykki á dag. Nánari upplýsingar um notkun er að finna í fylgiseðli lyfsins. **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið.** Markaðsleyfishafi: Orifarm Generics A/S. Umboð á Íslandi: Icepharma hf. Lynghálsi 13, 110 Reykjavík.



FÖRÐUN ÓGNVEKJANDI-DRAUGAFJÖLSKYLDA Í VOGUM

Förðunarfræðingarnir Selma Hafsteinsdóttir og Ástrós Erla Benediktsdóttir unnu að draugalegri myndatöku ásamt Arnþóri Birkissyni ljósmyndara.

„Við sáum drauga í hverju horni og andrúmsloftið var eftir því. Við létum þó ekkert stöðva okkur þrátt fyrir mikinn kulda og snjóþyl úti heldur var fyrirsætunum hlýjað inni í bíl reglulega þar sem þær drukku heitt kakó,“ segir Kristín Stefánsdóttir hlæjandi þegar hún rifjar upp draugamyndatöku á eyðibýli í Vogum á Vatnsleysuströnd. Hugmyndin að myndatökunni varð að veruleika í kjölfar lokaverkefnis nem-

FÖRÐUNARFRÆÐINGAR:

Selma Hafsteinsdóttir förðunarmeistari og kennari á Special Effects-námsskeiðinu, Ástrós Erla Benediktsdóttir, skólastjóri NN-Makeupschool, og Ólöf Birna Torfadóttir, förðunarmeistari og fyrrum nemandi í Special Effects.

enda í NN-Makeup school sem lærðu „special effects“ en þemað tengdist vofum og íslenskum þjóðsögum. „Oft fær fagfólk ekki tækifæri til að nýta sköpunargáfuna til fullnustu og deila með öðrum. Að vinna með Arnþóri

ljósmyndara var svo meiriháttar því við náðum að skapa draugafjölskyldu sem átti að hafa tekið sér bólfestu í húsi og neitað að fara. Myndirnar fanga þessa stemningu á magnaðan hátt,“ segir Kristín.



Helgarbrjálæði í Flash

Kjólar áður 16.990
nú 9.990 kr.



40-50%
afsláttur



Kjólar áður 14.990
nú 7.990 kr.

40-50%
afsláttur



Fleiri myndir á Facebook 



Mussur áður 14.990
nú 7.990 kr.



FLASH

Laugaveg 54,
sími: 552 5201



BAK VIÐ TJÖLDIN Á REYKJAVÍK FASHION FESTIVAL

Um síðustu helgi fóru fram átta tískusýningar í Hörpu á Reykjavík Fashion Festival. Sýningarnar voru ólíkar, allt frá sunnudags- sveitastemningu og til leikhúss-goth-innblásturs. Förfundarfræðingarnir og hárgreiðslufólkið baksviðs hafði því nóg að gera við að breyta útliti fyrirsætanna en sumar hverjar sýndu fyrir fleiri en einn hönnuð. Lífið skoðaði fyrirsæturnar og fólkið baksviðs.



Laila Av Reyni & Sometime

Í kvöld

kl. 23.00 - 03.00

Gamla Kaupfélagið, Akranesi
Forsala 2000 kr/
við hurð 2500 kr.

Laugardaginn

5. apríl kl. 18.30 - 23.30.
Fjörúkráin, Hafnarfirði

Tónleikar 2000 kr. (hefst kl. 21.30)
Matur og tónleikar 5000 kr.
(Fiskisúpa, lamb o.fl.
færeyskt góðgæti)
Veislustjóri og kokkur er
hinn þekkti
Birgir Enni frá Feyreyjum.

Litli Íslandstúrinn

Nánar á facebook:
Menningar og listafélag Hafnarfjarðar

Langur Laugardagur

5. apríl

Sirkus Ísland með uppákomur
viðsvegar um Strangötu og í Firði.
Opíð hús í Fjörúkránni frá 12-17:
Hönnun í Hafnarfirði, Laila Av Reyni og
Sometime líta við, Norræna
ferðaskrifstofan verður með kynningu
o.fl. Færeyskt fiskisúpu-smakk,
kaffi- & vöfflusala og glaðningur
fyrir börnin.



Langur laugardagur
í miðbæ Hafnarfjarðar



GAMLA
KAUPFÉLAGIÐ

SIRKUS
ÍSLANDS

NORRÆNA
FERÐASKRIFSTOFAN

mlh.is

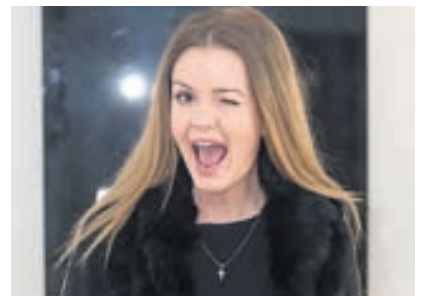
VIKING
VILLAGE

FJALLA
KOFINN

LÍNA BIRGITTA CAMILLA

23 ÁRA EIGANDI VERSLUNARINN-
AR DEFINE THE LINE

- Þegar ég var ung þá... var ég óláta-
belgur.
- En núna ... er ég stillt
og prúð.
- Ég mun eflaust
aldrei skilja ... for-
dóma gegn kynhneigð.
- Ég hef ekki sér-
stakan áhuga á ...
að hanga með neikvæðu
fólki.
- Karlmenntu eru ...
væluþjófar þegar þeir
eru veikir.
- Ég hef lært að
maður á alls ekki
að ... dæma aðra fyrirfram
því þú hefur ekki hugmynd
um hvað hver og einn er að
ganga í gegnum.
- Ég fæ samviskubit
þegar ... ég borða of
mikið nammi.
- Ég slekk á sjón-
varpinu þegar ...
fréttir byrja þar sem þær eru
yfirleitt neikvæðar.
- Um þessar mundir
er ég mjög upptek-
in af ... nýjum og spenn-
andi verkefnum sem tengjast
Define the Line og að undir-
búa tískusýningu með stíla-
hópnum mínum í RFA (Reykja-
vík Fashion Academy).
- Ég vildi óska þess
að fleiri vissu af ...
aðdráttaraflinu sem er eitt
af lögmálum heimsins (The
Secret).



Sætt og sykurlaust fyrir fermingarnar



Marensterta með jarðarberjum og karamellusósu

Tveir stórir botnar

3 dl eggjahvítur við stofuhita (um 8 hvítur)
120 g Sukrin melis
1 tsk vanilludropar
1/2 tsk cream of tartar eða vínsteinslyftiduft
nokkur saltkorn
26 dropar bragðlaus stevía frá Via-Health

Hitið ofn í 120°C með blæstri. Þeytið eggjahvíturnar þar til þær fara að freyða. Bætið við Sukrin melis, cream of tartar, salti og vanillu. Þegar marenstertan fer að mynda stífa toppa þá er hann settur í sprautupoka.

Eftir að hafa markað fyrir hring á smjörpappír þá er rósum sprautað á pappírinn innan í hringinn þannig að þær rétt snertist. Uppskriftin dugar í tvo botna. Gott er að skipta henni í tvennt og baka botnana í sitthvoru lagi.

Bakið við 120°C í 15 mín, neðarlega í ofninum. Lækkið þá hitann niður í 90°C og bakið í 20 mín í viðbót, fylgist með því að botnarnir dökkni ekki um of.

Gott er að baka einn botn í einu til að baksturinn verði sem bestur. Látið svo botnana aftur í ofninn og leyfið þeim að kólna þar í tvær klukkustundir.

Fylling:

1 peli rjómi
1 askja fersk jarðarber
1 msk balsamedik (má sleppa)
3 msk kókosflögur
1/2 tsk vanilludropar

Þeytið rjómann með vanilludropum og skerið niður jarðarberin. Dreifið 1 msk af balsamediki yfir. Setjið helming rjómans á neðri botninn, dreifið jarðarberjum yfir og svo kókosflögum. Setjið afganginn af rjómanum yfir og efri botninn svo ofan á. Best er að láta tertuna kólna í ísskáp í um klukkustund.

Karamella:

1 tsk smjör
nokkur saltkorn
50 g Sugarless sugar eða Sukrin gold
1/2 tsk vanilludropar eða duft
30 ml rjómi

Bræðið smjörin í potti við meðalhita ásamt sætuefninu, látið krauma í dálitla stund. Þegar karamellan er orðin brúnleit er rjómanum bætt saman við. Hrærið vel þar til allt hefur blandast vel saman. Takið pottinn af hellunni og látið kólna örlítið. Þegar tertan hefur fengið að kólna er karamellunni dreift yfir.



Kransakökutoppar

200 g möndlumjöl (ljóst) eða malaðar hýðislausar möndlur
60 g Sukrin melis
2 eggjahvítur
30 dropar bragðlaus stevía frá Via-Health
1 tsk möndludropar
1 tsk sítrónusafi
40 g rjómi

Blandið öllu vel saman í matvinnsluvél þar til þétt mauk hefur myndast. Setjið deigið í sprautupoka, sprautið litlum rósum á bökunarpappír og bakið í 10 mín við 180°C með blæstri.

Súkkulaðiþráð:

30 g sykurlaust súkkulaði, ljóst eða dökkt
2 tsk Sukrin melis
10 dropar karamellustevía frá Via-Health
1 tsk bragðlaus kókosolía

Bræðið súkkulaði og bætið við Sukrin melis, stevíu og kókosolíu. Hrærið vel í og dýfið svo botninum á kældum kransakökutoppunum ofan í þráðina. Leggið toppana á smjörpappírinn. Gott er að setja þá í ísskáp eða frysti í nokkrar mínútur.



Uppskriftir frá Maríu Kristu

facebook



Rachel Powell

<https://www.facebook.com/rachelpowelldesign>

Rachel Powell hannar munstur á veggfóður, plaköt, diska, handklæði, púða, efni og fleira. Uppáhaldsliturinn hennar er sinnepsgulur sem skín í gegn á síðunni hennar. Innblásturinn er án efa fenginn frá sjötta áratugnum.

Instagram



Instagram Birk-holm

[instagram.com/birk_holm](https://www.instagram.com/birk_holm)

Hin danska Anna Storck Birkholm-Falshøj hannar gæðauklarfatnað undir nafninu Birk-Holm. Vörumerkið leggur áherslu á einfaldleika, sjálfbærni og áreiðanleika. Þó með hag neytandans í huga og virðingu fyrir náttúrunni. Gaman er að fylgjast með gæðahönnun hennar á Instagram.

Pinterest



Gorgeous Vegan Food – Kid Friendly

[pinterest.com/cosmoblue/gorgeous-vegan-food-kid-friendly/](https://www.pinterest.com/cosmoblue/gorgeous-vegan-food-kid-friendly/)

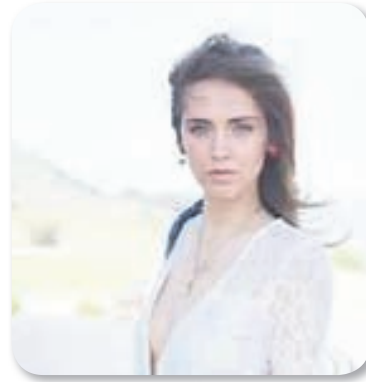
Ef þú ert að reyna að sneiða hjá unnum dýraafurðum er þetta síðan sem þú ættir að skoða. Hér er að finna alls konar uppskriftir að gómsættum réttum sem einnig eru mjög barnvænir. Hér er að finna rétti með vegan-„kjúklingi“, hemp-hristingum og fjöldann allan af girnilegum eftirréttnum.

BLOGGARINN GLÆSILEG ÍTÖLSK TÍSKUDROTTNING

Chiara Ferragni

theblondesalat.com/

Það rennur ítalskt blóð í hinni 25 ára Chiara Ferragni sem er lögfræðinemi. Árið 2009 opnaði hún tískubloggið, The Blonde Salad og bloggar bæði á ítölsku og ensku. Hún hefur verið nefnd í New York Magazine fyrir götutísku ársins og unnið bloggverðlaun Bloglovin sem viðskiptabloggari ársins. Með yfir 12.000.000 heimsóknir á mánuði er ekki að undra að merki á borð við Guerlain, Dior, Hugo Boss, Louis Vuitton, Chanel og Bottega Veneta séu í samstarfi við hana.



ÞÚ  **UPP Á ÞITT BESTA!**

Berocca® Performance inniheldur öll B vítamínin í ríkulegu magni en einnig C vítamín, magnesíum og zínk.

Bættu frammistöðu þína með Berocca - rannsóknir hafa sýnt að það ber árangur.

SYKURLAUST

