

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
11. APRÍL 2014

Vinirnir Arnar, Sturla  
og Konráð  
**REYKJAVÍK X  
ROSES BOLIRNIR  
VINSÆLIR 2**

Hildur Ragnarsdóttir  
eigandi Einveru  
**STRIGASKÓSJÚK  
MEÐ SÖFNUNAR-  
ÁRÁTTU 8**

Þórunn Hulda  
Vigfúsdóttir  
**STJÖRNUMERKJA-  
PLATTAR FYRIR  
ALLA 10**

*Sigríður Thorlacius*

**FEGIN AÐ HÚN  
HÆTTI EKKI Í  
HJALTALÍN**

FRÉTTABLAÐIÐ

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

## HVER ER?



Nafn?

**Gréta Karen Grétarsdóttir**

Aldur?

2 old :) One should never trust a woman who tells one her real age. A woman who would tell one that would tell one anything.

Oscar Wilde

Starf?

Söngkona/lagahöfundur/píanóleikari sem dútlar við ljósmyndun og leiklist.

Maki?

Enginn maki en ég held ennþá í vonina um að giftast Robert Downey Jr. einn daginn.

Stjórnumerki?

Brjáláður hrútur.

**Hvað fékkstu þér í morgunmat?**  
Fékk mér ristað brauð með osti og íslenskt vatn.

Uppáhaldsstaður?

Par sem fjölskyldan mín er. Your home is where the heart is.

Hreyfing?

Hvað er hreyfing?:) Hahaha. Labba út í bíl og ég stýri mjög mikið.

Uppáhalds fatahönnuður?

Alexander Wang.

## HVERJIR HVAR?

Það var margt um manninn í Tjarnarbíói þegar generalprufa leikverksins Útundan fór fram fyrir fullum sal á miðvikudags-



kvöldið. Verkið er í uppsetningu leikhópsins Háaloftsins í leikstjórn Tinnu Hrafnadóttur. Á meðal gesta



voru **Kristín Eiríksdóttir** rithöfundur, leikskáldið **Tyrfingur Tyrfingsson** og hinn góðkunnari rappari **Ágúst Bent**.



Arnar Leó Ágústsson, Sturla Sær Fjeldsted og Konráð Logi Bjartmarsson.

## TÍSKA TENGDU VIÐ TRENDY REYKJAVÍK

**Arnar Leó Ágústsson, Sturla Sær Fjeldsted og Konráð Logi Bjartmarsson stefna langt í fatahönnun en þeir selja bolí á Facebook-síðu sinni Reykjavík x Roses.**

„Sturla er undrabarn á saumavél. Hann byrjaði bara að fikta við að sauma fót á sjálfan sig og póstaði myndum af þeim á Facebook og á Instagram. Þannig byrjaði þetta. Arnari leist svo vel á flikurnar hans og óskaði eftir samstarfi. Ég kom svo inn í þetta örlítið síðar til að sjá um almannatengsl,“ segir Konráð Logi Bjartmarsson sem er einn af teymiinu sem stendur á bak við fatamerkið Reykjavík x Roses. Arnar Leó Ágústsson, Sturla Sær Fjeldsted og Konráð Logi Bjartmarsson kynntust allir í MS og áttu sér þann draum að hanna flott fatamerki. Eftir að hafa tekið þátt í

frumkvöðlaverkefni í skólanum þar sem þeir hönnuðu bolí, fór boltinn að rúlla. Bolirnir seldust upp og pantanirnar hrannast upp. Nú hafa þremmingarnir gert samning við Henson sem sér um framleiðsluna fyrir þá. „Það er búið að ganga framfar öllum vonum og við erum farnir að vinna að næstu línu sem mun innihalda bolí, jakka og peysur.“ Nafnið á merkinu segir hann hafa komið þannig til að þá langaði að tengja við borgina. „Reykjavík þykir mjög trendy víðs vegar um heiminn og svo langaði okkur að gera eitthvað með rósum, það fíla allir. Reykjavík x Roses fannst okkur því fullkomið.“



2 bókstafir, fullkomin húð á 1 augnabliki



5 frábærir eiginleikar

Jafnar húðlit  
Rakagefandi  
Hylur  
Gefur ljóma  
Sólarvörn  
SPF 15



### BB krem frá Garnier

**Hvað er BB krem?**

BB krem (Blemish Balm) er fegurðarleindarmál frá Asíu með byltingarkenndri formúlu sem sameinar í einu skrefi það besta í húðumhirðu og örfinar litaragnir sem láta húðina ljóma.

**Miracle Skin Perfector**

Kraftaverkakremið frá Garnier- 5-i-1 fyrir fullkomna húð á augnabliki.



## HÖNNUN VERNDANDI HRINGLAGA SPEGILL FYRIR HEIMILIÐ

**Auður Gná Ingvarsdóttir hannaði glæsilega hringlaga spegla og sýndi á Hönnunarmars.**

„Ég var lengi búin að hugsa um að gera spegil en ég er voðalega hrifin af speglum. Bæði sem hlut eða til að stækka rými og líka til að setja á heilan vegg sem að skapar sjónhverfingu,“ segir Auður Gná Ingvarsdóttir innanhúsarkitekt. Á Hönnunarmars fyrir skömmu sýndi hún nýja vörulína sem innihélt hringlaga spegla, korktöflur og bakka úr íslensku líbarítí. Auður Gná segir að hringlaga formið á speglinum hafi henni þótt skemmtilegt þar sem hringur hefur hvorki upphaf né enda.

„Hringurinn hefur svo margar merkingar. Hann er svo táknrænn og verndandi. Hann gefur manni þá tilfinningu að maður sé hólpinn,“ segir hún. Auður Gná rekur verslunina Insula á Skólavörðustíg 21 og hefur verið að vinna með skinnpúða undir vörumerkinu Further North. Speglnir sem unnir eru á Íslandi munu fást í tveimur stærðum, í 50 cm og 70 cm þvermáli. Nánari upplýsingar um vörunar er að finna á heimsíðunni further-north.com.

Miracle Skin Perfector  
5-i-1-KREMIÐ

Take care.  
**GARNIER**

**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** silja@frettabladid.is • Forsíðumynd **Vilhlem Gunnarsson**

FIND **NEW** ROADS™



CHEVROLET



## FÁÐU MEIRA ÖRYGGI



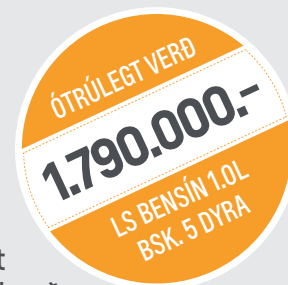
Bíll á mynd:  
Chevrolet Spark LTZ

### SPARK ER SÁ ÖRUGGASTI



Bílaöryggisstofnun Bandaríkjanna IIHS, hefur kynnt niðurstöður sínar úr árekstraprófun smábíla fyrir árið 2014. Chevrolet Spark var **eini smábíllinn** sem stóðst hámarkskröfur stofnunarinnar „Top Safety Pick“.

Hafðu í huga að Chevrolet Spark er með flottan staðalbúnað og jafnframt á ótrúlega hagstæðu verði. Þess vegna hvetjum við þig til að gera samanburð á verði og búnaði bíla í sama flokki og fá meira fyrir peninginn - sjá meira á benni.is



Opið alla virka daga frá 9 til 18  
og laugardaga frá 12 til 16.  
Verið velkomin í reynsluakstur.

Nánari upplýsingar á [benni.is](http://benni.is)

|                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|
| Reykjavík      | Reykjanesbær   | Akureyri       |
| Tangarhöfða 8  | Njarðarbraut 9 | Glerárgötu 36  |
| Sími: 590 2000 | Sími: 420 3330 | Sími: 461 3636 |

**Bílaúð**  
**Benna**  
Sérfræðingar í bílum



# VICTORIA BECKHAM

**40 ára • 40 kjólar • 40 stjórnur**

Victoria Beckham gerði garðinn frægan með Spice Girls um miðjan tíunda áratug síðustu aldar. Síðan sveitin hætti hefur hún skapað sér nafn sem fatahönnuður. Hún fagnar fertugsafmæli 17. apríl en hönnun hennar er gríðarlega vinsæl hjá skærustu stjórnunum heims.



**FRÁ VINSTRI**  
Naomi Watts  
Kelly Rowland  
Jourdan Dunn  
Nicole Scherzinger  
Carey Mulligan  
Kate Winslet  
Julia Roberts  
Courteney Cox  
Anne Hathaway  
Erin Wasson



**FRÁ VINSTRI**  
Allison Williams  
Dannii Minogue  
Sofia Vergara  
Beyoncé  
Demi Moore  
Blake Lively  
Jessica Ennis  
Jennifer Lawrence  
Emilia Clarke  
Elle Macpherson



**FRÁ VINSTRI**  
Drew Barrymore  
Gwyneth Paltrow  
Jennifer Hudson  
Cheryl Cole  
Katherine Jenkins  
Serena Williams  
Iman  
Eva Longoria  
Rachel Weisz  
Cameron Diaz



**FRÁ VINSTRI**  
Jennifer Lopez  
Olivia Palermo  
Jada Pinkett Smith  
Viola Davis  
Jessica Biel  
Rosamund Pike  
Gisele Bündchen  
Naomie Harris  
Kim Kardashian  
Oprah Winfrey

KOMDU MEÐ BRODDANA  
NÚ ER VIÐKVÆM  
HÚÐ MÍN TILBÚIN

NÝTT

VINNUR Á  
ROÐA, ÞURRK  
OG STREKKTRI HÚÐ

ÁN PARABENA, LITAR- OG ILMEFNA



Orkan var öskrandi sterk. Hann var með hugmyndir sem voru algjörlega stórkostlegar. Sumt var algjörlega galið og út úr kú. Þetta er rosaalega áhugavert ástand að vera í og fylgjast með einhverjum sem er í því og reyna að fylgja honum eftir.



FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

# SIGRÍÐUR THORLACIUS SKRIFAÐI DRAMATÍSKT UPPSAGNARBRÉF EN HÆTTI VIÐ

Sigríður Thorlacius er ein ástsælasta söngkona Íslendinga og er oftast kennd við hljómsveitina Hjaltalín. Sveitin gekk í gegnum krítískan tíma áður en með söngvari Sigríðar, Högni Egilsson, var greindur með geðhvarfasýki. Þá skrifaði Sigríður dramatískt uppsagnarbréf og var staðráðin í því að hætta í bandinu.

Lilja Katrín Gunnarsdóttir  
liljakatrin@frettabladid.is

Við höfum farið á lengri túra og spilað á erlendum festivólum og ætlunin var að gera það líka þegar Enter 4 kom út. En utanaðkomandi aðstæður breyttu því. Við gátum ekki farið strax eftir að platan

kom út því Högni var að glíma við veikindi þannig að það setti smá strík í reikninginn," segir Sigríður Thorlacius, söngkona í hljómsveitinni Hjaltalín. Hljómsveitin heldur stórtónleika í Eldborgarsal Hörpu þann 16. apríl og spilar mestmegnis efni af fyrrnefndri plötu, Enter 4, sem kom út árið 2012.

Vinna við plötuna var um margt sérstök vegna þess að á því tíma-

bili sem Hjaltalín vann hana var Högni Egilsson, annar söngvari sveitarinnar, að glíma við geðhvarfasýki eins og hann sagði mjög opinskátt frá í viðtali við Fréttatímann árið 2012.

„Þetta var svolítið erfitt en líka bæði mjög áhugavert og gaman. Þetta var erfitt fyrir alla en við þurftum bara að hugsa hlutina aðeins öðru vísi og vinna öðru vísi en við hefðum gert ella. Ég held að ég geti sagt að í hugum okkar allra sé þetta fullkomlega ógleymanlegur tími. Það var öskrað, grátið, hlegið og allt þar á milli," segir Sigríður. Á þessum tímamarki vissu allir í hljómsveitinni hvaða sjúkdómur hrjáði Högna en lengi vel var það ekki svo. Hún segir að sá tími hafi verið afar erfður.

„Þegar fólk fer í svona ástand gerist það hægt og maður tekur ekki eftir því strax. Allt í einu er hann kominn á stað þar sem augljóst er að það er einhver breyting í gangi. Áður en við áttuðum okkur á því hvað væri að gerast var þetta erfitt. Þá vissi ég ekki af hverju þetta var svona skrýtið. Ef maður ímyndar sér keðju þar sem einn hlekkurinn stækkar og breytist þá þurfa hinir hlekkirnir að aðlagast svo að keðjan haldi sér. Áður en þú áttar þig á því hvað er að gerast er það mjög erfitt. Þá veistu ekki hvernig þú átt að tækla hlutina og þú skilur ekki af hverju viðkomandi hagar sér eins og hann gerir. Allt umhverfi þitt breytist. Allir breyta hegðun sinni því þeir hafa ekki skilning á því sem hefur breyst. Þannig upplifði ég þetta. Það var óþægilegasti tíminn því þá var ég eitt spurningamerki. Persónuleiki manneskjunnar breytist. Egóíð verður stórt og fyrirferðarmikið og ég reyndi að máta mig við það og jafna það út. Þá var þetta krítískt.“

## Hætti við að hætta

Þessi tími tók svo á Sigríði að hún íhugaði alvarlega að segja skilið við sveitina.

„Ég held að það hvarfli oft að fólki að hætta – almennt í því sem það vinnur við eða í ein-

hvers konar samstarfi. En þarna var þetta virkilega ákveðin hugsun. Ég var búin að hugsa þetta út í gegn og ræða þetta við nokkra. Mér leið eins og ég væri að fara að skilja. Ég var mjög dramatísk yfir þessu og fannst þetta mjög hræðilegt. Ég held að vinum mínum hafi fundist hálfgalið hvernig ég dilaði við þetta. Mér finnst ekki dramatískt að tala um þetta í dag en mér fannst það þá. Mér fannst eins og þarna væri ég að taka ákvörðun um framtíð mína. Klippa á einhvern streng sem gæti aldrei gróði til baka. Ég skrifaði meira að segja bréf. Mjög dramatískt uppsagnarbréf. Það er einhvers staðar til í kosmósinnu og á internetinu. Ég sendi það á einn í bandinu sem bað mig um að hugsa þetta aðeins. Sem ég gerði og hætti við. Oft er betra, eins og þekkt er í sögunni, að sofa á hlutunum. Það getur komið allt önnur niðurstaða í morgunsárið. Í þessu tilviki er ég mjög fegin að ég gerði það. Annars væri ég að horfa á þá setja upp þessa tónleika í Hörpu og væri orðin frystikista af bældri óánægju. Það væri verra. Ég held líka að það væri ekkert betra fyrir þá. Ég held að það sé voðalega gott fyrir þá að hafa mig – stundum allavega," segir Sigríður.

## Öskrandi sterk orka

Hún segir allt hafa breyst þegar sveitin fékk þær fréttir að Högni væri með geðhvörf.

„Þá öðlaðist ég einhvern skilning. Um leið og maður skilur af hverju hlekkirnir breytast getur maður brugðist við því. Við sem hljómsveit vildum reyna að skilja þetta og vinna með það. Það var mjög falleg ákvörðun sem allir tóku. Við notuðum líka það sem hann hafði þá sem var náttúrulega ótrúlegt. Orkan var öskrandi sterk. Hann var með hugmyndir sem voru algjörlega stórkostlegar. Sumt var algjörlega galið og út úr kú. Þetta er rosaalega áhugavert ástand að vera í og fylgjast með einhverjum sem er í því og reyna að fylgja honum eftir. Við tókum ákvörðun um að gera þessa plötu

og allir lögðust á eitt því aðstæður voru þannig. Það er líka ástæða þess, og ég held ég tali fyrir hönd okkar allra, að okkur þykir svo vænt um þessa plötu. Þetta var svo tilfinningalegt ferli sem gekk nærri honum og okkur öllum. Við náðum að koma þessu skipi í höfn með fallegu, samstilltu átaki allra. Núna horfi ég til þessa tíma með mjög mikilli hlýju og ég er mjög ánægð að hafa ekki verið búin að yfirgefa móðurskipið áður en þetta allt kom til.“

## Með kökk í hálsinum

Sigríður hlakkar til að flytja Enter 4 í þessum mikilfenglega sal í Hörpu, sérstaklega í ljósi sögunnar á bak við plötuna.

„Ég held að þetta verði magnað. Ég á ekki von á öðru. Okkur finnst öllum enn þá eins og platan eigi eitthvað inni hjá okkur og fólki. Við höldum náttúrulega útgáfutónleika fyrir þessa plötu í Gamla bíói og þeir voru frekar dramatískir. Högni átti svolítið erfitt með það en stóð sig ótrúlega vel. Ég var oft með kökk í hálsinum því mér fannst svo ótrúlegt að við værum að gera þetta. En ég held að fólk þurfi ekki að búast við því að við séum að fara að gráta mikið á þessum tónleikum eða strunsa út. Ég held að ég hætti ekki á tónleikumunum. Ég sé ekki fyrir mér að ég velji þetta móment til þess," segir hún og hlær.

## Spila meira erlendis

Hjaltalín er nýkomin úr tónleikaferðalagi um Evrópu, er byrjuð að huga að nýju efni og stefnir á að halda fleiri tónleika á þessu ári á erlendri grund. Aðspurð hvort meðlimir sveitarinnar hafi haldið að frægð og frami erlendis væri þeirra á þessum tímamarki segir hún það ekkert aðalatriði.

„Við fengum ansi góða dóma erlendis fyrir Enter 4 í frekar flottum og stórum miðlum. Það hefði náttúrulega verið ákjósanlegast að fara strax af stað þegar hún kom út en það gerðist ekki þannig að við þurftum að endurskipuleggja það allt. Fyrir mína parta



**MAM** brjóstagjafapakki

**MAM brjóstagjafapakki inniheldur:**

- Handvirka brjóstadælu
- Brjóstapúða
- Geymsluflát undir brjóstamjólk
- 0-6 mánaða sílikon snuð

25% ódýrari kaup

Fæst í apótekum, Baby Sam & Ólavía og Oliver

finnst mér að eftir því sem maður fer oftar út og lengra inn í þennan bransa skilur maður líka síður hvað virkar og hvað virkar ekki. Hvað lætur hlutina ganga upp og hvað ekki. Þetta er svo stórt batterí. Þetta er rosa happa og glappa og snýst líka um að vera á réttum stað, á réttum tíma. Við viljum samt fara meira utan og stefnum á að gera það.“

#### Ég er bara ein – þeir eru fimm

Sigríður er nú eina stelpan í hljómsveitinni eftir að Rebekka Björnsdóttir fagottleikari hætti fyrir rúmu ári. Hún segir það vissulega hafa verið viðbrigði.

„Hún hafði líka aðra ástríðu í lífinu sem var kvikmyndagerð. Hún flutti til New York með kærastanum sínum og er að vinna í þeim bransa. Hún hætti ekki með dramatískum hætti. Hún fór bara út og er að gera þetta. En það breyttist ýmislegt þegar hún hætti. Ég er bara ein – þeir eru enn fimm. Ég geri ekki mikið úr því að ég sé stelpan en ekki þeir. Þann punkti finnst mér leiðinlegt að taka. Öllum getur þótt einhver tími erfiðari en annar, burtséð frá kyni og aldri. En mér fannst þetta skrytið fyrst, ég viðurkenni það alveg. Það tók tíma fyrir mig að aðlagast því þegar hún Rebekka mín hætti. Ef það kemur upp einhver umræða finnst mér ég oft vera ein. Þegar ég er gaggandi um einhver femínísk mál til dæmis. Þá er ég bara ein. Þá segi ég það bara oftar og hærra og það er allt í lagi. En þeir eru góðir við mig og góðir að aðlagast. Þeir gætu verið miklu verri. Við rök-ræðum mikið innan sveitarinnar. Það hefur hver og einn sína kosti og galla og sínar skoðanir á hlutunum en allir hafa rétt á að hafa sínar skoðanir. Það verða ekki allir að vera sammála alltaf. Ég get ekki ætlast til að fólk breyti sér í átt að mér alltaf. Ég get ekki ætlast til að ég geti breytt einhverjum einstaklingi með rífrildi. Ég þarf líka að taka til í mér og þarf að mæta þeim. Ég á fullt eftir þar.“

#### Líður vel að vera ein

Talið berst að einkalífinu og hvort það rúmist í afar farsælum ferli sem Sigríður hefur átt síðustu ár. Hún hefur unnið með ótal listamönnum síðustu misseri og var kjörin söngkona ársins í flokknum popp og rokk á Íslensku tónlistarverðlaununum fyrir stuttu svo fátt eitt sé nefnt. Hún er barnlaus og einhleyp eins og stendur en standa engar breytingar á því til í nánustu framtíð?

„Hér búa augljóslega engin börn. Hér bý ég bara ein,“ segir Sigríður og lítur í kringum sig í litlu íbúðinni sinni í miðbæ Reykjavíkur. „Guð hjálpi því barni sem þyrfti að búa með mér í þessu litla plássi. Mér hefur aldrei, frá því ég var krakki, tekist að hugsa langt fram í tímann. Mér finnst rosalega gott að sjá fyrir mér nokkra mánuði, ekki meira. Það er hins vegar ekki einhver úthugsuð ákvörðun að búa hér á 35 fermetrum og ætla aldrei að fara héðan, aldrei að taka þátt í lífi annarra og alltaf að vera ein. Ég sé aldrei fram í tímann og er frekar afslöppuð varðandi framtíðarplön. Mér líður rosalega vel að vera ein og stjórnar sjálfri mér og mínum tíma. Það er ekki þar með sagt að ég ætli alltaf að vera þannig,“ bætir hún við. Hún hefur tileinkað sér þá hugsun að útiloka ekkert í lífinu.

„Ef mig langar til að kanna eitt-hvað annað en söng þá geri ég það. Ég held að fólk ætti að hugsa það með drauma og hugmyndir sem fólk finnst fjarlæggar. Mér finnst heftandi og skelfileg hugsun að hugsa sér að ég verði alltaf nákvæmlega svona. Frekar vil ég ímynda mér að ég eigi eftir að gera eitthvað allt annað í framtíðinni. Þegar manni líður vel í eigin umhverfi og eigin skinni geta maður dvalið þar. Um leið og maður fer að ókyrrast á maður að þora að stökkva.“



## Uppáhalds

**MATUR?** Tómatar, egg, pekanhnetur, döðlur.

**DRYKKUR?** Ég elska fátt meira en sítrónur. Heimagerða límónaðið mitt slær flest út.

**VEITINGAHÚS?** Það hlýtur að vera Snaps. Þar er góður matur, góð vín, gott fólk.

**VEFSÍÐA?** Fasteignavefur mbl.is.

**VERSLUN?** Bændamarkaður Frú Laugu á Óðinsgötu.

**HÖNNUÐUR?** Síbreytilegt. Akkúrat núna er ég alveg heilluð af skartinu frá Mariu Black.

**HREYFING?** Labb. Kann ekki á bíl. Finnst fátt betra en að labba ein – helst í rigningu.

**DEKUR?** Að sofa áhyggjulaust út – lengi...

Lyf & heilsa  
Kringlunni

[www.lyfoghelsa.is](http://www.lyfoghelsa.is)

Lyf & heilsa  
Við hlustum!

# FATASKÁPURINN HEF ALDREI VERIÐ MJÖG BLEIK

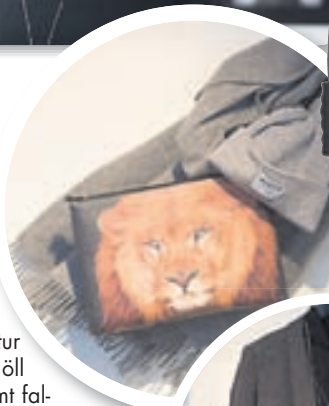
Hildur Ragnarsdóttir er eigandi verslunarinnar Einveru við Laugaveg, en hún hefur starfað í tískubrönsanum frá því að hún var unglingur. Hildur heldur úti tískubloggi á Trendneti og leyfði Lífinu að skyggast inn í fataskápin sinn.



Hildur Ragnarsdóttir

## Punkturinn yfir i-ið

Uppáhaldsfylgihluturinn þessa stundina er þessi ljónataska sem ég keypti inn fyrir Einveru, hún er í fullkominni stærð fyrir kvöld úti á lífinu. Hún setur punktinn yfir i-ið á öll outfit. Hress en samt falleg. Trefilinn keypti ég í Gallerí 17 og hann er í miklu upphaldi, ég kalla hann trefil sem bjargar lífi því hann er risastór og hlýr. Veitir stundum ekki af á þessu landi. Beanie-húfan er líka frá nýja unisex-merkinu í Einveru – ég er dálítið veik fyrir öllu gráu svo hún var ekki lengi að verða mín.



## Töffaraleg blóm

Kápuna keypti ég í Jör í byrjun árs og þetta er ein mest notaða flik sem ég hef átt lengi. Fullkomin í sniðinu, klassísk, hlý og mér finnst ég alltaf fín í henni. Hvort sem ég er í striga-skóm eða á háum hælum. Hálsmenið er frá Kría Jewellery. Óvæntustu kaup ársins eru hins vegar þessi blómatoppur úr vor- og sumarlínu Kalda. Ég hef aldrei verið neitt sérstaklega bleik og hvað þá í blómamynstri en ég varð alveg dolfallin yfir þessum topp. Töffaraleg blóm, er það ekki eitthvað?



## Rúllukragabolir þroskamerki

Ég held að það sé eitt helsta þroskamerki síðustu ára hjá mér að vilja ganga í rúllukragabolum og peysum. Þessi Kalda-rúllukragabólur er því í miklu upphaldi. Gengur við allt, mér finnst ég bæði geta verið í honum hversdags og við hátíðlegri tilefni. Blazer-jakkinn var algjör skyndikaup í Monki en varð fljótt í miklu upphaldi og er eiginlega ofnotaður. Hálsmen úr H&M.



## Unisex-bolur

Annar stuttermabolur úr safninu ógurlega – þessi er líka frá nýja unisex-merkinu í Einveru, ég er með æði fyrir svörtum stuttermabolum með hvítu lettri.



## Einveru-rúllukragabólur

Þennan kjól úr Einveru er ég búin að nota mjög mikið, hann er fullkominn undir þykkar og kósí peysur, stuttermaboli og einn og sér. Jakkinn er partur af dragt frá Just Female og er snilldarflik til að poppa upp hvaða dress sem er. Hálsmenið er frá Zöru.



## Strigaskósjúka

Pilsíð er frá Kalda, helsti kosturinn við þetta pils er að ég þarf ekki að vera á háum hælum til að það komi vel út, sem hentur afskaplega vel fyrir strigaskósjúka manneskju eins og mig.

## Biker-jakki algjört möst

Bolurinn er frá nýju unisex-merki í Einveru, ég er algjör stuttermabolaperri og á alltof mikið af þeim. Mér finnst vera algjört möst að eiga einn góðan biker-leðurjakka í skápnunum sem alltaf er hægt að grípa til. Þetta er mjög týpískt vinnu-look fyrir mig. Leðurjakki, stuttermabolur, gallabuxur og strigaskór.



## Ómissandi fyrir heilbrigð leggöng

Einföld lausn við kláða og ertingu



Tídatappar sem koma jafnvægi á gerlaflóruna í leggöngunum og stuðla að eðlilegu pH-gildi.

100 milljónir mjólkursýrugerla í einum tappa.

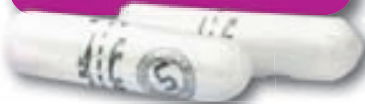
### Mjólkursýrugerlar

Viðhalda eðlilegu PH-gildi

+

### Tídatappar

Þægilegir og halda vel



Ellen tídatapparnir fást í apótekum



Nánari upplýsingar á facebook  
facebook.com/EllenTidatapparMedMjokursyrugerlum

ellen®



## HÖNNUN | BORÐIN Í LAGINU EINS OG ALDA

Þóra Birna Björnsdóttir innanhússarkitekt hannaði borð með mjúkum línunum og hægt er að raða á marga vegu.

„Ég teiknaði þetta fyrst eins og dropa og var alltaf að hugsa um um vatnið. Ofan frá er þetta svölitið eins og búrur í vatni og því heita borðin Alda,“ segir Þóra Birna Björnsdóttir húsgagna- og innanhússarkitekt sem rekur teiknistofuna Eitt A ásamt tveimur öðrum. Þóru Birnu hlotnaðist styrkur fyrir skömmu frá Nýsköpunarsjóði til að koma álverkefnum sínum á erlendan markað og hún hefur hafið samstarf við Á. Guðmundsson hér á landi. Borðin hannaði hún með mjúk-

um línunum haustið 2012 og sýndi þau á Hönnunarmars í ár við góðar undirtektir. Eftir páska verður Alda framleidd úr eik og hnotu en einnig úr möttu ítölsku harðplasti sem er þeim eiginleika gætt að rispúr er hægt að laga með rökum pappír og straujárni.



Þóra Birna Björnsdóttir



Borðin verða framleidd eftir páska af A. Guðmundssyni í tveimur viðartegundum.



## AUGLÝSING: ST.TROPEZ OG SNYRTISTOFAN ÁGÚSTA KYNNA



Ofurfyrirsætan Kate Moss er andlit St.Tropez. Hún þykir sameina náttúrulega fegurð og fallegan húðlit.

# GULLINN BLÆR Á SKAMMRI STUNDU

Brúnkukremin frá St.Tropez hafa lengi verið vinsæl á Íslandi. Vegna mikillar eftirspurnar er nú einnig boðið upp á brúnkusprey frá St.Tropez á snyrtistofum þar sem snyrtifræðingar úða fallegum sólarblæ á viðskiptavini. Meðferðin tekur stuttan tíma en endist í marga daga. Ein fyrsta snyrtistofan á Íslandi sem býður upp á brúnkusprautun frá St.Tropez er Snyrtistofan Ágústa í Hafnarstræti 5.

„Hér á stofunni er starfsfólkið allt orðið brúnt og sællegt enda höfum við verið að prófa litina til að kynna virkni og endingu þeirra,“ segir Ágústa Kristjánsdóttir, eigandi Snyrtistofunnar Ágústa. Snyrtistofan hafði ekki boðið upp á brúnkusprautun í nokkurn tíma en þegar Ágústa frétti af því að St.Tropez myndi bjóða upp á búnað og liti fyrir fagmenn ákvað hún að slá til. „Við byrjuðum að bjóða uppá þetta fyrir þremur vikum og reynslan hefur verið mjög góð. Vörurnar frá St.Tropez eru enda mjög þægilegar í notkun auk þess sem meðferðin er mjög einföld og fljótleg,“ segir Ágústa.

### Nánast lyktarlaust

Brúnkumeðferðin nýtur þegar mikilla vinsælda hjá Ágústu. „Það er nóg að gera hjá okkur í þessu. Viðskiptavinir okkar eru enda afar ánægðir með hvað meðferðin tekur skammtan tíma auk þess sem lyktin er nánast engin,“ lýsir Ágústa en margir þekkja hinn einkennandi þef sem fylgir mörgum brúnkulitum. Við þessu hefur St.Tropez brugðist með því að þróa sérstaka formúlu sem kallast Aromaguard og dregur úr lyktinni um 70 %.

Ágústa segir fólk vilja fallegan lit af nokkrum ástæðum. „Brúðir koma til að vera með gullinn blæ á brúðkaupsdaginn og við mælum með að brúðguminn komi líka svo verðandi hjón séu í stíl. Svo er vinsælt að fá lit til að líta vel út í árshátíðarkjólnum eða þegar til stendur að fara á sólarströnd,“ segir Ágústa. Hún bendir á að einnig séu fjölmargir sem vilji hafa það sem lífsstíl að vera með smá lit. „Margar koma vikulega til að viðhalda fallegum húðlit og við getum gert tilboð í slíkt,“ segir hún og telur fólk

orðið mun meðvitaðra í dag um skaðsemi sólarbakkja. Því kjósi margir brúnkusprey fram yfir þá.

### Góð ending

Sólarliturinn frá St.Tropez getur enst frá fjórum og upp í sjö daga. Þó er ýmslegt sem fólk getur gert til að lengja þennan tíma og viðhalda litnum. „Hægt er að undirbúa húðina áður en komið er í brúnkumeðferðina. Til dæmis með því að nota skrúbb á líkamann til að fjarlægja dauðar húðflögur, og með því að bera krem á þurra bletti,“ lýsir Ágústa. Þá er best að láta litinn virka í fjóra til átta tíma áður en farið er í sturtu. „Svo er gott að nota húðkrem daglega til að halda húðinni rakri og mjúkri, þannig má viðhalda litnum lengur.“

### Virt vörumerki

St.Tropez kom á markað í Bretlandi árið 1996 og varð strax leiðandi á brúnkumarkaðnum. Merkið hefur hlotið fjölda verðlauna, til dæmis hefur það á síðustu þremur árum hlotið 90 verðlaun. Vörurnar frá St.Tropez eru notaðar af kvikmyndastjórnnum, hönnuðum og snyrtifræðingum um heim allan. Fyrirsætur eru einnig afar hrifnar af brúnkumeðferðinni frá St.Tropez en ofurfyrirsætan Kate Moss



er andlit merkisins. Hún þykir enda sameina náttúrulega fegurð og fallegan húðlit.

### Náttúrulegt

Vörurnar frá St.Tropez eru náttúrulegar og þróaðar með umhverfi og heilsu í huga. Vörurnar eru án allra parabena og súlfats og eru búnar til úr 100% náttúrulegum efnum sem unnin eru úr jurtaríkinu.

### Má einnig nota heima

St.Tropez býður ekki aðeins upp á línu fyrir snyrtistofur heldur er einnig með stóra línu af brúnkukremum sem fólk getur borið á sig sjálft. „Kostir varanna eru að með þeim fæst jafn, eðlilegur og fallegur litur sem endist í allt að fjóra til sjö daga auk þess sem liturinn dofna jafnt,“ segir Ágústa en vörurnar eru bornar á með sérhönnuðum hanska til að tryggja sem fallegasta áferð.

Á vefsíðu St.Tropez [www.st.tropez.com](http://www.st.tropez.com) er að finna ógrynni upplýsinga, til dæmis

myndbönd sem kenna fólk að bera á sig brúnkukremin með sem bestum árangri.

Snyrtistofan Ágústa býður St.Tropez brúnkumeðferðina á kynningarverði úr apríl.

Kynningarverð 4.900  
Fullt verð 5.900



# ST.TROPEZ



Plattarnir eru skemmtilegar gjafir og fást í fallegum pastellitum.

## HEIMILIÐ STJÖRNUMERKJAPLATTAR Í PASTELLITUM FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA

*Pórunn Hulda Vigfúsdóttir hannar og framleiðir smíðugar gjafir undir nafninu Merkið mitt.*

„Þegar ég var að alast upp héngu koparpottar með stjörnumerkljum okkar fjölskyldunnar uppi á vegg hjá foreldrum mínum. Þetta var mjög vinsælt og þegar fólk kom í heimsókn var ósjaldan rætt um stjörnumerki fjölskyldumeðlima til skemmtunar. Mér fannst þetta alltaf heillandi og langaði sjálfa að eignast svipað fyrir mína eigin fjölskyldu,“ segir Pórunn Hulda Vigfúsdóttir sem nú hefur hannað sína eigin stjörnumerklaplatta undir nafninu Merkið mitt. Pórunn Hulda lærði grafíska hönnun í Nýja tölvu- og viðskiptaskólanum og segir hug-

myndina hafa fæðst á því tímabili. Nú handgerir hún og framleiðir staka stjörnumerklaplatta í pastellitum fyrir alla fjölskylduna en einnig er hægt að sérpanta aðra liti. Teikningarnar af stjörnumerkljunum voru unnar í samvinnu við Dagbjörtu Thorlacius myndlistarkonu. „Hvort sem þú ert ljón, vatnsberi eða í fiskamerkinu er hægt að fá platta í fjórum litum í þínu merki. Svo eru þetta einnig skemmtilegar fermingar-, skírnar- eða afmælisgjafir,“ segir Pórunn Hulda.

Hægt er að nálgast plattana á Facebook-síðunni **Multi by Multi**.

*Í hvaða stjörnumerki ert þú?*

- HRÚTURINN** 21. mars til 13. apríl
- NAUTIÐ** 20. apríl til 20. maí
- TVÍBURINN** 21. maí til 21. júní
- KRABBINN** 22. júní til 22. júlí
- LJÓNIÐ** 23. júlí til 22. ágúst
- MEYJAN** 23. ágúst til 22. september
- VOGIN** 23. september til 23. október
- SPORÐREKINN** 24. október til 21. nóvember
- BOGMAÐURINN** 22. nóvember til 21. desember
- STEINGEITIN** 22. desember til 19. janúar
- VATNSBERINN** 20. janúar til 18. febrúar
- FISKURINN** 19. febrúar til 20. mars

Pórunn Hulda Vigfúsdóttir



## AUGLÝSING: SCANDIC HEILDVERSLUN KYNNIR

# KRYDD Í TILVERUNA

Spicentice eru tilbúnar kryddblöndur í ljúffenga rétti sem einfalt er að matreiða á fljótlegan hátt.

„Í Spicentice-kryddblöndunum eru engin aukefni, engin rotvarnar- eða litarefni og þær eru algerlega glútenfrjár. Þá er nánast enginn sykur í Spicentice-blöndunum,“ útskýrir Dagmar S. Gunnarsdóttir, dreifingaraðili Spicentice á Íslandi.

Sjálf er Dagmar mikill matgæðingur og féll strax fyrir Spicentice.

„Ég nota kryddblöndurnar mikið í minni matargerð. Það er svo skemmtilegt að elda með Spicentice og einfalt,“ bætir hún við.

Í hverjum pakka er kryddblanda fyrir ákveðinn rétt. Aftan á pakkingunni er innkaupalisti fyrir réttinn og svo leiðbeiningar um hvernig á að elda hann og hversu langan tíma matseldin tekur. Einnig er hægt að kaupa grófari kryddblöndu eða „rub“ til að nudda á til dæmis kjöt eða fisk og einnig „chutney“.

„Það er svo þægilegt að vera með akkúrat réttu kryddsamsetninguna fyrir réttinn. Þá þarf ekki að kaupa mörg ólík krydd sem maður notar síðan kannski bara einu sinni. Með Spicentice fer ekkert til spillis.“

### Uppskriftir frá mömmu

Stofnandi Spicentice, Ketan Varu, fékk þá hugmynd að markaðssetja tilbúnar kryddblöndur eftir að hafa reglulega fengið uppskriftir að indverskum réttum frá móður sinni sendar, meðan hann var við nám, með tilheyrandi kryddi meðfylgjandi í litlum pokum.

„Nú eru þetta ekki bara indverskir réttir heldur upp undir þrjátíu mismunandi réttir frá ólíkum löndum,“ útskýrir Dagmar. „Til að byrja með verð ég með sautján tegundir og fást þær í Hagkaup í Kringlunni, í Skeifunni og í Garðabæ. Spicentice er sannkallað krydd í tilveruna.“

Sjá [www.spicentice.com](http://www.spicentice.com). Scandic heildverslun sími: 864-7087.



Fljótlegt og einfalt er að elda ljúffenga rétti með Spicentice. Vörurnar fást í Hagkaup Kringlunni, Skeifunni og í Garðabæ.

NORDIC PHOTOS/GETTY



# ÚTRYMINGARSALA

vegna breytinga

**30-50%**

afsláttur af öllum vörum

**BUXUR FRÁ  
2.000 kr**

**Skyrtur frá 1.000 kr**

**Lindebergh fermingarjakkaföt  
9.990 kr**

**Herra**  
hafnarfjörður

S. 572 3400

facebook



Humans of New York

[www.facebook.com/humansofnewyork](http://www.facebook.com/humansofnewyork)

Brandon setti sér það markmið árið 2010 að taka myndir af 10 þúsund New York-búum og merkja á kort hvar myndirnar væru teknar. Fjórum árum síðar hefur síðan tekið á sig breytta mynd, en hann hóf að safna tilvitnunum og stuttum sögum frá myndefnunum sem hann lætur fylgja ljósmyndunum af fólkinu.

Instagram



The Coveteur

[instagram.com/thecoveteur/#](http://instagram.com/thecoveteur/#)

Æskuvinkonurnar Erin Kleinberg og Stephanie Mark stofnuðu blogg-ið The Coveteur, þar sem þær fara heim til og fá að skyggast inn í fataskáp hjá tískufrömuðum og þekktum persónum um allan heim. Á Instagram-reikningi þeirra er að finna myndir úr tókum, af viðmælendum og úr lífi þeirra.

Pinterest



Katye Elliott

<http://www.pinterest.com/katyelliott/>

Katy Elliott er dugleg á Pinterest en hún er að gera upp gamalt hús í Bandaríkjunum, þar sem hún býr. Hún sýnir ferlið í myndum, hefur klassískan og tímalausan stíl og höfðar sérstaklega til þeirra sem eru að gera upp gömul hús.

BLOGGARINN DEILIR HEILSUSAMLEGUM UPPSKRIFTUM

Angela

[www.ohsheglows.com](http://www.ohsheglows.com)

Angela glímdi við átröskun frá unga aldri, en tók líf sitt í gegn fyrir nokkrum árum og hefur æ síðan deilt veگان-oppskriftum með dyggum lesendahópi.

Uppskriftir hennar eru hollar og góðar, en þær henta meðal annars vel til þess að koma hollum mat ofan í matvönd börn. Hún gaf út sína fyrstu bók, The Oh She Glows Cookbook, þann fjórða mars síðastliðinn en bókin hefur þegar ratað á New York Times-topplistan.



STÓRTÓNLEIKAR Í HÖRPU

# ÁLFTAGERÐISBRÆÐUR

ELDBORG 13. APRÍL

KL. 20:00 — ÖRFÁ SÆTI LAUS

KL. 16:00 — AUKATÓNLEIKAR

Álftagerðisbræður flytja öll sín vinsælustu lög ásamt góðum gestum í Hörpu.

Þessa síungu söngvasveina þarf varla að kynna fyrir þjóðinni. Tónlist þeirra er sívinsæl í útvarpi og allt árið um kring eru þeir á ferð og flugi um landið til þess að syngja fyrir landsmenn.

Sérstakir gestir eru Ragnar Bjarnason og Karlaóór Reykjavíkur.

Tónlistarstjórar eru Gunnar Þórðarson og Stefán R. Gíslason.

MÍÐASALA ER Á HARPA.IS, MIDI.IS EÐA Í SÍMA 528-5050

HARPA

DÆGURFLUGAN

Brandenburg