

# Lífið



FÖSTUDAGUR  
25. APRÍL 2014

*Karin Kristjana  
Hindborg*

**NETVERSLUNIN  
NOLA.IS SELUR  
HÚÐVÖRUR 2**

*Sigrún Rut Hjálmars-  
dóttir eigandi NUR*

**ER HEIMAKÆR  
Á FALLEGU OG  
HLÝJU HEIMILI 4**

*Hildur Hilmarsdóttir  
flugfreyja*

**ÆVINTÝRALEGT  
LÍF Í LEIK OG  
STARFI Í DÚBAÍ 10**

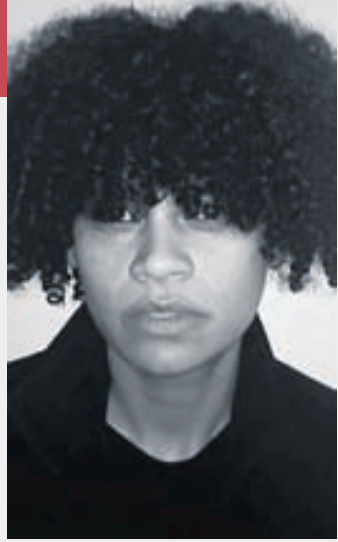
*Kristbjörg Jónasdóttir*

**ÞÚ ÞARFT  
METNAÐ OG  
SJÁLFSAGA Í  
MÓDELFITNESS**

FRÉTTABLAÐIÐ

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

## HVER ER?



Nafn?

**Natalie G. Gunnarsdóttir**

Aldur?

23 ára.

Starf?

Plötusnúður og háskólanemi.

Maki?

Einhleyp.

Stjórnumerki?

Tvíburi.

Hvað fékkstu þér í morgunmat?

Ég fékk mér hafragraut og banana.

Upphaldsstaður (hvar sem er)?

Ég ætla að halda mig innan við 200 mílurnar og því verð ég að segja Grillmarkaðurinn.

Hreyfing?

Vikingaprek (er í pásu akkúrat núna), Pilates og einkaþjálfun hjá Benjamín Þór í Sporthúsinu.

Upphaldsfatahönnuður?

Aftur, Raquel Allegra og Jör eru að gera mest fyrir mig í dag.

Upphaldsblómmynd?

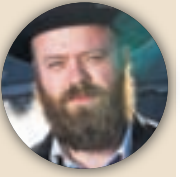
Soap Dish og Rocky 1. Get ekki valið þarna á milli.

## HVERJIR HVAR?

Rokkhátíð alþýðunnar, Aldrei fór ég suður, fór fram um páskahegginu. Tónlistarhátiðina á Ísafirði sóttu mörg kunnugleg andlit en þar ber einna helst að nefna Vigni Rafn Valþórsson leikara og hjónin **Rakel Garðarsdóttir**, verkefnastýru Vesturports, og Björn Hlyn Haraldsson



leikara. Stemningin var jákvæð og góð þrátt fyrir að veðurguðirnir hafi verið að stríða allmörgum listamönnum sem voru veðurteptir í Reykjavík. Á hátíðinni mátti einnig sjá **Mugison**, Láru Rúnars tónlistarkonu og Sigríði Thorlacius tónlistarkonu.



# FEGURÐ MED RJÓMANN AF SNYRTI-VÖRUMERKJUM Á MARKAÐNUM

Karin Kristjana Hindborg opnaði netverslunina nola.is með lífrænar gæðahúðvörur fyrir konur.

„Ég hef verið að starfa í lausamennsku við förðun síðan 2007 svo ég er algjör húðvöruperri og þekki markaðinn mjög vel og mér finnst hann orðinn mjög þreyttur. Það er mikið gap á milli ódýrra og dýrari merkja og ég sá leið til að fylla þetta gap með því að opna netverslun með vörum sem eru rjómann af snyrtivörumerkjum á markaðnum,“ segir Karin Kristjana Hindborg. Karin Kristjana var að vinna hjá Mac í fimm ár og fór svo í fæðingarorlof. Þegar hún fór aftur út á vinnuarkaðinn bauðst henni staða sem vörumerkjastjóri hjá Clinique en missti vinnuna þar um áramótin. „Í kjölfarið ákvað ég að fara að gera eitthvað sjálf svo ég gæti ráðið mínum eigin tíma betur og sinnt tveimur ungum börnum í leiðinni. Þetta byrjaði bara sem pínulítil snjóbolti sem byrjaði að rúlla og nú er ég komin með fullt af flottum merkjum og ég er spennt að geta boðið íslenskum konum upp á nýjungar í þessum bransa á hagstæðu verði.“

Hún segist hafa fundið fyrir því að hinn almenni neytandi geri meiri kröfur í dag þegar auðvelt er að finna vörur á netinu. Nola.is sendir vörurnar frítt heim að dyrum og hægt er að greiða með kreditkort, millifæra, eiga kortalaus viðskipti og vera í áskrift og greiða síðar. Skyn Iceland merkið er á betra verði en önnur sambærileg íslensk merki og er eina merkið sem einblínir á streitu-einkenni á húð. Vörurnar innihalda íslenskt vatn, jurtir og kísil. Þær eru án parabena, jarðolíu, þalata, mineralolíu, sulfats og litarefna. Þær eru 100% vegan, grímmárfriar, glútenfriar og ofnæmisprófaðar.



Ég hef verið að starfa í lausamennsku við förðun síðan 2007 svo ég er algjör húðvöruperri og þekki markaðinn mjög vel.

**BubbleLina**  
Naglalökk sem breyta um lit við hitabreytingar.

**Eylure**  
Augnhár sem frægðarfólk og förðunarartistar hafa notað síðan 1947.

**Skyn Iceland**  
Innihalda íslenskt vatn, kísil, jurtir og ber.

## SARA PÉTURSDÓTTIR

### 17 ÁRA SÖNGKONA OG HÁRSNYRTINEMI Í TÆKNISKÓLANUM

- 1 Þegar ég var ung þá... var ég með stórt frekjuskarð.
- 2 En núna... er ég með spangir sem fara virkilega í taugarnar á mér.
- 3 Ég mun eflaust aldrei skilja... hvað er svona skemmtilegt að horfa á fótbolta, ég bara gjörsamlega næ því ekki.
- 4 Ég hef ekki sérstakan áhuga á... íþróttum, fyrir utan ballett.
- 5 Karlmenn eru... misjafnir.
- 6 Ég hef lært að maður á alls ekki að... horfa á hryllingsmyndir.
- 7 Ég fæ samviskubit þegar... ég fer of seint að sofa og vakna seint og missi af strætó og kem of seint í skólann.
- 8 Ég slekk á sjónvarpinu þegar... Bachelor byrjar.
- 9 Um þessar mundir er ég mjög upptekin af... því að svara spurningum blaðamanna.
- 10 Ég vildi óska þess að fleiri vissu af... því hvað það er hressandi að fara í göngutúr úti í náttúrunni.



## Algjört undraefni

Soffía Káradóttir mælir með Femarelle fyrir allar konur sem finna fyrir vanlíðan á breytingaaldri. „Ég ákvað að prófa Femarelle í fyrravetur þegar ég sá umfjöllun í blöðum þar sem önnur kona lýsti ánægu sinni með vöruna. Ég var að byrja á breytingaaldrinum en vildi ekki nota hormóna. Ég fann fyrir hitakófum, vaknaði upp á nóttunni, fann fyrir fótaóeirð, skapsveiflum og vanlíðan í líkamanum,“ segir Soffía og bætir við að eftir aðeins tíu daga notkun voru öll einkennin horfin.



„Nú sef ég samfelldan svefn, finn ekki fyrir hitakófum eða fótaóeirð og mér líður mun betur. Ég finn fyrir meiri vellíðan og er í mun betra jafnvægi í líkamanum. Með glöðu geði mæli ég því hiklaust með Femarelle við vinkonur mínar og allar konur sem finna fyrir breytingaaldrinum. Ég veit um eina vinkonu mína sem hætti á hormónum og notar Femarelle í dag. Ég get ekki ímyndað mér hvernig mér líði í dag ef ég hefði ekki kynnst Femarelle, því líkt undraefni.“

**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 **Snorri Barón**

Fylgstu með á Facebook  
Lindex Iceland

*Edited by  
Kate Hudson*

The Kate  
Dress.

5995,-

LINDEX

# INNLIT SKANDINAVÍSK HÖNNUN OG GAMALT Í BLAND

Sigrún Rut Hjálmarsdóttir hefur verið viðloðandi fatabransann um nokkurt skeið. Hún rekur lífsstílsverslunina NUR á Garðatorgi en þar er að finna bæði tiskufatnað og fallega innanhússmuni. Sigrún Rut er heimakær og segist vera rétt að byrja í hreiðurgerð því hún á von á sínu fyrsta barni í júní.



Sigrún Rut Hjálmarsdóttir rekur lífsstílsverslunina NUR en segist vera ákaflega heimakær á fallega heimilinu sínu.



Þetta er gamall fjölskyldukollur sem mamma bólstraði með gæru og gaf mér fyrir nokkrum árum.



Borðstofuborðið er úr Ilvu. Stólarnir eru úr Móðern. Okkur fannst svo skemmtilegt að blanda ýmsum litum saman í staðinn fyrir að hafa allt svart og hvítt. Spegillinn heitir Lucio og er hönnun eftir Sigga Anton.



Hér er hægt að slappa vel af eftir langan vinnudag.



Eldhúsið er opið rými sem mér þykir einstaklega kósý. Við eldum voðalega mikið þannig að þessi staður er í raun hjarta heimilisins.



**Stehmann** buxurnar eru komnar aftur!



**SIGURBOGINN**  
SMITH-DEI TILKUNNAFARILLIN

LAUGAVEGI 80 ■ TEL: 561 1330 ■ WWW.SIGURBOGINN.IS



Rokkinn fékk ég frá ömmu minni sem er farin. Hann var ég búin að sjá á heimili afa og ömmu frá því að ég var lítil og mér þykir rosalega vænt um hann.



Trjádrumbarnir eru úr sumar-bústaðarsveitinni hjá mömmu minni. Ég ætlaði að nota þá sem ústillingu í búðinni minni en endaði á því að taka þá heim til mín í staðinn. Málverkið er einnig úr sveitinni en kærastinn minn fékk það að gjöf frá afa sínum.



ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ

eftir Arthur Miller

# ELDRAUNIN

Hilmir Snær Guðnason

Margrét Vilhjálmsdóttir

Elma Stefanía Ágústsdóttir

**SÝNINGARTÍMABIL**

25. apríl til 15. júní

*Magnþrungið verk í leikstjórn Stefan Metz, um samfélag á valdi ofstækis, vænisýki og múgsefjunar og baráttu eins manns í þágu sannleikans.*



NAFN Kristbjörg Jónasdóttir

ALDUR 26 ára

STARF Einkapjálvari

HJÚSKAPARSTAÐA Í sambandi

BÖRN Engin börn

# KRISTBJÖRG JÓNASDÓTTIR

## ÉG ER SVAKALEG KEPPNISMANNESKJA

*Kristbjörg Jónasdóttir hefur gert fitness að lífbrauði sínu. Hún kolféll fyrir sportinu fyrir nokkrum árum og hefur helgað sig heilbrigðum lífsstíl allan ársins hring. Kristbjörg deilir lífi sínu í Englandi með Aroni Einari Gunnarssyni, kærasta sínum, en hann spilar knattspyrnu með Cardiff í ensku úrvalsdeildinni. Lífið ræddi við hana um ástina, búsetuna erlendis og sjálfsagann sem er mikilvægur til að ná settum markmiðum.*

Ég hef alltaf heillast af því að verða þjálfari svo það kom ekki mikið annað til greina. Það að geta hjálpað öðrum og miðlað reynslu minni og þekkingu til annarra er eitthvað sem hefur átt hug minn allan í langan tíma. Ég er sjálf algjör íþróttálfur og hef alltaf verið hugfangin af hreyfingu og þeim lífsstíl. Annars

hefði ég getað hugsað mér að gerast flugfreyja eða tannlæknir,“ segir Kristbjörg Jónasdóttir þegar blaðamaður spyr hana út stóru draumana þegar hún var yngri. Kristbjörg býr í Cardiff, höfuðborg Wales, ásamt kærastanum, Aroni Einari Gunnarssyni, fyrirlíða íslenska landsliðsins í knattspyrnu, og hundunum Tínu og Ninja. Þarið kynntist í

lok 2012 í gegnum sameiginlega vini og hafa þau nú búið í Englandi undanfarið ár þar sem Aron Einar spilar með Cardiff í ensku úrvalsdeildinni. Heimþráin hefur ekki látið á sér bæra enda eru plönin að vera úti næstu árin, eða þangað til að Aron Einar klárar ferilinn.

„Hann er svo ungur enn þá svo hann á nóg inni. Við munum því vera hér áfram og ég get ekki sagt að ég hafi fengið heimþrá enn þá. Mér líkar ótrúlega vel hérna og finnst þetta vera ósköp svipað Íslandi fyrir utan að maður er ekkert að skreppa eitthvað enda miklu meiri vegalengdir. Að sjálf-sögðu sakna ég vana minna og fjölskyldu og er dugleg að fá heim-sóknir eða skjótast heim og tala við þau á Facetime. Ég er einnig svo heppin að vera búin að kyn-nast yndislegu fólki hér og svo hef ég alltaf Aron og hundana okkar tvo sem ég kom með út.“ Knattspyrna er mikilvægur þáttur í lífi þeirra beggja. Kristbjörg stendur við bakið á sínum manni og segist fara á alla heimaleikina. Henni finnst fátt skemmtilegra en að sjá kærastann sinn spila. Hins vegar er það annars konar sport sem hefur átt hug hennar allan undan-farin ár, móðelfitness.

### Kolféll fyrir íþróttinni

„Ég hef lengi haft áhuga á þessu sporti og ætlaði mér nú alltaf að fara í ICE-Fitness þegar það var í gangi en þá þurfti maður að fara í samanburð, fara í gegnum hraða-braut og gera einhverjar æfingar. Mér fannst það spennandi þar sem ég er svakaleg keppnismann-eskja. Besta vinkona mín keppti í móðelfitness vorið 2010 og ég fór að sjálf-sögðu að hvetja hana áfram. Þá heillaðist ég strax af þessu og ákvað að fá mér þjálf-ara. Konráð Valur Gíslason, þjálf-arinn minn, hvatti mig til að láta reyna á móðelfitness um haustið 2010. Ég skellti mér í það og end-aði í öðru sæti. Þá kolféll ég fyrir þessu.“

Konur hafa margar hverjar verið gagnrýndar fyrir að stunda

móðelfitness og hafa verið há-værar raddir um hversu ófgafullt þetta getur verið. Hefur hún upp-lifað svoleiðis gagnrýni? „Já, ég hef upplifað það, sumir skilja bara ekkert hvað maður er að gera og til hvers maður gerir þetta því það er ekki mikið upp úr þessu að hafa. Maður fær skrítið augnaráð þegar maður tekur upp nestisboxið sem maður er með alla daga og fólki finnst óskiljanlegt þegar maður afþakkar köku í miðri viku.“

### Heilbrigði snýst ekki um öfgar

„Ef maður ætlar að ná þeim árangri sem maður vill þá þarf maður bara að fórná ýmsu. Þetta snýst samt fyrst og fremst um það að lifa heilbrigðu lífi, vera dugleg að æfa og borða hollt og verðlauna sig svo með nammi-degi. Þetta þarf ekkert að vera ófgafullt og flestar þessara stelpna sem stunda þetta eru held ég ekki að fara með þetta í öfgar. Það er þá kannski einna helst þær sem ætla sér að missa mikið á stuttum tíma og það er alls ekki algengt. Flestallar reyna bara að borða hollt allan ársins hring. Aginn þarf að vera mik-ill því það eru endalausar freis-tingar í kringum mann. Þegar ég er í undirbúningi þá er ég ekkert alltaf að skreppa út að borða með vinunum eða þess háttar því ég þarf að sjálf-sögðu að fylgja mínu plani. Sumir lenda í því að þurfa að elda sérstaklega fyrir sjálfan sig og svo eitthvað annað fyrir maka eða fjölskyldu og það getur oft bara verið erfitt.“

### Þessi lífsstíll krefst mikils aga

Kristbjörg starfaði hjá World Class sem einkapjálvari og kenndi nám-skeiðin Fitness Form og Buttlift. Í dag leiðbeinir hún fólki í geg-num fjarþjálfun. „Ég trúir því að þetta sé fyrir alla þá sem hafa virkilegan vilja til að gera þetta. Þetta krefst mikils aga og maður er í rauninni að tileinka sér þenn-an lífsstíl og þarf að hafa mikinn metnað fyrir því sem maður er að gera. Þetta er mikil vinna. Það er eitt að vera í flottu formi og annað

að koma sér í þetta svokallaða „sviðsform“. Þess vegna hvet ég allar þær stelpur sem vilja prófa að keppa að fá sér góðan þjálf-ara sem leiðbeinir þeim því það þarf að vera góð eftirfylgni eftir mót líka. Maður æfir svo mikið og eftir mót eiga sumir það til að missa sig í mataræðinu og sleppa æfingum. Það er því mikilvægt að trappa sig hægt niður og halda rú-ínunni áfram og mæta í morgun-brennsluna. Þetta getur verið ótrú-lega erfitt og margir gera sér ekki grein fyrir því. Eg væri ekki að gera þetta nema að mér þætti þetta skemmtilegt. Mér finnst frábært að setja sjálfri mér áskoranir og sjá hvernig ég get breytt líkama mínum en það koma að sjálf-sögðu tímabil þegar ég er í niðurskurði og allt er ómögulegt.

Ef ég er í undirbúningi fyrir mót þá æfi ég tvisvar sinnum á dag, sex daga vikunnar, sem sagt tólf sinnum í viku. Þá er ég að taka brennslu á morgnana og lyfta á kvöldin. Annars fer ég sex til níu sinnum í viku. Þá er ég að lyfta sex sinnum í viku en tek kannski þrjár brennslur aukalega. Ég er alltaf með einn heilagan hvíldar-dag. Það koma alveg tímabil þar sem maður slakar kannski aðeins meira á en venjulega en ég reyni að halda mér í formi þannig að ég þurfi ekki mikinn tíma til undir-búnings ef ég þarf að fara í mynda-töku, keppni eða eitthvað slíkt. Þannig líður mér vel og er ánægð með sjálfa mig.“

### Strong is the new sexy

Fitness-keppnir hafa færst í aukana undanfarin ár á Íslandi og núna um páskana fór fram fjöl-mennasta mót sem haldið hefur verið frá upphafi. Alls stigu 155 keppendur á svið og í ár eru tutt-ugu ár síðan fyrsta fitness-mótið var haldið hér á landi. Hver heldur Kristbjörg að sé aðalástæða þess að stúlkur fara á fullt í fitness? „Það byrjaði fyrir einhverju síðan að fólk var að tala um að „Strong is the new skinny“ og „Strong is the new sexy“. Þetta fór á flug og ég er ótrúlega ánægð með það þar sem

**IDA**

**Helgartilboð  
kaffidrykkur og ástarpungur  
500kr.**

IDA-bókakaffi Vesturgata 2a 101 Rvk.  
opið til 22 alla daga.

**Maður fær skrytið  
augnaráð þegar  
maður tekur upp  
nestisboxið sem  
maður er með  
alla daga og fólki  
finnst óskiljan-  
legt þegar maður  
afþakkar köku í  
miðri viku.**

einu sinni var alltaf reynt að vera eins mjór og mögulegt var. Ég held að flestar stelpur í dag vilji bara vera í góðu líkamlegu formi, geta lyft og gert alls konar æfingar og haft tónaðan íþróttamannslegan líkama sem mér finnst bara frábært. Boðskapurinn og þetta sport er orðið svakalega vinsælt út um allan heim. Við eigum ótrúlega margar flottar stelpur heima sem eiga mikla möguleika úti í keppni og það hafa margar verið að gera mjög góða hluti.“

Kristbjörg keppti á UK Nationals fitness-móttinu í síðustu viku og nældi sér í annað sætið sem er hennar besti árangur hingað til. Árið 2012 lenti hún í 5. sæti á Heimsmeistaramóti WBFF og árið 2011 lenti hún í 2. sæti á Arnold Classic Europe Bikini Fitness. „Þeir sem enda í þremur efstu sætum í þessari keppni fá boð um að keppa á alþjóðlegum stórmótum og leyfi til að keppa á stærsta móttinu hér í Englandi sem heitir British Finals og er alltaf haldið á haustin. Ég stefni á að reyna að bæta sjálfa mig, keppa meira og ná eins langt og ég mögulega get. Það er ýmislegt í gangi sem vonandi gengur upp en það á allt eftir að koma í ljós.“

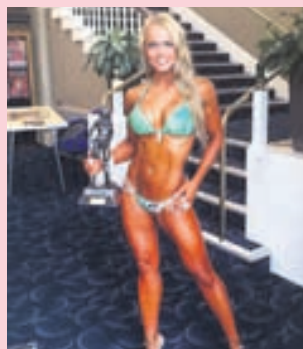
Erlendis gengur hún undir nafninu Kris J. Hvernig kom það til? „Þegar ég fór fyrst út að keppa árið 2011 þá áttaði ég mig bara á því að ég þyrfti að stytta nafnið mitt eða finna eitthvað því það var vonlaust fyrir fólk að bera það fram. Ég hef mikið verið að vinna með frábærum mönnum, þeim Snorra og Hallmari, sem eru á fullu í markaðsbransanum þannig að þeir hjálpuðu mér að finna styttingu á nafninu sem væri grípandi en einnig auðvelt að muna og bera fram. Kris kemur bara úr byrjuninni á nafninu mínu og J er vegna þess að ég er Jónasdóttir.“

#### Fótboltaífið í Englandi

Þrátt fyrir að árangur Kristbjargar í síðustu keppni hafi ratað í The Daily Mail hefur breska pressan látið parið í friði að mestu. Lífsstíll fótboltafrúa erlendis hefur verið umdeildur en breska slúðurpressan kallar kærustur og eiginkonur fótboltamanna WAGs. Verður Kristbjörg vör við þennan WAGs-lífsstíl sem oft er rætt um erlendis? „Það var búið að vara mig við áður en ég flutti hingað út að þessar konur gætu verið uppstrílaðar á leikjum og jafnvel væri mikið snobb og samkeppni í gangi, svo það kom mér skemmtilega á óvart að þær eru alls ekki þannig. Mér finnst þetta í raun ekkert öðruvísi hér en heima og ég get ekki sagt að ég finni neitt fyrir þessum WAGs-lífsstíl, sem betur fer. Allt er bara vöðalega eðlilegt. Ég er búin að eignast góðar vinkonur hér og þær eru nú flestallar bara svakalega jarðbundnar og yndislegar. Það eina sem ég upplífi hér sem er svolítið öðruvísi er að Aron er reglulega stöðvaður af aðdáendum í verslunarmiðstöðinni þar sem fólk biður um eiginhandar-áritun og ljósmynd með honum.“

Í sumar er parið væntanlegt til landsins. „Við ætlum að koma heim, nota sumarfríið í slökun og fara hringinn í kringum landið. Aron mun síðan halda heljarinnar afmælisveislu fyrir vini og vanda menn á Akureyri en hann varð 25 ára í vikunni. Að lokum ætlum við að skella okkur til Dúbaí áður en hann fer að spila aftur.“

#### Myndaalbúmið



Móðelfitness á hug hennar allan. • Kærustuparið saman. • Kristbjörg nældi sér í annað sætið á UK Nationals móttinu í vikunni. • Ástfangin, Aron og Kristbjörg.

# GUERLAIN

## ABEILLE ROYALE

THE ESSENCE OF BEES,  
THE POWER TO REPAIR

### Guerlain dagar í Lyfjum & heilsu, Kringlunni

20% afsláttur af öllum vörum frá Guerlain

kyningardagana 25.-28. apríl.

Sigrún Inga veitir faglega ráðgjöf.

Glæsilegur kaupauki fylgir tveimur versluðum vörum frá Guerlain.\*

\*Par af eitt krem.

**Lyf & heilsa  
Kringlunni**

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

**Lyf & heilsa**  
Við hlustum!



## HEILSA FJÖLBREYTTIR OG HEILSUSAMLEGIR SUMARDRYKKIR

Heilsutorg.is inniheldur ýmsar sniðugar uppskriftir og fróðleik um heilsu. Lífið fékk leyfi til að birta girnilegar uppskriftir að heilsudrykkjum fyrir sumarið.



### World Class BerjaBomba (Berjabomba Unnar)

**100%** hreinn trönuberjasafi (eða kókossafi)  
 ½ bolli af ferskum bláberjum  
 ½ bolli af ferskum jarðarberjum  
 ½ banani  
 1 bolli ísmolar  
 Hrærið vel saman og njótið!



### Bláberjaþeytingur

Frábær leið til að hefja daginn og styrkja sig áður en farið er í vinnuna.  
 ½ bolli frosin eða fersk bláber  
 ½ bolli vanillu- eða bláberjaskyr  
 2 matskeiðar vanilluís  
 1 matskeið grófar kókossflögur  
 Smávegis léttmjólk, D-vítamínþætt að sjálfsögðu  
 3-4 ísmolar  
 Öllu skellt í blandarann og voila!



### Græna basabomban

**250 ml** kókosvatn  
 1 hnefi spínat  
 ¼ stk. agúrka, skorin í litla bita  
 1 hnefi alfalfaspírur  
 Ferskur kóríander  
 2 stönglar fersk mintu  
 2 stönglar fersk basilíka  
 ¼ límóna, afhýdd  
 1 tsk. grænt duft  
 1 avókadó, afhýtt og skorin í bita  
 Setjið allt í blandarann og blandið vel saman. Ef þið viljið hafa þeytinginn kaldan, setjið þá nokkra klaka í hann.



### Jarðarberja- og hamppróteindrykkur

**18,1 g** prótein, **39 g** kolvetni, **9,8 g** fita (323 kcal.)  
 2 dl frosin jarðarber  
 1 banani, vel þroskaður og ekki verra ef hann er frosinn  
 30 g hampprótein  
 2 dl möndlumjólk  
 Vatn og ísmolar ef þarf  
 Öllu blandað vel saman.



### Spínat- og grænkálsþeytingur

**4,67 g** prótein, **47,9 g** kolvetni, **3,25 g** fita (238 kcal.)  
 Þessi drykkur er mjög frískandi og bragðgóður og gott að byrja daginn á einum slíkum. Ekki láta innihaldið hræða ykkur, drykkurinn mun án efa koma ykkur á óvart en bananinn og peran gefa mjúkt og sætt bragð auk þess sem kóríanderinn gefur ferskt og örlítið kryddað sítrusbragð. Drykkurinn er stútfullur af vítamínum og andoxunarefnum og ætti að gefa ykkur gott start inn í daginn.  
 1 vel þroskaður banani, ekki verra ef hann er frosinn  
 1 þroskuð pera  
 Góða lúka af spínati, u.þ.b. 30 g  
 3-4 stíklar af grænkáli, u.þ.b. 30 g  
 2 dl möndlumjólk (200 ml)  
 Kóríander eftir smekk, ég set alveg slatta enda gott og frískandi sítrusbragð af kryddjurtinni.  
 Allt sett í blandarann og blandað þar til silkimjúkt og fallegt.



Bóas notast við vistvæn efni í línu sinni Karbon og nær þannig dýpri tengingu við náttúruna.

## TAKTU EFTIR KARBON!

Vorlína Karbon eftir Bóas Kristjánsson var sýnd í París í kringum tískuvíkuna og var seld í 12 verslanir víðs vegar um heiminn. Nafnið á línunni, Karbon, er vísun í aðalbyggingarefni alls lífs og notast Bóas við spennandi vistvæn hráefni í nýju línunni sem dýpri tengingu við náttúruna. Hráefnið sem notað er í boli og klúta er unnið úr lífrænni mjólk. „Þetta er unnið úr ákveðnum próteínum

sem eru í raun það sama og notað er í mjólkurhristing. Ég er einnig með skyrtur úr vistvænum efnum. Svo er íslenskt kálfaleður í jökkum og lambaleður, laxaroð og kálfaleður í vestunum,“ segir Bóas Kristjánsson aðspurður um nýju línuna. Viljir þú vita nánar um vörulínuna er hægt er að hafa samband í gegnum póst; boaskristjansson.com eða Facebook/boaskristjansson.

Vorlína fékk góðar viðtökur er hún var sýnd í París í kringum tískuvíkuna í byrjun árs og seld til tólf verslana víðs vegar um heiminn.



## BREYTT ÚTLIT Á A+ VÖRUNUM

HÁGÆÐA HÚDVÖRUR FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA Á FRÁBÆRU VERÐI. ENGIN ILM- EÐA LITAREFNI. **FÁST NÚ Í APÓTEKUM**





# VORSPRENGJA

# 30-70%

**AFSLÁTTUR  
AF ÖLLUM VÖRUM  
NÝ SENDING**

- KJÓLAR FRÁ 3.990.-
- BUXUR FRÁ 4.990.-
- MUSSUR FRÁ 6.990.-

OFL.OFL.  
FRÁBÆRT TILBOÐ





DAGURINN BYRJAR EKKI FYRR EN KALDA NÆTURHAFRAGRAUTNUM ER SKOLAÐ NIÐUR MED EINUM RJÚKANDI KAFFIBOLLA. RÆKT OG SÓLBAÐ ERU FASTUR LIÐIR Í DAGLEGU RÚTINUNNI.



VIÐ ÍSLENSKU FLUGFREYJURNAR REYNUM AÐ HITTAST ALLTAF ÞEGAR VIÐ ERUM Í FRÍI OG HAFA ÞAÐ HUGGLEGT. SIGRÍÐUR BIRNA OG SIGRÍÐUR DÓRA FLUGFREYJUR SÓLA SIG.



ÁSAMT ÞVI AÐ VERA FLUGFREYJA ER ÉG LAGANEMI OG ER AÐ TAKA EINN ÁFANGA Í VOR SVO MIKID AF FRÍTÍMANUM FER Í LESTUR. ÉG REYNI AÐ FINNA MÉR FALLEGA STAÐI TIL ÞESS AÐ LESA Á EINS OG TIL DÆMIS VIÐ BURJ KHALIFA, HÆSTU BYGGINGU HEIMS. ÞAÐ HJÁLPAR TIL VIÐ LESTURINN.



TAÍLENSK MATARGERÐ ER MJÖG VINSÆL HJÁ MÉR ÞESSA DAGANA, SEM ENDAR IÐULEGA MED ÁVÖXTUM OG EINUM ÞÆTTI AF SCANDAL.

# DAGUR Í LÍFI FLUGFREYJUNNAR Í DÚBAÍ

*Hildur Hilmarsdóttir er með annan fótinn í Dúbaí þar sem hún starfar sem flugfreyja hjá Emirates Airlines. Hún lifir ævintýrlegu lífi því það gefst einnig tími til að njóta sólarinnar og ýmissa vellystinga sem Dúbaí hefur upp á að bjóða. Fjölskyldan er dugleg að halda sambandi í gegnum Skype og vinkonurnar koma reglulega í heimsókn.*



ÞETTA ER SVONA DAGLEGA RÚTINAN HÉR Í DÚBAÍ EN SVO ERUM VIÐ VINKONURNAR SVO SANNARLEGA DUGLEGAR AÐ LYFTA OKKUR UPP ÞEGAR HÆGT ER OG BRJÓTA UPP VIKUNA MED EINHVERJU SKEMMTILEGU EINS OG EYÐIMERKURSAFARÍ, FALLHLÍFARSTÖKKI EDA SNEKKJUPARTÍUM.



ABU DHABI SHEIKH ZAYED GRAND MOSQUE, EIN STÆRSTA MOSKA Í HEIMI.



VIÐ NATASHA VINKONA MÍN FRÁ MALASÍU.



SNEKKJUPARTÍ MED SIGGU DÓRU.



BEKKJARFÉLAGAR MÍNIR.



EYÐIMERKURSAFARÍ.

## Ómissandi fyrir heilbrigð leggöng

*Einföld lausn við kláða og ertingu*



Tíðatappar sem koma jafnvægi á gerlaflórana í leggöngunum og stuðla að eðlilegu pH-gildi.

**100 milljónir mjólkursýrugerla í einum tappa.**

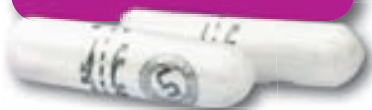
**Mjólkursýrugerlar**

Viðhalda eðlilegu PH-gildi

+

**Tíðatappar**

Þægilegir og halda vel



Ellen tíðartapparnir fást í apótekum



Nánari upplýsingar á facebook  
facebook.com/EllenTidatapparMedMjokursyrugerlum

**ellen**

# ÚTRYMINGARSALA

vegna breytinga

# 30-50%

afsláttur af öllum vörum

**BUXUR FRÁ  
2.000 kr**

**NÝJAR VÖRUR FRÁ LONDON  
BEINT Á ÚTRYMINGARSÖLUNA**

**Lindebergh fermingarjakkaföt  
9.990 kr**

**Herra**  
hafnarfjörður

S. 572 3400

## facebook



## Stockholm Streetstyle

## Facebook.com/stockholm-streetstyle

Facebook-síða vefsíðunnar Stockholm Streetstyle er mjög virk en þar koma inn nýjustu götutískumyndirnar af síðunni sjálfri. Tískubloggarinn Caroline Blomst og ljósmyndarinn Daniel Troyse halda síðunni úti. Þau flakka á milli tískuvikna og mynda vel klædda einstaklinga og flakka um helstu borgir Evrópu og fanga götutískuna. Góður innblástur á metnaðarfullri síðu.

## Pinterest



## Mini Rodini

## pinterest.com/minirodini

Barnafatamerkið Mini Rodini heldur úti öflugri Pinterest-síðu þar sem hægt er að fylgjast með því nýjasta sem er að gerast hjá merkinu hverju sinni. Merkið hefur notið mikilla vinsælda fyrir fallegan og öðruvísi barnafatnað og barnahúsbúnað, til dæmis skemmtilegan rúmfatnað. Merkið er þekkt fyrir að taka flottar myndir fyrir fatalínur sínar sem má sjá á síðunni.

## Instagram



## Ostwald Helgason

## Instagram.com/ostwald-helgason

Fylgstu með hálfíslenska hönnunardúóinu Ostwald Helgason á Instagram og fáðu ævintýri þeirra beint í æð. Þau Ingvar Helgason og Susanne Ostwald eru rísandi stjörnur í tískuheiminum og dugleg að upplýsa aðdáendur sína á Instagram. Fallegur fatnaður, baksviðsmyndir frá vinnustofum, tískusýningum og annað skemmtilegt frá Ostwald Helgason.

## BLOGGARINN SÆNSK STEMNING Í MÁLI OG MYNDUM

Hanna Stefansson

## Hanna.metromode.se

Sænski bloggarinn Hanna Stefansson nýtur mikilla vinsælda í heimalandi sínu og víðar. Hún er með skemmtilegan fatastíl, ófeimin við að fara ótroðnar slóðir í fatavali en heldur þó í hinn klassíska skandinavíska stíl. Hún er nemi, búsett í Gautaborg og tekur fallegar myndir af umhverfinu og af mat. Kærasti hennar og sambýlismaður, John, er einnig fastur gestur á blogginu en klæðaburður hans getur veitt herramönnum innblástur þar sem hann er smekkmáður. Skemmtilegt blogg til að fylgjast með.



ÞÚ ERT  
EKKI  
ÞÚ ÞEGAR  
ÞÚ ERT  
SVANGUR

ER MÁLIÐ!