

Lífið

FÖSTUDAGUR
20. JÚNÍ 2014

Rakel Jónsdóttir
fatahönnuður

SÉR UM BÚNINGA-
HÖNNUN GÖTU-
LEIKHÚSSINS 2

Sigrún Edda Oddsdóttir
markaðsfræðingur

HÁLSMENIN
RÚNDA FYRIR
KRAKKA 4

Catherine Côté nagla-
sérfræðingur

NAGLALISTIN
SPENNANDI OG
LITRÍK 10


Bryndís Jakobs

ER EKKERT GRYLLUBARN

FRÉTTABLAÐIÐ

› visir.is/lifid

HVER ER?



Nafn?
Ásgeir Orri Ásgeirsson

Aldur? **24 ára.**

Starf? Tónlistarframleiðsla hjá stopwaitgo.

Maki? Get ekki sagt það!

Stjórnumerkir? Hróturinn góði.

Uppáhaldsstaður? NY City! Það er borg og staður að mínu skapi.

Við hvað ertu hræddur? Ég er skíthræddur við sjóinn, get ekki bara vaðið svona út í óvissuna eins og öllum finnst svo sjálfsagt.

Uppáhaldshreyfing? Cross to the fit hjá Kötlu.

Uppáhaldslistamaður? Gustav Klimt, Pinterest er klárlega staðurinn til að sækja innblástur.

Hverju ertu stoltastur af? Öllum afrekunum hingað til á lífsleiðinni.

Uppáhaldsbiómynd? Saving Private Ryan er búið að vera svarið mitt í langan langan tíma. Þyrfti að fara að endurskoða þetta samt bráðlega.

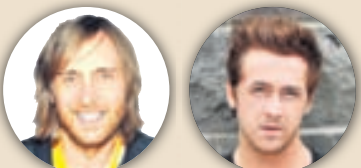
A- eða B-manneskja? A-manneskja, klárlega.

HVERJIR HVAR?




Einn eftirsóttasti plötusnúður heims, hinn franskí David Guetta, spilaði á stórtónleikum í Laugardalshöllinni síðastliðið mánudagskvöld. Tónlist Guetta er þekkt víða en smáskífur á borð við When Love Takes Over og

Sexy Bitch hafa hljómað á næturklúbbum borgarinnar. Tónleikarnir fóru vel fram og íslenskir plötusnúðar og tónlistarmenn hituðu upp fyrir goðið. Ber þar einna helst að nefna Dj Muscleboy og Óla Geir.



HÖNNUN AFAR FALLEG VIÐ-UNDRASÝNING Á 17. JÚNÍ

Rakel Jónsdóttir fatahönnuður sér um heildarhönnun og listrænt útlit Götuleikhússins sem vakti athygli á 17. júní í miðbænum fyrir hvíta og hugmyndaríka búninga.

„Þælingin með þessari hugmynd var að sækja innblástur til gamla sirkussins. Þetta átti að vera eins konar viðundrasýning eins og í gamla daga en við vildum sýna þetta á þínu skritinn og fallegan hátt,“ segir Rakel Jónsdóttir fatahönnuður þegar hún útskýrir búninga meðlima Götuleikhússins í miðborginni á 17. júní. Rakel kláraði fatahönnunarnám sitt í Listaháskólanum fyrir skömmu og var í kjölfarið boðið að spreyta sig á búningahönnun og listrænu útliti Götuleikhússins sem er starfandi á vegum Hins Hússins í sumar. Leikarahópurinn er allt áhugafólk og samanstendur af níu manns undir leikstjórn Benedikts Gröndal. „Ég sé um heildarútlitið og þróa hugmyndir með höpnum, hanna og sauma búningana en þetta er mikil samvinna því allir leggja sitt af mörku. Á þjóðhátíðardaginn voru þau öll hvít og fin en hver og einn hafði einhver skritin einkenni. Þarna voru til dæmis síamstvíburar, menn með ofvaxna vöðva og feiti maðurinn var alveg hnöttóttur.“ Næsta uppkoma Götuleikhússins er föstudaginn 27. júní kl. 12 á Laugaveginum.



SOHO MARKET



4.990 kr. 2.990 kr. 5.990 kr. 5.990 kr. 4.990 kr. 7.990 kr. 4.990 kr. 2.990 kr.

Grensásvegur 8, sími 553 7300
mán-fim 12-18, fös 12-19, lau 12-17

SNYRTIBUDDAN MAMMA ER MÍN FYRIRMYND

„Anna og Fríða, vinkonur mínar í sveitinni, segja að þurrsjampó, ilmvatnið, eyelinerinn og alls konar naglaklak sé eitthvað sem ég sé aldrei án,“ segir Andrea Sólreyjar og Björgvinsdóttir sem rekur skemmtistaðinn Frón á Selfossi. Lífið fékk að kíkja í snyrtibudduna hennar en Andrea segir að móðir sín sé fyrirmyndin í snyrtimennsku og finheitum.

Limited edt. cherry blossom frá Escada
Ilmvatnið mitt er algert móst.

Purrsjampó með kókoslykt frá Batiste
Hárið mitt er fíngert og mér finnst það gefa fyllingu.

Blautur H&M eyeliner
Ég kaupi minnst tvo í einu. Ég hef þróað gríðarlega góða tækni og línan heppnast í hvert sinn.

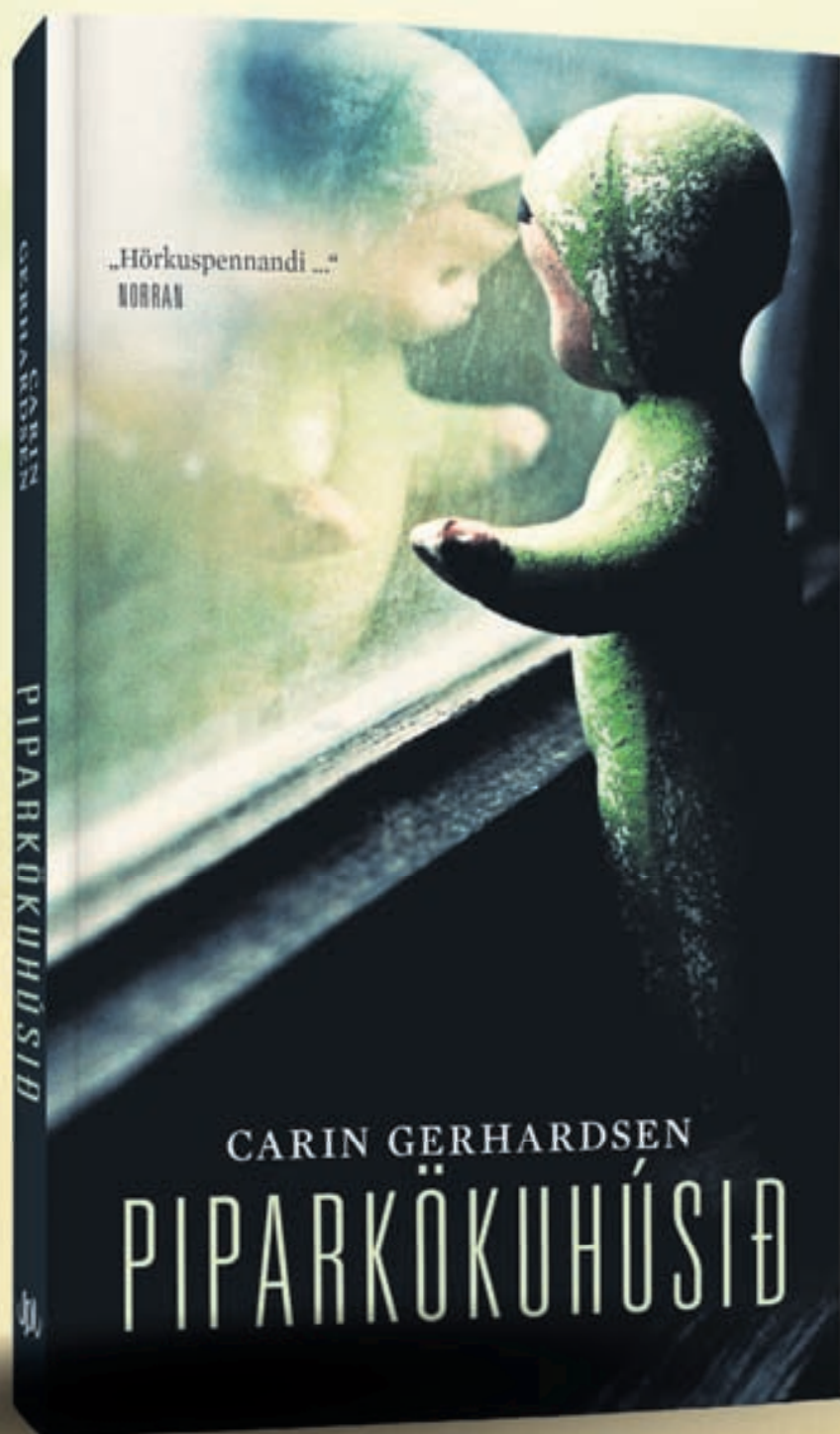
Aldrei án slaufuhringsins og fiskisins
Fiskurinn hennar Steinu frá Hring eftir Hring og lokkar og hringar af öllum gerðum eru ómissandi alla daga í vinnu og veislum.

B&B krem Ein besta uppfinning aldarinnar, gerir kraftaverk bæði á morgnana og áður en ég mæti til vinnu á kvöldin. Það er svo hentugt því mér hefur aldrei líkað að nota púður eða meik.

ÚTGÁFUFLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000
Ritstjórnarfulltrúi **Álfrún Pálsdóttir** alfrun@frettabladid.is
Umsjón **Marín Manda Magnúsdóttir** marin@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Arnþór Birkisson**



SUMAR BÆKUR ERU SUMARBÆKUR



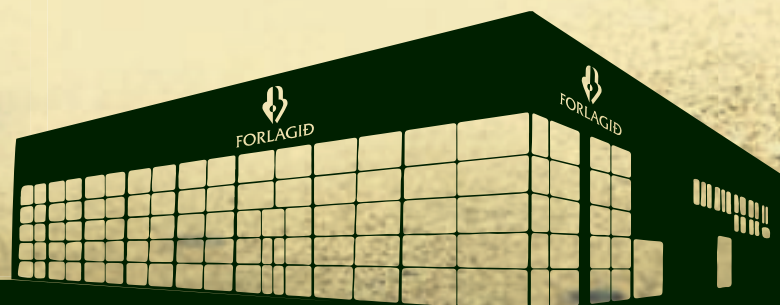
SPENNU- TRYLLIR SUMARSINS

„... háskinn er rétt undir yfirborðinu og bíður þess að brjótast fram.“

THE COAST

„Hörkuspennandi ...“

NORRAN



SKART HANDGERÐ HÁLSMEN FYRIR BÖRNIN

Sigrún Edda Oddsdóttir markaðsfræðingur býr í Kaupmannahöfn og hennar litrík hálsmen fyrir litlar dömur sem hún kallar Rúnda.

„Ég hef verið að gera þessi hálsmen í tvö ár fyrir sjálfa mig og vini í en ég hef alla tíð verið að skapa. Svo fékk ég tækifæri til að gera eitthvað úr þessu og stökk á það,“ segir Sigrún Edda Oddsdóttir. Hún hefur verið búsett í Kaupmannahöfn í Danmörku í tæplega fjögur ár og kláraði mastersnám í markaðsfræði fyrir skömmu. Í atvinnuleitinni eftir námið bauðst henni að sækja námskeið í vefsíðugerð og myndvinnslu en lokaverkefnið snerist um að fullhanna vefsíðu. „Ég ákvað því að gera eitthvað úr þessu og hannaði vörumerkið Rúnda í kringum hálsmenin sem öll eru handgerð. Mitt í ferlinu ákvað ég að þróa



hálsmenin og gera barnaútgáfur í fleiri litum sem mér þótti skemmtilegt. Það hefur verið ákveðin vöntun á barnaskarti á markaðnum,“ segir Sigrún Edda. Hálsmenin eru með segullás að aftan og opnast auðveldlega sem veitir meira öryggi fyrir börn. „Nafnið Rúnda er hálfgerð fjölskyldugrín en það er samsett stytting af nafninu mínu sem systkini mín kölluðu mig þegar ég var yngri.“ Hálsmenin eru seld í versluninni Kraum á Íslandi, versluninni 22:22 Scandinavian Fashion and Design í Kaupmannahöfn og í gegnum runda.dk. Hægt er að skoða hálsmenin nánar á Facebook-síðunni Rúnda necklaces.



Kremið sem umbreytir húð þinni frá fyrstu snertingu

Nýjung
Miracle Cream



UMBREYTING Á AUGABRAGÐI

Einstök innihaldsefni í kreminu eru rík af örsmáum litarögnum, sem sjálfkrafa aðlaga sig að húð þinni

- slétta • jafna • gefa húðinni óaðfínanlegan ljóma

Formúlan gegn öldrun inniheldur 7 virk innihaldsefni

- stinnir húðina • dregur úr hrukkum og fínun línun

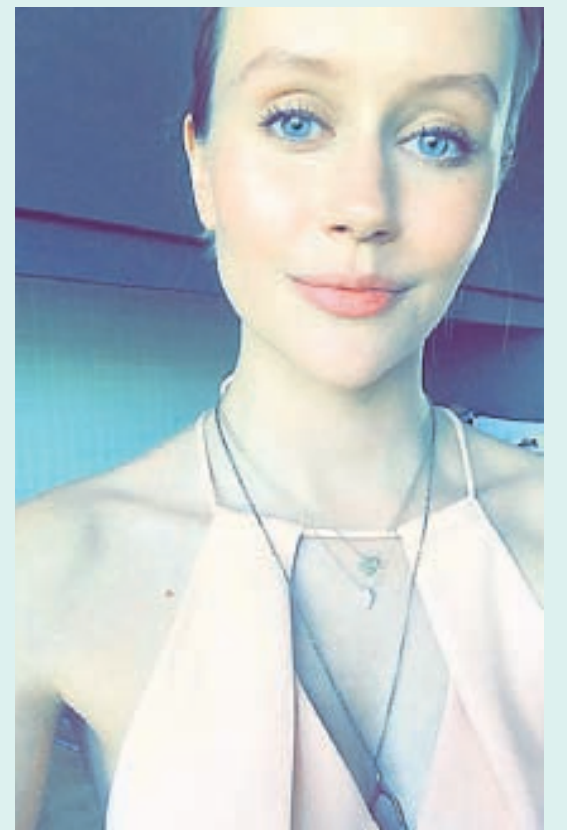
Prófað á yfir 1500 konum með mismunandi húðgerð og húðlit.

Take care.
GARNIER
f /garniericeland

HEF LÆRT AÐ MAÐUR Á EKKI AÐ OFHUGSA ALLT

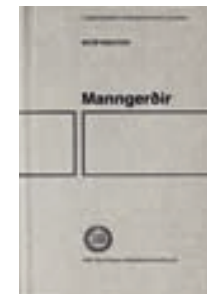
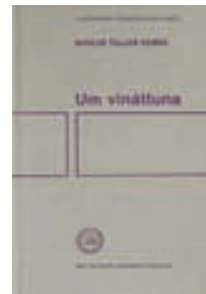
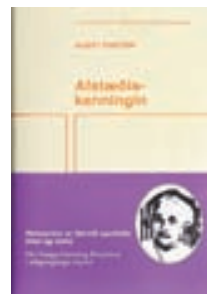
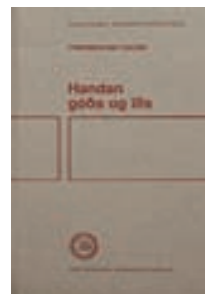
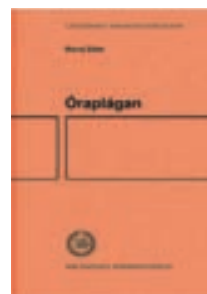
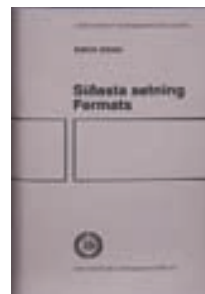
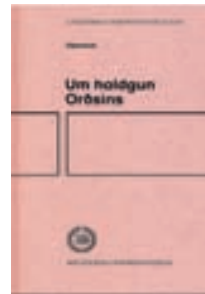
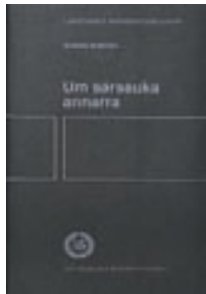
RÓS KRISTJÁNSDÓTTIR FYRIRSÆTA OG MANNFRÆÐINEMI

- 1 Þegar ég var ung þá hélt ég að... ég vissi allt.
- 2 En núna veit ég... minna en þá.
- 3 Ég mun eflaust aldrei skilja... rásisma og fordóma.
- 4 Ég hef engan sérstakan áhuga á... því að vera með fólki sem er neikvætt.
- 5 Karlmenntu eru... alls konar.
- 6 Ég hef lært að maður á alls ekki að... ofhugsa allt.
- 7 Ég fæ samviskubit þegar... ég sinni vinkonum mínum ekki nógu vel.
- 8 Ég slekk á sjónvarpinu þegar... auglýsingar byrja.
- 9 Um þessar mundir er ég mjög upptekin af... Orange is the new black.
- 10 Ég vildi óska þess að fleiri vissu af... Arrested development, það eru myndnustu þættir sem ég hef horft á.



LÆRDÓMSRIT BÓKMENNTAFÉLAGSINS

2.990 kr. tilboð gildir til 27. júní



BRYNDÍS JAKOBS

ÞURFTI NÆÐI TIL AÐ VERA SJÁLFSTÆÐ

Bryndís Jakobsdóttir ætlaði að verða læknir eða sálfræðingur en tónlistargenið í blóðinu hafði loks yfirhöndina og krækti í hana. Hún talar við Lífið um tónsmíðarnar, útgáfusamninginn í Danmörku, fjölskyldutengslin og hvernig það er að vera ung móðir í Kaupmannahöfn.

Álfrún
Pálsdóttir

alfrun@frettabladid.is

Það var ekki á planinu hjá mér að hafa tónlist að atvinnu. Ég ætlaði að verða læknir en tónlistin krækti í mig og yfirtók allt, sem er auðvitað mjög skemmtilegt.“

Bryndís Jakobsdóttir þarf vart að kynna fyrir landsmönnum. Hún er komin af tveimur vinsælustu tónlistarmönnum landsins, þeim Jakobi Frímanni Magnússyni og Ragnhildi Gísladóttur, og hefur því fengið endurkast af sviðsljósinu allt frá blautu barnsbeini. Nú fetar hún í fótspor þeirra, í Kaupmannahöfn, þar sem hún er búsett ásamt tveimur sonum.

Bryndís er í stuttu stoppi hér á landi, ástæðan er Secret Solstice Festival þar sem hún kemur fram á morgun, laugardag, kl. 17, ásamt hljómsveit undir nafninu Disa.

„Í hljómsveitinni eru danskir vinir mínir úr skólanum sem ég er í og líka utan hans. Það er mjög gaman að fá þau hingað að spila með mér og ég held að ég hafi ekki spilað hérna heima síðan 2011. Ég hef spilað mikið í Danmörku og Þýskalandi en lítið hérna heima svo þetta er spennandi. Þó svo að mér þyki vænst um Ísland af öllum stöðum í heiminum og hjartað alltaf hér, má segja að það sé erfiðara að spila fyrir tíu manns sem maður þekkir vel en þúsund ókunnuga.“

Kom út með hreint blað

Fimm ár eru síðan Bryndís flutti til Kaupmannahafnar en hún stundar nám í lagasmíði við Rytmsk Musik Konservatory. Henni líkar vel í Kaupmannahöfn sem hún vill meina að sé hæfilega stór borg fyrir sig og sína. Hún er samt ekki komin til Danmerkur til að vera.

„Mig langaði að fara þangað sem ég fengi næði til að vera sjálfstæð. Utan heimahaganna er auðveldara að feta sig áfram án þrýstings frá einum eða neinum, án viðmiða og væntinga. Mig langaði ekki til London þar sem ég ólst upp og mér fannst Ameríka allt of stór. Það er frábært að eiga börn í Kaupmannahöfn. Það

er sérstaklega frábært að vera tónlistarmaður í Kaupmannahöfn þar sem er fullt af styrkjum úti um allt. Maður eiginlega skilur ekki hvernig þetta gengur upp en það er aldeilis upplagt fyrir mig í þessu tónlistargrúski þar sem maður er að finna sig.“

Bryndís segir að það hafi verið hollt fyrir sig að flytja til Danmerkur og koma sér á framfæri án þess að vera með fjölskyldutengslin hérna heima á bakinu.

„Það var mjög gott fyrir mig tónlistarlega séð því ég kom út með hreint blað og fólk spurði mig: „Hvernig listakona ertu?“ og ekki að miða við neitt annað. Ég var ekki litla grýlubarnið. Það tekur tíma að búa til tengsl.“

Oft ruglað saman við barnfóstruna

Bryndís á strákana Magnús og Jóhannes Karl sem eru þriggja og hálf og tveggja ára gamlir, sjálf er hún tuttugu og sex ára og því nokkuð ung í barneignum miðað við þá þróun sem hefur átt sér stað undanfarið ár þar sem meðalaldurinn í barneignum er alltaf að verða hærri og hærri.

„Þetta er ungt og mér hefur oft verið ruglað saman við barnfóstruna þegar ég er með strákana í strætó, ómáluð í náttfötunum, þar sem maður virkar yngri. Úti í Danmörku eru konur líka að bíða með barneignir alveg fram undir fertugt. En ég er alveg búin núna. Tveir eru nóg í bili,“ segir Bryndís brosandí og heldur áfram. „Þetta hefur verið draumur minn númer eitt síðan ég var þriggja ára. Var búin að finna nöfn og allt. Fyrsti og stærsti draumur minn alla tíð.“

Mads Mouritz, barnsfaðir Bryndísar, er einnig tónlistarmaður en saman skipa þau dúettinn Song for Wendy. Bryndís segir vinnutíma tónlistarbransans ekki vera þann fjölskylduvænsta. „Þetta er oft þúsluspil en svona var ég alin upp líka. Strákarnir koma oft með á tónleika og í stúdíó. Það kom fyrir að ég var að gefa brjóst og taka upp á sama tíma. Svo vinnur maður líka bara meira á kvöldin. Sem er allt í lagi. Danir er líka svo ofurskipulagðir og ég er sko alls ekki með það í mér. Mjög fínt fyrir mig en Danirnir mega



Bryndís komst inn í eftirsótt tónsmíðanáms við Rytmsk Musik Konservatory í Kaupmannahöfn en borgina segir hún vera mjög hentuga fyrir fjölskyldufólk. Bryndís stefnir þó á að flytja annað eftir að hún útskrifast á næsta ári þar sem hennar bíða nýjar áskoranir.

FRÉTTABLAÐIÐ/ARNPÓR



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

„Mig langaði að fara þangað sem ég fengi næði til að vera sjálfstæð. Utan heimahaganna er auðveldara að feta sig áfram án þrýstings frá einum eða neinum, án viðmiða og væntinga.“

Líka taka smá af þessu „þetta reddast“ hugarfari Íslendinga. Besta blandan er sitt lítið af hvoru tveggja.“

Hefur hent heilli plötu

Bryndís er komin á samning hjá danska útgáfufyrirtækinu Tiger Spring, og er fyrsta smáskífan væntanleg með haustinu. Hún kemur út á netinu og ræðst af viðbrögðum hvar Bryndís fylgir henni eftir, hvort sem það verður í Brasilíu eða Evrópu.

„Ég á efni í þrjár plötur og hef tekið upp heila plötu og hent henni. Tekið upp smáskífu og hent henni. Það var ekki nógu gott. Og mér finnst það fínt, lærdómsríkt. Mig langaði í ákveðinn hljóð og var með ákveðin lög í huga. Svo gerði ég plötuna og hún varð ekki að því sem mig langaði. Þá vildi ég bara halda áfram þangað til ég yrði sátt. Þetta tekur tíma og verður að fá að gera það,“ segir Bryndís og viðurkennir að hún sé ákveðinn fullkunnarsinni þegar kemur að tónlistinni.

„Á sumu sviðum, já. Með laglínur og söng. Þar er ég næstum óþolandi. En svo er ég líka hrifin af því að hafa hlutina hráa. Ef mér finnst ekki eitthvað vera geggjáð þá er ekki þess virði að gefa það út.“

Hún kveðst stundum leita til foreldra sinna varðandi tónlistarráðgjöf og segir þau vera meira vini en hefðbundna foreldra.

„Þau eru svo ung í anda og það er engin hlutverkaskipting okkar á milli. Hefur alltaf verið þannig. Þau eru alltaf jákvæð og stuðningsrík. Ég sendi þeim stundum lög ef ég er ánægð og fæ alltaf góð viðbrögð frá þeim. Ég gæti örugglega ropað í míkrofóninn og þeim myndist það æðislegt,“ segir Bryndís hlæjandi.

En hvar væri hún ef hún hefði ekki farið í tónlistina?

„Ég ætlaði alltaf að verða sálfræðingur. Opna mína eigin stofu, læra nálastungu og eyða dögnum með róandi tónlist og ilmkeri. Ég var líka með lækna- draum. Núna er tónlistin eitthvað sem ég á að gera. Hitt gerist bara seinna.“

Nýjar áskoranir

Bryndís veit ekkert hvað framtíðin ber í skauti sér en hana langar til að prufa að búa annars staðar en í Danmörku. Hún á eitt ár eftir af námi sínu og verður þá bachelor í lagasmíðum. Hún er mjög ánægð með námið en þar hefur hún kynnst mismunandi stílum í tónlist.

„Það er góður titill og ég er spennt að klára. Ég er búin að kynnast fullt af góðu fólki og náð að finna mig í lagasmíðunum. Ég finn samt að ég er búin með Danmörku og langar að nálgast nýjar áskoranir annars staðar. Byggja nýtt tengslanet og fá nýjan innblástur,“ segir Bryndís sem hefur ekki áhyggjur af því að fara á flakk með fjölskylduna. „Það krefst bara öðruvísi skipulags og er áskorun. Einhvern veginn þá reddast hlutirnir alltaf.“

Myndaalbúmið



Bryndís með sonum sínum í góðu glensí. Bryndís með yngri syni sínum, Jóhannesi Karli, í stúdíóinu. Magnús þriggja ára og Jóhannes Karl, tveggja ára.

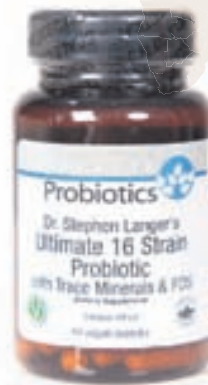
BRINGING WELLNESS TO THE WORLD
SWANSON
HEALTH INTERNATIONAL

Hamingja og góð heilsa



Magnesium Citrate

- Styrkir bæði liði og bein
- Hjálpar til við svefn
- Dregur úr líkum á sinadráttum



Probiotic 16 Strain

- 16 tegundir góðra gerla
- Sérvalin steinefni
- Má taka hvenær sem er dags



Swanson Joint Health Mix

- Öflug blanda fyrir auma liði
- Styður við brjósk og eykur liðleika
- 10 g af kollagenum í hverjum skammti



Swanson jurtir í miklu úrvali

- Taktu Turmeric m.a. gegn bólgum og liðagigt
- Leyfðu Rhodiola Rosea að gefa þér meiri orku í daglegu lífi
- Fáðu hjálp gegn streitu með Ashwagandha

Swanson – ánægðustu viðskiptavinirnir í USA árið 2013.

Söluaðilar á Íslandi á www.swanson.is.

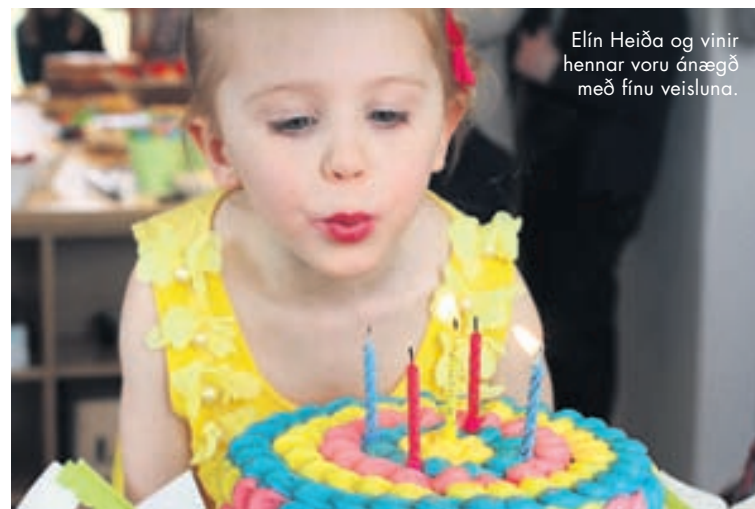
VEISLA UGLUPEMAÐ SLÓ ALGJÖRLEGA Í GEGN

Berglind Hreiðarsdóttir hélt upp á fimm ára afmæli dóttur sinnar og var með sniðugar hugmyndir.

„Krökkunum fannst þetta æðislega skemmtilegt og þá helst litlu ísprikunum, hrískökurnar á ísprikunum og poppið í litríku pokunum. Hugmyndin að afmælinu kom þegar við bjuggum erlendis og Elín Heiða dóttir mín var með uglupema í herberginu sínu. Svo sáum við

þessar afmælisvörur á Amazon og urðum að panta þær.“ segir Berglind Hreiðarsdóttir sem hélt upp á afmæli fimm ára dóttur sinnar með pompi og prakt fyrir skömmu. Berglind segir að allir áhugasamir um kökugerð og skreytingar geti auðveldlega spreytt sig á uglu-

þemanu en hún heldur reglulega kökuskreytinganámskeið undir nafninu Gotteri og gersemar. Á síðunni gotteri.is er að finna ýmsar sniðugar hugmyndir og leiðbeiningar fyrir veislur og skreytingar en einnig er hægt að skrá sig á kökuskreytinganámskeið.



Elín Heiða og vinir hennar voru ánægð með fínu veisluna.



Óttastu að þyngjast ef þú hættir að reykja?

Sýnt hefur verið fram á að notkun Nicorette nikótínlyfjatyggigúmmís í ráðlögðum skömmtum hjá konum, getur hjálpað til við að vinna gegn þyngdaraukningu hjá þeim í kjölfar þess að reykjum er hætt.

Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

Mjúkt nikótínlyfjatyggigúmmí með mintu- og ávaxtabragði



Nicorette lyfjatyggigúmmí 2 og 4 mg (inniheldur nikótín) er notað til meðferðar við tobaksfíkn. Það dregur úr nikótínþörf og fráhræfseinkennum og auðveldar reykjagöngu að draga úr eða venja sig af tobaki. **Skammtar:** Börn yngri en 15 ára mega ekki nota lyfjatyggigúmmí. Fullorðnir: eitt lyfjatyggigúmmí við reykjagöngu. Nota má lyfjatyggigúmmí eitt og sér eða samtímis Nicorette Invisi forðaplástri. Skammta skal ákveða út frá hvaða háður nikótínviðkomandi er en hámarksdagskammtur er 24 stk. Mælt er með 2 mg lyfjatyggigúmmí fyrir þá sem eru litlir háðir nikótín en 4 mg fyrir þá sem hafa mikla nikótínþörf eða hefur ekki tekist að hætta með notkun 2 mg lyfjatyggigúmmís. Tyggjið hægt og látið lyfjatyggigúmmí liggja í munnum þess á milli. Ekki er ráðlagt að nota Nicorette lengur en í eitt ár. Einstaka aðilar geta þurft meðferð í lengri tíma og er hugsanleg áhætta við langtímanotkun umtalsvert minni en áhættan af að reykja. Ráðgjöf og leiðsögn eykur venjulega líkur á því að fólki tækist að hætta. **Frábendingar:** Ofnæmi fyrir nikótíni eða einhverju hjálparefna. **Varnaðarorð:** Reykingafólk með nýlegt hjartaþrep, óstöðuga eða versnandi hjartaöng (þ.m.t. Prinzmetal), alvarlegar hjartsláttartruflanir, ómeðhöndlaðan háþrýsting eða sem hefur nýlega fengið heilablóðfall skulu einungis nota Nicorette undir nákvæmu eftirliti læknis. Gæta skal varúðar við notkun Nicorette hjá sjúklingum sem hafa nýlega farið í kransæðahjáltaðgerð og aðrar æðaaðgerðir eða eru með: alvarlegan háþrýsting, stöðuga hjartaöng, hjartabilun, æðasjúkdóm í heila, teppusjúkdóm í slagæðum útlima, sykursýki, ómeðhöndlað skjaldrakæði, krómíklæði, skerta lífar- eða nýrnastarfsemi, bolgu í veldi, munnli eða koki, magabólgu eða virkt skeifugarnar- eða magasár. Lyfjatyggigúmmíð getur átt til að festast við gervitennur og í mjög sjaldgæfum tilfellum skemmt þær. Nicorette inniheldur butýlhýdroxytöluen, sem getur valdið ertingu í slímhöðum, og xylytol, sem getur haft hægbalosandi áhrif. Nicorette Classic inniheldur sorbitól og skulu þeir sem eru með frúktósaþöpol ekki nota það. **Aðgát í návist barna:** Ráðlagðir skammtar nikótíns fyrir fullorðna geta valdið alvarlegum eitrunareinkennum og verið banvænr ungu börnum. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá og flegið notuðu tyggigúmmí þar sem börn ná ekki til. **Meðgangi og brjóstgjöf:** Eingöngu skal nota lyfjatyggigúmmí í samráði við heilbrigðisstarfsfólk. Nikótín berst yfir fylgu og hefur áhrif á hjartsláttartíðni og öndun föstursins/nyburans. Nikótín berst í brjóstmjólk og magni sem getur haft áhrif á brjóstmjólk. **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið.** Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., sími: 535-7000. IS/NG/2014-12-F-3

SKRIFSTOFAN Í ÞÍNUM **LITUM**

LEITZ WOW SERIES



30%
vildarafsláttur
af öllum
LEITZ WOW
vörum

Bréfabindi, 80 mm



Vildarverð: 1.273 kr.
Verð áður: 1.819 kr.

Lausblaðamappa, 2 hringir



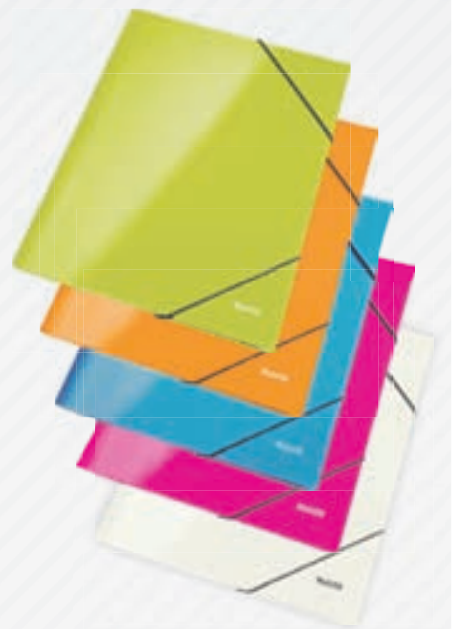
Vildarverð: 825 kr.
Verð áður: 1.179 kr.

Gatari í möppu, gatar 2 blöð



Vildarverð: 671 kr.
Verð áður: 959 kr.

Teygjumappa, A4



Vildarverð: 489 kr.
Verð áður: 699 kr.

Skæri, 205 mm Titan



Vildarverð: 2.449 kr.
Verð áður: 3.499 kr.

Heftari, 30 blöð



Vildarverð: 3.296 kr.
Verð áður: 4.709 kr.

Gatari,
30 blöð



Vildarverð: 2.323 kr.
Verð áður: 3.319 kr.

Bréfakarfa, 15 lítrar



Vildarverð: 1.679 kr.
Verð áður: 2.399 kr.

Bréfabakki



Vildarverð: 1.350 kr.
Verð áður: 1.929 kr.

Skúffuskápur,
4 skúffur

Vildarverð:
12.593 kr.
Verð áður:
17.999 kr.



5 skúffur
Vildarverð:
13.993 kr.
Verð áður:
19.990 kr.

Fyrirtækjaþjónusta Pennans

Í Pennanum má finna úrval ritfanga, rekstrarvara, húsgagna og kaffilausna sem henta fyrirtækjum af öllum stærðum og gerðum. Fyrirtækjaþjónusta Pennans hefur verið starfrækt síðan 1997. Starfsfólk Fyrirtækjaþjónustu Pennans kappkostar að veita faglega og persónulega þjónustu um land allt. Fyrirtæki sem nýta sér heildarþjónustu Pennans tryggja sér bestu kjörin sem í boði eru hverju sinni. Hægt er að sækja um reikningsviðskipti á www.penninn.is. Hafðu samband við ráðgjafa okkar í þjónustuveri í síma 540-2050 eða í gegnum netfangið pontun@penninn.is fyrir upplýsingar um vörur og þjónustu Pennans.



Penninn Hallarmúla 4

Við Hallarmúla 4 er ein stærsta ritfangaverslun á landinu. Í versluninni er gott úrval af töskum, bókum, tímaritum og leikföngum auk þess sem þar er að finna eitt mesta úrval landsins í blek og dufthylkjum.

Sími: 540-2360, netfang: hallarmuli2@penninn.is

5% afsláttur af ÖLLUM
VÖRUM einnig tilboðum



540 2050 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

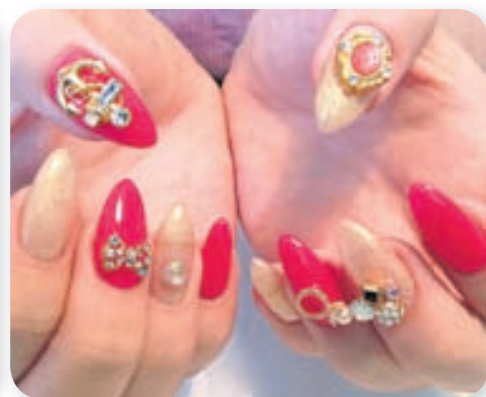
Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Tilboðið gildir frá 14. júní, til og með 21. júní. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

TÍSKA ENDALOUSIR MÖGULEIKAR Í NAGLALISTINNI Í SUMAR

Catherine Côté, eigandi naglastofunnar Rainbow Nails, fræðir lesendur um naglatískuna í sumar.

Í sumar snýst naglatískan um að blanda saman litum og munstrum. Ljósir neonlitir eru vinsælir en gulur, appelsínugulur og bleikur eru fullkomnir litir sem passa við sólbrúnkuna í sumar. Svo er hægt að skreyta neglurnar með glitrandi Swarovski-steinum svo þú líkist einna helst prinsessu,“ segir Catherine Côté, eigandi Rainbow Nails á Skeggjagötu 10. „Möguleikarnir eru endalausir í naglalistinni. Sailor-þema, blönduð hönnun, grafísk mynstur og prentuð blóm eru mjög vinsæl um þessar mundir. Einnig eru pastel, coral og nude mjög fallegir og kvenlegir fyrir þinni tilefni. Mikilvægast er að fá eitthvað sem endurspeglar þinn eigin stíl og þú getur borið lengur,“ segir Catherine. Fyrir frekari naglainsblástur er hægt að skoða [rainbownails_](#) á Instagram.

Mikilvægast er að fá eitthvað sem endurspeglar þinn eigin stíl



ILSE JACOBSEN

HORNBÆK

ÚTSALAN

ER

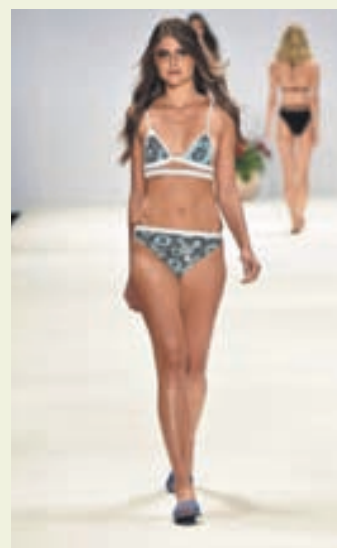
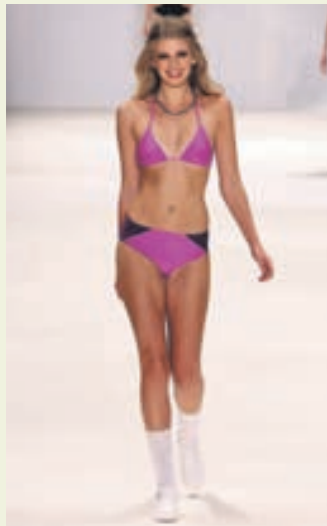
HAFIN

40-50% AFSLÁTTUR

GARÐATORGI & LAUGAVEGI 33

TÍSKA KYNÞOKKAFULLT BIKINÍSUMAR

Sumarið er tíminn þar sem konur ilma af dulúð og sól. Falleg sundföt eða bikini eru nauðsynleg fyrir ströndina, sundlaugarnar og ferðalögin en sumartrendið býður upp á marga möguleika. Munstraðar, litríkar, háar bikinibuxur og bönd eru eitthvað sem er áberandi í sumar.



ÚTSALA

ALLT Á AÐ SELJAST

60-80%

AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM VEGNA FLUTNINGA

Stakir jakkar á **5.000 kr**

Skyrtur frá 4.000 kr

Gallabuxur frá
4.000 - 7.900 kr

Bolir frá 2.000 kr

FJÖRÐUR
www.fjordur.is

Herra
hafnarfjörður

S. 572 3400



ÚTSALAN ER HAFIN

30-50%

AFSLÁTTUR

FJÖRÐUR
www.fjordur.is

Mind Xtra

Smart verslun fyrir konur

Firði Hafnarfirði • Sími 556 3400

facebook



Boohoo.com

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

Facebook-síða bresku netverslunarinnar boohoo.com er full af nýjungum í hverri viku. Í vefversluninni er boðið upp á nýjustu tísku á viðráðanlegu verði fyrir tískuunnendur. Skór, sundföt, jakkar, pils eða kjólar. Úrvalið er endalaust.

Pinterest

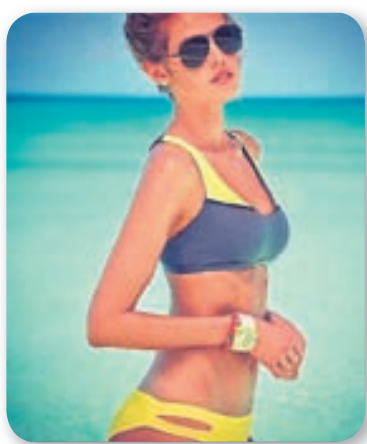


That nordic feeling

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

Hin danska Rikke starfar sem blaðamaður og bloggari hjá samföndu bloggi. Á hinu skandinavíska bloggi er augljóst að hún hrífst af jarðlitum, innanhússhönnun, skreytingum og öðru fögru. Hingað er hægt að sækja skemmtilegan innblástur í hitt og þetta sem tengist heimilinu og lífsstíl almennt.

Instagram



In style swimwear

<http://instagram.com/instyleswimwear>

Ert þú farin að huga að bikiní eða öðrum sundfatnaði fyrir sumarið? Þessi bandaríska Instagram-síða er stútfull af flottum og ógrandi sundfatnaði sem hægt er að sækja innblástur í. Einnig er hægt að versla á síðunni Instyleswimwear.com.



BLOGGARINN ÍSLENSKUR FÖRÐUNARBLOGGARI

www.heiddisloa.com

Heiðís Lóa Óskarsdóttir er förðunarfræðingur af lífi og sál. Hún heldur úti bloggsíðunni heiddisloa.com þar sem hún birtir reglulega myndir af hinum ýmsu verkefnum sem hún eða aðrar innan bransans hafa unnið að. Á blogginu er að finna förðunar-kennslu, ýmislegt um húðumhirðu, æfingar og heilsu. Myndirnar eru ferskar og það er almennt gaman að fylgjast með blogginu þar sem Heiðís Lóa hefur margt skemmtilegt fram að færa.



Eina sérverslun landsins með grill og garðhúsgögn

Grillbúðin



www.grillbudin.is

Valin Gasgrill á tilboði

Þekktustu merkin á einum stað

VELDU GRILL SEM ENDIST OG ÞÚ SPARAR



Mikið úrval Garðhúsgagna með 30 - 50% afslætti



Opið laugardag til kl. 16

Komdu og fáðu ráðleggingar

Grillbúðin

Smiðjuvegi 2, Kópavogi | S. 554 0400 | Við hliðina á BÓNUS | grillbudin.is