

Lífið

FÖSTUDAGUR
27. JÚNÍ 2014

Linda Jóhannsdóttir
fatahönnuður

**PASTELPAPER-
MYNDRNAR ERU
VINSÆLAR 2**

Sigríður, Lára, Pálína
og Vilborg

**FJÖLSKYLDUFJÖR
Í ÓSKJUHLÍÐ Á
SUNNUDAG 8**

Andrea Magnúsdóttir
fatahönnuður

**HANNADI HREIN-
DÝR MED EIGIN-
MANNINUM 10**

Guðný Gígja og Bjarney

**ERU EKKI
BARA ANDLIT
APPELSÍNS**



FRÉTTABLAÐIÐ

› visir.is/lifid

HVER ER?



Nafn?

Sara Lind Pálsdóttir

Aldur? 24 ára

Starf?

Eigandi/verslunarstjóri í Júník.

Maki?

Kristján Karl Þórðarson.

Stjörnumerki?

Vatnsberi.

Hver er statusinn þinn á

Facebook? Gerði síðast status á Facebook í desember í fyrra og hann var: „Svo yndislegt að vera flutt í Bryggjuhverfið með ástinni minni“.

Uppáhaldsstaður?

Los Angeles.

Við hvað ertu hrædd?

Drauga.

Uppáhaldshreyfing?

Kvöldhlaup.

Uppáhaldslistamaður?

Guðmundur Hilmar.

Hverju ertu stoltust af?

Júník.

Uppáhaldsbiómynd?

Pineapple Express.

A- eða B-manneskja?

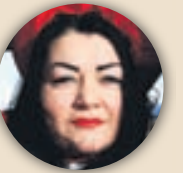
A-manneskja.

HVERJIR HVAR?

Það var sannkölluð karnivalstemning í Þinghóltsstræti á miðvikudagskvöldið á vegum veitingarstaðarins **Sushisamba**. Fánar, tjöld og dillandi sambatónar frá Loga Pedro Stefánssyni einkenndu fagnaðinn.



Fjöldi fólks lét veður og vind ekki á sig fá og fékk sumarstemninguna beint í æð. **Sigríður Klíngenberg** spáði fyrir gestum, Unnsteinn í Retro Stefson lét sig ekki vanta frekar en **Garðar Gunnlaugsson** knattspyrnukappi.



HÖNNUN ÍSLENSKIR FUGLAR OG TRÓPÍKALSKIR DRAUMAR

Linda Jóhannsdóttir fatahönnuður gerir illustrations-verk sem hafa vakið mikla athygli á netinu.

Það er mismunandi hvaðan ég fæ innblástur. Það er bara þessi klassíska klisja, alls staðar og hvergi.

Stundum fæ ég flugu þegar ég er í göngutúr eða að fara sofa sem ég þróa svo áfram,“ segir Linda Jóhannsdóttir sem útskrifaðist sem fatahönnuður frá Listaháskóla Íslands vorið 2013.

„Stundum sest ég niður og geri moodboard og stundum teikna ég bara nákvæmlega það sem mig langar til þá stundina. Ég er týpan sem fær leiða á því að gera bara eitt og finnst erfitt að „mega“ ekki gera eitthvað alveg nýtt. Ég ákvað því að gera svona litlar illustrations-línur líkt og í fatahönnun,“ segir Linda sem hefur einbeitt sér að fuglaportrett- og tropic-dream-þema undir nafninu Pastelpaper. Myndirnar eru í takmörkuðu upplagi, númeraðar og áritaðar.

Vegna hóprýstings segist Linda hafa ákveðið að láta drauminn rætast og opna síðu með verkum sínum þegar hún var í barneignaleyfi og hafa viðbrögðin verið einstaklega góð. „Viðbrögðin hafa verið frábær. Það er mjög mikill áhugi á að fegra heimilið og fólk er mjög opið fyrir nýjungum.“ Myndirnar fást í netversluninni www.snuran.is, á Árbæjar- og minjasafninu og á www.facebook.com/pastelpaper.



Linda Jóhannsdóttir fatahönnuður hefur einbeitt sér að fuglaportrett- og tropic-dream-þema undir nafninu Pastelpaper.



Viðbrögðin hafa verið frábær. Það er mjög mikill áhugi á að fegra heimilið og fólk er mjög opið fyrir nýjungum.

ÚTSALAN er hafin

30-50% afsláttur af öllum útsöluvörum



My Style
tiskuhús

mystyle f

Bæjarlind 1-3
201 Kópavogur
s: 571-5464



Erna Tönsberg



Rúnar Ómarsson



Halla Helgadóttir

NÁM HÖNNUÐIR Í HR

Opni háskólinn býður upp á nýja námslínu í haust fyrir hönnuði og listafólk.

„Með þessu námi erum við ekki að reyna að breyta hönnuðum í viðskiptafólk heldur einungis að brúa bilið á milli viðskipta og lista. Hönnun getur verið afar persónuleg og er því oft erfitt að selja sína eigin afurð. Á námskeiðinu fá hönnuðir tæki og tól sem þeir geta nýtt sér til að koma vöru sinni á framfæri og fá tækifæri til að kynna viðskiptaumhverfinu betur,“ segir Erna Tönsberg, verkefnastjóri námsins sem kennt er í samstarfi við Hönnunarmiðstöð Íslands.

„Við erum að fara að hefja kynningu á náminu. Það eru flottir sérfræðingar að kenna og því verður spennandi að fylgjast með þessu námi þróast. Ég hlakka einnig til að taka á móti hönn-

uðum herna í HR,“ segir Erna. Hin nýja námslína hefst í september í Opna háskólanum í HR og er sérstaklega hugsuð fyrir hönnuði og annað listafólk. Námið er kennt tvisvar í viku en farið er yfir helstu þætti við stofnun fyrirtækja, markaðsmál, samningatækni og verkefnastjórnun. Einnig læra nemendur um viðskiptaumhverfi hönnuða, stefnumótun og framleiðslu og útlutning.

Á meðal kennara eru Halla Helgadóttir, framkvæmdastjóri Hönnunarmiðstöðvar Íslands, Rúnar Ómarsson, stofnandi Nikita Clothing og forstöðumaður sölu- og markaðssviðs Lauf Forks Ltd., og Jón Hreinsson, fjármálastjóri Nýsköpunarmiðstöðvar Íslands.

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** atlib@365.is

Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** silja@frettabladid.is • Forsíðumynd **Daniel Rúnarsson**



SÉRHAFD
SÚ EINA
Á LANDINU
FLUGUVEIÐIVERSL

LEED CROSS 
Stöngin sem breytir leiknum

Sönn ánægja!

...með réttu græjumar



GUIDELINE 



NÝTT
SUMAR
2014

Korkers ▶

Vöðluskór fyrir allar aðstæður
Frábærir reimalausir vöðluskór, með útskiptanlegum botnum.



Alta vöðlur

Ný hönnun - 4 laga
Engir saumar, aukin gæði.

Bullet línan ▶

...og þú lengir köstin!
Gerir gæfu muninn í veiðinni.



Töskur

Guideline töskur, sniðnar að þörfum veiðimanna - léttar og sterkar

Fyrir allan girinn - hjólin, fatnaðinn, línurnar, flugurnar....



Haze ▲

Pottþétt hjól
Til í öllum stærðum.



Core light ▼
Primaloft buxur

Nýjasta snilldin frá Guideline!

NÝTT
SUMAR
2014

60g
PRIMALOFT

hin fullkomna einangrun!

Core light ▲

Primaloft jakki

Hér er jakki frá Guideline sem skákar flestum öðrum í útliti og gæðum. Ný hönnun, nýr litur.



Flugubarinn

ótrúlegt úrval/topp gæði!



GUIDELINE  **LEED**  **patagonia** 

Langhóltsveg 111
www.veidiflugur.is
Sími: 527 1060
hilmar@veidiflugur.is

Veiðiflugur



FATASKÁPURINN

NÁTTSLOPPURINN HENNNAR ÖMMU ER DÝRMÆTASTUR

Hin tvítuga Irena Sveinsdóttir starfar í versluninni Noland á Laugavegi og í Kringlunni. Fata-áhuginn hefur aukist til muna eftir að hún byrjaði að starfa í verslun en einnig bloggar hún um ýmsa hluti á www.irenasveins.tumblr.com.



1 BOMBER-JAKKINN
Þessi er alveg fullkominn bomber-jakki, svartur og klassískur. Er búin að nota hann mjög mikið síðan ég eignaðist hann. Hann er úr Top-shop og ég fíla hann svo mikið að ég á hann líka í grænu.



2 NÁTTSLOPPURINN
Náttsloppinn átti amma mín en hann er dýrmætasta flíkin í skápnum mínum. Hann er úr silki og ég nota hann bara sem skyrtu, oftast þó við fin tilefni.



3 KÍMONÓINN
Hann er úr Aftur á Laugaveginum. Ég fékk hann í útskriftargjöf. Hann er mega-finn!



6 GALLAJAKKINN
Uppáhaldsfatamerkið mitt er KR3W en það hefur hingað til aðeins verið með fót fyrir stráka. Mér til mikillar lukku fann starfsfélagi minn þennan jakka í lagertiltekt í XS og hann smellpassaði. Hann er úr Noland.

4 SKÓRNIR
Kærastinn gaf mér þessa í afmælisgjöf en mig er búin að langa í þessa típu alltof lengi en aldrei keypt þá. Týpan er Nike Air Huarache. Elska litasamsetninguna og marmaraáferðina.

5 HATTURINN
Þennan WoodWood-hatt gaf systir mín mér í afmælisgjöf en við leituðum víða að honum áður en hann fannst, meðal annars í GK Reykjavík en hann var uppseldur þar. Hann var pantaður af sænskri vefsíðu sem heitir Plus Past. Mér finnst hann mega!

Útsalan er hafin!

Einnig nýjar vörur frá mamalicious og Form Fix þúðinn komin aftur



FRÍ PÓSTSENDING UM ALLT LAND

tvöflif

opið virka daga 11-18
laugardaga 12-17

Holtasmári 1 • 517 8500

www.tvolf.is
/barnshafandi

SNYRTIBUDDAN



Kristrún Ösp Barkardóttir

„Mér finnst nauðsynlegt að augabrunirnar séu fallegar og almennt góð umhirða um húðina þannig að hún sé hrein og falleg. Það finnst mér algjör undirstaða til að líta vel út og svo er hamingja og bros á vör eitthvað sem má taka fram yfir allar frábæru snyrtivörurnar sem til eru,“ segir Kristrún Ösp Barkardóttir.

Kinnalit frá Smashbox Þennan fékk ég nýlega í gjöf frá systur minni og hef verið háð honum síðan, liturinn er fallega bleikur og sanseraður þannig að hann virkar eins og það sé highlighter í honum. Ykir kinnbeinin og gefur náttúrulegan blæ.



True Match hyljari frá L'Oréal Þessi hyljari er ótrúlega góður, ég set smá undir augun og þau svæði sem ég vil fá ljósari, hyljarinn heitir True Match og fer vel með meikinu sem ég nota. Ég kaupi lit nr. 1 og er hann því þó nokkuð ljós.



Sensei Silk hreinsikrem og andlitskrem frá Kanebo Hreinsar vel húðina og gerir hana silkimjúka. Kremið er svo einstaklega gott, það er þunnt og þornar fljótt, húðin verður mjúk og ekkert feit af.

Maskari frá Dior Maskarinn er einstaklega góður og endist fallega út daginn, hann molnar ekki af augnhárunum og smitast ekki, hann lengir og þykkir hárin. Ég nota augnháruþoppsettara með.



Estée Lauder - Double Wear meik Þetta meik er það besta sem ég hef prófað, það er lyginni líkast hvað það helst vel og óbreytt á, húðin verður jöfn og falleg með réttum lit. Mitt markmið með meiki er að hylja roða og annað í húðinni en samt að andlitð haldist sem náttúrulegast. Þetta meik uppfyllir kröfur mínar eftir langa leit að því sem hentar vel.



Eina sérverslun landsins
með grill og garðhúsgögn

Grillbúðin



www.grillbudin.is

Rýmingarsölunni
lýkur á laugardag

Þekktustu
merkin á
einum stað

79.900

FULLT VERÐ
109.900

VELDU
GRILL
SEM ENDIST
OG ÞÚ
SPARAR

weber

LANDMANN

Mikið úrval
Garðhúsgagna
með 30 - 50%
afslætti



Opið laugardaga til kl. 16



Komdu og fáðu ráðleggingar

Grillbúðin

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

BJARTEY OG GUÐNÝ GÍGJA

TÓNLISTIN YLJAR FÓLKI UM HJARTARÆTUR

Bjarney Sveinsdóttir og Guðný Gígja Skjaldardóttir kynntust í kór í Flensborgarskóla. Fljótlega uppgötuðu þær sameiginlegan áhuga á tónlist og í dag búa þær saman, eru í hljómsveitinni Ylju og tengjast sterkum vináttuböndum. Lífið ræddi við þær um hljómsveitarlífið, framtíðina og appelsínu-auglýsinguna sem sló í gegn.

„Við búum hérna fjögur saman svo hér er svona samansafn af ýmsu frá mörgum hornum en við eigum þó ekki bókasafnið hér á veggnum sem fylgdi íbúðinni.“ segir Guðný Gígja Skjaldardóttir þegar blaðamaður tyllir sér í sófann. Risibúðin er fyllt antíkhúsgögnum sem augljóslega eiga sína sögu og myndarlegt bókasafnið á veggnum vekur strax áhuga. Talið berst að kynnum stelpnanna í Ylju.

Bjarney: „Við kynntumst í kór Flensborgarskólans fyrir svona átta árum.“

Gígja: „Ha? Hvað þykstu eiginlega vera gömul?“ segir hún hlæjandi.

Bjarney: „Nei hvað, er lengra síðan? Hvað er ég að segja, það var árið 2007 og við vorum í sömu röddinni, öðrum alt.“

Gígja: „Ég er frá Patreksfirði. Þar var ekki mikið um tónlist svo ég var alltaf í körfubolta. Þegar ég var 16 ára flutti ég að heiman til Reykjavíkur og valdi að fara í Flensborg. Körfuboltinn átti hug minn allan og ég komst í unglingslandslíðið. Tónlistin togaði þó í mig svo að ég skræði mig í kórinn. Stuttu seinna átti ég stund á körfuboltaæfingu sem ég gleymi ekki. Ég horfði á þjálfarann sem stóð yfir okkur með lexíu en það eina sem komst að í huga mínum voru laglínur sem ég raulaði inni í mér. Þá áttaði ég mig á því að söngurinn var að taka völdin og ég hætti í körfubolta fljótlega eftir það. Það var stór ákvörðun á þeim tíma en ég sé ekki eftir því. Síðan langaði mig að taka þátt í söngvakeppninni en var svolítið feimin að gera það ein.“

Bjarney: „Þá spurði hún mig og ég var til í að taka þátt í keppninni með henni. Við byrjuðum að æfa okkur saman og hittast í þeim tilgangi að æfa lög en urðum mjög góðar vinkonur í kjölfarið. Við

enduðum í öðru sæti í keppninni en unnum áhorfendakosninguna með laginu Eyvindur Fjalla.“

Gígja: „Það lag var einmitt á fyrstu plötunni okkar og við erum enn að syngja það lag. Í raun er það upphaldslagið mitt því það hefur svo mikla sögu. Fyrir utan nýja lagið okkar, Fall, sem kemur út innan skamms.“

Bjarney: „Ég var ekki almennilega inni í íþróttum og sé alltaf eftir því að hafa ekki byrjað í fótbolta. Ég var bara svo rosalega feimin. Ég hef haft meiri áhuga á að dunda mér í föndri og skrifa texta í litlar bækur. Ég bjó til dæmis til ljós úr kaffipokum og svo hef ég smíðað rafmagnsgítar.“

Eru ekki blóðtengdar

Báðar eru með uppsett hár og það glittir í líkamsskreytingu á bak við eyru þeirra beggja. Eftlaust hafa þær ekki gert sér grein fyrir því en þær klára setningar hvor annarrar og eru mjög svipaðar í fasi. Þó eru þær ólíkar rétt eins og raddirnar sem hljóma svo vel saman. *En hver er sagan á bak við húðflúrinn?*

Gígja: „Við ákváðum að fá okkur húðflúr á sama tíma þegar við vorum 17 ára gamlar.“

Bjarney: „Það var svolítið skondið, það var bara vinur okkar úr kórnum sem gerði þau.“

Gígja: „Já, ætli hann hafi ekki verið búinn að gera eitt húðflúr á ævinni þá. Margir spyrja hvort við höfum verið fullar en nei, okkur langaði bara í húðflúr og þetta varð útkoman.“ segir hún og glottir. „Ég er með G-lykil sem tengist að sjálfsögðu tónlistinni og Bjarney er með nótu.“

Gígja: „Ég held að fólk haldi að við séum alveg eins týpur en við erum mjög ólíkir persónuleikar. Við eigum þó mörg sömu áhugamál og höfum svipaðan humor og fatastíl. Ég er kannski aðeins meiri



NAFN:
Guðný Gígja Skjaldardóttir

ALDUR:
24 ára

HJÚSKAPARSTAÐA:
Á lausu

NAFN:
Bjarney Sveinsdóttir

ALDUR:
24 ára

HJÚSKAPARSTAÐA:
Í sambandi

Öflug vörn gegn sveppasýkingum

„Ég mæli með Bio Kult Candéa fyrir skjólstæðinga mína. Síðustu ár hef ég lagt mikla áherslu á að vera í jafnvægi, með góða orku og einbeitingu í lífi og starfi. Ég hef lagt áherslu á að taka inn góða gerla til að viðhalda jafnvægi og orku og hef prófað þá allra bestu hér á markaðinum hverju sinni,“ segir Sigríður Jónsdóttir, ADHD markþjálfari og fíkniráðgjafi.

„Mér finnst Bio Kult Candéa vera skjótvirkasta varan sem ég hef prófað. Ég mæli með henni fyrir skjólstæðinga mína sem gjarnan eru að glíma við ójafnvægi í lífi sínu.“

Bio-Kult
Candéa

grenjuskjóða. Ætli fjölskylda mín sé bara ekki ofnæmisgjarnari og tárast þá sérstaklega yfir einhverju fallegu.“

Bjarney: „Já, þið eruð svolítið þannig í fjölskyldunni. Margir halda að við séum systur eða frænkur því það er margt líkt með okkur.“

Gígja: „Þetta er svolítið loðið. Maður vill vera einstaklingur og við viljum ekki vera eins en það er bara svo margt sem tengir okkur.“

Ylja verður að veruleika

Árið 2008 stofnuðu þær hljómsveitina Ylju sem yakti fljótlega áhuga landsmanna. Í upphafi voru þær tvær og fengu síðan gítarleikarann Smára Tarf til liðs við sig. Hann hefur nú snúið sér að öðru og í dag eru hljómsveitarmeðlimirnir orðnir fimm. „Það voru sögusagnir á kreiki um að önnur okkar hafi átt í ástarsambandi við hann en það er langt frá því. Við erum bara mjög góðir vinir. Örn Eldjárn kom í staðinn fyrir hann á gítarinn og er frábær tónlistarmaður,“ segir Gígja. „Valgarð Hrafnsson er á bassa. Hann er yngstur í bandinu, nýorðinn 18 ára. Hann er svona polli og við erum systkinabörn. Hann er eiginlega betri gítarleikari en allt annað en okkur vantaði bassaleikara og vildum fá hann í bandið.“

Bjarney: „Magga Magg kynnt-

umst við í gegnum Smára Tarf þegar við vorum að spila lagið Get Lucky á RÚV. Við vorum alltaf svo hræddar við að fá trommara í bandið og hann er alltaf að færa sig upp á skaftið. Í byrjun var hann bara með djembe sem var mjög þægilegt en nú er hann kominn með fullt trommusett.“

Nafnið á bandinu er sérstakt og segjast stelpurnar hafa fundið fyrir pressu að finna nafn fyrir Airwaves-hátíðina.

Gígja: „Við vorum ótrúlega lengi að finna eitthvað en eftir að hafa legið yfir orðabókum kom nafnið upp úr þurru. Ylja er svolítið væmið og við sáum smá eftir því seinna en að ylja fólki um hjartarætur með tónlistinni var kannski hugsunin á bak við það. Þetta er sjaldgæft nafn á Íslandi og ég held að þetta sé rússneskt strákanafn.“

Lærðu gítarleik á YouTube

Báðar eru sjálfærðar á gítarinn en þær lærðu mest í gegnum YouTube og í gegnum gítarbækur sem voru í eigu móður Bjarneyjar. „Mér fannst rosalega erfitt að fara í þvergrípin en ég fór heim eftir skóla á hverjum degi og æfði mig í þrjá klukkutíma í senn. Ég var bara föst við gítarinn. Þess vegna náði ég þessu frekar fljótt,“ segir Bjarney

En hvernig skilgreina þær tónlistarstefnu sína?

Bjarney: „Við elskum raddanir og tónlist Simons and Garfunkels hefur veitt mér mikinn innblástur í gegnum tíðina.“

Gígja: „Já, við höfum einnig hlustað svolítið á Crosby, Stills & Nash. Ég hef alltaf verið mikil þjóðlagakona og það rólega og þægilega heillar mig. Það er erfitt að setja tónlistina okkar í einhvern ramma. Við gerum blandaða tónlist sem er eins konar þjóðlaga- og draumkennt popp. Svo viljum við ekki festa okkur í neinu ákveðnu heldur geta farið í hinar ýmsu áttir.“

Ný plata í bígerð

Draumurinn að lifa á tónlistinni blundar í þeim en stúlkurnar í Ylju taka lífinu með miklu jafnaðargeði. Bjarney vinnur á leikskóla á daginn og Gígja vinnur á Kexi Hosteli.

Bjarney: „Það væri alveg draumurinn að vinna eingöngu að tónlistinni og við stefnum alveg að því.“

Gígja: „Það kostar mikið að reka hljómsveit en það er margt framundan sem við erum spennt fyrir. Einnig höfum við verið að fara út fyrir landsteinana. Í febrúar var það Seattle og í sumar förum við til Eistlands að spila á þjóðlagahátíð á Hiiuamaa-eyju.“

Bjarney: „Fyrstu helgina í júlí erum við að fara að spila á Rauðasandi sem er alveg toppurinn

Fyrst vorum við svolítið hræddar við þessa auglýsingu. Þeir vildu nota lagið okkar og svo vildu þeir að við myndum leika í auglýsingu og þá vorum við ekki alveg vissar því við vildum ekki vera þekktar sem andlit appelsíns.

Myndaalbúm



Gígja, Bjartey, Svanhvít Sjöfn og Pálmi Snær á góðri stundu á Rock Werchter í Belgíu sumarið 2012. Mikið fjör að syngja á tónleikum með Helga Björns og Reiðmönnum vindanna í Eldborg fyrir stuttu. Stundum eru kósi kvöld hjá vinkonunum. Heimatilbúinn maski og gúrur í nebbann.

á sumrinu fyrir okkur. Annars erum við að semja nýtt efni fyrir komandi plötu. Fyrsta breiðskífan okkur, sem var samnefnd hljómsveitinni, var öll á íslensku en sú næsta verður eflaust meira blönduð þar sem við syngjum einnig á ensku. Það má þó kannski ekki segja of mikið,“ segir hún og gjóar augunum til Gíggju. „Á fyrri plötunni sömdum við öll lögin sjálfar en núna eru strákarnir að taka mikinn þátt í hugmyndavinnunni og textaungjörðinni.“

Búa með umboðsmanninum

Stelpurnar búa saman með Hlyni, kærasta Bjarteyjar, og umboðsmanninum, Ásgeiri Guðmundssyni. „Áður bjuggum við bara tvær saman, vorum saman í herbergi og ég var oft að vakna við Bjarteyju á nóttunni. Hún talar svo mikið upp úr svefni. Ég ætlaði að vera með bók og skrá niður það sem kom upp úr henni en svo er maður sjálfur svo svefndrúkkinn að aldrei varð úr því. Einu sinni hrópaði hún; Tveir fyrir einn, tveir fyrir einn, eflaust verið nýkomin af djammínu,“ segir Gígja og þær hlæja.

En getur ekki stundum verið erfitt að búa saman og vera saman í hljómsveit?

Bjartey: „Nei, það gengur mjög vel og við rífumst aldrei. Að sjálf-sögðu hefur maður stundum áhuga á að vera í friði inni í herberginu sínu og þá er alveg tekið tillit til þess. Þetta hefur gengið ótrúlega vel og við ætlum að njóta þessa lífs á meðan kostur er.“

Gígja: „Við munum ekki búa saman að eilífu en þetta hentar okkur mjög vel núna. Við erum ekki endilega öll heima á sama tíma svo við fáum öll okkur næði. Svo er bara gaman að búa svona ódýrt alveg í miðbænum. Umboðsmaðurinn okkar býr með okkur og það er mikill munur að vera komin með umboðsmann sem sinnir sínu starfi mjög vel. Nú er hann í London að vinna hjá One Little Indian og er að gera góða hluti fyrir okkur.“

Slógu í gegn í appelsínauglýsingu

Gígja: „Við sömdum þetta lag eftir að hafa spilað á Rauðasandi í fyrsta sinn enda heitir lagið Á rauðum sandi. Þetta er svona ekta sumarfiltingur og það var ótrúlega gaman að taka upp auglýsinguna.“

Bjartey: „Fyrst vorum við svolítið hræddar við þessa auglýsingu. Þeir vildu nota lagið okkar og svo vildu þeir að við lékjum í auglýsingu og þá vorum við ekki alveg vissar því við vildum ekki vera þekktar sem andlit appelsíns. Það leit út fyrir að vera sól og blíða allan tímann í myndbandinu en í raun var skítkalt.“

Gígja: „Nákvæmlega, en við erum svo góðar leikkonur, bara nóg af appelsíni og þá vorum við til í slaginn. Við vorum að frjósa en þetta var algjört ævintýri. Einnig fengum við frábært tónlistarmyndband út úr þessu sem fjölskylda og vinir tóku þátt í.“

SOHO MARKET

ONE SIZE 12.990



SOHO MARKET

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



Öskjuhlíðin býður upp á margt skemmtilegt fyrir alla fjölskylduna.

FJÖLSKYLDUFJÖR Í ÖSKJUHLÍÐ

Höfundar bókanna *Útivist og afþreying fyrir börn* og *Útílfbsbók barnanna* hvetja fjölskyldur til að taka þátt í þéttri og skemmtilegri dagskrá á sunnudaginn.

Tíminn er svo dýrmætur og mikilvægt að nýta hann vel með börnunum. Þegar við erum saman úti í náttúrunni er auðveldara að veita þeim

óskipta athygli og láta þau finna að maður er ekki einungis á staðnum heldur einnig til staðar," segir Sigríður A. Sigurðardóttir sem sér um skipulagningu Fjölskyldudagsins ásamt þeim Láru G. Sigurðardóttur, Pálinu Ó. Hraundal og Vilborgu A. Gissurardóttur. Þær eru höfundar bókanna *Útivist* og *afþreying fyrir börn* og *Útílfbsbók barnanna*.

Fjölskyldudagurinn fer fram sunnudaginn 29. júní kl. 13–16 í Öskjuhlíð við Perluna. Þennan dag verður að finna spennandi upptökur fyrir alla fjölskylduna en fjölmargir koma að ævintýrlegum viðburðum dagsins. Rathlaupafélagið Hekla býður gestum í rathlaup og Ævar vísindamaður mætir og sýnir gestum vísindatilraunir. Færni til framtíðar verður með hópleiki og Hjólafærni setur upp hjólaþraut. Jógahjartað verður með jóga fyrir fjölskylduna í fallegum lundum og einnig verður ljósmyndakeppni með veglegum vinningum. Upplifunarleiðangrar verða í boði Ferðafélags barnanna og Hálandisferðir flétta saman



Lára G. Sigurðardóttir og Sigríður A. Sigurðardóttir sjá um skipulagningu dagsins.

göngu og myndlist. Spunaspil og skyllingar eru einnig á dagskrá.

„Það er ómetanlegt fyrir börnin að við sáum góðum fræjum fyrir framtíðina og stundum heilbriggt lífni með þeim. Þessi fræ sem við sáum fyrir börnin verða kannski ekki að blómi strax en

verða það alveg örugglega einn daginn," segir Lára G. Sigurðardóttir. Dagskrána má finna undir Facebook-síðum bókanna „Útivist og afþreying fyrir börn – Reykjavík og nágrenni“ og „Útílfbsbók barnanna“ ásamt heimasíðunni www.fyrirborn.is.

FLOTT SUMARFÖT Á 5.000 KR



Mussur
5.000
ein st.



Gallajakkar
9.900
st S-XL



Kjólur frá
5.000
margir litir



FLASH

Laugaveg 54,
sími: 552 5201

Sjá fleiri myndir á

HEILSA NJÓTTU LÍFSINS Í BOTN

Björk Varðar, stöðvarstjóri í World Class, gefur góð ráð fyrir heilsuna í sumar.

Við vitum að það er enginn fullkominn, ekki einu sinni fyrirsætarnar í glanstímaritunum.

Við þurfum að varast að setja of mikla pressu á okkur fyrir sumarið hvað útlit varðar og alls ekki neita okkur um allt sem okkur þykir gott. Sumarið býður upp á frábæra möguleika til þess að njóta lífsins í botn.

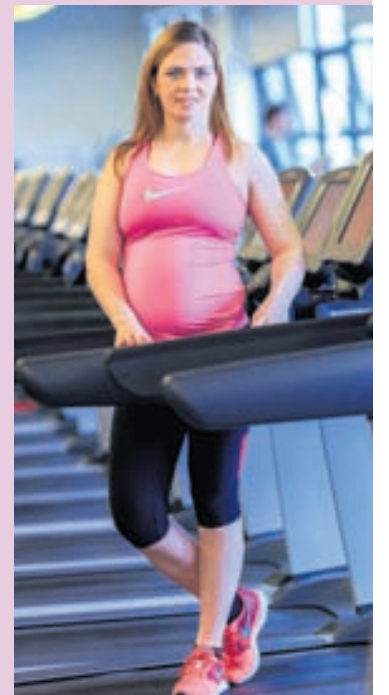
Grill er frábær eldunaraðferð, grillum í staðinn fyrir að steikja. Þar þarf enga olíu og kjötið helst áfram í sinni náttúrulegu mynd. Besta leiðin er að sótthreinsa og hita grillið vel áður en byrjað er að grilla matinn sjálfan.

Trefjar. Gættu þess að borða vel af trefjarikri fæðu, fáðu þér gróft hamborgarabrauð í staðinn fyrir fínt, skerðu niður sætar kartöflur og skelltu þeim á grillið og mundu eftir grænmetinu.

Vatn. Drekktu vel af vatni, gömul saga og ný. Þetta er eitt af því sem er ekki hægt að deila um hvort er nauðsynlegt eða ekki. Vatn er besti drykkurinn fyrir mannlíkamann enda erum við um 70 prósent vatn.

Göngum í staðinn fyrir að keyra. Ertu í sumarfrí og þarftu að fara út í búð? Sláðu tvær flugur í einu höggi, njóttu þess að vera úti á hreyfingu og keyptu inn í leiðinni. Það að halda á burðarpokanum á leiðinni heim úr búðinni er ein tegund af styrktaræfingu í bland við þolþjálfun og hún er alveg ókeypis.

Farðu í sund í sólinni. Í sundi færðu meira magn af D-vítamíni, verður útitekinn og sællegur með öðrum hætti en að liggja á sólbekkjum þar sem



Björk Varðar, stöðvarstjóri World Class

vafasamir útfjólubláir geislar ráðast á húðina.

Sólarvörn. Notaðu sólarvörn, jafnvel þótt það sé ekki sól. Hún er til staðar en bak við skýin. Sólin er sterkari en þú heldur og það er auðvelt að brenna eða skaða húðina ef við erum ekki dugleg að verja hana. Tala nú ekki um þegar farið er í fjallgöngur og útilegur þar sem útiveran er gríðarlega mikil. Húðin er stærsta líffæri líkamans, þetta er annað atriði sem ekki er hægt að deila um hvort er rétt eða rangt.

Njóttum lífsins og brosum.

NOTAR ÞÚ SJAMPÓ SEM HENTAR ÞÉR?

Trevor Sorbie-hárvörurnar eru fyrsta flokks og geta allir fengið vörur sem henta hárgerð þeirra sama hvort hárið er slétt, liðað eða litað.

„Eftir að ég byrjaði að nota Trevor Sorbie fyrir sítt hár er mun auðveldara að greiða hárið og eiga við það. Hárið ilmar vel og helst mjúkt allan daginn.“

- Elma Lía

Trevor Sorbie-hárvörurnar eru fyrir allar konur sem vilja líta vel út og gera vel við sig og hárið sitt.

Hárvörurnar eru hannaðar af Trevor sjálfum og færustu hársnyrtum sem starfa á hársnyrtistofum Trevor Sorbie í Bretlandi. Allar vörurnar eru prófaðar og samþykktar á stofunum. Hárvörurnar eru allar fyrsta flokks, í þær eru aðeins notuð gæðafni og þær eru án allra parabena. Trevor og starfsfólk hans leggja metnað sinn í að

vörurnar séu góðar og að hár þeirra sem þær nota líti frábærlega út á hverjum degi. Vörurnar frá Trevor Sorbie eru nú seldar um allan heim.

Það er búið að skipta vörulínunni upp í nokkra flokka og einfalda hana fyrir viðskiptavininn. Pakkarnir eru hver með sinn lit þannig að auðvelt ætti að vera að finna hvaða lína hentar hverri og einni. Sama hvort viðkomandi er með liði, slétt hár, litað hár eða vill bara fá aukna lyftingu í hárið.

MARGVERÐLAUNAÐUR MEISTARI

Trevor Sorbie hefur þróað hárvörur sínar í langan tíma. Hann leggur mikinn metnað og ástríðu í starf sitt.



Trevor Sorbie hefur hlotið mörg verðlaun fyrir störf sín, meðal annars hefur hann verið valinn hárgreiðslumeistari Bretlands nokkrum sinnum. MYND/GETTY

Trevor Sorbie er breskur hárgreiðslumeistari, kominn af kynslóðum rakara. Hann stofnaði samnefnt fyrirtæki sitt árið 1979 ásamt Grant Peet. Fyrirtækið rekur fjórar hárgreiðslustofur í Bretlandi. Trevor Sorbie er heimsfrægur og margverðlaunaður á sínu sviði. Hann hefur unnið með öðrum þekktum hárgreiðslumeisturum eins og Vidal Sassoon og kennt mörgum sem hafa einnig náð góðum árangri eins og til dæmis Eugene Souleiman og Angelo Seminara. Trevor er sagður vera heillandi maður og mjög ástríðufullur gagnvart starfi sínu og vörumerki. Þessa ástríðu og vitneskju hefur starfsfólk hans tekið í arf og haldið á lofti. Lífsspeki Trevors Sorbie byggist á því að hjálpa konum (og mönnum) að líða vel og líta vel út með því að bjóða vörur sem fara fram úr væntingum og eru peninganna virði.

FALLEG HÚÐ OG HÁR Í SUMAR

Perfectil-fjölvitamín er mest selda vitamínið í Bretlandi sem ætlað er að styrkja húð, hár og neglur. Perfectil er þróað af sérfræðingum eftir margra ára rannsóknarvinnu og nóg að taka eina töflu á dag.

Fjölvitamínið Perfectil lætur húð, hár og neglur líta vel út árið um kring. Langflest okkar vilja gera okkar besta til að líta vel út og lífa heilsusamlegu lífi. Allt það sem við látum inn fyrir varir okkar hefur mikil áhrif á heilsu okkar og útlit. Perfectil er þróað af sérfræðingum til að láta fegurðina að innan skína í gegn. Vitamínið er það mest selda í Bretlandi sem ætlað er fyrir húð, hár og neglur. Samsetning þess er byggð á fjörtlíu ára rannsóknum.

Ákveðin næringarefni eru mikilvæg til að viðhalda heilbrigðri húð, hári og nögglum hjá bæði konum og körlum vegna þess að þau berast með blóðinu um allan líkamann. Perfectil berst með blóðinu til ytri laga húð-



arinnar, hársökkjanna og naglabanda. Í hverri töflu af Perfectil eru B2- og B3-vítamín og bíótín sem viðheldur heilbrigði húðarinnar. Einnig selen og sink sem viðhalda heilbrigði hárs og nagla. Perfectil er bara fjölvitamín fyrir konur með áherslu á húð, hár og neglur. Þetta er bara ein tafla sem þú þarft á dag!



FYRIR SLÉTTA ÁFERÐ
og sítt hár – Bleika línan



FYRIR ÚFIÐ HÁR
og aukinn glans – Bláa línan



TIL AÐ LYFTA
og þykkja – Gula línan



TIL AÐ MÓTA KRULLAÐ
og liðað hár – Fjólubláa línan



FYRIR LITAÐ HÁR
Appelsínugula línan

HATTAR OG HÖR Í MÍLANÓ

Það er ekki bara kvenpeningurinn sem klæðir sig eftir veðri og vindum og fylgir straumum tískunnar eins og sjá má á þessum myndum frá Mílanó þar sem herratískuvikan fer fram. Strigaskór í bland við gljáandi leðurskó mátti sjá á strætum tískuborgarinnar. Stuttbuxnakjafföt, hör, hattar, leðurtöskur og margt margt fleira. Klæðaburður sem íslenskir herra menn mega taka sér til fyrirmyndar.



Tískublaðamaðurinn Simone Marchetti er yfirleitt með puttana á púlsinum.



Falleg leðurtaska undir tölvuna er góður fylgihlutur.



Gömlu góðu Stan Smith frá Adidas eru sumarskórnir í ár.



Hattur og hör.



Það þarf ekki að leggja jakkafötunum þó að hitastigið hækki.



Fallegir leðurskór frá Jil Sander.



Það er alkunna að ítalskir karlmenn kunna að klæða sig.



Berfættir í leðurskóm og ökklassiðar buxur.



Skemmtileg taska frá Fendi.

HÖNNUN VILTUR TÍSKU-HREINTARFUR

Andrea Magnúsdóttir og eiginmaðurinn Ólafur Ólason taka þátt í hreindýrasýningu í Hörpu.

„Hausinn er gullitaður í stíl við okkar fyrstu skartgripalínu sem er öll úr gulli. Hreindýrið okkar er svolítið villt og veit ekki alveg hvort það vill vera sebrahestur, tískuskvísa eða eitthvað annað,“ segir Andrea Magnúsdóttir hlæjandi. „Við ákváðum að sauma utan um það, klæða það í íslenska ull og vildum hafa það svolítið í stíl við sumarlinuna okkar því ég er fatahönnuður og maðurinn minn er grafískur hönnuður sem teiknaði öll printin í línunni,“ segir Andrea sem nú hefur hannað hreindýr ásamt

eiginmanni sínum, Ólafi Ólasyni. Þau taka þátt í hreindýrasýningunni Wild Reindeer of Iceland sem verður opnuð í Hörpu þriðjudaginn 1. júlí. Harpa Einarsdóttir, Hjalti Párlíus og Sýlvía Dögg eru einnig á meðal þeirra tíu listamanna sem fengnir voru til þátttöku í viðburðinum. „Þetta var rosalega skemmtilegt verkefni og við hjónin vinnum mjög vel saman. Ég er þínuvel gift og við erum von að vinna saman. Hann sér um allan rekstur á Andrea Boutique og ég veit í rauninni ekki hvernig ég færi að án hans.“



Andrea Magnúsdóttir og Ólafur Ólason að leggja lokahönd á hreindýrið sem átti eftir að fá gullhornin.

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 forðaplastri. Skammta skal ákveða út frá hve háður nikótíni viðkomandi er en hámarksdagsskammtur er 24 stk. Mælt er með 2 mg lyfjatyggigúmmí fyrir þá sem eru lítill háðir nikótíni en 4 mg fyrir þá sem hafa mikla nikótínþörf eða hefur ekki tekist að hætta með notkun 2 mg lyfjatyggigúmmís. Tugþíð hegt og látið lyfjatyggigúmmíð 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 áhætta af að reykja. Ráðgjöf og leiðsögn eykur venjulega líkur á því að fólki tækist að hætta. **Frábendingar:** Ofnami fyrir nikótíni eða einhverju hjálparefna. **Varnaðarorð:** Reykingafólk með nýlegt hjartadrep, óstöðuga eða versnandi hjartaöng (þ.m.t. Prinzmetal), alvarlegar hjartsláttartruflanir, ómeðhöndlaðan háþrýsting eða sem hefur nýlega fengið heilabólfall 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 skjaldrakæðing, krómíklæði, skerta lífrar- eða nýrnastarfsemi, bolgu í veldna, munnli eða koki, magabólgu eða virkt skeifugarnar- eða magasár. Lyfjatyggigúmmíð getur átt til að festast við gervitennur og mjög sjaldgæfum tilfellum skemmt þær. Nicorette inniheldur butýlhýdroxytölúen, sem getur valdið ertingu í slímhúðum, og xyllitol, sem getur haft hægðalosandi áhrif. Nicorette Classic inniheldur sorbitól og skulu þeir sem eru með frúktosaþöpl ekki nota það. **Aðgát í návist barna:** Ráðlagðir skammtar nikótíns fyrir fullorðna geta valdið alvarlegum eitrunareinkennum og verið banvænir ungu börnum. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá og fleygið notuðu tyggigúmmí þar sem börn ná ekki til. **Meðgangi og brjóstgjöf:** Eitngöngu skal nota lyfjatyggigúmmí í samráði við heilbrigðisstarfsfólk. Nikótín berst yfir fylgu og hefur áhrif á hjartsláttartíðni og öndun föstrusins/nýburans. Nikótín berst í brjóstmjólk í 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/NIC/2014-12-F-3

ÚTSALA

ALLT Á AÐ SELJAST

60-80%

AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM VEGNA FLUTNINGA

Dýrasta flíkin er **9.990 kr**

ÓDÝRUSTU VERÐIN

FJÖRÐUR
www.fjordur.is

Herra
hafnarfjörður
S. 572 3400

Stakir jakkar

Gallabuxur

Skyrtur

Bolir



ÚTSALAN ER HAFIN

20-50%

AFSLÁTTUR

FJÖRÐUR
www.fjordur.is

Mind Xtra

Smart verslun fyrir konur

Firði Hafnarfirði • Sími 556 3400

facebook



As we grow Iceland

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

As we grow er íslenskt vörumerki sem er innblásið af sannri sögu um þrjú napeysu sem ferðaðist á milli margra barna á níu ára tímabili. Hugmynd þeirra er að flíkur vaxi með barninu. Stofnendur merkisins eru Gréta Hlökkversdóttir, María Th. Ólafsdóttir og Guðrún R. Sigurjónsdóttir.

Pinterest



Cupcake Couture

<http://www.pinterest.com/sammi808/cupcake-couture/>

Þessi síða er bollukökuævintýri fyrir áhugasamt kókugerðarfólk. Síðan inniheldur myndir af fallegum bollakökum sem veita innblástur fyrir afmælið, saumaklúbbinn eða veisluna. Þarna er að finna sykursætar ávaxtakökur, súkkulaðilostæti og White Russian-kökur.

Instagram



Funda Christophersen

<http://instagram.com/fundachristophersen>

Danska tískugyðjan og stofnandi Luelle Magazine heldur úti blogginnu byfunda.com. Hún hefur nú tekið að sér að sjá um danska tískutímaritíð Costume.

BLOGGARINN FÓTBOLTAFRÚ VINSÆLASTI BLOGGARI NOREGS

Fotballfrue.no – Caroline Berg Eriksen

Fótboltafrúin Caroline Berg Eriksen er vinsælasti bloggari Noregs og um leið sá umdeildasti. Bloggið er orðið að fyrirtæki hjá fjölmiðlanemanum og nýbókðu móðurinni og veltir milljónum. Caroline er gift fótboltamanninum Lars Kristian og þaðan kemur nafn bloggsíðunnar. Bloggið er persónulegt þar sem hún deilir fallegum myndum af heimili sínu, hversdagslífi, fatnaði og munum. Mikil áhersla er á líkamsrækt, mataræði og heilsu sem hefur stundum stuðað lesendur og myndir af Caroline orðið að bitbeini í fjölmiðlum. Þá vakti mynd sem Caroline tók af sér á nærfötunum og birti á Instagram fjórum dögum eftir fæðingu – í toppformi – mikla athygli.



Hjarta-^{75 mg} Aspirín

Hjartasjúkdómar
Ert þú í áhættuhópi?

20%
afsláttur
í júní



LYFIS
Trúast í lyfjum

Fræðsla

Hjarta-Aspirín inniheldur asetýlsalicylsýru, sem í litlum skömmtum tilheyrir flokki lyfja sem hindra samloðun blóðflagna. Blóðflögur eru örsmáar frumur í blóðinu sem valda því að blóðið storknar og taka þátt í segamyndun. Þegar blóðtappi myndast í slagæð kemur hann í veg fyrir blóðstreymi og hindrar súrefnisflutning. Þegar þetta gerist í hjartanu getur það valdið hjartaáfalli eða hjartaöng; í heilanum getur þetta valdið heilablóðfalli.



Notkunarsvið: Hjarta-Aspirín er notað til að minnka hættu á að blóðtappar myndist og fyrirbyggja þannig hjartaáfall, heilablóðfall eða vandamál í hjarta og æðum hjá sjúklingum með hjartaöng. Hjarta-Aspirín er einnig notað til að koma í veg fyrir myndun blóðtappa eftir ákveðnar tegundir hjartaaðgerða. **Ekki má nota Hjarta-Aspirín:** Ef um er að ræða ofnæmi fyrir asetýlsalicylsýru eða einhverju öðru innihaldsefni lyfsins, ofnæmi fyrir öðrum salicylötum eða bólgueyðandi gigtarlyfjum. Ef þú hefur fengið astmakast, eða þrota á ákveðnum svæðum á líkamanum, eftir töku salicylata eða bólgueyðandi gigtarlyfja. Ef þú ert með eða hefur verið með sár í maga eða smáþörmum eða einhverja aðra tegund blæðingar, svo sem heilablóðfall. Ef þú hefur einhvern tíma verið með blóðstorkununarvandamál. Ef þú ert með alvarleg lífrar- eða nýrnvandamál. Ef þú ert að nota lyf sem kallast methotrexat í skammti sem er stærri en 15 mg á viku. **Varnaðarorð og varúðarreglur:** Leitið ráða hjá læknum áður en Hjarta-Aspirín er notað ef þú ert með; nýrna-, lífrar- eða hjartavandamál, hefur einhvern tíma verið með vandamál í maga eða smáþörmum, ert með háan blóðþrýsting, ert með astma, frjókornaofnæmi, sepa í nefi eða annan langvinnan sjúkdóm í öndunarfaræum, hefur verið með þvagsýrugigt eða færð miklar tíðablæðingar. Láttu lækinn vita ef þú þarft að fara í aðgerð. Ekki ætlað börnum yngri en 16 ára. Gæta skal þess að ofþorna ekki þar sem notkun asetýlsalicylsýru við slíkar aðstæður getur valdið skerðingu á nýrnastarfsemi. **Meðganga og brjóstgjöf:** Leita skal ráða hjá læknum áður en lyfið er notað. **Skömmtun: Fullorðnir:** Til að fyrirbyggja hjartaáfall, hjarta- og æðasjúkdóma hjá sjúklingum með hjartaöng eða blóðtappa eftir ákveðnar tegundir hjartaaðgerða er ráðlagður skammtur er 75-160 mg einu sinni á dag. Til að fyrirbyggja heilablóðfall er ráðlagður skammtur er 75-325 mg einu sinni á dag. **Aldraðir:** Eins og hjá fullorðnum. **Algengar auka- verkanir:** meltingartruflanir, aukin blæðingartilhneiging. **Lesið vandlega fylgiseðil sem fylgir lyfinu.** SmPC: Febrúar 2013.

www.lyfoghelsa.is

Lyf & heilsa
Við hlustum!