

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
4. JÚLÍ 2014

Ný íslensk snyrtivara  
**HUKKUBANI  
UNNINN ÚR  
FISKRODI 2**

Tinna Rún, bloggari  
**SVARTKLÆDDUR  
HIPPI OPNAR  
FATASKÁPINN 4**

Skótískan  
**GÚMMÍSTÍGVÉL  
SKÓFATNAÐUR  
SUMARSINS 8**



*Sissa ljósmyndari*

## TVÍEFLIST VIÐ MÓTLÆTI

FRÉTTABLAÐIÐ

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

## HVER ER?



**Nafn?** **Katrín Helga Andrésdóttir**

**Aldur?** **21 árs**

**Starf?**

Kaffibarþjónn á daginn, rappari á nóttunni.

**Maki?**

Selma Reynisdóttir kemst næst því.

**Stjórnumerki?**

Krabbi.

**Morgunmat?**

Hverjum er ekki sama?

**Uppáhaldsstaður?**

Balí.

**Hreyfing?**

Að hlaupa á eftir strætó.

**Uppáhaldslistamaður?**

Jarvis Cocker, söngvari Pulp, hefur átt hug minn og hjarta síðan ég var þrettán ára.

**Uppáhaldsmynd?**

Mannen som elsket Yngve.

**A- eða B-manneskja?**

Stundum A, stundum B.

## HVERJIR HVAR?

Síðastliðið föstudagskvöld var Eldborgarsalnum í Hörpu breytt í leðurblökuhelli, þegar Friðrik Ómar og félagar settu upp fagaða og flotta tónleika til heiðurs Meat Loaf. Þar var Bat Out of Hell-platein leikin í gegn og tók salurinn vel undir.



Mátti þar sjá marga þekktu einstaklinga og ber þar helst að nefna hjónin Jónínu Benediksdóttur og **Gunnar Þorsteinsson**, áður kenndan við Krossinn, og söng- og leikkonuna **Selmu Björnsdóttur** í góðum gir.



# SNYRTIVARA NÁTTÚRULEGT YNGINGARLYF ÚR FISKROÐI

*Hrönn, Kristín og Ása stefna með íslenskt kollagen í fæðubótarformi út í heim.*

„Það má alveg kalla þetta yngingarlyf úr fiskroði, náttúrulegt og íslenskt beint úr hafinu,“ segir Hrönn Margrét Magnúsdóttir, framkvæmdastjóri Ankra, nýs fyrirtækis sem býr til íslensk fæðubótarafni og snyrtivörur úr kollageni sem framleitt er úr fiskroði undir heitinu Feel Iceland og Frost Iceland.

Um er að ræða fæðubótarafni úr kollageni sem viðheldur teygjanleika og raka húðarinnar og minnkar verki í liðum svo eitthvað er nefnt. Margrét tengja eflaust efnið kollagen við yngingarefnið bótox. „Efnið er ekkert sérstaklega þekkt hér á landi en það hefur svipuð áhrif og bótox, fyllir upp í hrukkur nema kollagenið sem við búum til er alveg náttúrulegt. Þetta er í raun eins og vítamín. Það eru engin aukefni og það hefur sýnt sig og sannað að það gefur betri virkni að taka efnið beint inn,“ segir Hrönn, sem er viðskiptafræðingur að mennt.

Fyrirtækið var stofnað í fyrra af þeim Hrönn, Kristínu Ýri Pétursdóttur, sem er grafískur hönnuður, og Ásu Maríu Þórhallsdóttur snyrtifræðingi. Svo fengu þær til liðs við sig Biljönu Llievka sem er efnafræðingur. Fyrirtækið er til húsa í Sjávarklasanum á Grandá, sem er aðsetur fyrir frumkvöðlafyrirtæki með áherslu á haftengda starfsemi. Auk fæðubótarafnisins er verið að þróa krem og töflur úr kollageninu. Næst á dagskrá hjá fyrirtækinu unga er að koma vörnunni út fyrir landsteinana og er stefnan tekin á Asíu.

„Þetta er í raun ákveðinn draumur að rætast hjá okkur öllum, að búa til okkar eigið. Við erum í viðræðum um að koma okkur út og þá helst til Asíu þar sem við keyrum á íslenska vörumerkið. Kollagenið er til dæmis mjög þekkt og vinsælt efni í Japan.“

alfrun@frettabladid.is



Þær Hrönn, Kristín Ýr og Ása María létu drauminn rætast og búa nú til snyrtivörur úr fiskroði.

FRÉTTABLAÐIÐ/DANIEL

## Hvað er kollagen?

**KOLLAGEN** er eitt helsta uppbyggingarprótein líkamans og er oft kallað límið sem heldur líkamanum saman.

**KOLLAGEN** finnst til að mynda í liðum, liðböndum, beinum, húð, hári og nögglum.

**KOLLAGEN** byggist upp á einstakri samsetningu aminosýra og eru það aminosýrurnar glýsín, prólín og hýdroxýprólín sem gera kollagenið sérstakt og eru þessar aminosýrur sjaldgæfar í fæðubótarafnum.

**KOLLAGEN** er nauðsynlegt til að viðhalda unglegri húð og fyrirbyggja hrukkur, það er einnig nauðsynlegt fyrir teygjanleika bandvefja húðar-

innar. Með aldrinum minnkar framleiðsla líkamans á kollageni að meðaltali um 1,5 prósent á ári frá 25 ára aldri. Þá verður húðin þynnri, hrukkur byrja að myndast og liðir og liðbönd verða stíðari.

**SAGT ER** að kollagen sé sterkara en stálvír og því á sér stað lítil upptaka líkamans á kollageni þegar við borðum til dæmis fisk og kjöt.

**SAGT ER** að með inntöku á kollageni sé bæði verið að auka kollagenforða líkamans og einnig hraða endurnýjun kollagens. Ekki er búið að bæta neinum aukefnum út í Amino Collagen og er það alveg laust við fiskbragð. Sniðugt er að blanda því út í búst eða hafragraut-



## SIGURBOGINN ÚTSALA



30% afsláttur  
40% afsláttur  
50% afsláttur

## LÍFIÐ MÆLIR MEÐ ...

*Tónlistarhátíð, hlustunarpartí og kántrifestival*

Það er margt og mikið að ske um helgina og um að gera að láta veðrið ekki draga úr góða skapinu. Lífið kíkta á nokkra atburði sem vert er að gefa gaum um helgina.

**Rauðisandur festival:**

Tónlistarhátíð fyrir vestan. Sökum veðurs hefur hátíðin hins vegar verið færð frá Rauðasandi til Patreksfjarðar en það á ekki að skemma neitt enda margir af bestu tónlistarmönnum landsins sem koma fram á hátíðinni.

**Amaba Dama,** Emiliana Torrini, Lay Low og My Bubba svo eitthvað sé nefnt. Dragðu fram gúmmístígvélina og lopapeysuna og af stað.



**Hlustunarpartí Gus**

á Boston í kvöld. Hefst klukkan 19.00. Einstakt tækifæri fyrir aðdáendur til að hlusta á nýja plötu rafsveitarinnar, Mexico, en sveitin mun einnig stíga á svið og taka nokkur lög fyrir viðstadda.

**Kántrifestival á Kex.**

Það verður bandarísk stemning á Kexi í kvöld í tilefni af þjóðhátíðardegi Bandaríkjanna. Mr. Silla og **Snorri Helgason** eru á meðal þeirra sem taka lagið.



## AUGNABLIKIÐ



Keira Knightley var einstaklega sumarleg í partíi Serpentine Galleries í London í vikunni. Hún stal senunni í litríkum kjól frá Chanel, sem var óvanalegur að því leyttu til að pilsíð var úr hvítu tjulli svo rétt sást í gylltu skóna. Frjálslegir lokkar og lítil förðun settu svo punktinn yfir i-ið hjá leikkonunni.

**Lífið**  
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000  
Ritstjórnarfulltrúi **Álfrún Pálsdóttir** alfrun@frettabladid.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is  
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Sigríður Ella** Förðun: **Margrét Ásta**

# Pågen

SNÚÐAR



Pågen smásnúðar með dásamlegri kanilfyllingu, súkkulaðifyllingu og vanillufyllingu. Frábærir með kaffinu, í útileguna, -eða bara til að nasla á þegar löngunin hellist yfir.



Við opnum og lokum snúðapokanum að framanverðu, þannig haldast snúðarnir mjúkir og góðir.

**Pågen**  
-alltaf mjúkir  
og góðir.

# FATASKÁPURINN TINNA KRISTÓFERSDÓTTIR

Tinna er 24 ára starfsmaður í Suzie Q og heldur úti tískublogginu tinnarun.com. „Ég geng mest í svörtu og það er alveg uppáhaldsliturinn minn. Sumir vinir mínir ganga svo langt að kalla mig gothara. Á móti gothinu kemur samt óstjórnleg ást mín á öllu með kögri, ætli ég sé ekki bara svartklæddur hippi? Ég reyni þó að kaupa mér flukur í lit einstöku sinnum, en þá eru það yfirleitt litir eins og hermanna-grænn eða dökkblár. Ég vel oftast þröngt að neðan og vítt að ofan vegna þess mér finnst það henta mínu vaxtarlagi best. Það sumartrend sem ég gjörsamlega kolféll fyrir í ár eru sandalar í Birkenstock-stílnum og luma ég á einu pari með þykkum botni. Þá hef ég notað óspart, bæði á táslunum og í skemmtilegum sokkum undir.“



Tinna Rún er mikið fyrir svart og velur sér oftast föt sem eru þröng að neðan og víð að ofan.



1 „Þessar eru glænýjar í fataskápnum. Kærastinn minn kom með þessar heim úr vinnunni fyrr í vikunni. Þær eru frá Nudie og er nýtt snið frá þeim. Ég veit ekki hvort okkar er ánægðara með þær, en kærastinn minn er algjör gallabuxnapervert og Nudie er eitt af hans uppáhaldsmerkjum. Þær eru samt klárlega strax komnar í uppáhald hjá mér líka.“



2 „Þetta fallega hálsmen er frá Hildi Yeoman. Ég ætlaði að gefa systur minni gamla iPhone-inn minn fyrir stuttu síðan, hún tók það víst ekki í mál að fá hann gefins og kom færandi hendi með þessa gersemi.“



„Þennan keypti ég fyrir nokkrum árum í H&M. Í tvö ár hefur hann valdið mér hugarangri en ég hélt að ég hefði selt hann í Kolaportinu í fyrra. Nei, nei, elsku kjóllinn birtist bara upp úr poka sem fannst uppi á háalofti. Ég var svo ótrúlega glöð að finna hann og er strax búin að ákveða hvernær ég ætla að klæðast honum.“

3



4 „Þessir eru frá New Balance og voru hvorki meira né minna en fjórða parið mitt frá þeim. Þessir eru samt klárlega fallegastir af þeim sem ég á, svart, leður og sjúklega þægilegir, ég bið ekki um meira.“

5

„Þessi jakki er frá meistararnum Alexander Wang. Ég er svo ótrúlega hrifin af þessu sporty lúkki. Hann er léttur og þægilegur og passar við nánast hvað sem er. Systir mín fékk þennan frá herra Wang eftir myndatöku hjá honum og hugsaði strax til mín, hún er yndisleg.“

## MASTERLINE Professional Beauty

### ÉG NÆRI BODY BUTTER

Ég er súper mjúk og góð blanda fyrir líkamann þinn ef þú ert með þurra og mjög þurra húð. Flott blanda með góðum innihaldsefnum eins og Shea Butter og Argan olíunni sívinsælu.



www.master-line.eu

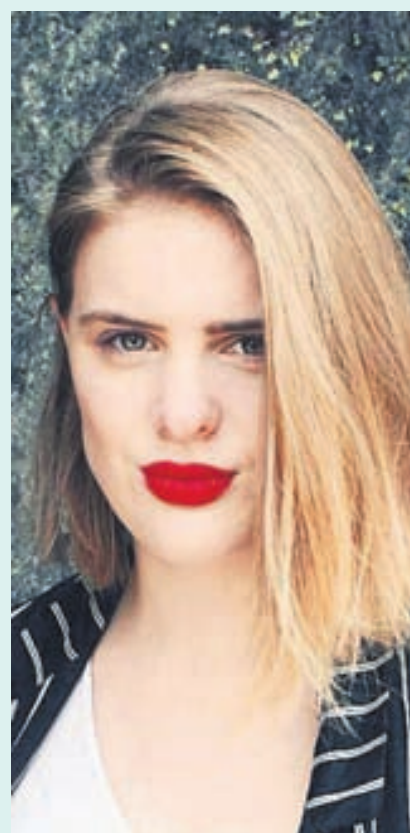
Made in Italy

Fæst í apótekum og Hagkaup

## GERIR ÚTVARPSPÁTT OG LJÓÐABÓK OG KROTAR

TÍU SPURNINGAR ALMA MJÖLL ÓLAFSDÓTTIR RITHÖFUNDUR

- 1 Þegar ég var ung hélt ég að... ég vissi allt.
- 2 Núna veit ég þó... að ég veit ósköp lítið um allt. En það er svo gott.
- 3 Ég mun eflaust aldrei skilja... hvað verður um sokkana mína, kveikjarana og hártægjurnar.
- 4 Ég hef engan sérstakan áhuga á... að nenna þessari rigningu.
- 5 Karlmenn eru... ekki kettlingar.
- 6 Ég hef lært að maður á alls ekki að... gera eitt-hvað þegar það er best að gera ekki neitt. Gullna reglan: Alltaf gera ekki neitt. (Þessari reglu er sérstaklega beint til spennufíkla.) Höf. reglu: Frank Arthur Blöndahl.
- 7 Ég fæ samviskubit þegar ég... gleymi að namedroppta Heklu og Ljónínu Ben í viðtölum... BÚMM.
- 8 Ég slekk á sjónvarpinu þegar... RÚV er með kjaftæði sbr. spænska sápuóperan og Wallander.
- 9 Um þessar mundir er ég upptekin af... því að búa til pilot-útvarpspátt, skrifa ljóðabók og krota.
- 10 Ég vildi óska að fleiri vissu af... bókinni minni 10.01 Nótt sem er seld í Máli og menningu, lðu og Bóksölu stúdenta!



# Hlaððu það notalegt með nýja bók



Tilboð  
**2.999,-**  
Fullt verð 3.499,-

Amma biður að heilsa



Tilboð  
**2.499,-**  
Fullt verð 2.999,-

Skrifað í stjörnurnar



Tilboð  
**2.699,-**  
Fullt verð 3.299,-

Piparkökuhúsið



Tilboð  
**2.799,-**  
Fullt verð 3.499,-

Síðasta orðsending  
elskhugans



Tilboð (hvor fyrir sig)  
**2.799,-**  
Fullt verð 3.499,-

Afbrigði Andóf



Tilboð  
**2.699,-**  
Fullt verð 3.299,-

Lífsmörk



Tilboð  
**2.699,-**  
Fullt verð 3.299,-

Mamma segir



Tilboð  
**2.699,-**  
Fullt verð 3.299,-

Uppreisn



Tilboð  
**2.699,-**  
Fullt verð 3.299,-

Bragð af ást



BÓKABÚÐ  
MÁLS & MENNINGAR  
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga til kl. 22.00  
[facebook.com/malogmenning](https://facebook.com/malogmenning)  
Tilboð gilda til og með 7. júlí 2014

**Álfrún Pálsdóttir**

alfrun@frettabladid.is

Mér fannst alltaf töff og spennandi að vera ljósmyndari. Mig langaði að vinna við tisku því það var svo töff," segir Sigríður Ólafsdóttir, sem flestir þekkja betur sem Sissu ljósmyndara, hlæjandi.

Sissa er fædd og uppalin í Vesturbæ Reykjavíkur og hefur alla tíð verið „miðbæjarrotta“. Hún er lærður þroskaþjálfari, starf sem hún hafði verið að vinna við síðan hún var unglingur.

„Ég var kringum 15-16 ára aldurrinn þegar ég byrjaði að vinna sem þroskaþjálfari og vann á Skálá-túnshemilinu í mörg ár. Eftir útskrift fór ég á unglingsheimilið í Kópavogi og þar fannst mér æðislegt að vinna. Svo fékk ég bara nóg. Ég var orðin þreytt á að takast á við vandamál annarra allan daginn og langaði að breyta til. Ég vildi byrja að skapa og ljósmyndun varð fyrir valinu," segir Sissa en hún viðurkennir að það hafi verið heljarinnar u-beygja í lífinu. Margir höfðu efasemdir um þessa breytingu á sínum tíma en ljósmyndun var þá ekki algeng starfsgrein á Íslandi.

„Það voru margir sem sögðu mér að ég gæti aldrei unnið sem ljósmyndari, að það væri ekki hægt að læra að vera ljósmyndari því það væru meðfæddir hæfileikar. Sem er bölvuð vitleysa. Auðvitað er hægt að læra að verða ljósmyndari eins og hvert annað starf sem lærist. Það er auðvitað kostur að vera með eitthvað í sér, smá tilfinningu fyrir hlutunum. Ég hef alltaf haft það. Ég ætlaði fyrst að fara í innanhússarkitektúr en því fylgir svo mikil stærðfræði og ég er skelfileg í henni.“

**Talaði sig inn í skólann**

Sissa ákvað að fara út að læra ljósmyndun enda ekki mikið um menntun í þeim geira í boði á Íslandi á þessum tíma. Brooks Institute í Santa Barbara varð fyrir valinu. Fínn skóli með himinhá skólalagjöld sem Sissa lét þó ekki á sig fá.

„Ameríka varð fyrir valinu. Pabbi bjó í Palo Alto og mig langaði flytja mig nær honum. Ég gerði mér ekki alveg grein fyrir fjarlægðinni þá en frá þessu til Santa Barbara var um átta tíma keyrsla. Þannig að maður er ekki mikið að flakka á milli. Ég er mjög ánægð að hafa valið þennan stað þó að skólinn hafi kannski verið of ferkantaður fyrir minn smekk, tæknilegur og ekki beint skapandi. Ég kynntist samt frábæru fólki og þetta var frábær staður að búa á. Svo fann ég svona minn stað í ljósmyndunum enda skiptir það mestu í svona skapandi námi að vinna, gera, læra af mistökum og halda áfram," segir Sissa sem var 27 ára þegar hún byrjaði í náminu, þá ófrísk og einstæð.

„Þetta þótti svolítið svaklegt á

sínum tíma og á þessum stað. Ég fékk oft símhringingar þar sem fólk var að spyrja mig út í það hvernig ég gæti þetta og fá ráðleggingar. Mér var meira að segja ráðlagt að ljúga og segja að maðurinn minn væri í hernum. Það þótti ekki passa saman, einstæð móðir í Brooks, þessum fína skóla. Ég gerði það samt ekki," rifjar hún upp, létt í bragði.

Sissa var harðákveðin í að fara í þetta nám og þegar hún féll í hinu alræmda TOEFL-prófi, sem er skylda hjá mörgum erlendum skólum fyrir inngöngu, lét hún ekki deigan síga.

„Ég er skelfilega lesblind og sérstaklega þegar þetta snýst um hraða eins og í þessu prófi. Svo ég tók það aftur en þá var skólinn byrjaður og ég spurði bara hvort ég mætti ekki koma út og byrja því mér hafi gengið svo vel í prófinu. Þannig að þegar niðurstöðurnar úr seinna prófinu komu sem sýndu að ég hafði fallið aftur komu kennararnir mér til varnar enda gat ég alveg talað og skilið ensku og ég fékk að halda áfram. Það er þessi lesblinda sem hrjáir svo marga sem eru í skapandi greinum, ég get næstum bent á þá nemendur sem eru hjá mér og þjást af lesblindu.“

**Kraftaverkabarnið**

Eflaust hefðu margar einstæðar, nýbakaðar mæður ekki lagt í þetta ferðalag. Fyrir Sissu var það samt aldrei spurning.

„Það var búið að segja við mig að ég gæti ekki eignast börn og ég trúði því. Ég hafði fengið stíflur í eggjastokkana og einhver læknir sagði ófrjósemi vera afleiðingu af því. Eftir að ég komst inn í Brooks fékk ég að vita að ég væri ófrísk og ég hugsaði að ég gæti ekki eytt þessu kraftaverkabarni og hélt áfram. Mig langaði í bæði, móðurhlutverkið og ljósmyndunina. Margir höfðu ekki trú á að ég gæti látið þetta ganga upp og reyndu að fá mig ofan af því en það fékk mig til að vilja þetta enn þá meira og vera harðákveðnari í að geta þetta.“

Sissa segir þessa hugsun hafa einkennt líf sitt, að hún tvíeflist við mótlæti og trúir því að allir geti gert það sem þeir vilja. „Ég sé eitthvert fjall og efst á toppnum er takmarkið, í þessu tilfelli skírteinið, og ég bara ákvað að ég skyldi komast þangað. Ég trúir því að allt sé hægt ef maður vill það, maður kemst á toppinn. Stundum tekur það lengri tíma en maður ætlar sér og stundum þarf maður að fara einhverja krókaleið en ef maður gefst ekki upp hefst það á endanum.“

Erla Hlín, eldri dóttir Sissu, fæddist 1987 og bjuggu þær mæðgur saman í Kaliforníu á meðan á námi Sissu stóð. Seinasta árið í náminu, þremur árum seinna, varð hún svo aftur ólétt, af yngri dóttur sinni Tinnu Emperu, sem var fimm daga þegar Sissa útskrif-

# LINSUNNI FYLGIR VALD

Sigríður Ólafsdóttir, betur þekkt sem Sissa ljósmyndari, tók ung u-beygju í lífinu til að vinna sem ljósmyndari. Einstæð móðir með tvö börn lét hún drauminn rætast og stjórnar nú Ljósmyndaskólann þar sem hún elur upp framtíðarljósmyndara, meðfram því sem hún sinnir eigin ferli.



MYNDIR/SIGRÍÐUR ELLA FÖRDUN/MARGRÉT ÁSTA

aðist. Sissa flutti þá heim með ljósmyndaskírteinið og tvær litlar stelpur í farteskinu.

„Pabbi Tinnu kom hingað með mér heim en var farinn sex mánuðum seinna. Sambandið var löngu búið en ég hélt í einhverja fjölskyldumynd sem mig langaði í enda búin að prufa að vera einstæð. En hann var ekki heppilegur kandiðat í þá ímynd, því miður. Upphaflega, þegar ég komst að því að ég var ófrísk af Tinnu ætlaði ég í fóstureyðingu. Kvöldið fyrir dreymdi mig svo Tinnu og að við værum þrjár saman, ég Erla og Tinna og það gekk allt vel. Þá ákvað ég að láta þetta ganga.“

Sissa og dæturnar tvær eru mjög samheldið þríeyki og hafa alltaf verið nánar. Hún er stolt af stelpunum sem eru, eins og móðirin, sjálfstæðar og sterkar. Erla Hlín er verslunarstjóri í Aftur á Laugavegi og Tinna Empera starfar sem sminka og hárgreiðslukona í New York. Þeim vegnar báðum mjög vel.

**Elskar að kenna**

Eftir að hafa unnið sjálfstætt í mörg ár eftir heimkomuna ákvað Sissa að stofna Ljósmyndaskólann sem hún

rekur nú í félagi við fyrrverandi eiginmann sinn, ljósmyndarann Leif Rögnvaldsson. Hún er skólastjóri og hann framkvæmdastjóri. Aðspurð hvernig það gangi að reka skóla og vinna svona náði með fyrrverandi manni sínum svarar Sissa:

„Við látum það ganga," segir Sissa og hlær. „Ég hef mikla unun af því að kenna og hef eignast fullt af góðum vinum hérna í skólannum, tengist öllum góðum böndum. Ég er samt líka ströng og læt vita ef mér líkar ekki eitthvað. Enda er það ein leið til að kenna fólki. Kenna fólki að taka gagnrýni og gera betur. Það gerir maður ekki með því að klappa fyrir öllu.“

Sissa hefur unun af innanhússhönnun og það sést á útliti Ljósmyndaskólans. Sissa og Leifur sáu um að hanna útlitið sem minnir helst á stúdíóloft í New York þar sem búið er að spá í öllum smáatriðum. Það sama á við um skrifstofu Sissu þar sem hún situr í hálfopnu rými umvafin fjölskyldumyndum, póstkortum og upplýstum rómum af öllum stærðum og gerðum.

„Mér finnst mikilvægt að prenta út myndir sem mér finnst fallegar og hengja upp á vegg svo ég sjái þær allt-

af. Maður er ekki alltaf með myndirnar í tölvunni fyrir framan sig og skoðar þær sjaldan sem er sorglegt. Þegar Erla kom heim eftir að hafa verið úti hjá systur sinni í New York gaf ég henni box fullt af myndum sem ég hafði prentað út, allt Instagram- eða Facebook-myndir úr ferðinni sem hún hafði sent mér. Þetta fannst mér hún þurfa að eiga sem minningu.“

**Ljósmyndun er list**

Blaða- og fréttaljósmyndun hefur aldrei heillað Sissu, sem var einnig fljót að leggja tiskudrauminn á hillauna. Hún kynntist verkum bandaríska ljósmyndarans Sally Mann í náminu og heillaðist. Nú er hún meira í skapandi ljósmyndun, óhefðbundnum fjölskyldu- og barnaljósmyndum. Hún segist sjaldan taka að sér nýja viðskiptavinum, er með sína föstu sem núna eru farnir að mæta með barnabarnabörnin.

Sissa hefur haldið tvær sýningar og stefnir í fleiri, í fyrra hélt hún sýninguna Honesty, sem fjallaði um meðvirgni.

„Það var eitthvað sem stóð mér nærri. Meðvirgni er eitthvað sem ég hef unnið með lengi sjálf og fannst

**IDA**

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

## Myndaalbúmið



Sissa á góðri stundu ásamt dætrum sínum Tinnu og Erlu Hlín. Sissa tók þessa mynd af dætrum sínum, Erlu og Tinnu, og Maríu Birtu leikkonu og Elís fjölskylduvini fyrir mörgum árum. Sissa er dugleg að prenta út myndir og búa til myndaveggi í sínu nánasta umhverfi.

# Kremið sem umbreytir húð þinni frá fyrstu snertingu

## Nýjung Miracle Cream



UMBREYTI  
HÚÐINI  
GEGN ÖLDRUN  
OG AÐLAGAST  
HÚÐLIT ÞÍNUM  
FULLKOMLEGA

### 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 fínum línum

Prófað á yfir 1500 konum með mismunandi húðgerð og húðlit.

 /garniericeland

Take care.  
**GARNIER**

**Mig langaði í bæði,  
móðurhlutverkið  
og ljósmyndunina.  
Margir höfðu ekki  
trú á að ég gæti látið  
þetta ganga upp.**

mjög gott að gera ljósmyndasýningu sem túlkaði það. Ljósmyndun er nefnilega svo sjaldan metin sem list hér heima. Við erum svo eftir á hvað það varðar. Það vill enginn borga pening fyrir ljósmynd sem er sorglegt því ljósmyndun er alveg jafn mikil list og málverk eða graffík," segir Sissa sem vinnur nú að næstu sýningu.

„Mig langar að halda mig í djúpum þemum og er búin að ákveða næstu sýningu þar sem ég tek fyrir kynferðisofbeldi gegn börnum. Það er nefnilega ákveðið vald sem fylgir linsunni, að taka mynd af einhverju og fá fólk inn í einn sal og sjá. Sjá þitt sjónarhorn. Það er magnað og maður verður að nota þetta vald til að varpa ljósi á eitthvað mikilvægt.“

NORDICPHOTOS/GETTY



Fatahönnuðurinn **Stella McCartney** í gúmmístígvélum sem þola nánast hvað sem er.



Fyrirsætan og tiskumógullinn **Alexa Chung** í lágstemmdum gúmmískóm.



Söngkonan **Lily Allen** í vígalegum gúmmískóm við samfesting.



Söngkonan **Ellie Goulding** fjárfesti í þessum háu, svörtu gúmmístígvélum fyrir Glastonbury.

# TÍSKA SKÓFATNAÐUR SEM STENST VEÐUR OG VINDA

Rigningin virðist ætla að heiðra okkur talsvert með nærveru sinni í sumar, líkt og síðasta sumar. Til að halda samt í gleðina er um að gera að vera vel skóaður enda úrvalið af gúmmískóm og -stígvélum gott á landinu. Svo er um að gera að sækja sér innblástur frá stjórnunum sem klikkuðu ekki á gúmmískófatnaði á nýafstaðinni Glastonbury-hátíð og sönnuðu að gúmmístígvél ganga við nánast allt.



**Viking-gúmmískór**  
Verð: 8.995 kr. í Steinari Waage.

**Gúmmískór**  
Verð: 13.995 kr. í Kaupfélaginu.

**Viking-stígvél**  
Verð: 13.995 kr. í Steinari Waage.

**Gúmmískór**  
Verð: 8.995 kr. í Focus skóm.

**Gegnsæir gúmmískór**  
Verð: 4.990 kr. í Dökkuhúsinu.

LÍFIÐ/DANIEL

# SONOS

FÁÐU ÞRÁÐLAUSAN  
AÐGANG AÐ  
TÓNLISTINNI  
Í ÖLLUM  
HERBERGJUM



### Hvað er SONOS?

Sonos er kerfi þráðlausra hátalara og hljómtækja. Það sameinar stafræna tónlistarsafnið þitt og útvarpsstöðvar í einu appi sem þú getur stjórnað frá hvaða síma eða spjaldtölvu sem er. Spilaðu það sem þú vilt hvar sem er á heimilinu í gegnum Sonos kerfið sem er mjög einfalt í uppsetningu.



# Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SIÐUMÍLA 2 • SÍMI 568 9090 • WWW.SM.IS



## MATUR ELDRAUTT OG BRÁÐHOLLT

Meinholllir þeytingar úr íslensku grænmeti sem bæta og kæta heilsuna.

### Miðjarðarhafsþeytingur

- 4 vel þroskaðir tómatar
- 3 stíklar selleri með lafunum
- 75 gr. fjallaspínat eða annað íslenskt spinat (tvær góðar handfyllir)
- 1 handfylli íslenskt klettasalat
- 1 avókadó (má sleppa)
- ½ bolli fersk basilika
- Safi úr einni sítrónu
- 4 dl vatn

Allt sett í blandara og blandað vel.

### C-vítamínþruma

- 2 paprikur (rauðar, gular eða appelsínugular)
- 1 handfylli kirsuberjatómatar
- ½ gúrka
- Safi úr ½ sítrónu
- 3 dl kalt vatn

Allt sett í blandara og blandað vel.

Heimild: islenskt.is





# IÐANDI

LAUGARDAGUR Í IÐUHÚSINU  
10 ÁRA AFMÆLI IÐU

  
*Sirkus Íslands*

SIRKUS ÍSLANDS SKEMMTIR GESTUM OG GANGANDI  
FRÁ 14.00-16.00. Á FACEBOOK-SÍÐU IÐU EIGIÐ  
ÞIÐ MÖGULEIKA AÐ VINNA TVO MIÐA Á SÝNINGU  
ÞEIRRA Í SUMAR!

EKTA HEIMILISMATUR  
HLAÐBORD Á AÐEINS  
1.800 KRÓNUR



*Matstofan*

FRÍTT POPPKORN FYRIR  
BÖRNIN FRÍ ÍSKÚLA MEÐ  
VÖFFUSTÖNGUM OG  
AFMÆLISTILBOÐ Á ÍS  
ANDLITSMÁLUN FYRIR BÖRNIN

CAFÉ

**MEZZO**



ALLAR AUGLÝSTAR  
BÆKUR ERU MEÐ  
**40%**  
AFSLÆTTI

FJALLABÓK BARNANNA FYLGIR ÖLLUM  
GÖNGULEIÐABÓKUM Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST!  
TILBOÐ GILDIR TIL 7. JÚLÍ



HÖFUNDIR KYNNA BÓK SÍNA  
FRÁ 14-16 OG GEFUR GÓÐ RÁÐ.  
PLANTA FYLGIR SELDUM EINTÖKUM  
MEÐAN BIRGÐIR ENDAST.



EKTA ÍTALSKUR MATUR

**ERTU Á HRAÐFERÐ?**

**SBARRO EXPRESS MÁLTÍÐIR**

- |   |          |
|---|----------|
| 1 Sneið að eigin vali, salat & gosglas              | 990 kr   |
| 2 Sneið að eigin vali, 2 brauðstangir & gosglas     | 1.090 kr |
| 3 Sneið að eigin vali, litill pastaréttur & gosglas | 1.290 kr |
| 4 2 sneiðar að eigin vali & gosglas                 | 1.390 kr |

Lækjargata 2a ,101 Reykjavík. Opið frá 9 - 22 alla daga

# FÖRÐUN NAUÐSYNJAR Í SUMARSNYRTIBUDDUNA

Lífið fékk að gægjast í snyrtibuddurnar hjá nokkrum vel völdum konum og sjá hvað væri nauðsynlegast að eiga yfir sumartímann. Nærandi krem með sólarvörn, sólarpúður fyrir sólarlausu dagana og frískandi andlitssprey eru meðal þess sem hægt er að bæta á innkaupalista sumarsins.



Ásta Sveinsdóttir,  
eigandi suZushi og Roadhouse.

## Svo miklu meira en púður

### Sensai Bronzing-gel.

Ég mála mig nánast ekkert á sumrin en þetta krem set ég á mig dagsdaglega. Þetta krem gefur húðinni raka og frísklegan lit. Silkimjúkt og hægt að nota yfir allt andlitid eða eins og sólarpúður. Svo er það SPF6. Áferðin er ótrúlega falleg og eðlileg.

### Steinefnapúður frá Make up store.

Ég elska þetta púður. Þetta er svo miklu meira en púður. Nærir húðina, róar hana og stíflar ekki svitaholur. Verndar húðina fyrir geislum sólarinnar. Þú getur stjórnað áferðinni. Það er hægt að blanda því út í farða, kremið þitt eða setja það beint á þar sem þú vilt að það njóti sín.

### ADD VOLUME root and body lift frá KMS California

Dásamlegt hársprey sem fær sko hárin til að rísa. Fullkomin fylling fyrir allar hárgerðir. Hárið verður oft svolítið flatt og líflaust yfir hásumarið. Gott að spreya í handklæðapurrt hárið og blása svo.



Unnur Pálmarisdóttir,  
framkvæmdastjóri  
Fusion og einkabjálfi í World Class.

## Orkugefandi appelsínulykt

### Vitamin C Energising-andlitssprey frá The Body Shop.

Ég hef notað C-vítamínlinuna frá The Body Shop í mörg ár. Húðin verður ferskari og það er mjög frískandi að spreya á sig C-vítamínspreyinu því að appelsínulyktin er svo orkugefandi og nærandi. Alveg nauðsynlegt í snyrtitöskuna.

### Goat's Milk dag- og næturkrem frá Ziaja.

Ziaja-andlitsskremin eru mjög rakagefandi að mínu mati og ég hef notað vörur frá Ziaja í langan tíma með góðum árangri. Á sumrin er nauðsynlegt að næra húðina vel og styðja náttúrulegt endurnýjunarferli hennar. Goat's Milk-kremi gefa húðinni nærandi efni eins og E-vítamín, A-vítamín, próvítamín B5 (d-panthenol), geitamjólkur-complex og UVA/UVB organic filters.

### Terracotta-sólarpúður frá Guerlain.

Alveg frábært púður við hvaða tækifæri sem er. Þegar ég vil vera fersk og fín þá set ég púðrið á mig og nota einnig sem augnskugga því litbrigðin í Terracotta-sólarpúðrinu eru svo falleg.



Ingibjörg Reynisdóttir,  
leikkona,  
rithöfundur og fóttaáðgerðafræðingur.

## Sérpantaður farði án aukefna

Ég er yfirleitt ómáluð en það sem ég nota helst á tyllidögum er maskari frá L'Oreal, skrubblýantur frá Artdeco og farði. Farðann sérpanta ég að utan því hann er laus við öll aukefni og er frá LA ROCHE-POSAY og heitir Toleriane teint. Glossinn sem ég nota er líka frá Artdeco.



Nína B. Gunnarsdóttir,  
ljósmyndari og stílisti

## Ljómandi húð og gljáandi hár

Moroccan oil gerir hárið svo fallegt og gljáandi. Terracotta-sólarpúðrið frá Guerlain er fallegt á litinn, gefur ljóma og lætur húðina lita einstaklega vel út. Er því algerlega ómissandi í snyrtibudduna í sumar. Glansandi og góðir glossar frá Chanel.



Erna Hrund Hermannsdóttir,  
förðunarfræðingur og bloggari.

## Mikilvægt að vera með sólarvörn á vörnum

### Guerlain Terracotta Joli Teint.

Ég legg mikla áherslu á að nota góðar grunnförðunarvörur sem verja húðina vel. Ég heillast mikið af lituðum dagkremum með hárrí vörn eins og þessu fallega kremi frá Guerlain. Kremið gefur húðinni líka aukabronsaferð sem er möst á Íslandi í dag ef sólin fer ekki að láta sjá sig.

### Dior Addict It-Lash Mascara

Maskari er nauðsynlegur í allar snyrtibuddur en á sumrin förum við kannski frekar í vatnsheldu maskarana. Margar þola það kannski ekki eins og ég en þá eru það maskarar eins og þessi ný frá Dior sem smitast ekki, hrynja ekki og er nánast hægt að fara með í sund – kannski bara ekki heita pottinn því hann rennur af með heitu vatni. Svo er þetta einn besti maskari sem ég hef prófað!

### Maybelline Baby Lips

Góður varasalvi er ómissandi í sumarsnyrtibudduna mína. Allir Baby Lips-varasalvarnir eiga heima í minni en þar eru þrjú litlausir sem eru allir með SPF20 – það er ekki síður mikilvægt að verja varinnar með vörn eins og húðina. Svo eru þrjú litaðir og rauða og bleika litinn nota ég mikið í kinnarnar, þeir gefa léttan lit og fallegan ljóma.

# SOHO MARKET

**Buxur S-XL**  
kr.9.990.-

**Jakki S - L**  
kr.12.990.-

kr.10.990.-

kr.8.990.-  
4 litir

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

## TÍSKA SMEKKBUXURNAR KOMNAR AFTUR

Helstu tískuspekúlantar heims hafa klæðst smekkbuxum undanfarið, með stuttum skálmum og síðum, úr gallaefni og jafnvel leðri. Hressileg sumartrend.



Leðursamfestingur á tískupöllum hjá Balmain.



Söngkonan Rita Ora í munstruðum smekkbuxum á Glastonbury.



Stutt og leður á götum New York.



Smekkbuxur með sumarlegu íváfi.

# 20 ára afmæli

ÁÐ ÞVÍ TÍLEFNI  
ERU AÐEINS 3 VERÐ

Kr. 2000

Kr. 4000

Kr. 6000

ALLT Á AÐ SELJAST

  
www.fjordur.is

Herra  
hafnarfjörður  
S. 572 3400

Opið til kl 17.00  
**LAUGARDAG**



ÚTSALAN ER HAFIN

**20-50%**  
AFSLÁTTUR

  
www.fjordur.is

**Mind Xtra**

Smart verslun fyrir konur

Firði Hafnarfirði • Sími 556 3400

Pinterest



## 361 Architecture

<http://www.pinterest.com/361architecture/>

Endalausar myndir af fallegri, öðruvísi og frumlegri hönnun – hvort sem það er iðn- eða innan-hússhönnun. Arkitektastofan 361 Architecture leggur mikið upp úr því að hanna muni og hús sem eru vistvæn og vel hönnuð. Meðlimir stofunnar eru heldur ekki smeykir við að hrósa þeim sem gera vel eins og sést á Pinterest-síðunni þeirra.

Instagram



## Manrepeller

<http://instagram.com/manrepeller>

„Gamansöm síða um alvarlega tísku.“ Þannig lýsir Leandra Medine Instagram-síðu sinni. Hún byrjaði sem bloggari árið 2009 en árið 2012 var hún valin einn af áhrifamestu trendsetturum af Forbes. Þá kaus tímaritið Time blogg-ið hennar, Man Repeller, eitt af bestu bloggum ársins 2012. Instagram-síða hennar er full af tísku og full af skrytjum.

facebook



## Nutella

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

Þótt ótrúlegt megi virðast er álegg-ið Nutella, sem fólk annaðhvort elskar eða hatar, með sína eigin Facebook-síðu. Og það sem meira er – tæplega þrjátíu milljón manns líkar við síðuna. Hér er hægt að fræðast um allt og ekkert varðandi Nutella, fá góðar hugmyndir um hvernig má nota það og kynnst öðrum aðdáendum álegg-sins.

## BLOGGARINN SVARTKLÆDDUR HOLLENDINGUR

Come over to the dark side

COTTDS.COM

Hollenski bloggari Cindy Van Der Heyden er vinsæll bloggari í heimalandi sínu og víðar. Hún bloggar um allt frá tísku til innanhúshönnunar og er dugleg að gefa innsýn í sinn persónulega fataskáp. Þar er, eins og nafnið gefur til kynna, svartur aðalliturinn enda í uppáhaldi hjá dömunni bæði í húsmunum, fatnaði og fylgihlutum. Síðan er skemmtilega uppsett, líflæg og aðgengileg til lestrar. Mælum með þessari viðbót á netrúntinum.



## Þjáist þú af svefnleysi?

## Segðu bless við hvíldar- og svefnlausar nætur

Melissa Dream-töflurnar fá þig til að slaka á, sofa betur og vakna endurnærð/ur.

## Sofðu betur

Til þess að hjálpa þér við að losna við hvíldar- og svefnlausar nætur ættir þú að prufa Melissa Dream-töflurnar.

Sítrónumelis-töflurnar (*Lemon balm*) viðhalda góðum og endurnærandi svefni.



## Sefur eins og engill

Undanfarin ár hefur Elin, sem er 62 ára, átt erfitt með að festa svefn og átti það til að vakna oft að nóttu til.

„Það er óþolandi að liggja í rúminu og bylta sér af því að maður getur ekki sofð. Á daginn átti ég erfitt með einbeitingu. Ég var alltaf þreytt, hljóp um eins og hauslaus hæna, og kom engu í verk vegna þess að ég fékk ekki nægan svefn.“

„Nú liður mér stórkostlega. Ég er úthvöld og glöð þegar ég vakna. Ég er orkumeiri yfir daginn og afkastameiri. Ég tek inn töfluna klukkutíma áður en ég háta. Það er ótrúleg tilfinning að vakna eftir góðan nætursvefn.“



NÝ  
SENDING  
KOMIN!  
FYRRI VORU FLJÓTAR  
AÐ SELJAST UPP



## Gat loks slakað á

Borghild Ernulf var í mörg ár sjálfstæður atvinnurekandi og þekkt fyrir mikinn eldmód og hefur enn fullskipaða dagskrá.

„Afþreyingin breyttist frá því að vera vinnutengd yfir í hluti eins og golf og brídds. Þrátt fyrir að þurfa ekki lengur að hafa hugann við vinnuna, átti ég samt erfitt með að slaka á,“ segir Borghild, sem ræddi svefnvandamál sín við vin sinn frá Svíþjóð.

„Við ræddum mikilvægi góðs nætursvefns fyrir almenna vellíðan. Hann lagði til að ég prófaði Melissa, sem hann notar sjálfur til að öðlast góðan nætursvefn,“ útskýrir Borghild.

„Ekki leið á löngu þar til svefnmynstrið varð eðlilegt á ný. Ég hafði prófað aðrar vörur til að finna lausn á svefnvandamálinu en það var ekki fyrr en ég tók Melissa að ég gat slakað á og sofð vært.“

Inniheldur náttúruleg vitamín og jurtir eins og amínósýruna L-theanine, sem hjálpar til við slökun ásamt alhliða B-vítamína, sem stuðla að eðlilegri taugastarfsemi.

Auk þess inniheldur taflan mikið magn magnesíums, sem stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi og dregur þar með úr óþægindum í fótum og handleggjum og bætir svefn.

Fáanlegt í apótekum og heilsuverslunum. Til að fá frekari upplýsingar eða kaupa á netinu: [www.icecare.is](http://www.icecare.is)

IceCare  
þín heilsa