

Lífið

FÖSTUDAGUR
1. ÁGÚST 2014

Ragna Vala
Kjartansdóttir
**ÍSLENSK HÖNNUN
SLÆR Í GEGN Í
KANADA 2**

Rikka
**UPPSKRIFT AÐ
PÖNNUSTEIKTUM
LAXI MED
DÖDLUM 4**

Erla Hlín
Hilmarsdóttir
**FER EKKERT
ÁN KRÍU HÁLS-
MENANNA 10**

Arndís Hrönn Egilsdóttir

ER KOMIN AFTUR Í TÍSKU

FRÉTTABLAÐIÐ

› visir.is/lifid

HVER ER?



Nafn?

Hildur Ragnarsdóttir

Aldur? 25 ára

Starf?

Eigandi verslunarinnar Einveru á Laugaveginum.

Hverfi?

101 því þar vinn ég og er uppalin. En ég bý í miðbæ Hafnarfjarðar og líkar mjög vel.

Stjórnumerki?

Krabbi.

Hreyfing?

Teljast hlaup á eftir strætó sem hreyfing? Annars er ég voða hrifin af jóga, þótt ég fari alls ekki nógu oft.

Uppáhaldslistamaður?

Frida Kahlo er í uppáhaldi hjá mér. Hún gerði bæði ótrúlega falleg verk og var mjög áhuga-verður karakter sjálf.

Uppáhaldsmynd?

Garden State ef ég verð að velja eina. Annars hef ég verið sökker fyrir Tim Burton og Johnny Depp saman síðan ég var unglingur.

A- eða B-manneskja?

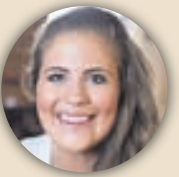
A-manneskja með dassi af B.

HVERJIR HVAR?

Fjölmennt var á leiksýningunni Ræflavík seinustu helgi en þar voru meðal annars listamaðurinn **Pétur Gautur** og tónlistarmaðurinn Logi Pedro Stefánsson, ásamt Reykjavíkurdótturinni **Þórdís Björk Þorfinnsdóttir**. Þau voru



á sýningunni ásamt vinum sínum, Sigurbjarti Sturlu Atlasyni leiklistarnema og Jón Pétri Þorsteinssyni, listunnanda og upprennandi arkitekti. Var það sameiginlegur vinur þeirra, Aron Már Ólafsson, sem fór með aðalhlutverkið.



Ragna Vala Kjartansdóttir

Kanadamenn hafa mikinn áhuga á Íslandi.

Verslunin er einstaklega smekklegg og falleg. Á veggnum hanga ljósmyndir Finns P. Fróðasonar.

HÖNNUN ÍSLENSK HÖNNUN OG LJÓSMYNDIR VEKJA ATHYGLI Í KANADA

Ragna Vala Kjartansdóttir flutti til Kanada í fyrra eftir tuttugu ára búsetu á Ítalíu. Hún hefur nú opnað fallega verslun með íslenskri og ítalskri hönnunarvöru í miðbæ Montréal.

Það hefur alltaf verið draumur minn að opna verslun með hönnunarvörum sem mér finnst fallegar. Þegar ég heyrði af Íslandsáhuga íbúanna hér í Montréal ákvað ég að slá til," segir verslunareigandinn Ragna Vala Kjartansdóttir. Ragna opn-

aði verslunina Uglu í Montréal í Kanada fyrir um þremur vikum en þar hefur hún til sölu íslenska hönnunarvöru í bland við ítalska. „Ég hef verið búsett á Ítalíu síðustu 20 ár en flutti svo hingað á síðasta ári þegar maðurinn minn fékk vinnu hér í borg. Ég var mjög heppin að finna húsnæði við

götuna Rue Crescent sem hent- aði mjög vel, en gatan er á einum besta staðnum miðsvæðis.“ Ragna selur hinar ýmsu vörur frá Íslandi en þar má nefna fatnað frá Farmers Market, gærukollana frá Fuzzy, heimilisvörur frá Ihanna og Bility og hönnunarvörur frá Bryndísi Bolladóttur

og Dögg Guðmundsdóttur, ásamt húsgögnum og vörum frá Muuto. „Kanadamenn hafa mikinn áhuga á Íslandi. Þessa dagana erum við með ljósmyndasýningu frá Íslandi í búðinni með myndum eftir Finn P. Fróðason. Þessar myndir hafa vakið mikla athygli.“

kristjana@frettabladid.is

Purrir fætur og sigg?

Lausnin er fótamaski sem endurnýjar húðina

WOW!

IROHA NATURE

Exfoliating

RADIANT in 7 Days

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

Retro Stefson-balli, Mýrabolta og Innipúkanum.



í Reykjavík, eftir sem áður. Meðal þeirra sem spila eru systurnar í **Sísý Ey**, en búast má við miklu fjöri á hátíðinni eins og síðastliðin ár. **Retro Stefson ball** Hljómsveitin **Retro Stefson** heldur ball á Græna hattinum á Akureyri á laugardaginn, en búast má við miklu fjöri. Sveitin er þekkt fyrir líflega framkomu á sviði og ekkert verður gefið eftir að þessu sinni.

Mýrabolti Hinn árlegi Mýrabolti er haldinn hátíðlegur vestur á Ísafirði nú eins og undanfarin ár. Lífið mælir með því að sem flestir leggji leið sína vestur og verði drullugur upp fyrir haus, á einni skemmtilegustu helgi ársins. **Innipúkinn** Fyrir borgarbúa og miðbæjarrottur er ekki öll von úti, því Innipúkinn verður haldinn



AUGNABLIKIÐ



Nina Dobrev, sem er ef til vill hvað best þekkt fyrir leik sinn í þáttunum *The Vampire Diaries*, var mætt á Comic-Con 2014 í San Diego, ráðstefnu þar sem fólk í skemmtanaíðnaðnum kemur saman. Leikkonan var sumarleg og sæt í marglitum Naaem Khan-kjól og gulum Oscar Tiye-hæla-skóm. Förunin var náttúruleg og falleg og hárið látlaust.

Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000
Ritstjórnarfulltrúi **Álfrún Pálsdóttir** alfrun@frettabladid.is
Umsjón **Ólöf Skaftadóttir** olof@frettabladid.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Arnþór Birgisson** arnthorb@365.is

HAWAIIAN Tropic™

EST. 1969

*Find the fun
of summer!*



HEILSA TÍU STAÐ-REYNDIR UM LÍKAMANN

Líkaminn okkar er magnað fyrirbæri. Gerðar hafa verið ótal rannsóknir á honum, misjafnlega gáfulegar. En ef við værum ekki forvitin þá vissum við ekki neitt. Vissir þú til dæmis að...

1. manneskjan er einum sentimetrá hærri á morgnana en á kvöldin... það munar um minna.
2. Við mannverurnar deilum helmingi erfðaefnis okkar með bönunum... já og 90 prósentum með simpönsum.
3. blóð okkar mannanna ferðast tæplega 20.000 km um líkama okkar á hverjum degi.
4. heilinn notar 20 prósent af

súrefnisupptöku líkamans þrátt fyrir að vera aðeins um 2% af heildarþyngd meðalmanneskju.

5. það tekur tá- og fingurneglnar um sex mánuði að vaxa frá rót að endanum.
6. þeir sem dreymir meira eru víst með hærri greindarvísitölu.
7. hnerri fer á allt að 160 km hraða.
8. meðalmanneskja leysir vind að meðaltali 14 sinnum á dag.
9. okkur er lífsins ómögulegt að kitla okkur sjálf.
10. eyrun okkar og nefið eru það eina sem heldur áfram að stækka eftir að við komumst á fullorðinsaldur.



HEILSA VIÐ GETUM BÚIÐ TIL OKKAR EIGIÐ ÞURRSJAMPÓ

Þurrsjampó þurrkar umframfitu í hárinu sem gerir það að verkum að hárið virkar nýþvegið. Þurrsjampó er ómissandi í farangurinn um verslunarmannahelgina.

Þurrsjampó þurrkar umframfitu í hárinu sem gerir það að verkum að hárið virkar nýþvegið og fær aukna fyllingu. Það er tilvalið til notkunar þegar ekki gefst tími til þess að fara í sturtu á morgnana og fyrir þá sem eru að reyna að fara betur með hárið og þvo það sjaldnar. Þurrsjampó getur þó verið kostnaðarsamt og margar tegundir innihalda efni sem geta verið skaðleg heilsunni. Hér koma uppskriftir að þremur mismunandi útgáfum af þurrsjampói sem hægt er að búa til sjálfur:

ÞURRSJAMPÓ FYRIR LJÓST HÁR

¼ bolli örvarrotarduft (fæst í flestum heilsubúðum)
5 dropar af ilmkjarnaolíu

Blandið örvarrotarduftinu og ilmkjarnaolíunni saman með skeið og setjið í tómt ílát með loki. Gott er að nota gamlan förðunarbusta til þess að setja þurrsjampóið í hárið en það er líka hægt að hella smávegis í lófann og nudda vel í hársvörðinn. Greiðið svo duftið úr hárinu.

ÞURRSJAMPÓ FYRIR DÖKKT HÁR

2 matskeiðar hrákakóduft
2 matskeiðar örvarrotarduft
5 dropar af ilmkjarnaolíu
Blandið kakóinu, örvarrotarduftinu og ilmkjarnaolíunni vel saman og setjið í tóma krukku með loki. Gott er að nota gamlan förðunarbusta til þess að setja þurrsjampóið

í hárið en það er líka hægt að hella smávegis í lófann og nudda vel í hársvörðinn. Greiðið svo duftið úr hárinu.

ÞURRSJAMPÓ-ÚDI FYRIR LJÓST OG DÖKKT HÁR

1 bolli heitt vatn
¼ bolli örvarrotarduft
¼ bolli normaheslivatn (fæst í jurta-apótekum)
5 dropar af uppáhaldsilmkjarnaolíunni
Blandið hráefnunum saman í lítinn úðabrúsa og hristið vel. Hristið brúsann alltaf fyrir notkun, úðið í rótina á hárinu og þar sem það er fitugt. Leyfið því að þorna og greiðið eins og venjulega.

Pana Chocolate

Súkkulaði sem er gott fyrir þig...



- Náttúruleg ofurfæða
- Enginn unninn sykur!
- Framleitt við lágan hita til að viðhalda miklu magni næringaefna
- Inniheldur hrá lífræn- og náttúruleg innihaldsefni

Allt okkar súkkulaði er bæði hand-gert og innpakkað

Inniheldur lífrænt kakó sem er með miklu magn af andoxunarefnum, vítamínum og steinefnum.

IceCare
Þín heilsa



www.icecare.is - Netverslun

Útsöluastaðir:

Hagkaup lífræna deildin, Fjarðarkaup - Fræið heilsuhornið, Heilsuhúsið, Blómaval - heilsuhornið, Lifandi markaður Borgartúni

HELGARMATURINN PÖNNUSTEIKTUR LAX MEÐ DÖÐLUM – AÐ HÆTTI RIKKU

PÖNNUSTEIKTUR LAX
MEÐ DÖÐLUM, SÓLPURRKAÐUM TÓMÖTUM OG SÍTRÓNUSMJÖRSÓSU AÐ HÆTTI RIKKU

4 laxabitar
Olía til steikingar
6 sólpurrikaðir tómatar, saxaðir
8 mjúkar döðlur, saxaðar
1 hvítlaukur, pressaður
1 msk. kapers

SÍTRÓNUSMJÖRSÓSA

60 ml hvítvín
60 ml hvítvinsedik
½ skalottlaukur, sneiddur
Sjávarsalt og nýmalaður hvítur pipar
250 g kalt smjör
1 msk. sítrónusafi

KARTÖFLUMÚS

3 bökunarkartöflur, afhýddar og soðnar
2 msk. smjör
1 msk. mjólk
Sjávarsalt og nýmalaður pipar

Byrjið á því að undirbúa kartöflumúsina og sjóðið kartöflurnar. Steikið hvítlauk upp úr smá olíu og bætið sólpurrikaðum tómötum og döðlum saman við, steikið við meðalhita í 3-4 mínútur. Bætið kapers saman við, takið af hellu og setjið lok yfir. Þá er komið að því að undirbúa sósuna. Byrjið á því að hella hvítvíni og ediki á pönnu og sjóða niður um helming, bætið þá skalottlauk, salti og pipar út í og sjóðið



niður við meðalhita þar til um 2 msk. af soðinu eru eftir. Bætið þá köldu smjörinu smám saman við, 1 msk. í einu, þar til að það er uppurið.

Hellið sítrónusafanum saman við rétt áður en sósan er borin fram. Þerrið laxabitana með eldhúspappír og kryddið með salti og pipar. Steikið upp úr olíu á meðalheitri pönnu í um 3 mínútur á hvorri hlið (fer eftir þykkt).

Á meðan laxinn er á pönnunni er gott að klára kartöflumúsina. Stappið kartöflurnar (mér finnst best að nota hrævél) og bætið smjóri og mjólk út í. Kryddið kartöflumúsina eftir smekk.

Setjið kartöflumús á disk og leggið laxabita ofan á, hellið sósunni yfir og að lokum tómatar og döðlublöndunni.



Er helgin bókuð?



Tilboð
3.499,-
Fullt verð 2.799,-

Átta gönguleiðir
í nágrenni Reykjavíkur



Tilboð
2.699,-
Fullt verð 3.299,-

Piparkökuhúsið



Tilboð
4.499,-
Fullt verð 5.499,-

155 Ísland



Tilboð
2.699,-
Fullt verð 3.299,-

Mamma segir



Tilboð
1.999,-
Fullt verð 2.499,-

Dægradvöl



Tilboð
4.499,-
Fullt verð 5.499,-

Íslensk fjöll



Tilboð
4.299,-
Fullt verð 4.999,-

Matsveppir
í náttúru Íslands



Tilboð
2.699,-
Fullt verð 3.299,-

Uppreisn



Tilboð
3.199,-
Fullt verð 3.999,-

Kortabók
Máls og menningar



BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga til kl. 22.00
facebook.com/malogmenning
Tilboð gilda til og með 5. ágúst 2014



VIÐ ERUM ÖLL AÐ DRAGNAST MEÐ EITTHVAÐ Í GEGNUM LÍFIÐ

Arndís Hrönn Egilsdóttir átti endurkomu á stóra sviðið í fyrra þegar hún lék í Bláskjá í Borgarleikhúsinu. Verkefnið hrannast nú upp og segir Arndís ekki sjálfgefið að leikkona á hennar aldri sé á kafi í verkefnum. Lífið breyttist fyrir fjórum árum þegar Arndís eignaðist sitt fyrsta barn. Hún er þakklát fyrir dóttur sína enda þekkir hún einnig missinn.



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

Kristjana Arnarsdóttir
kristjana@frettabladid.is

Það er orðið langt síðan ég hef vitað eitthvað svona langt fram í tímann, það er ótrúlega góð tilfinning. Hitt er líka fínt, þetta „freelance“ líf, en það getur stundum alveg boðið upp á lítil hjartaáföll,“ segir leikkonan Arndís Hrönn Egilsdóttir. Leiklistin hefur alla tíð átt hug og hjarta Arndísar. Þegar hún lauk stúdentsprófi frá Menntaskólanum við Hamrahlíð lá leiðin til Parísar þar sem hún lærði leikhúsfraeði og leiklist, auk þess að ná góðum tókum á frönskunni. „Á sumrin hef ég því einnig getað unnið mikið sem „guide“ fyrir franska ferðamenn. Ég hef meira að segja náð að fara hringinn nokkrum sinnum í sumar, eitthvað sem margir gera kannski aðeins einu sinni á lífsleiðinni.“

Endurkoma í leikhúsið

Þrátt fyrir að leiklistin hafi alla tíð verið stór partur af lífi Arndísar hefur lítið borið á henni á stóra sviðinu síðustu ár, allt þar til í fyrra, en þá fékk hún hlutverk í gamandramanu Bláskjá eftir Tyrfing Tyrfingsson. „Fyrir mér var þetta ákveðin endurkoma í leikhúsið. Maður fer alltaf að velta því fyrir sér hvort maður kunnir þetta enn en svo hverfur sú tilfinning. Ég hafði gott af þessu hléi og það var dálítið það sem ég þurfti og vildi. Á þessum tíma

eignaðist ég mitt fyrsta barn, orðin fertug, og fór í framhaldinu í mastersnám í bókmenntum. Ég fann hvað ég hafði gott af því að breyta aðeins til og koma inn í leikhúsið á nýjum forsendum.“

Meira frá Sökkabandinu

Boltinn fór að rúlla að nýju eftir velgengni Bláskjás og fram undan er stór og spennandi leikhúsvetur. „Það mætti í raun segja að ég sé á kafi á verkefnum. Núna í sumar hef ég verið við tókur á Flateyri fyrir myndina hans Rúnars Rúnarssonar, Presti. Bláskjár fer svo aftur á sviðið í Borgarleikhúsinu í vetur og svo leik ég í litlu fjölskylduleikriti sem heitir Útlenski drengurinn og er eftir Þórarin Leifsson í Tjarnarbíói en þar fer Dóri DNA með aðalhlutverkið. Svo er það jóla-leikrit Borgarleikhússins, Brúðuheimilið, þar sem ég leik ekkjuna Kristínu Linde. Ég hlakka mikið til að takast á við það verk,“ segir Arndís. Einnig stendur til að endurvekja samstarf hennar og Elmu Lísu Gunnarsdóttur en þær tvær stofnuðu Sökkabandið fyrir rúmum áratug. „Við í Sökkabandinu ætlum í spennandi samstarfsverkefni með Borgarleikhúsinu. Þetta er verk sem heitir History og verður leikið af okkur Elmu Lísu og Birgittu Birgisdóttur en það er hin frá-bæra Kristín Eiríksdóttir sem skrifar verkið. Þetta verður of-boðslega gaman, sérstaklega af því að þetta er gælverkefni sem

kemur frá okkur sjálfum.“ Eftir það er áætlað að tókur á fjórðu seríunni af Pressu hefjist.

Margar leikkonur að detta út

Arndís tekur verkefnum fagnandi enda segir hún það ekki sjálfgefið að hlutverkin hrannist upp hjá leikkonum á hennar aldri. „Ég er nefnilega komin á þennan svokallaða virðulega aldur en á mínum aldri eru margar konur að detta út úr leikhúsinu. Ég hins vegar virðist vera að koma aftur inn,“ segir Arndís og hlær. Margar hafa gagnrýnt leikhúshheiminn fyrir mikinn skort á bita-stæðum kvenhlutverkum. Arndís tekur undir þetta en segir það í verkahring kvenna að rétta þennan halla. „Það erum við sjálfar sem eigum að breyta þessu. Við eigum að skrifa hlutverk fyrir konur eða leita uppi og draga fram þau verk sem segja frá alls konar konum. Það eru sannarlega til margar sögur af stórmerkilegum konum sem eiga heima í leikhúsinu. Þetta er þó sem betur fer að breytast og maður sér margar frá-bærar konur starfa í kvikmyndum og leikhúsbransanum sem eru að skrifa fyrir konur, sem er alveg æðislegt.“

Fyrsta barnið fertug

Talið berst að einkalífni en fyrir rúmum fjórum árum, þegar Arndís stóð á fertugu, eignaðist hún sitt fyrsta barn og við tóku breyttir tímar. „Líf mitt varð ein-

Ábendingahnappinn má
finna á www.barnaheill.is



S A F T



Ég þekki ekki maníuna en ég þekki depurðina og það er bara partur af mér og partur af því að vera lifandi.

faldlega þannig að ég átti barn seint. Ég var ekki mikið að spá í þetta á milli tvitugs og þritugs þegar margar konur voru að eignast börn. En svo kynntist ég manningnum mínum, Eiríki, fyrir níu árum og við eignuðumst dótturina Úlfhildi Júlíu fimm árum síðar. Hún er brjálæðislega skemmtileg og fyndin og er ljósið í lífi mínu. Það er auðvitað kannski ekki normið að eignast börn um fertugt en fyrir mér er þetta fullkomið. Mér finnst gott að vera þroskað foreldri.

Börn eiga ekki að deyja

Arndís er elsta barn foreldra sinna. Á eftir henni í röðinni er Hrafnkell, sellóleikari hjá Sífonúhljómsveit Íslands, og þegar Arndís var tíu ára fæddist Egill Högni. „Egill Högni dó þegar ég var fimmtán ára. Hann fékk sjúkdóm sem kallast „Reye syndrome“. Hann veiktist og dó örfáum dögum síðar. Á nokkrum dögum breyttist líf okkar því algjörlega. Á þessum tíma var ég bara upptekin á diskótekinum svo að þetta varð algjört áfall. Börn eiga náttúrulega ekki að deyja.“ Stuttu eftir fráfall Egils Högna eignaðist móðir Arndísar tvíbura, þá Andra og Högna. „Ég var sextán ára þegar þeir komu í heiminn og man að mér fannst þeir vera algjör guðsgjöf. Ég hef alltaf verið með smá móðurtilfinningu gagnvart þeim. Mér fannst ég alltaf þurfa að passa svolítið upp á þá en það hefur örugglega líka lítað það að hafa átt bróður sem dó. Ég fann að lífið var ekki sjálfsgott.“

Sjúkdómurinn gerði fjölskylduna nánari

Högna þekktu Íslendingar vel sem tónlistarmann og söngvara en Andri starfar sem stærðfræðingur hjá Seðlabanka Íslands. Fyrir fáeinum árum greindi Högni frá því opinberlega að hann væri með geðhvörf. Arndís segir að sjúkdómurinn hafi gert fjölskylduna nánari ef eitthvað er. Allir hafa lagt sitt af mörkum til að aðstoða og hjálpa. „Þetta hafði auðvitað áhrif á okkur öll. Maníur geta verið átakanlegar en hann hefur barist við þetta eins og ljón. Það má í raun líka líta á geðhvörfin sem gjöf því þau tengjast jú sköpunargáfunni. Þau eru hluti af hans innra ferðalagi, hans frumkrafti sem nýtist við listsköpun. En það þarf að læra á sjúkdóminn og það er lífstíðarverkefni. Ég þekki ekki maníuna en ég þekki depurðina og það er bara partur af mér og partur af því að vera lifandi.“

Mikilvægt að opna umræðuna

Arndís er stolt af bróður sínum fyrir að hafa opnað umræðuna um geðsjúkdóma. „Hann ákvað að brjóta þessi tabú og opna umræðuna. Auðvitað hefur það verið erfitt að kljást við geðhvörfin og ég hef stundum haft áhyggjur af honum. Allir tala um að þeir leitist eftir því að vera í jafnvægi, sem er nokkuð sem allir vilja vera í. Svo er það auðvitað önnur spurning, hvað er þetta jafnvægi sem menn vilja og þrá? Við erum öll að dragnast með eitthvað í gegnum lífið og allir eru að reyna að gera eins vel og þeir geta. Fjölmargir hafa verið að brjóta niður ákveðna múra og opna á umræðu um hin ýmsu mál og það er auðvitað frábært og nauðsynlegt. Það verður einhvern veginn alltaf skemmtilegra og betra að búa á Íslandi.“

Myndaalbúmið



Nafnaveisla Úlfhildar Júlíu • Mæðgurnar á matarmarkaði í Porto í sumar • Högni, Arndís, Hrafnkell og Andri í Suður-Frakklandi árið 1995 • Hjónin Arndís og Eiríkur.

Krem sem hylur hnökra í húð og vinnur gegn þeim um leið



„Tea Tree Flawless BB Cream“ frá The Body Shop færir hörundi andlitsins afar náttúrulega, matta áferð sem hylur ekki einungis bólur og aðra hnökra heldur beinlínis spornar gegn þeim fyrir tilstilli náttúrulegs innihaldsefnis, „Tea Tree“-ilmkjarnaolíu, sem er sóttreinsandi og græðandi.

Virka efnið, ilmkjarnaolían sjálf, er eitt fjölmargra dæma um „Community Fair Trade“-innihaldsefni í vörutegundum The Body Shop. Til að tryggja sem best gæði olíunnar er hún unnin með hægri eimingu nýtyndra laufblaða „Tea Tree“-runnans sem vex við rætur Kenýjufjalls í Afríku.

BB-krem með „Tea Tree“-olíu hentar best feitri húð og erfiðri unglingshúð. Það fæst í þremur mismunandi litbrigðum: Ljósu, millidökku og dökku.

Þessi áhrifaríka vörutegund er seld í verslunum The Body Shop og hvergi annars staðar.



THE BODY SHOP®

KRINGLUNNI • SMÁRALIND • GLERÁRTORGI

FATASKÁPURINN

ERLA HLÍN HILMARSDÓTTIR

Erla Hlín Hilmarsdóttir er verslunarstjóri í Aftur á Laugavegi og förðunarfræðingur.



2 Ég fer ekkert án Kríu hálsmenanna minna. Kría er uppáhaldsskart-gripamerkið mitt og ég er sjúk í það, enda er ég alltaf með þau á mér, fleiri en eitt í einu. Ég á nokkur og er dugleg að skipta.

3

Raquel Allegra er eitt af uppáhaldsmerkjunum mínum og bolirnir hennar eru orðnir eins konar einkennisbúningur hjá mér. Þeir eru svo mjúkir og þægilegir.



1 Nýja Clare Vivier-taskan mín. Ég er alltaf með hálfa búslóðina á mér þannig að það er mjög mikilvægt að mínu mati að eiga eina stóra tösku sem passar við allt og ég get komið öllu fyrir í.



4

Gallajakka verða allir að eiga. Ég varð ástfangin af honum um leið og ég sá hann, ég er alltaf í honum. Ég þyrfti eiginlega að fá mér svona svartan líka.

5

Svona peysu verða allir að eiga, en hún er úr Aftur. Peysan er bæði hlý og flott og svo passar hún við allt, bæði undir jakka og sem yfirhöfn ein og sér!



OptiBac
probiotics
Flatur magi

Fáðu flatan maga!

...Með hjálp Optibac Probiotics-gerlana



Marta Eiríksdóttir starfar í Lifandi markaði og sem jógakennari.

„Ég nota „For a Flat Stomach“ sem dregur úr lofti í maga og gerir þaninn kvið flatar. Ég hef notað þá að staðaldrí í tæpt ár og get ekki hugsað mér að vera án þeirra!“



www.facebook.com/optibaciceland

Þú færð Optibac probiotics í öllum helstu apótekum



10 SPURNINGAR BERGLIND PÉTURSDÓTTIR, TEXTASMIÐUR OG DANSHÖFUNDUR

HÖFUÐBUFF ÓGEÐ

- 1. Þegar ég var ung þá ætlaði ég að vinna sem kennari,** því kennararnir mínir voru svo dásamlegir. Góðir kennarar eru gjafir jarðar.
- 2. En núna er ég** hugmynda- og textakona á Íslensku auglýsingastofunni, dansari, danshöfundur, greinaskrifari, DJ Pínulítið Dj og alls konar bara.
- 3. Ég mun eflaust aldrei skilja fólk sem er virkt í** (leiðinlegum) athugasemdum.
- 4. Ég hef ekki sérstakan áhuga á** þessu fimm daga djús-detoxi sem ég er að klára. Mig langar mjög í samloku.
- 5. Karlmenn eru** margir frekar nettir.
- 6. Ég hef lært að maður á** alls ekki að lita hárið á sér bleikt ef maður er viðkvæmur fyrir skoðunum miðaldra kvenna á kaffihúsum.
- 7. Ég fæ samviskubit þegar** ég borða eftirrættinn á undan kvöldmatnum.
- 8. Ég slekk á sjónvarpinu þegar** Nigella laumast í ís-skápinn um miðja nótt á silkislopp.
- 9. Um þessar mundir er ég mjög upptekin af** nýja sjónvarpinu sem ég keypti í sumarlagðinni. Er búin að horfa á um það bil hundrað heimildarmyndir í rigningunni í sumar.
- 10. Ég vildi óska þess að fleiri vissu að** höfuðbuff eru ógeð.

ÞAÐ ER EKKI OF SEINT AÐ VELJA FRELSI

Samsung GALAXY S5

Samsung Galaxy S5 veitir frelsi
...farðu vel með það!



Skilur
íslensku



Fingrafaraskanni



Púlsmælir og
einkabjálfari



Aukin
nethraði



Öflugri
myndavél



Vatns- og
rykvarinn

Farðu inn á www.fimman.is og sjáðu myndbandið.





JESSICA ALBA

Glæsileg í Elie Saab-kjól og Brian Atwood Tamara-sandöllum.



ALI FEDOTOWSKY

Sjónvarpskonan var í vintage-kjól sem vakti mikla athygli.



CAMERON DIAZ

var glæsileg í Reed Krakoff-kjól, í fylgd með kollega sínum **JASON SEGEL**, en þau eru um þessar mundir að kynna nýjustu kvikmynd sína, *Sex Tape*.

SAVE FATASKÁPAR

kr. 71.800
100 cm

kr. 92.500
150 cm

kr. 143.800
200 cm

MIKLIR SAMSETNINGAR MOGULEIKAR. TIL Í EIK, HVÍTU OG HVÍTU HÁGLANS. MIKIÐ AF AUKAHLUTUM.

Hirzlan
Smiðsbúð 6, 210 Garðabær, sími 564 5040
www.hirzlan.is

ESPY VERÐLAUNAHÁTÍÐIN

ESPY-verðlaunahátíðin er haldin árlega, en hátíðin er haldin á vegum ESPN-stöðvarinnar. Á hátíðinni eru veitt verðlaun fyrir frammistöðu í einstaklings- og hópíþróttum, ásamt öðrum verðlaunum sem öll eru tengd íþróttum. Þar má gjarnan sjá þekktustu andlit Hollywood í sínu finasta þússi og í ár var engin breyting þar á.



LIZ HERNANDEZ

Sjónvarpsstjarnan Liz Hernandez var í Reformation Morelle-samfestingi og þótti sérlega glæsileg.



IGGY AZALEA

Iggy Azalea var líka í kjól eftir Elie Saab, þótt ólíkur væri, og með skartgripri úr smíðju Jennifer Fisher.

Stjörnurnar fjölmenna á ESPY-hátíðina á ári hverju og keppast um titil þeirra best klæddu.

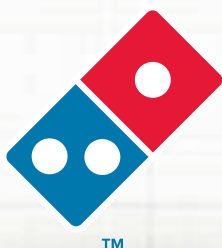
Thin Crust-botninn er 0,3 cm þykkur

BRAKANDI NÝR BOTN FRÁ DOMINO'S

THIN CRUST

OFURÞUNNAR, PARTÍVÆNAR OG SKEMMTILEGA SKORNAR PIZZUR

Það er létt yfir okkur á Domino's því nú kynnum við nýja Thin Crust-botninn sem er ljúffengur, stökkur og brakandi léttur. Thin Crust-pizzur henta alveg sérstaklega vel fyrir partíð því þær eru skornar í minni sneiðar, þvert og endilangt.



BAHAMAS: Skinka, ananas, beikon og aukaostur



WWW.DOMINOS.IS DOMINO'S APP SÍMI 58 12345

Instagram



Biddy The Hedgehog
<http://instagram.com/biddythehedgehog>

Fylgst er með ævintýrum hins smáa og krúttlega Biddy, sem er broddgöltur ættaður frá Afríku.

Biddy er þriggja ára gamall og hefur ferðast víða. Einstaklega frumlegur og skemmtilegur Instagram-reikningur.

twitter



Willy Shakes
 @IAM_Shakespeare

Sá sem stendur að baki @IAM_SHAKESPEARE bjó til reikninginn í þeim tilgangi að tístu hverju einasta verki sem skáldið ódauðlega, William Shakespeare, skrifaði, línu fyrir línu.

Pinterest



KATIE JESAITIS
http://www.pinterest.com/katie_jesaitis/

Katie Jesaitis er stílisti frá Bandaríkjunum sem heldur úti mjög skemmtilegri Pinterest-síðu. Þar inni má sjá allt frá innblæstri til að nota á brúðkaupsdaginn, hvernig á að búa til eigin lampaskerma, hvernig á að pakka inn gjöfum á skapandi hátt, hvernig á að gera upp gömul húsgögn og þar fram eftir götunum.

BLOGGIÐ BANDARÍSK HÚSMÓÐIR MED GÓÐAN SMEKK *idea ROOM*

Amy Huntley

www.theidearoom.net

Amy Huntley er fyrrverandi kennari og fimm barna móðir. Hún ákvað fyrir nokkru síðan að hætta að vinna til að vera meira heima með börnunum, en um leið opnaði hún síðuna The Idea Room sem hún vonar að aðrar fjölskyldur hljóti innblástur af.

Á síðunni má finna allt frá uppskriftum að góðum kökum að greinum um hvernig ekki á að haga sér sem foreldri. Amy er einstaklega smekkleig og hugmyndarík og inni á síðunni má einnig finna fullt af hugmyndum fyrir heimilið, sem eru ódýrar í framkvæmd. Uppskriftir að hollum og góðum mat, ásamt greinum um hvernig sé þægilegast að reka heimilið, og svo mætti lengi telja.



ÚTSALAN HAFIN



Verð að komast á útsöluna í Soho

50-70% afsláttur af fatnaði

50% afsláttur af skarti klútum og töskum

10-20% afsláttur af standard bolum og toppum

Aðhalds-fatnaður **2.000 kr.**

SOHO MARKET

Grensásvegi 8 - Sími 553 7300
 Opíð mánudaga – fimmtudaga 12–18
 föstudaga 12–19 og laugardaga 12 – 16



SOHO/MARKET
 Á FACEBOOK