

Lífið

FÖSTUDAGUR
29. ÁGÚST 2014

Ellen Loftsdóttir og
Saga Sigurðardóttir
**MÍDLA REYNSLU
SINNI Í NÝJU
TÍSKUNÁMI 2**

Guðrún Darshan
jógakennari
**JÓGA ER GRUNNUR
AÐ BETRA SAM-
FÉLAGI 4**

María Birta
Bjarnadóttir leikkona
**MED KVENLEGAN
OG ROKKADAN
FATASTÍL 8**



Margret Hrafnisdóttir

**HRAÐIST EKKI
AÐ ELDAST**

FRÉTTABLAÐIÐ

> visir.is/lifid

HVER ER?



Nafn?

Marta Eiríksdóttir

Aldur: 29 ára

Starf?

Jógakennari hjá World Class og starfsmaður í nýrri heilsuverzlun sem Gló mun opna í haust.

Maki? Einhleyp.

Stjórnumerki? Tvíburi.

Hvað fékkstu þér í morgunmat?

Dásamlegan grænan djús með fullt af engifer, sitrónu, agúrku, sellerí og lime og þeyting með möndlu-mjólk, banana, hnetusmjöri, grænu tei, lucuma, maca og frosnum bláberjum.

Uppáhaldsstaður?

Álfanes á Mýrum þar sem fjölskylda mín er svo lukkuleg að eiga jörð með bústað og guðdómlegu útsýni.

Hreyfing? Jóga.

Uppáhaldsfatahönnuður?

Malene Birger.

Uppáhaldsmynd?

Það koma margar frábærar myndir upp í kollinn en sú fyrsta sem poppaði inn er The Intouchables. Yndisleg mynd sem fær mig til að kveikja á öllum tilfinningaskalanum.

Ertu A- eða B-manneskja?

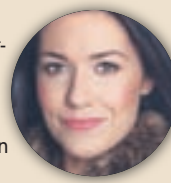
Nátthrafn sem elskar morgunstundir. Það er bara svo gaman að vera til að bæði er betra.

HVERJIR HVAR?

Það var kynngimögnuð stemning á tónleikum popprinsins Justin Timberlake í Kórnum á sunnudagskvöldið. Þar var meðal annars söngvarinn **Friðrik Ómar** í sínum finasta þússi. Punktinn yfir i-ið setti hann með glansandi silfurskóm. Stórsöngvararnir Stefán Hilmarsson og Björgvin Halldórsson létu líka sjá sig sem og meðlim-



ir sveitarinnar Of Monsters and Men. Fatahönnuðurinn Andrea Magnúsdóttir mætti með fjölskylduna og Solla og Elli, kennd við Gló, skemmtu sér konunglega. Stjórnuþarið **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** og Skúli Mogensen létu vel hvort að öðru í stúkinni.



TÍSKA SPENNANDI AÐ MIÐLA REYNSLU SINNI TIL NEMENDA

Saga Sigurðardóttir og Ellen Lofts dóttir setjast í kennarastólinn í vetur er þær halda utan um stílista- og ljósmyndaranám Reykjavík Fashion Academy. Þær segja nemendur verða að eiga það sameiginlegt að búa yfir ástríðu og gefast ekki upp þótt á móti blási.

Ljósmyndarinn Saga Sigurðardóttir og stílistinn Ellen Lofts dóttir hafa starfað í tískubransanum hérlandis sem erlendis um hríð og ætla nú að nýta þá reynslu og miðla áfram í skóla Reykjavík Fashion Academy. Þær munu halda utan um stílista- og ljósmyndanám skólans og eru spenntar að hefjast handa.

„Hlutverk okkar er fyrst og fremst að sníða/búa til námið og halda utan um námið í heild sinni, skipuleggja það, ráða inn gestakennara með sérhæfni sem og vera nemendum innan handar meðan á náminu stendur,“ segir Ellen og Saga bætir við: „Við munum leggja mikið upp úr skapandi hugsun, hugmyndavinnu og að hjálpa nemendum að finna sinn stíl. Ásamt því að fara í praktísk, tæknileg og undirstöðuatriði í greinunum tveim.“

Ellen og Saga segjast leggja mikið upp úr tengslum við atvinnulífið á námskeiðunum tveimur. „Okkur finnst það mjög mikilvægt að geta sýnt hvernig þessi heimur virkar með því að leyfa nemendum að spreya sig á sínum eigin verkefnum undir leiðsögn kennara. Ásamt því fá nemendur að fylgjast með í tókum og kynnst þannig tísku- og auglýsingabransanum hér heima og úti,“ segir Ellen.

Saga og Ellen eru báðar búsettir erlendis, Saga í London og Ellen í Kaupmannahöfn, svo þær gera ráð fyrir að veturinn bjóði upp á mikið flakk milli landa. Á meðan á náminu stendur – hvert námskeið er fimm vikur að lengd – gera þær

råd fyrir að vera á Íslandi. „Maður er alltaf með eitthvað skemmtilegt í pípunum. Til dæmis er ég að fara að mynda fyrir norsku útgáfuna af ELLE með ljósmyndaranum Herði Ingasyni og munu nemendur fá að fylgjast náði með því ferli,“ segir Ellen og Saga tekur undir. „Ég hef verið að koma mikið til Íslands að mynda á árinu. Ég var að klára að mynda fyrir tónskáldið Önnu Þorvalds. Svo er ég á leiðinni út á land í nokkra daga að mynda herferð með listakonunni og ilmvatnshönnuðinum Andreu Maack og svo er ég að vinna með Jör og Aftur. Við Rebekka Rafnsdóttir erum einnig að vinna að heimildarmynd á Íslandi og svo eru fleiri verkefni á döfinni.“

Þær eru spenntar að hefjast handa við kennsluna. „Mér finnst ótrúlega skemmtilegt að kenna og mjög gefandi, hef bæði verið að halda fyrirlestra í St. Martins í London og í Ljósmyndaskólanum hérna heima,“ segir Saga og Ellen segir verkefnið vissulega krefjandi. „Þetta leggst mjög vel í mig og er ég mjög spennt að takast á við þetta skemmtilega en sömuleiðis krefjandi verkefni. Það er alltaf gaman að geta miðlað reynslu sinni til þeirra sem yngri eru og ekki síst að fá innblástur frá þeim.“

Aðspurðar hvaða eiginleika þurfi til að ná langt í þessum harða heimi tískunnar stendur ekki á svörum frá stöllum: „Gefast ekki upp þótt á móti blási, vera tilbúin að leggja hart að sér og síðast en ekki síst að hafa ástríðu og óbilandi trú á sjálfum sér.“

alfrun@frettabladid.is



Saga Sigurðardóttir og Ellen Lofts dóttir sjá um stílista- og ljósmyndanám á vegum Reykjavík Fashion Academy sem hefjast í lok september. MYND/SAGA SIG

Reynslumiklar

SAGA: Lærði tískuljósmyndun í London College of Fashion og hefur síðastliðin ár unnið í London sem tíska- og auglýsingaljósmyndari fyrir fyrirtæki eins og Topshop, Nike og Burberry og myndað fyrir blöð eins og Dazed & Confused, Harper's Bazaar og Nylon. Hún hefur líka verið að mynda fyrir tónlistarmenn eins og M.I.A. og tónleika fyrir Björk. Fyrir á árinu var hún valin af hinum virta myndavélaframleiðanda Leica til þess að taka þátt í sýningu í nýjum höfuðstöðvum þeirra sem var mikill heiður.

ELLEN: Lærði tískumarkaðsfræði í London College of Fashion og að námi loknu byrjaði hún að vinna fyrir einn fremsta stílista Breta þar sem hún vann fyrir blöð á borð við ameríska Vogue, Teen Vogue, Another Magazine. Einnig vann hún með hljómsveitinni Coldplay í að skapa og halda utan um heildarútlit hljómsveitarinnar. Síðan þá hefur hún unnið sjálfstætt sem búningahönnuður fyrir bíó og leikhús, auglýsingar, tískusýningar ásamt því að starfa mikið innan tískugeirans bæði hér og erlendis. Hún hefur unnið fyrir blöð eins og I-D Magazine, ELLE og Euroman.

SIGURBOGINN



NÝJAR VÖRUR FRÁ

OLSEN



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

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

Reykjavík Dance Festival, leiklistarhátíðinni Lókal og Íslandsmeistaramótinu í spuna sem verður um helgina.

Það er margt um að vera á leiklistarhátíðinni **Lókal** og má þar nefna I Am My City eftir Aude Busson sem sýnt er í Hörpu klukkan 2 í dag, sýningu Óskabarna ógæfunnar, Bláskjá eftir Tyrting Tyrftingsson í Borgarleikhúsinu á sunnudaginn klukkan 4 og sýningu Kviss búmm bang, Flækjur/Hospice, í Borgarleikhúsinu klukkan 6.

Þá er fjöldinn allur af sýningum á hinu árlega **Reykjavík Dance Festival**. Meðal annarra áhuga-verðra sýninga er Okkar á milli eftir Ásgeir Helga Magnússon og Ingu Maren Rúnarsdóttir á laugardaginn klukkan 6 í Hafnarhúsinu og sýningu Ragnheiðar Másólar Sturludóttur, Praise II, á laugardaginn klukkan tvö í Laugardalslaug. Þá er úrslitakeppnin í **Íslandsmeistaramótinu í spuna** haldin á laugardagskvöldið klukkan 8 í Frystiklefanum á Hellissandi.



Ragnheiður Másól



Tyrtingur Tyrftingsson, leiklistarnemi við HÍ



Í Hafnarhúsinu

AUGNABLIKIÐ



Leiknonan **Taylor Schilling** var ótvíræð stjarna rauða dregilsins á Emmy-verðlaunahátíðinni sem fór fram í byrjun vikunnar. Schilling var tilnefnd fyrir hlutverk sitt í þáttunum vinsælu Orange Is the New Black. Hún tók sig vel út í ljósum kjól sem var þakinn steinum og pallíettum úr smíðju Zuhair Murad. Einfaldur og látlaus í sniðinu sem fór leiknonunni vel. Takið eftir húðflúrinu á hliðinni sem setti töffaralegan svip á heildarútlitið.

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 **Valgarður Gíslason** • Aðstoðarmaður 1 **Sigmar L. Björnsson** • Aðstoðarmaður 2 **Unnar H. Danielsson Beck** • Hár **Lovisa Sigurðardóttir** • Förðun **Ásta** hjá **MAC**

FINNST ÞAÐ BESTA
FYRIR ÞÍNA HÚÐ Í OLÍU?

BECAUSE YOU'RE WORTH IT.

NUTRI GOLD

NÆRING, ÞRÓTTUR, LJÓMI

- VEITIR HÚÐINNI NÆRINGU
- GEFUR FRÍSKANDI LJÓMA
- LÉTT OG FLAUELSMJÚK ÁFERÐ

Ytri áhrif og sífelldar veðrabreytingar í okkar norræna veðurfari geta verið þess valdandi að húðin virkar stíf og þurr. Þess vegna hefur L'Oréal skapað nýju Nutri Gold línuna með einstaklega endurnærandi jurtaolíum. Fullkomin húðumhirða, sem gefur þér flauelsmjúka húð sem geislar af þrótti.

NUTRI GOLD EXTRAORDINARY FACE OIL
3 dropar kvölds eða morgna ein og sér eða áður en þú berð á þig dagkrem. Ólián smýgur létt inn í húðina án þess að skilja eftir sig fitutilfinningu og húð þín fær ljóma og öfluga næringu.

NUTRI GOLD OIL-CREAM
Inniheldur örsmáa einangraða dropa af olíu, sem bráðna á húðinni. Kremið gefur ríkulega næringu og raka allan daginn.

Dekraðu við húðina með einstakri húðumhirðulínu.

NÝJUNG



L'ORÉAL
PARIS

HEILSA BYGGJA UPP KONUNA FYRIR FÆÐINGU

Jóga- og heilsustöðin Andartak ætlar í fyrsta sinn á Íslandi að standa fyrir kennaranámi í meðgöngujóga. Guðrún Darshan er einn af kennurunum en hún segir námið byggt upp sem ferðalag móðurinnar, sem hefst við getnað og lýkur 40 dögum eftir fæðingu.

Jóga er orðið venjulegt hugtak á Íslandi sem er ánægjulegt. Flestir hafa stundað, eða þekkt einhvern sem stundar, jóga,“ segir Guðrún Darshan jógakennari en í fyrsta sinn á Íslandi ætlar Jóga- og heilsustöðin Andartak að bjóða upp á kennaranám í meðgöngujóga.

Meðgöngujóga er vinsælt meðal barnshafandi kvenna en námskeiðið verður byggt upp sem ferðalag móðurinnar, frá getnaði til 40 dögum eftir fæðingu.

„Verið er að kenna konum að tengja við líkama sinn, vera meðvit- aðar um eigin styrk og nota hann í fæðingunni. Fara inn í sársaukann og anda. Einnig erum við að fjalla um manneskjuna í tengslum við þetta andlega ferðalag í kringum barnsburð. Eins og til dæmis samskipti kynjanna sem er mikilvægt og að finna kyrrðina,“ segir Guðrún og segir jóga öflugla leið til að undirbúa konu fyrir fæðinguna sjálfa.

„Eitt af markmiðum með meðgöngujóga er að gera fæðinguna að einhverju til að hlakka til frekar en að kvíða.“

Námskeiðin eru fyrst og fremst ætluð til að undirbúa nemendur með þekkingu og tækni sem auðveldar þeim að kenna barnshafandi konum kundalini-jóga og hugleiðslu. Guðrún segist finna fyrir miklum áhuga á náminu en jóga og hugleiðsla á meðgöngu getur haft áhrif á móður sem barn.

„Ég vil meina að jóga sé einnig hollt til að byggja mæður upp andlega í kringum barnsburð en rannsóknir sýna að jóga getur líka haft áhrif á barnið, og tengsl móður og barns. Margar konur glíma til dæmis við lágt sjálfsmat meðan á meðgöngu stendur og jóga og hugleiðsla getur hjálpað við það. Það má því segja að jóga sé grunnur að betra samfélagi.“



Guðrún Darshan segir meðgöngujóga meðal annars gera fæðinguna að einhverju til að hlakka til frekar en að kvíða.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Fæðingarferlið, frelsið og foreldrahlutverkið

NÁMINU er skipt í 6 hluta – alls 12 dagar, 16 tímar hver hluti. Þessir 12 dagar dreifast á fjóra mánuði og kennt er ýmist tvo eða fjóra daga í senn. Samtals eru þetta 96 klst. í kennslu.

1 Lagt af stað í ferðalag. Meðvituð sambönd, kynlíf, mánafringurinn, frjósemi, lífsstíll, getnaður, fóstur, bæn móðurinnar, ferðalag sálarinnar, mataræði, jóga og hugleiðsla. Þessi hluti er mjög gagnlegur fyrir þör og verðandi foreldra.

2 Jóga á meðgöngu. Líffæra- og lífeðlisfræði á meðgöngu, breytingar á þrem

tímabilum meðgöngunnar, kundalini-jógaæfingar og kríur, jógastöður og valmöguleikar, forgangsröðun, minniháttar kvillar og ráð við þeim, hugleiðslutækni. Þetta er eini skylduhlutinn og nýttist mjög vel þeim sem eru þegar að kenna kundalini-jóga

3 Fæðingarferlið. Undirbúningur, stig hriða, öndunin, að vinna með „sársauka“, stuðningur, að auðvelda fæðingarferlið, andlegar hindranir, að standa öldurnar, læknisfræðileg inngrip, óvæntar uppkomur, fæðing sem vígsluathöfn. Helgiathafnir og fæðing. Keisaraskurður sem efl-

andi upplifun. Þessi hluti hjálpar til við að undirbúa foreldra fyrir fæðingarferlið.

4 Eftir barnsburð. 40 daga tímabil eftir fæðingu, nýtt upphaf – vígslutími móðurinnar, áskoranir, tilfinningar til nýburans, að jafna sig eftir keisaraskurð, líkaminn í eðlilegt form, brjóstgjöf, að þiggja hjálp, þunglyndi, að hlúa að móðurinni, hvaða æfingar og hvenær. Þetta er þýðingarmesta tímabilið og fullt af töfrum.

5 Forysta og frelsi fyrir konur. Að taka þátt og styrkja félagsskap kvenna, víska tíðahringsins, hugleiðslutækni til að

styrkja eigin staðfestu, hverjar erum við sem einstaklingar? Skuggavinna og að vaxa í styrk, konur og kraftur helgiathafna. Þessi hluti er mikilvægur hverri konu sem hefur löngun til að styrkja aðra.

6 Meðvitað foreldrahlutverk. Frum-bernska og áfram. Fjölskyldunæring, virðingarfyll samskipti, afbrýðisemi systkina, ást og umhyggja, samskiptafærni, fjölskyldukarma, jóga fyrir börn. Hvernig við styrkjum börn og erum í góðum samskiptum við þau.

Nánari upplýsingar má finna á Andartak.is

Þurrir fætur og sigg?

Lausnin er fótamaski sem endurnýjar húðina

WOW!

IROHA nature

Exfoliating

RADIANT in 7 Days

10 SPURNINGAR

ÆTLAÐI AÐ VERÐA SÖNGSTJARNAN

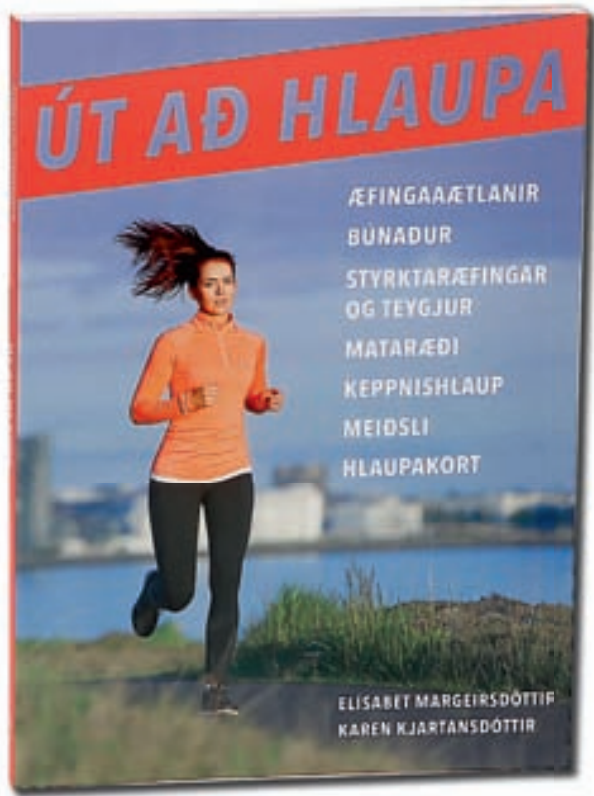
EVA LAUFY KJARAN HERMANNSDÓTTIR, SJÓNVARPSKOKKUR, RITHÖFUNDUR OG BLOGGARI

- 1. Þegar ég var litil hélt ég að** ég myndi verða söngstjarna eftir eitt námskeið í söngskóla Siggju Beinteins
- 2. Núna veit ég** þó að svo verður ekki.
- 3. Ég mun eflaust aldrei skilja** stríð.
- 4. Ég hef engan sérstakan áhuga á** leiðindum og neikvæðni. Það margborgar sig að einbeita sér að því góða í lífinu.
- 5. Karlmenntu eru** eins misjafnir og þeir eru margir. Alveg eins og við konur.
- 6. Ég hef lært að** maður á alls ekki að gefast upp á því sem maður trúir á.
- 7. Ég fæ samviskubit þegar ég** gleymi að hringja til baka þegar ég missi af símtölum eða þegar ég gleymi að svara tölvupósti.
- 8. Ég slekk á sjónvarpinu þegar** við förum að sofa. Ég er vanalega með kveikt á sjónvarpinu yfir daginn þar sem ég á ekki útvarp; þá finnst mér notalegt að hlusta á útvarpið í sjónvarpinu. Það er svo agalega notalegt að hlusta á tónlist á meðan við Ingibjörg Rósa dóttir mín dúllumst hér heima við á daginn.
- 9. Um þessar mundir er ég** upptekin af dóttir minni, Ingibjörgu Rósu, sem er sjö vikna.
- 10. Ég vildi óska að fleiri vissu af** mikilvægi þess að koma fram við aðra eins og við viljum að aðrir komi fram við okkur sjálf.





Södd og sátt án kolvetna 3.490



Út að hlaupa 3.490

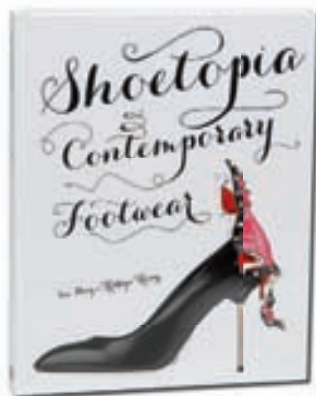


Átta gönguleiðir í nágrenni Reykjavíkur 2.990

Opið frá 9-22



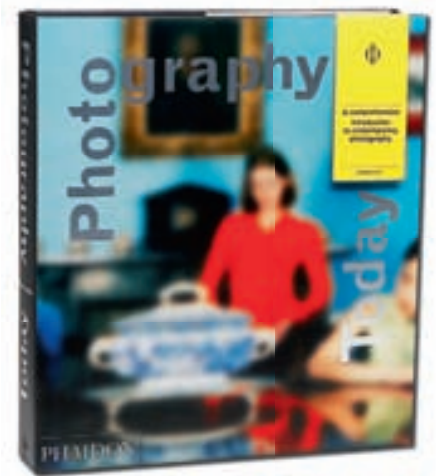
Sköpunarkjarkur 3.490



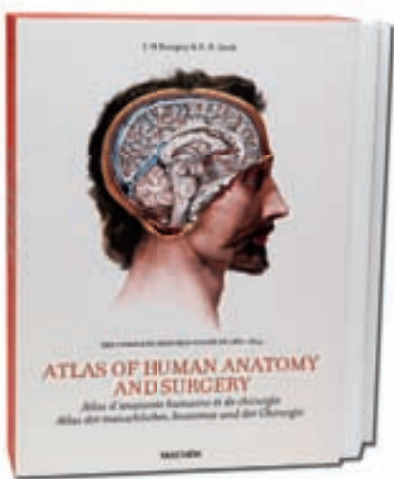
Shoetopia: Contemporary Footwear 6.995



India Cookbook 7.995



Photography Today 14.995



Atlas of Human Anatomy & Surgery 10.995



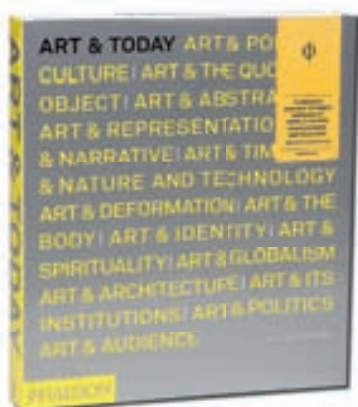
Olives, Lemons & Za'atar 5.995



Out of the Blue: On Finnish Design 7.995



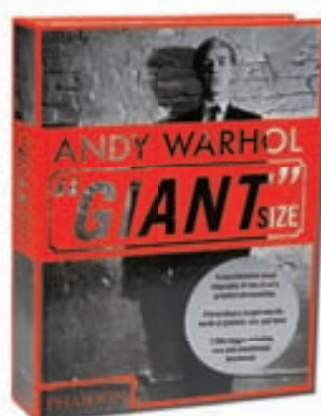
The Chamber of Curiosity 9.995



Art & Today 8.995



Jerusalem 6.995



Andy Warhol Giant Size 7.995



The French Laundry Cookbook 8.995

Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík

Okkur var spáð þremur mánuðum saman. Hann var aðeins eldri en ég og ég var fjórða eiginkona hans. Hann á dóttur sem er á svipuðum aldri og ég þannig að þetta var auðvitað svolítið sérstakt. Ef ég hefði ekki verið svona brjálæðislega ástfangin af honum hefði ég örugglega ekki valið þessa leið.



FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

MARGRÉT HRAFNSDÓTTIR EKKI Í ÞESSU FYRIR GLAMÚR

Kvikmyndaframleiðandinn Margrét Hrafnsdóttir flutti til Los Angeles með eiginmanni sínum, Jóni Óttari Ragnarssyni, snemma á tíunda áratug síðustu aldar. Nú, rúmum tveimur áratugum seinna, eru þau hjónin orðin virt í kvikmyndabransanum þar ytra og nóg í pípunum.

Lilja Katrín Gunnarsdóttir
liljakatrin@frettabladid.is

Ég held að í dag sé ég orðin óttalaus. Ég var það ekki. En ég held að ég sé orðin það eftir þessa göngu sem ég hef gengið til að komast á þann stað sem ég er á í dag. Til þess hef ég þurft að leggja mikið á mig. Gríðarlega miklar fórnir. Miklu meira en fólk heldur,“ segir kvikmyndaframleiðandinn Margrét Hrafnsdóttir. Hún flutti ásamt

eiginmanni sínum, Jóni Óttari Ragnarssyni, vestur um haf árið 1992. Þar starfrækja þau framleiðslufyrirtækið Othar Raven Pictures og lifa og hrærast í heimi kvikmynda og sjónvarps meðal stórstjarna.

Brjálæðislega ástfangin

Margrét kynntist Jóni Óttari þegar hún var níttján ára. Þá var hann 44 ára, 25 árum eldri en hún.

„Okkur var spáð þremur mánuðum saman. Hann var aðeins eldri en ég og ég var fjórða eiginkona

hans. Hann á dóttur sem er á svipuðum aldri og ég þannig að þetta var auðvitað svolítið sérstakt. Ef ég hefði ekki verið svona brjálæðislega ástfangin af honum hefði ég örugglega ekki valið þessa leið. En ég var brjálæðislega ástfangin af honum og það yfirvinnur allar hindranir,“ segir Margrét. En er hún enn jafn brjálæðislega ástfangin af honum?

„Það kemur og fer,“ segir hún brosandí.

„Maður þarf að huga að ástinni. Hann er ástin í lífi mínu en maður þarf að hafa fyrir því að vera ástfanginn. En þessi ást og kærleikur til hans er alltaf til staðar,“ segir Margrét. Þau Jón Óttar giftu sig í Palm Springs árið 1996 en einu gestirnir voru presturinn og kona hans. Þau ákváðu strax að gifta sig aftur seinna á lífsleiðinni og hafa það þá almennilegt. Það gerðu þau svo sannarlega í desember á síðasta ári hér á Íslandi.

„Við kölluðum það óð til ástarinnar. Það var virkilega dásamleg stund með fjölskyldu og vinum.“

Kynlíf stórlega ofmetið

Margrét segir lykilinn að því að hjónaband þeirra haldi sé að þau trúu hvort öðru fyrir flestu.

„Hjónaband er fallvalt. Það þarf að passa upp á það og ég er mjög meðvitund um það. Við reynum að fara á deitkvöld en það er erfitt þegar er mikið að gera. Þegar við erum farin að rífast og samskiptin orðin þyngri minnum við okkur á að við höfum ekki tekið neinn tíma frá fyrir hvort annað. Þá fer fólk stundum að horfa eitthvað annað sem er bara eðlilegt. Það er mannum eðlilegt að leita að væntumþykju og athygli. Þegar við förum á deit tölum við ekki um neitt leiðinlegt. Í tilhugalífnum tölum við nefnilega ekkert um það leiðinlega. Maður sýnir sparihlíðina, er sexí og fyndinn og vandar sig. Svo breytist það. Það er skiljanlegt að svona mörg hjónabönd endi, af því að við gleymum þessu. Það er ekki gott,“ segir Margrét.

„Kynlíf er stórlega ofmetið. Það

er æðislegt og rosalega dýrmætt en ég held að heimurinn sé „over sexed“. Unga kynslóðin er með algjörar ranghugmyndir um kynlíf og ungar konur beðnar um að koma fram klæddar nánast eins og vændiskonur. Þetta eru fullkomlega óeðlilegar kröfur.“

Fleiri börn ekki út úr myndinni

Eins og fyrr segir á Jón Óttar dóttur á svipuðu reki og Margrét og barnabörnin eru orðin tvö en þau hjónin eiga einnig einn son saman, Ragnar, sem er 22 ára og stundar nám við Brown-háskólann í Bandaríkjunum. En var ekki inni í myndinni að eignast fleiri börn?

„Eftir að Nicole Kidman eignaðist seinna barnið sitt kviknaði sú hugmynd innra með mér að eignast barn með hjálp staðgöngumóður. Ég ætla ekki að útiloka þann möguleika og við höfum rætt hann. Ég hef líka velt því fyrir mér að ættleiða barn því það er fullt af börnum sem þurfa góð heimili.“

Elton John meðal kúnna

Margrét stundaði nám í kvikmyndagerð í Columbia College í Los Angeles þegar þau fluttu til Bandaríkjanna í byrjun tíunda áratugar síðustu aldar og Jón Óttar lærði handritagerð. Á meðan á náminu stóð keyptu þau vídeóleiguna Rocket Video í félagi við annan sem þau ráku í fjölda ára.

„Þetta var leigan sem allur bransinn leigði hjá; leikarar, leikstjórar, framleiðendur, fyrirtæki. Elton John var einn af okkar stærstu kúnum. Þegar heimurinn breyttist og þessar hefðbundnu myndbandaleigur byrjuðu að lognast út af gáfum við Louis B. Mayer-safninu í AFI myndbandasafnið,“ segir Margrét.

„Ég kynntist Herbalife 1996 og heillaðist algjörlega af fyrirtækinu. Við höfum byggt Herbalife upp í næstum tvo áratugi og njótum góðs af því á alla lund. Okkar viðskipti eru í dag jafnt í Ameríku og á Íslandi og færast í aukana víða í Evrópu. Í raun og veru er þetta frábært mótvægi við

skemmtanabransann sem getur verið töff. Þar er mikið djamm og getur gengið á ýmsu enda oft miklar sveiflur. Þessi blanda hefur hentað mér svakalega vel.“

Miklir peningar í sjónvarpi

Í dag eru Margrét og Jón Óttar orðin virt meðal mikils metins fólks í kvikmyndabransanum og nóg í pípunum. Þau eru með stórmyndina Kill the Poet í vinnslu með íslensku leikurunum Anitu Briem, Nínu Dögg Filippusdóttur og Þorvaldi Davíð Kristjánssyni í aðalhlutverkum en heimildir Lífsins herma að það hafi komið til tals að stórleikarinn Robert deNiro fari með lítið hlutverk í myndinni. Þau eru einnig með myndina Visiting Professor í bígerð sem skartar stórum nöfnum frá Bretlandi í stærstu hlutverkum og verður það tilkynnt í loks árs. Þá er Margrét að framleiða spennumyndina Terra Infirma ásamt góðu fólki.

Hjónin ætla að færa sig enn frekar út í sjónvarpsframleiðslu. Þau framleiða þáttinn Dulda Ísland sem byrjar á Stöð 2 í vetur.

„Í þessum þáttum ferðast Jón Óttar um landið á staði sem eru ekki þessir hefðbundnu ferðatugarnastaðir og vekur athygli Íslendinga og útlendinga á þessum mögnuðu perlum um allt land. Á þessum slóðum er farið yfir söguna og sérfræðingar fengnir til liðs. Í för með Jóni Óttari slást ferðafélagar eins og Eivör Smári, Magnús Scheving, Eivör, Yoko Ono, Þorvaldur Davíð og fleiri. Snillingurinn Högni Egilsson semur svo tónlistina,“ segir Margrét. Þættirnir eru teknir upp bæði á íslensku og ensku.

„Erlendir dreifingarðilar hafa sýnt þáttunum áhuga og finnst „formatið“ spennandi. Það getur farið víða.“

Nágrannar Bills Gates

Margrét er þakklát fyrir það líf sem hún lifir nú þó hún telji það ekki einkennast af lúxus, eins og margir myndu halda.

„Ég held að við séum mjög jarð-

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

Mér finnst gaman að vera listamaður á sama tíma og ég er bissnesskona

bundin. Það eru mikil rölegheit í kringum okkur. Ég efast samt ekki um ef þú kæmir heim til okkar fyndist þér við lífa lúxuslífi. Við búum vel í Palm Desert sem er eins og Beverly Hills í eyðimörkinni. Bill Gates býr rétt hjá okkur og ég fæ húshjálpar einu sinni í viku. Við förum í veislur með frægasta og valdamesta fólki í heimi. Auðvitað er það glamúrus. En ég er aðallega þakklát fyrir þá upplifun. Ég er ekki í þessu fyrir glamúr. Ég er í þessu því ég er með ástríðu fyrir góðum sögum. Mér finnst gaman að vera listamaður á sama tíma og ég er bissnesskona," segir Margrét sem stefnir hátt.

„Mér finnst fólk stundum setja draumana sína ofan í skúffu. Ég hvet fólk eindregið til að fara á eftir draumunum, sérstaklega þeim stóru þar sem þú ferð allhressilega út fyrir þægindahringinn. Ég stefni á að gera stórar myndir og stórar sjónvarpsmyndir.“

Í formi eftir fertugt

Margrét hugar vel að heilsunni. „Ég man eftir konum sem undirbjuggu sig sérstaklega fyrir það að verða fertugar. Ég hélt að ég yrði undantekning en svo var ekki. Ég er búin að taka mig í gegn og aðhyllist möntruna „fit after forty“ eða í formi eftir fertugt. Ég borða mikið af próteinríkri fæðu og æfi fimm til sex daga vikunnar. Það sem gerist hjá konum eftir fertugt er að það snarhægist á brennslunni og vöðvamassinn rýrnar mjög hratt. Þá þurfum við að borða mikið prótein og æfa. Þetta var algjört lykilatriði að skilja. Við þurfum að ákveða hvort við ætlum að verða líkamlega gamlar strax eða ekki og hvort við viljum halda í æskuljómann eins lengi og við getum. Ég hræðist það ekki að eldast. Ég veit algjörlega hvað ég vil og aðallega hvað ég vil ekki.“

Annað sem Margrét hefur gert um árabíl er að leita reglulega til sálfræðings.

„Í Los Angeles telur fólk að það sé eitthvað að manni ef maður er ekki hjá sálfræðingi og litið er á sálfræðing manns sem mikið stöðutákn. Ég fór ung í þerapiu og það sem gerist er að þú burðast ekki lengur með bakpoka til að lífa af heldur blómstrar.“

Mikil þörf á Íslandi

Nú hefur Margrét tekið að sér enn eitt verkefnið, og það verður – að vera einn af talsmönnum Fjölskylduhjálpar Íslands.

„Á Íslandi eru um sex þúsund manns á skrá hjá Fjölskylduhjálpar Íslands og fjögur til fimm þúsund börn sem njóta góðs af matargjöfum. Í haust fer af stað herferð, eða aðallega vitundarvakning, um hvað þessi börn eru að borða. Við ætlum að setja af stað söfnunaráttak svo hægt sé að bæta meira af grænmeti, ávöxtum, fiski og hreinna kjöti við matargjafirnar og stuðla að heilbrigðu mataræði. Átakið heitir Íslandsforeldri/rar sem vísar í að Íslendingar eru mjög duglegir að hjálpa börnum erlendis. Það er frábært og það er mikil þörf en það er líka mikil þörf á Íslandi. Við þurfum að hætta að tala um þetta sem feimnismál og vera algjörlega opin fyrir því að vera vakandi fyrir náunganum.“

Að lokum forvitnast blaðamaður um forsíðumyndina sem Margrét sjálf fékk hugmyndina að.

„Alla alvöru framleiðendur dreymir um tvo aðstoðarmenn.“

Myndaalbúmið



Margrét ásamt syni sínum, Ragnari • Margrét og Jón Óttar með Eidi Smára við tökur á Dulda Ísland • #FitAfter40 • Margrét og Jón Óttar á brúðkaupsdaginn í fyrra

FATASKÁPURINN MARÍA BIRTA

María Birta, leikkona og verslunareigandi: „Stíllinn minn er rokkaður í bland við kvenleika, en ég er þó oftast svartklædd. Lífsstíll minn hefur tekið hamskiptum síðustu árin og hugsun mín til fatakaupa þar með breyst mikið. Ég leyfi mér frekar að kaupa fallega hönnun í dag en ég gerði áður fyrr, en ég blanda merkjavöru mikið við einfalda bolli og buxur, en ég er ekki feimin við að vera í of litlu eða of miklu, en þori þó að viðurkenna að mér finnst ég nakin án skartsins míns. Ég og verslunin mín, Manía, tókum alltaf breytingum saman og það mun sjást á næstu mánuðum í hvers konar stuði ég er, en næstu sendingar verða t.d. bara djúsi síðar peysur, slár, gallabuxur, plain bolir og svartir hversdagsskór,“ segir María Birta er hún sýnir uppáhaldsfatnað sinn úr fataskápnunum.



Mér finnst ég vera nakin án skartgripanna minna.



1 „Mig hefur í mörg ár dreymt um að eignast fallegan Balmain-jakka og ég lét það eftir mér í fyrra og því mun ég aldrei sjá eftir. Þessi jakki er eins og hannaður á mig.“

2 „Marios-peysan mín var gjöf frá vinkonu minn, en ég hef notað hana a.m.k. 5 sinnum í viku síðan þá... komin fjögur ár síðan og ég bara get ekki skilið við þessa peysu! Ég nota hana við öll tilefni, en mér finnst hún passa við allt.“

3 „Ralph Lauren-taskan mín var jólagjöf frá mömmu í fyrra og ég hef notað hana mikið síðan.“

4 „Þessir svörtu skór komu með síðustu skósendingu í Maníu og þeir eru svo þægilegir að ég hef varla farið úr þeim síðan... svo þeir eru nýjasta uppáhaldið.“

5 „Ég keypti mér þennan MCQ-kjól í fyrra þegar ég var að fara með myndinni „minni“, XL, á kvikmyndahátíðina í Karlovy Vary, en hann hefur verið í uppáhaldi síðan.“

ÁSTARDROTTNINGIN

Í hartnær 30 ár hafa Íslendingar notið þess að sökkva sér niður í eldheitar ástar- og örlagasögur Rauðu seríunnar sem einnig eru gefnar út á rafbókaformi.

Rauða serían varð til í kreppunni árið 1985. Þá vantaði okkur vinnu í Ásprenti á Akureyri,“ segir Rósa Guðmundsdóttir, eigandi Ásútgáfunnar sem undanfarin 29 ár hefur séð Íslendingum fyrir ástar-, spennu- og örlagasögum af bestu gerð.

„Viðtökurnar voru strax góðar og landsmenn tóku Rauðu seríunni fagnandi,“ segir Rósa um bókakostinn sem samanstóð fyrst af ástarsögum en svo bættust við sjúkrasögur, örlagasögur og sögur um ástir og afbrot, ástir og undirferli og ástir og óvissu.

Rósa gerði útgáfusamning við kanadíska alheimsútgáfuna Harlequin Enterprises sem sendir til hennar sextíu bókartitla í hverjum mánuði.

„Sjálft les ég allar bækurnar og vel úr þær bestu. Ef bókin er ekki orðin spennandi á fimmtánda blaðsíðu tek ég hana ekki með. Stundum geymi ég bókartitla í eitt til tvö ár, til að ná úr þeim góðri seríu, því Íslendingar eru ættfræðingar í eðli sínu og njóta þess að fylgjast með afkomendum og afdrifum söguhetjanna,“ upplýsir Rósa um snjallræði sem alheimsútgáfan vestra hefur nú einnig tekið upp, við miklar vinsældir eins og hér heima.

Í hverjum mánuði gefur Ásútgáfan út sex prentaðar bækur og sex rafbækur í Rauðu seríunni.

„Markmiðið er að gefa út ódýrar og góðar bækur sem koma alltaf út fyrsta dag mánaðarins. Lesendur geta þá treyst því að fá vel þýdda og góða lesningu í hendur því góð þýðing er gullsgildi.“

Mánaðarleg útgáfa Rauðu seríunnar selst í þúsundatali. Á vefsíðu Ásútgáfunnar koma rafbækur út sama dag og þeim er dreift í verslanir, en á enn þetta verði og hægt að eignast eldri og nú fágætar bækur seríunnar.



Rósa Guðmundsdóttir, eigandi Ásútgáfunnar, segir lesendur Rauðu seríunnar gjarnan hringja spennu á lok mánaðar til að vita hvort bækurnar komi kannski aðeins fyrir út ef mánaðamótin lenda á helgi.

„Ég hef alltaf haft skýra framtíðarsýn og látið úrtölur annarra verða mér að hvatningu. Í upphafi þótti flestum hugmyndin um ástarsögurnar fráleit og enn fátallegri þótti hugmyndin um rafbækurnar sem ég byrjaði að selja árið 2010. Mér þykir gott að synda á móti straumnum og veit að hugmyndin er góð þegar aðrir hrista hausinn,“ segir Rósa hlæjandi.

Lesendur Rauðu seríunnar

eru á öllum aldri. „Unglingarnir byrja í bókahillunum hjá ömmu og lesa svo áfram í rafbókaformi. Þá sendum við rafbækur í tölvupósti til eldri borgara sem ekki kunna að hlaða niður rafbókum en geta bjargað sér með tölvupóst og Íslendingar í útlöndum kaupa sér frekar rafbækur því það er dýrt að senda innbundnar bækur í pósti.“

Skoðið úrvalið á asutgafan.is



MATUR ÁVANABIND-ANDI EN HOLLT SNAKK

Ríkka á heidurinn af þessu girnilega og holla snakk sem er tilvalið til að narta í milli mála.

Grænkálsnakk

1 búnt grænkál
3 msk. ólífuolía
1 tsk. sjávarsalt
nýmalaður pipar, eftir smekk
½ tsk. paprikukrydd
smjörpappír

Hitið ofninn í 180°C. Skerid stilkinn frá grænkálsblöðunum og ræðið á pappírsklædda ofnplötu. Hellið ólífuolíu yfir blöðin og veltið þeim upp úr oliunni. Kryddið með salti, pipar og paprikukryddi. Bakið blöðin í u.þ.b. 15–20 mínútur.

Hnetublanda

70 g kasjúhnetur
70 g pekanhnetur
70 g möndlur
50 g graskersfræ
1 msk. hampfræ
1 msk. smjör
1 msk. hlynsíróp
1 msk. rósmarín
chiliflögur á hnífsoddi
salt eftir smekk

Þurrustið hneturnar og fræin á meðalheiti pönnu. Bætið hampfræjunum saman við og ristið í stutta stund. Bærið smjörinu út á pönnuna ásamt hlynsírópi, rósmarín og chiliflögum. Saltið og berið fram.



AstaZan™

Hlauptu Marapön eða gerðu hvað sem þú vilt!

- Lagar vöðvabólgu, stirðleika og eymsli
- Eykur styrk og úthald vöðva, endurheimt og liðleika
- Mikill hjálp fyrir hlaupara, álagsmeiðsl og í líkamsrækt
- Öflug andoxunarvirkni AstaZan gerir húðina fyrr brúna í sól og viðheldur sólbrúnum lit. Styrkir viðkvæma húð

Sjöfn Jónsdóttir, sex barna móðir og margföld amma:

Hef kennt veggjaklifur og fimleika til fjölda ára var slæm af sinaskeiðabólgu og álagi á vöðva. Var farin að sjá fram á að geta ekki kennt eða keppt í veggjaklifri. Eftir að ég byrjaði að taka inn AstaZan liðu ekki nema nokkrir dagar þar til ég fann mikla breytingu, laus við verki og fékk meira vöðvaþol. Nota AstaZan reglulega og í dag klifra ég og kenni án nokkurra vandkvæða.

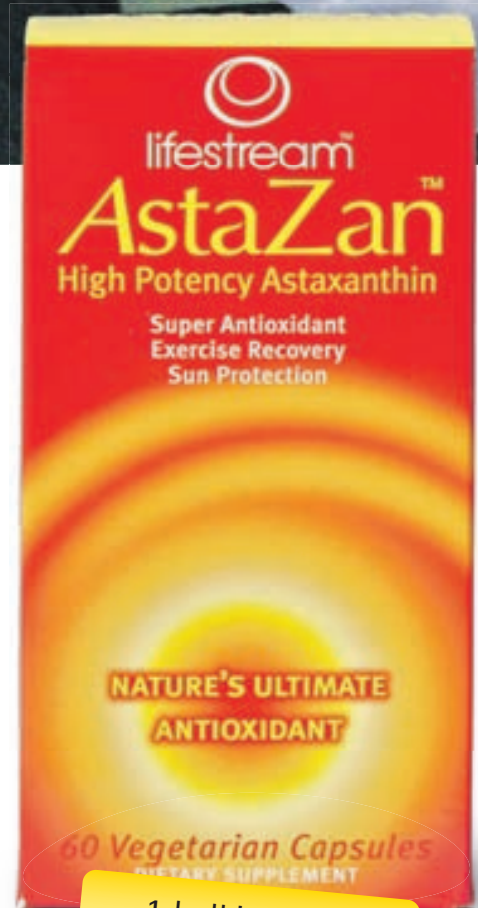


Íþróttafólk og sjúkráþjálfara mæla með AstaZan - Rannsóknir staðfesta árangur. Ríkt af Lutein sem verndar augun gegn hrörnun í augnbotnum. Inniheldur lífrænt E-vítamín.

Lífræn bætiefni fyrir alla

www.celsus.is

Fæst apótekum, heilsubúðum, helstu stórmörkuðum og Fríhöfninni



1 hylki á dag,
byrjar að virka strax!

TÍSKA SÆNSKIR TÍSKUTAPPAR Í STOKKHÓLMI

Þessa stundina fer fram tískuvika í Stokkhólmi þar sem sænsk fatamerki á borð við Filippu K, Whyred, Cheap Monday og Carin Wester sýndu sumar-tísku næsta árs. Svíar hafa löngum verið þekktir fyrir smekkvísi sína og stíl en það var í fjölbreyttri götutískunni í Stokkhólmi sem gestir tískuvikunnar lögðu sig fram um að skara fram úr í klæðaburði. Sumarið er ekki alveg búið hjá nágrönnum okkar í Skandinavíu þó að haustbragur sé á fatatískunni.



Tískutappar sem klæddu sig upp á.



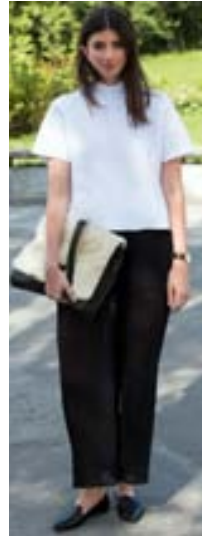
Flott eyrnaskraut.



Svart og dramatískt.



Derhúfa og íprótta-sokkar við finan kjól.



Svart og hvítt.



Óvenjulega loðinn skóbúnaður.



Útpældar vinkonur á tískuvikunni.



Hattar eru vinsælir fylgihlutir í haust.



CHANEL

GRÉTA BOÐA KYNNIR GLÆSILEGAR NÝJUNGAR FRÁ CHANEL
28.–30. ÁGÚST Í HYGEU KRINGLUNNI

- Haustlitina 2014
- Vitalumiere púðurfarða
- Le Lift augnkrem og serum
- Dömuilminn Coco Noir parfum og líkamskrem
- Herrailminn Bleu De Chanel EDP



HYGEA
Snyrtivöruverslun Kringlu
Sími 533 4533



MATUR WHITE RUSSIAN Í BOLLA-KÖKUFORMI

White Russian-bollakökur með Vodka-smjörkremi

Bollakökur

- 1 ¾ bolli sykur
- 225 g mjúkt smjör
- 3 bollar hveiti
- ½ bolli súrmjólk
- ¼ bolli Kahlua eða annar kaffilíkjör
- 1 msk. lyftiduft
- 2 tsk. vanilludropar
- ½ tsk. salt
- 4 stór egg

Hitið ofninn í 175°C. Blandið þurr-efnum saman í skál og setjið til hliðar. Blandið smjöri og sykri vel saman í annarri skál, í 6 til 8 mínútur. Blandið 2 eggjum saman við, einu í einu og síðan helmingnum af þurrrefnablöndunni. Blandið vel saman í tvær mínútur. Blandið súrmjólk og Kahlua saman í lítilli skál

og bætið helmingnum af því saman við blönduna. Blandið síðan restinni af eggjunum saman við, einu í einu, svo þurrrefnablöndunni og loks restinni af súrmjólkurblöndunni og vanilludropum. Hrærið vel saman. Bakið í 25 til 30 mínútur og leyfið kökunum að kólna.

Krem

- 115 g mjúkt smjör
- 4 bollar flórsykur
- ¼ bolli vodka
- ½ tsk. vanilludropar

Smá mjólk til að ná réttu þykkt á kremið.

Blandið öllu vel saman og skreytið kökurnar þegar þær eru orðnar kaldar. Til að gefa kökunum smá aukakikk er hægt að setja nokkra dropa af Kahlua ofan á kremið.

NÝ SÓLBAÐSSTOFA Í HÆÐARSMÁRA 4 Í KÓPAVOGI



**FRÍTT VERÐUR Í
LJÓS Í DAG
FRÁ 12:00 - 23:00**

Tímamantanir í síma 583 1300

**Ný og glæsileg sólbaðstofa opnar í dag
og að því tilefni verða fríir prufutímar í dag frá kl 12 – 23**

Sól Studio

Hæðarsmári 4. 201 Kópavogur. við hliðina á bílaapótekinu

Tímamantanir í síma 583 1300

Instagram



Mert Alas

@mertalas

Mert Alas er annar helmingur ljósmyndaradúósins Mert og Marcus. Mert og Marcus, sem heitir fullu nafni Marcus Piggott, kynntust fyrst á Englandi árið 1994 og hafa síðan þá unnið saman að einhverju leyti. Í dag eru þeir þekktastir fyrir að taka myndir af kraftmiklum konum og hafa unnið fyrir tímarit á borð við bandaríska og ítalska Vogue, W og Pop. Kunnar þeirra eru til dæmis tískurisarnir Louis Vuitton, Missoni, Giorgio Armani, Roberto Cavalli og Fendi. Mert deilir hinu og þessu úr lífi sínu á Instagram, þar á meðal myndum af stórvinkonum sínum Kate Moss og Naomi Campbell. Sannkall- aður glysprófill.

facebook



Useful DIY

www.facebook.com/UsefulDiY

Hver elskar ekki að breyta gömlum hlutum og gefa þeim nýtt hlutverk? Eða fönndra eitthvað gagnlegt inn á heimilið og búa þannig til minningar? Á þessari Facebook-síðu er hægt að fá óteljandi hugmyndir að verkefnum sem hægt er að framkvæma sjálfur, jafnt stór sem smá. Þá erum við ekki aðeins að tala um verkefni fyrir handlagna heldur einnig ljúffengar uppskriftir að vinsælum réttum. Tæplega fjögur hundruð þúsund manns líkar við síðuna og eru aðdáendur hennar óhræddir við að láta í sér heyra og gefa hver öðrum góð ráð við framkvæmd hinna ýmsu verkefna.

twitter



Indian Makeup and Beauty Blog

www.pinterest.com/officialimbb/

Makeupandbeauty.com er með kröftuga Pinterest-síðu þar sem hægt er að fá ýmis ráð og hugmyndir að fördum. Indian Makeup and Beauty Blog, betur þekkt sem IMBB, var stofnað árið 2009 og er nú eitt stærsta bloggsvæði heims en rúmlega sjö hundruð pennar starfa fyrir bloggíð. Metnaður stofnendanna Rati og Sanjeev er að hafa Pinterest-síðuna og bloggíð mjög fallegt og stílhreint og hefur það vakið athygli um heim allan. Á Pinterest-síðunni er ekki aðeins um indverska fördum að ræða, þótt nafnið gefi annað til kynna, heldur sitt lítið af hverju úr heimi feegurðar.

BLOGGARINN SJÚK Í SYKUR

www.lifeloveandsugar.com/

Matgæðingurinn Lindsay heldur úti matarblogginu Life, Love & Sugar og er mikill sykurfíkill að eigin sögn. Hún elskar að baka stórkostlegar kökur og skreyta þær á undraverðan hátt en myndirnar á síðunni eru listaverk út af fyrir sig.

Þá er hún líka óhrædd við að prufa sig áfram í eldamennsku og elskar að prófa nýjar uppskriftir að kvöldmat fyrir fjölskylduna.

Á blogginu deilir hún líka lífsreynslu sinni með lesendum en hún leggur mikið upp úr því að lenda í ýmiss konar skemmtilegum ævintýrum með fjölskyldu sinni eins oft og hún hefur tíma til.

Lindsay elskar Disney og dans, hatar þegar matur fer til spillis og er með fullkonnunaráráttu á hæsta stigi.



Brizo veitir lausn við óþægindum við þvaglát



Ég er 65 ára og undanfarnir ár hef ég þurft að hafa þvaglát allt að þrisvar sinnum á nóttu. Þetta hvítleiða vandamál var alltaf að ágerast, það olli mér vanlíðan og ég náði ekki að hvílast eins og ég þurfi. Eftir að ég fór að taka inn Brizo-hyllkin hefur líðan mín gjörbreytt. Ég þarf miklu sjaldnar að vakna á nóttunni og er því úthvöldur að morgni. Sviðinn, sem einnig angraði mig er nánast horfinn. Ég mæli hiklaust með Brizo fyrir karlmenn á mínum aldri sem eiga við þetta vandamál að etja. **Finnur Eiríksson**

Nú vakna ég útsofinn og -hvíldur.

„Ég hef notað Brizo í nokkra mánuði og er ánægður með hversu vel það hefur reynst mér. Ég er 66 ára og var farinn að finna fyrir því að þurfa oft að kasta af mér þvagi og náði ekki að tæma blöðruna í hvert sinn. Þetta var óþægilegt og mér líkaði ekki ástandið,“ segir Skúli Sigurðarson. „Ég vildi forðast að nota lyf, leist betur á að prófa eitthvað óhefðbundið og náttúrulegt. Mér bauðst fyrir nokkrum mánuðum að prófa einn mánaðarskammt af Brizo og fann fljótt að mér leið betur. Áhrifin eru minni þrýstingur á blöðrunni og þvagrásina. Ég hef notað Brizo í nokkra mánuði samfleytt og er mjög ánægður með árangurinn og það, hværnig mér líður af notkun þess. Ég hef mikla trú á náttúrulegum lausnum sem í mörgum tilfellum geta komið í staðinn fyrir lyf.“

Skúli Sigurðsson

Brizo hjálpar eftirfarandi:

- Lítil eða slöpp þvagbuna
- Tíð þvaglát
- Næturþvaglát
- Skyndileg þvaglátaþörf
- Erfitt að hefja þvaglát
- Þvagleki eða erfitt að stöðva þvaglát
- Þörf fyrir þvaglát skömmu eftir síðasta þvaglát
- Sviði eða sársauki við þvaglát

Fæst í öllum apótekum, heilsuverslunum og einnig í heilsuhillum stórmarkaðanna.

Sjá einnig www.icecare.is



Þjáist þú af svefnleysi?

Nú sef ég eins og barn og er endurnærð á morgnana!

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

Nú líður 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.“



Öðlaðist ekki ró

Afþreyingin breyttist frá því að vera vinnutengd yfir í hluti eins og gólf og bridge. – Þrátt fyrir að þurfa ekki lengur að hafa hugann við vinnuna, átti ég samt erfitt með að slaka á, segir Borghild.

Prufaði Melissa

Borghild ræddi svefnvandamál sín við vin sinn frá Svíþjóð. Yfir hádegisverði ræddum við mikilvægi góðs nætursvefns fyrir almenna vellíðan. Hann lagði til að ég prufaði Melissa™, sem hann notar sjálfur til að öðlast góðan nætursvefn, útskýrir Borghild

Góður nætursvefn

Ekki leið á löngu þar til svefnmynstrið hjá mér varð eðlilegt á ný. Ég hafði prufað aðrar vörur til að finna lausn á svefnvandamálinu, en það var ekki fyrr en ég prufaði Melissa™ að ég gat slakað á og sofði vært, segir Borghild.

Til þess að hjálpa þér við að losna við hvíldar- og svefnlausar nætur ættir þú að prufa Melissa Dream-töflurnar. Sítrónumeliss-töflurnar (*Lemon balm*) viðhalda góðum og endurnærandi svefni.

Inniheldur náttúruleg vitamín og jurtir eins og aminosýruna L-theanine, sem hjálpar til við slökun ásamt ahlíða 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 bætur svefn.

Segðu bless við hvíldar- og svefnlausar nætur



Fæst í öllum apótekum, heilsuverslunum og einnig í heilsuhillum stórmarkaðanna.

Sjá einnig www.icecare.is