

Lífið

FÖSTUDAGUR
12. SEPTEMBER 2014

*Hugrún og Magni
eigendur Kronkron*
**KYNNTU KRON
BY KRONKRON
Í HOLLYWOOD 2**

*Rikka, kokkur og
ritstjóri Heilsuvisis*
**VILL FÁ ALLA Í
SYKURLAUSAN
SEPTEMBER 4**

*Theodóra Mjöll
Skúladóttir*
**SEGIR MJÚKA
LÍÐI VERÐA Í
TÍSKU Í VETUR 10**

Elísabet Ronaldsdóttir

**HVAÐ ER ÉG AÐ
GERA HÉRNA?**

FRÉTTABLAÐIÐ

➤ visir.is/lifid

HVER ER?



Nafn?

Gunnhildur Birna Gunnarsdóttir.

Aldur? 27 ára

Starf?

Förðunarfræðingur, deildarstjóri þjónustudeildar Elko og nemi í viðskiptafræði.

Maki?

Pass.

Stjórnumerki?

Fiskar.

Hvað fékkstu þér í morgunmat?

Skyr-boozt með banana og bláberjum.

Uppáhaldsstaður?

Snæfellsnes og rúmið mitt.

Hreyfing?

Fer í ræktina þrisvar til sex sinnum í viku og lyfti oftast. Svo finnst mér útihlaup og göngutúrar æði.

Uppáhaldsatahönnuður?

Þeir eru nokkrir en mér finnst það sem Sunil Pawar og Mario Testino gera ofboðslega fallegt.

Uppáhaldsmynd?

Ætli það sé ekki bara klassíkin Forrest Gump.

A- eða B-mannskja?

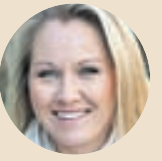
Klárlega B.

HVERJIR HVAR?

Mikil stemning var í Hörpu um liðna helgi þegar hljómsveitin Stuðmenn kom fram á tónleikum og á dansleik síðar um kvöldið. Mátti sjá þjóðþekktu einstaklinga á meðal gesta. Stórsöngvarinn **Stefán Hilmarsson** var mættur ásamt



eiginkonu sinni, Önnu Björk Birgisdóttur. Fjölmíðlamaðurinn Logi Bergmann var einnig á meðal gesta ásamt eiginkonu sinni, **Svanhildi Hólm Valsdóttur**, og þá mátti sjá útvarpsmanninn Ívar Guðmundsson í góðum gir.



TÍSKA ÚTVALDIR Í HOLLYWOOD FÁ AÐ KAUPA KRON BY KRONKRON

Hugrún Árnadóttir og Magni Þorsteinsson eru nýkomin frá Los Angeles þar sem þau kynntu fatalínu sína.

Þetta bara steinlá hjá okkur og við gerðum okkur ekki alveg grein fyrir því fyrr en við vorum mætt á staðinn hvað við værum búin að koma okkur út í," segir Magni Þorsteinsson, en hann og kona hans, Hugrún Árnadóttir, eigendur tiskumerkisins Kron by Kronkron, eru nýkomin frá Los Angeles þar sem þeim bauðst að koma og kynna Kron by Kronkron á lokuðum viðburði fyrir Emmy- og MTV-verðlaunin. Haft var samband við þau eftir að útsendari sá þau í París.

„Þarna fengum við tækifæri til að hitta og kynna verk okkar fyrir þverskurðinum af þeim sem starfa í þessum skemmtanabransa, framleiðendum, leikstjórum, rithöfundum og svo var náttúrulega öll leikaraflóran. Það er aðeins ákveðnum hóp boðið að koma, allir sem tilnefndir eru og bara allir sem gegna mikilvægu hlutverki í þessum bransa. Ameríkaninn er jú voða afdráttarlaus í sínum skoðunum og óhætt að segja að viðbrögðin sem við fengum voru margfalt á við það sem við bjuggumst við. Þetta var bara svakalega stórt klapp á bakið á 5 mínútna fresti, alveg svakalegt að upplifa það," segir Magni, en meðal stjarnanna sem mættu voru De Laria og Selenis Leyva úr Orange Is the New Black og Mad Men-leikkonan Teyonah Parris. Þær eru allar komnar í Kron by Kronkron ásamt tugum annarra.

„Eiginkona House of Cards-leikarans Sebastians Arcelus er stórstjarna á Broadway og hún var í Kron by Kronkron á rauða dreglinum á Emmy-verðlaunahá-



Hönnuðurnir Hugrún Árnadóttir og Magni Þorsteinsson ásamt stjórnum sem þau hittu í Los Angeles, þeim Angelu Basset og Teyonah Parris.

tíðinni og tísti beint myndum af sér," bætir Magni við. „Og Angela Basset, hún heillaðist alveg. Hún kom einn daginn og langaði í allt saman frá okkur, hún hringdi svo daginn eftir í okkur og sagðist ekki verða róleg fyrr en hún fengi ákveðin stykki til viðbótar.“

YouTube-stjarna póstaði mynd af sér í kjól frá þeim og fékk 22.526 læk á tveimur tímum sem

varð til þess að síminn þeirra grillaðist.

Útsendarar frá stórleikkonunni Sharon Stone komu á kynninguna og tóku myndir. Daginn eftir rigndi inn tölvupóstum frá henni því leikkonan gjórsamlega heillaðist af hönnun þeirra. Fjöldi stílista mætti á kynninguna, þar á meðal einn stærsti og vinsælasti stílistinn í Hollywood. „Þetta opnaði rosa

margar dyr," segir Magni. „Síðan þá er bara nýtt ævintýri á hverjum degi og bara svo yndislegt að sjá hvað viðtökurnar eru sterkar og hvað allir vilja okkur vel. Bara dásamlegt.“

Hægt er að fylgjast með ævintýrinu á Instagram síðu Kron by Kronkron, þar eru þau dugleg að birta myndir af því sem er að gerast hjá þeim.

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

Markaður, tónleikar og Októberfest

Netverslunum hefur fjölgað gríðarlega síðustu misseri og nú hafa nokkrar vel valdar vefverslanir tekið sig saman og ætla að halda uppskotsmarkað (pop up) til að sýna og selja sínar vörur. Kjörið tækifæri fyrir viðskiptavinum til að sjá vörurnar með eigin augum. Þær verslanir sem standa að markaðnum eru Andarunginn.is, Esja Dekor, Nola.is, Petit.is og Snúr-an.is. **Markaðurinn fer fram á Kexi Hosteli milli 12-18 á morgun.**

Hljómsveitin Hjaltalín blæs til tónleika á Húrra annað kvöld kl. 22. Sveitin hyggst frumflytja ný lög í bland við eldra efni og lofar miklu stuði eins og henni einni er lagið með söngkonuna **Sigríði Thorlacius** í broddi fylkingar. Þetta eru síðustu tónleikar Hjaltalín í bili en hún ætlar að taka sér smá hlé til að klára nýtt efni í hljóðverinu.

Í kvöld og á morgun fer fram Októberfest í tjaldi



fyrir utan Háskóla Íslands. Fram koma meðal annars Agent Fresco, Kiriya Family, Reykjavíkurdætur og Amabadama. Hægt er að kaupa miða á Midi.is.



AUGNABLIKIÐ



Leikkonan **Keira Knightley** var glæsileg á kvikmyndahátíðinni í Toronto á dögunum en hún er þar til að kynna kvikmynd sína The Imitation Game ásamt leikaranum Benedict Cumberbatch. Hún klæddist litríkum kjól úr smíðju Chanel við háhælaða skó með mjórri tá. Kjöllinn er úr sumarlínu merkisins og þykir einstaklega vel heppnaður.



Stehmann buxurnar eru komnar aftur!



LAUGAVEGI 80 ■ TEL: 581 1330 ■ WWW.SIGURBOGINN.IS

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** silja@frettabladid.is • Forsíðumynd **Stefán Karlsson**

Fylgstu með á Facebook
Lindex Iceland

THE NEW
SOFT

CELEBRATING 60 YEARS IN FASHION

Celebrating with
great prices from

3995,-

LINDEX



10 SPURNINGAR ÁLFRÚN HELGA ÖRNÓLFSDÓTTIR LEIKKONA MUN EFLAUST ALDREI FÁ SÉR TATTÚ

- 1. Þegar ég var ung** lifði ég á mjólkurvörum.
- 2. En núna veit ég að** ég er með mjólkuróþol.
- 3. Ég mun eflaust aldrei** fá mér tattú.
- 4. Ég hef engan sérstakan áhuga á** að pirra mig á stjórnmalamönnum en stundum ræð ég bara ekki við mig.
- 5. Karlmenn eru** ekki kvenmenn en geta samt skipt um kyn ef þeir vilja.
- 6. Ég hef lært** að lífið er sífellt að koma manni á óvart og maður þarf ekki alltaf að leitast við að lenda í ævintýrum, það bara gerist.
- 7. Ég fæ** samviskubit oft á dag því ég hef alltof sterka ábyrgðartilfinningu.
- 8. Ég slekk á sjónvarpinu** þegar barnatíminn er búinn, þegar fréttirnar eru búnar, þegar skandinávíski glæpaþátturinn klárast.
- 9. Um þessar mundir** er ég að leika í dansleikhúsverkinu mínu KAMELJÓNI í Tjarnarbíói þar sem ég skoða hvað mótar egóið og sný sjálfri mér á alla kanta.
- 10. Ég vildi óska þess** að það væri meiri áhugi á menningarlegum verðmætum í þessum peningadrifna heimi.



Rikka útlistar einkenni sykurfíknar.

HEILSUVÍSIR ERTU SYKURFÍKILL?

Rikka skrifar um sykurfíkn í tilefni átaksins *Sykurlaus september*. Sykur er ávanabindandi og getur valdið sjúkdómum.

Þrátt fyrir endalaus hvatningu og áminningar í fjölmiðlum um að ráðlegt sé að minnka sykurneyslu þá búum við við þann raunveruleika að þriðjungur þeirra hitaeininga sem við neytum kemur úr sykri. Sérfræðingar hafa áhyggjur af þessari framvindu þar sem mannslíkaminn er ekki hannaður til þess að innbyrða svo mikið. Sykur er talinn vera ábyrgur fyrir mörgum af þeim algengustu sjúkdómum og kvillum sem við búum við í dag

svo sem sykursýki, hjartasjúkdómum og krabbameini. Vísindamenn eru sífellt að finna fleiri og fleiri vísendingar sem benda allar á óvininn, sykurinn.

Stóra vandamálið er að sykurinn er svo óskaplega ávanabindandi og það gerir baráttu okkar við hann svo erfiða sem raun ber vitni.

Í flestum tilfellum kemur löngun í sykur fram vegna vana og fíknar í hann en einnig vegna ýmissa heilsufarsvandamála sem fólk glímir við.

Hver eru einkenni sykurfíknar?

1. Þú þarft á sykri að halda til að koma þér í gegnum daginn ... þú bara verður.
2. Ef þú hættir að borða sykur í nokkra daga þá byrjarðu að finna fyrir líkamlegum einkennum eins og höfuðverk, flökurleika og skapbreytingum.
3. Þrátt fyrir löngun til þess að hætta að neyta sykurs þá bara hreinlega getur þú það ekki. Þú stendur þig að því að vera með síendurteknar hugsanir um sykur, sykur og aftur sykur.
4. Þú þarft alltaf stærri skammt af sykri til að fá „kikkið“. Allt í einu ertu komin(n) í vítahring sem erfið getur verið að losna úr.
5. Þú átt í erfiðleikum með að segja nei þegar þér er boðið sælgæti eða kökur.



Ef þú kannast við fleiri en eitt af þessum einkennum og finnur fyrir þeim daglega þá er því miður hægt að flokka þig sem sykurfíkill. Fæstir taka það alvarlega að vera sykurfíkill og segja að það sé nú til alvarlegri fíkn en þessi eins og til dæmis áfengis- og eiturlyfjafíkn. Jú, sjálfsagt er það verra hlutskipti. Sykurfíkn er á vissan hátt ekkert miklu skárrí og getur haft jafn slæm áhrif á líkama sem huga og áfengis- og eiturlyfjafíkn.

Hvað getur þú gert?

Taktu eitt skref í einu, ekki sleppa öllum sykri strax. Taktu eitt skref í einu og settu þér lítil markmið. Róm var ekki byggð á einum degi og markmið eru alltaf markmið. Bara það að hætta að setja hálfá teskeið af sykri í kaffibollann þinn hefur áhrif. Segjum sem svo að þú drekkir tvo kaffibolla á dag. Það gerir eina teskeið af sykri á dag, sjö á viku og þrjátíu teskeiðar af sykri í hverjum mánuði.

**Reykjavík
Fashion
Academy**

MAKE UP
námskeið

www.rfa.is – Skráning stendur yfir

PURELOGICOL

Collagen til inntöku

Sléttir fínar hrukkur og þéttir húðina

- » Hrukkur og línur sléttast út um 43%*
- » Húðin á andliti og öllum líkama verður mýkri og þéttari um 35%*
- » Lagar húðþurrk
- » Sterkari hár og neglur
- » Dregur úr húðsliti
- » Frábært fyrir liðina, aukin liðugleiki og betri líðan, byggir upp brjóska
- » Árangur sést og finnst eftir 3 vikur



Valið „favorite age-defying“
af tímaritinu MS London

90 hylki, hvert hylki 600 mg af hreinu
collageni, engar fiskiafurðir

* Óháð rannsókn og blindpróf, árangur eftir 6 vikna inntöku.

Fæst í apótekum, Heilsuhúsinu, Græn heilsa og Fríhöfninni

Collagen er öflugasta byggingarprótein líkamans, 75% af húðinni er collagen en framleiðsla líkamans minnkar með aldrinum. Afleiðingar af collagenskortri er m.a slakari húð, hrukkur og stíðleiki í liðamótum og baki. Rannsóknir sýna að PureLogicol collagen stuðlar að endurnýjun og uppbyggingu á brjóski, sinum, liðum og stoðvefjum húðarinnar. Inntaka stuðlar að betri svefni. Gefur fljótt betri líðan í liðamótum, líkaminn og húðin verður fjaðurmagnaðri aukin mýkt, unglegri og stinnari. Styrkir hár og neglur. Dregur úr húðsliti
Framleitt eftir: Edible Food Regulation nr. 1999/724 EC. GMP staðall.

VONANDI HAFA BÖRNIN POLINMÆÐI FYRIR FLAKKINU

Elísabet Ronaldsdóttir hefur vakið mikla athygli undanfarin misseri fyrir vinnu sína sem klippari. Hún hefur meðal annars klippt myndir á borð við Contraband, Mýrina, Nóa Albínóa og svo mætti lengi telja, en hún hefur verið einn nánasti samstarfsmaður Baltasars Kormáks undanfarin ár. Elísabet er tiltölulega nýlent frá Los Angeles, þar sem hún hefur dvalið síðastliðna tíu mánuði við eftirvinnslu á kvikmyndinni John Wick, með Keanu Reeves í aðalhlutverki. Elísabet hefur nóg á sinni könnu, en auk þess að vera eftirsótt í starfi sínu rekur hún sjö manna heimili, hund, kött og fiska. Þannig koma vel launuð verkefni í Hollywood sér vel.

Þetta tók meiri tíma en ég hafði hugsað, af því að ég skildi börnin bara ein eftir heima,“ segir Elísabet og grettir sig. „Nei, ég segi svona. Ég gerði það auðvitað í góðu samráði við þau. Ég ætlaði að koma aftur heim í apríl, en það varð ekki fyrr en í ágúst,“ heldur hún áfram. „En það kom líka upp pattstaða í bandaríska þinginu vegna fjárlaga og enga þjónustu hægt að fá hjá opinberum stofnunum. Ég var með atvinnuleyfi í passanum mínum frá HBO, eftir að hafa unnið fyrir þá sumarið áður, og komst út á því, en vegna þess að allt var í lamasessi fékkst atvinnuleyfið mitt fyrir John Wick ekki afgreitt.“

Það varð ekki eingöngu til þess að ég var kyrrsett og gat ekki ferðast úr landinu, heldur var ekki hægt að borga mér laun eða dagpeninga fyrr en búið að var að koma öllum löggiltum pappírnum til skila“ rifjar Elísabet upp. „Ég átti ekki krónu. Þannig að ég var alltaf í vinnunni því þar var matur og drykkur, en það var, eftir á að hyggja, alveg brjálæðislega fyndið að vera með tvo aðstoðarmenn en eiga ekki fyrir bolla á kaffihúsi. Þetta er svo-sem ekki í fyrsta sinn sem ég hef verið blönk, en ég hef aldrei verið jafn dugleg að fylgjast með amerískri pólitík,“ segir Elísabet, létt í bragði.

Hvað er ég að gera hérna?

Elísabet hefur ferðast víða undanfarin misseri vegna vinnu sinnar og hefur þegar skapað sér nafn í Hollywood. Ásamt því að hafa átt í nánunni samstarfi við Baltasar Kormák, er Elísabet á mála hjá stórra umboðsskrifstofu sem hefur höfuðstöðvar sínar í LA, William Morris Endeavor.

„Þegar við vorum að vinna Contraband, og stódd í Los Angeles, hitti ég Dody Dorn sem er ein af mínum uppáhaldsklippurum og klippti meðal annars Memento. Við spjölluðum saman yfir kvöldmat, og án minnar vitundar hringir hún í umboðsskrifstofuna sína og segir þeim frá mér. Nokkru síðar er ég stódd í London og fæ símtal frá þessari skrifstofu og er boðuð á fund. Það vildi þannig til að ég var á leiðinni til LA og var bókuð á hóteli sem reyndist vera við hliðina á umboðsskrifstofunni. Þannig að ég skoppa yfir en vissi svo sem ekkert um hvað fundurinn átti að snúast. Ég þekkti ekkert þennan umboðsmannakúltúr. Ég mætti bara og sat á biðstofu sem var stærri en íbúð meðalstórrar fjölskyldu í Reykjavík. Það var ekkert þarna inni nema sófi, glerborð og marmari. Og ég hugsaði með mér: Hvað er ég að gera hérna?“ segir Elísabet og hlær.

Kunni ekki leikreglurnar

„Svo fer ég inn og spjalla við þessa umboðsmenn. Ég vissi ekk-



Þætti gaman að klippa evrópskt þunglyndisdrama með kung-fu ívafi.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

ert hvort ég átti að biðja þá um eitthvað eða þeir mig. Ég kunni ekki leikreglurnar. En svo endaði þetta þannig að við horfðum hvert á annað og þeir sögðu: Ef þú vilt vera með, þá ertu með.“

Elísabet segir allt verða auðveldara með svona stóra umboðsskrifstofu á bak við sig. „Til dæmis hafði hún burði til að taka atvinnuleyfið mitt á sig þannig að nú er einfaldara fyrir mig að fara út og vinna þar sem leyfið er ekki lengur bundið ákveðnum verkefnum. Það dregur auðvitað úr tækifærum mínum hvað það er dýrt að fá mig út – fyrir utan flugið og uppihaldið, þá kostar atvinnuleyfið hátt í milljón og jafnvel í Hollywood-mynd er það kostnaður sem horft er í. WME gera líka stundum einhvers konar „pakkadila“ – þannig að ég gæti fylgt með í kaupunum á einhverjum leikstjóra, eða tökumanni sem er líka á mála hjá þeim, en auðvitað er maður aldrei ráðinn nema að

Það eru nefnilega engar Eddur eða Óskarar veittar fyrir lipurð á takkaborð þó margir vilji misskilja framlag klippara sem tæknivinnu.

leikstjóri og framleiðendur hafi trú á að maður valdi verkinu,“ segir Elísabet, „þá er metið hvað maður getur lagt huglægt til verksins út frá sýn leikstjóra. Það eru nefnilega engar Eddur eða Óskarar veittar fyrir lipurð á takkaborð þó margir vilji misskilja framlag klippara sem tæknivinnu.“

Auðvitað viss nördaháttur

„Ég hef gaman af hasarmyndum þó mér finnst alltaf jafn mikilvægt að sögur séu karakterdrifnar. Það sem mér finnst þó mest spennandi er þegar ólíkir straumar í kvikmyndagerð mætast. Mér þætti gaman að fá að klippa evrópskt þunglyndis-

drama með sömu áherslum og má finna í kung fu-myndum. Kvikmyndafusion,“ segir Elísabet og hlær. John Wick, sem er svona hefðbundin hasarmynd, nálgastist ég sem blöndu af fornsögnum og dansmynd,“ útskýrir hún. „Og það er það sem við leikstjóri kvikmyndarinnar John Wick vorum svo sammála um, að nálgast hana tilfinningalega í klippinu og þyngja kjölinn. Og talandi um dans, ef við tökum Brúðgumann eða Mýrina, eru þar senur sem ég klippti eins og stuttar dansmyndir,“ segir Elísabet. „En svo tekur kannski enginn eftir því, eða finnst það eitthvað sérstaklega merkilegt. Þetta er auðvitað viss nördaháttur.“

IDA

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

Elísabet hefur klippt:

- 2014 JOHN WICK
- 2013 HANDBOLTI
- 2013 THE MISSIONARY
- 2012 DJÚPIÐ
- 2012 CONTRABAND
- 2011 THOR: LEGEND OF THE MAGICAL HAMMER
- 2011 SÚÐBYRÐINGUR SAGA BÁTS
- 2010 SUMARLANDIÐ
- 2010 FUTURE OF HOPE

- 2010 INHALE
- 2009 DESEMBER
- 2009 STELPURNAR OKKAR
- 2009 OPAQUE
- 2008 REYKJAVÍK ROTTERDAM
- 2008 BRÚÐGUMINN
- 2007 DUGGHOLUFÓLKIÐ
- 2007 BRÆÐRABYLTA
- 2007 MONSIEUR HYDE
- 2007 I TAKK FYRIR HJÁLPIÐ
- 2006 MÝRIN/JAR CITY

- 2006 BLÓÐBÖND
- 2005 ALLIR LITIR HAFSINS ERU KALDIR
- 2004 HONOUR KILLING: A TURKISH TRAGEDY
- 2003 NJÁLSSAGA
- 2003 VÁBEN TIL SALG
- 2002 HAFIÐ
- 2002 REYKJAVÍK GUESTHOUSE: RENT A BIKE
- 2002 THE MILLER (SHORT)

- 2000 ERIK BRUHN: I AM THE SAME, ONLY MORE
- 2000 THE ELEPHANT BOY: BILLY IN BANGKOK
- 1999 BYE BYE BLUEBIRD
- 1999 DET FORBANDEDE FEDT
- 1998 THE DANCE

Keanu Reeves leikur aðalhlutverk í nýjustu kvikmyndinni sem Elísabet vann að: John Wick



Að fá laun fyrir stóra erlenda bíómynd versus litla, íslenska, dásamlega bíómynd er ekki flókið reikningsdæmi fyrir mig. Þessi börn þurfa að borða og ég get ekki fætt þau á því að það sé svo mikilvægt að hlúa að íslenskri kvikmyndagerð.

► *Ekki flókið reikningsdæmi*

En verkefni eru jafn mismunandi og þau eru mörg og það er margt ólíkt við það að vinna sem klippari í Hollywood og sem kvikmyndagerðarmaður á Íslandi. „Ég nýt þess til dæmis að vinna með Baltasar því í vinnu sem byggist á áralöngu samstarfi getur maður farið að teygja sig lengra og ýtt sér auðveldlegar út fyrir ramma. Það er það sem ég brenn fyrir. Auðvitað langar mig að fara út og gera fleiri myndir og ástæðan fyrir því er ekki sú að ég njóti þess ekki að gera íslenskar bíómyndir. Það er alveg jafn spennandi að vinna þær sögur, en þetta er eins og að fara út í nám. Þú ert að kynnast fólki sem hefur svo ótrúlega reynslu og þekkingu í faginu að það eru svo mikil verðmæti að sækja. Fyrir mér er það góður skóli, því ég vil heldur ekki staðna. Um leið og ég held að ég sé búin að læra allt, þá get ég farið og fundið mér eitthvað annað að gera. En málið er heldur ekkert flóknara en það að ég er með sjö manna heimili, hund, kött og þrjá fiska. Að fá laun fyrir stóra erlenda bíómynd versus litla, íslenska, dásamlega bíómynd er ekki flókið reikningsdæmi fyrir mig. Þessi börn þurfa að borða og ég get ekki fætt þau á því að það sé svo mikilvægt að hlúa að íslenskri kvikmyndagerð. Það væri auðvitað lúxus að þurfa ekki að horfa í peninginn. Því íslensk kvikmyndagerð stendur mér nærri og þaðan er ég spröttin. Ég væri ekki að fá þau tækifæri sem ég er að fá núna nema vegna þess hvað ég hef lært hérna heima,“ útskýrir Elísabet. En svo getur maður farið fyrir horn og allt í einu er allt er breytt. Vonandi fæ ég áfram að klippa kvikmyndir og vonandi hafa börnin áfram þolinmæði fyrir þessu flakki. Auðvitað leita sumir að æðri tilgangi í lífinu og öll viljum við setja tilveru okkar í samhengi og vera ábyrgðarfull, en stundum, til að halda góðu geði, verður maður að hleypa sínum eigin Forrest Gump að og skokka þetta áfram, lígeglad, nartandi í konfektíð,“ segir Elísabet að lokum.



Stevía er galdurinn

Náttúruleg sæta í stað sykurs

Stevía vex villt í skógum Amazon. Öldum saman hafa frumbyggjar af Guarani ættbálknum nýtt sér undraverða eiginleika hennar; stevía er náttúrulega sæt en hækkar ekki blóðsykurinn, veldur ekki tannskemmdum og inniheldur ekki eina einustu hitaeiningu. Via-Health strásæta er náttúruleg afurð, framleidd úr stevíu og erytritol og er tilvalin í matargerð og bakstur í stað sykurs.

- ✓ **Náttúruleg**
- ✓ **Engar hitaeiningar**
- ✓ **Ákjósanlegt fyrir sykursjúka**



Til að auka sætu er tilvalið að nota stevíudropa sem fást í mörgum bragðtegundum.

Fæst í Krónunni og Hagkaup.

VIA-HEALTH

3-IN-1 MICELLAR WATER

- HREINSAR
- FJARLÆGIR FARÐA
- VEITIR RAKA

ALLT MEÐ 1 HREINSIVÖRU

NÝTT



**NIVEA SENSITIVE
FYRIR VIÐKVÆMA HÚÐ:**

0% PARABEN
LITAREFNI
ILMEFNI

FATASKÁPURINN GUÐRÚN JÓNA GUÐMUNDSDÓTTIR

Guðrún er 29 ára heimavinnandi húsmóðir í Suður-Frakklandi í pásu frá lögfræðinámi.



1 Ég bý í Suður-Frakklandi og því eru sólgleraugu algjört möst á hverjum degi. Ég á nokkur til skiptanna en mér finnst þetta svo mikilvægur fylgihlutur að ég gæti alveg hugsað mér að bæta nokkrum í safnið. Þessi eru frá Céline, passa við allt og eru mikið notuð núna.

2 Acne-peysan er örugglega sú mest notaða í fataskápnunum mínum. Peysan er úr mohair og er því ótrúlega hlý en samt ekki of þykk. Á sumrin á Íslandi nota ég hana sem jakka en á veturna er ég í henni innan undir jökkum og kápum.

3 Þessi bleiki jakki er það nýjasta í fataskápnunum mínum. Mig er búið að langa lengi í litaðan pels og féll því alveg fyrir þessum hjá Andreu Boutique í Hafnarfirði. Ég held hann verði mikið notaður í vetur.

4 Ég er sjúk í bómullarpeysur sem mér finnst gaman að blanda saman við minn kvenlega stíl. Þessi peysa er sú nýjasta í safnið en liturinn á henni heillaði mig. Ég keypti hana í vor í Opening Ceremony í New York þegar ég var í heimsókn hjá vinkonu minni.

5 Carven-hælaskórnir eru ekki þeir mest notuðu í fataskápnunum þó þeir séu uppáhalds. Í þessum skóm var ég þegar ég giftist manningnum mínum fyrir þremur árum. Ég var búin að leita lengi að réttu skónum þegar ég féll fyrir þessum frá franska merkinu Carven. Ég lét 12 cm hælinn ekki stoppa mig þó ég verði að viðurkenna að ég hafi verið orðin vel þreytt í fótunum þegar leið á nóttina.

„Fatastíll minn er síbreytilegur en í grunninn er hann litríkur, kvenlegur og klassískur. Ég er farin að vanda valið mun betur heldur en ég gerði áður fyrr og kaupir mér frekar færri og klassískari hluti en marga óvandaðri. Veikleiki minn er yfirhafnir en ég vil eiga þær í öllum gerðum og litum.“



MATUR HOLLUR OG GÓMSÆTUR BLÁBERJAÍS

Berglind bloggar á vefnum Gulur, rauður, grænn og salt, grgs.is og deilir hér einfaldri uppskrift að ís.

Innihald:

- 2 frosnir bananar, niðurskornir áður en settir í frysti
- 1 bolli bláber, eða rétt rúmlega
- 1 cm engifer, maukað
- ¼ bolli kasjúhnetur (látanar liggja í bleyti í 4 tíma)
- (2 msk. mörndlumjólks ef þarf)

Aðferð:

Bananar settir í blandara og hrætt í þar til þeir eru mjúkir og kremkendir eða í 1-2 mínútur. Bætið hinum hráefnunum út í nema mörndlumjólkinu og hrærið. Ef þið þurfið að þynna blönduna getið þið bætt smá mörndlumjólks út í. Berið fram strax, ef ekki, látið í frystinn og látið síðan aftur í blandarann í smá stund rétt áður en ísinn er borinn fram. Grunnurinn hér er bananarnir og hægt að leika sér með bragðið að vild. Þá má láta ber út í, mangó, ananas, meiri sítrónu, hafa hnetur eða sleppa þeim.



AXEL 3,5 sæta frá Montis
verð áður **974.000.-**
Tilboðsverð:
598.000.-*

*tilboð gildir til 31. desember

Ótrúlega góð
afmælistilboð

montis

CARL HANSEN & SØN
PASSIONATE CRAFTSMANSHIP



Harpa / Skeifan 6 / Keflavíkurlflugvöllur / 5687733 / www.epal.is



Y-stóll, hönnun: Hans J. Wegner
Fullt verð: **150.000.-**
Tilboðsverð:
119.800.-*

*tilboð gildir til 1. nóvember

TÍSKA EINFALDAR UPPGREIÐSLUR Í VETUR

Mjúkir liðir og gel-greitt hár eiga vinsældum að fagna.

Það sem mér finnst mest áberandi núna er ekki of „gert“ hár, þ.e. hár sem er laust upp sett, með mjúkum liðum og virðist ekki vera of planað. Lágt tagl beint aftan á hnakka er mjög áberandi en sú tíska hefur verið mikið í gangi síðasta árið, enda eru breytingar í hártískunni mun hægari en í klæðnaði og förðun sem er mjög ör og síbreytileg,“ segir Theodóra Mjöll Skúladóttir hárgreiðslunillingur með meiru. Einfaldar og lausar uppgreiðslur segir hún að verði einnig vinsælar þar sem hárið er tekið lauslega aftur með hnakka. Undanfarið hefur verið mjög vinsælt að taka allt hárið upp í snúð ofan á höfðinu, nú sé kominn tími á að færa snúðinn niður að hnakkagróf.

„Ég fékk það á tilfinninguna fyrr á árinu að fléttur væru að detta út, enda mikið fléttuæði búið að ríkja síðustu ár. En ég veit ekki hvort það er með tilkomu vinsælu teiknimyndarinnar Frozen eða norræna útlitsins sem er svo eftirsóknarvert, en þá eru fléttur að koma sterkar inn aftur. Þá er einföld föst flétta og „milkmaid's braid“ eða mjaltastúlkufléttu mjög áberandi“, bætir Theodóra við, en fléttur voru til dæmis áberandi á pöllum á New York Fashion Week núna í liðinni viku.

„Wet look“ verður áfram vinsælt í vetur, en það er eitt af þeim skemmtilegu tilbrigðum sem



Theodóra Mjöll Skúladóttir hárgreiðslumeistari.

komu aftur með endurkomu 90's-bylgjunnar. Þá er hárið greitt með geli beint aftur eða því skipt að framan, og neðri helmingur hársins (endar hársins) er þurrir og úfnari.

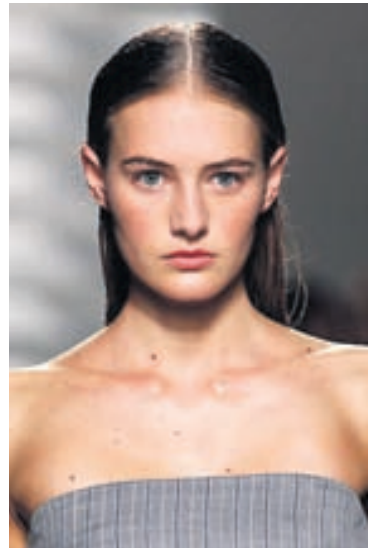
Á sýningu Diane Von Furstenberg á nýafstaðinni tískuviku í New York mátti sjá fallega liði í hárinu og er sú tíska ekkert á undanhaldi. Fyrir þær skvísur sem vilja læra hvernig best er að liða hárið ætla Theodóra að bjóða upp á skemmtilegt krullunámskeið fyrir kvenþjóðina í september þar sem konum á öllum aldri er kennt að gera einfaldar upp í flóknar krullur (á skjótan og skilvirkan máta. (Meira um það á www.trendnet.is/theodoramjoll).



Donna Karan var með flotta útfærslu af mjaltastúlkufléttunni.



Fallegur snúður í hnakkanum á sýningu Altuzarra.



Á sýningu Thakoon var „wet look“ allsráðandi.

Flottar veislur



Veislan býður uppá ýmis hlaðborð, 2 til 6 rétta seðla og margt fleira. Fyrsta flokks hráefni úr eldhúsi Veislunnar.



Terta með brúðarmassa úr handverksbakari Veislunnar, bjóðum uppá fjölbreytt úrval af tertum, kökum og brauðmeti.



Smáréttahlaðborð. Mikið úrval af tapasréttum og canape sem eru vinsæl í afmæli, móttökum og party.

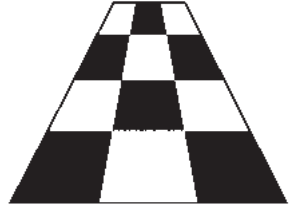


Smurbrauðsdeild Veislunnar töfrar fram fallegar kaffisnitter, skreyttar brauðsneiðar og brauðtertur, vinsælt fyrir fundi, afmæli og erfidrykkjur.

- Veislumatur
- Kökugerð
- Smurbrauð

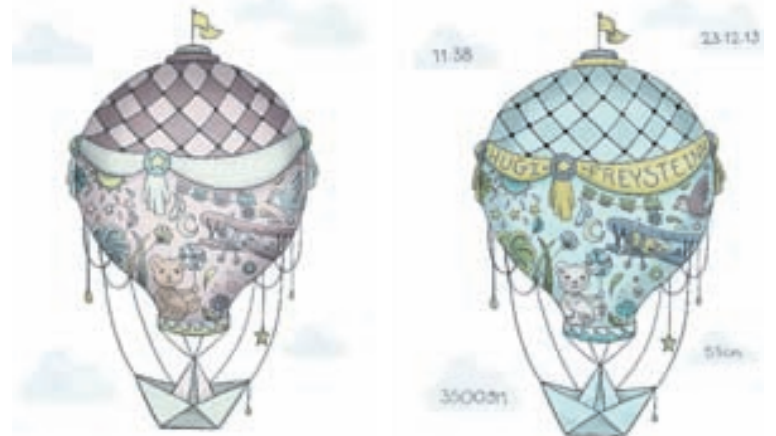
Veislan er alhliða veisluþjónusta, býður upp á fyrsta flokks mat, veislusal, borðbúnað og heildarlausn í veisluna þína ásamt persónulegri þjónustu.

VEISLAN



www.veislan.is
26 ára reynsla

Hringdu og leitaðu tilboða • Sími 561 2031



HÖNNUN LOFTBELGURINN UPPHAFLEGA HÚÐFLÚR

Bergrún Íris Sævarsdóttir teiknar myndir af loftbelgjum í barnaherbergi.

„Ég hef verið að teikna loftbelgi síðustu vikur en það byrjaði þannig að ég teiknaði húðflúr fyrir vinkonu mína. Hún hafði fjölda hugmynda, meðal annars að fá sér loftbelg, svo ég prófaði að blanda öllum hugmyndunum hennar saman inn í fallegan loftbelg. Það kom svo vel út að ég hef haldið áfram,“ segir Bergrún Íris Sævarsdóttir, 29 ára móðir og teiknari úr Hafnarfirði.

Teikningar af loftbelgjum úr hennar smíðju hafa náð miklum vinsældum upp á síðkastið og eru nú til sölu í Galleríi List. „Það sem byrjaði sem lítil hugmynd hefur undið upp á sig. Nú á ég sjálf von á barni og mig langaði að búa til „barnabelg“ þar sem hægt er að skrifa í skýin fæðingupplýsingar barnsins, þyngd, lengd og fæðingardag,“ segir Bergrún Íris sem tekur að sér ýmiss konar teikniverkefni en fyrsta bókinn hennar, Vinur minn, Vindurinn, kemur út hjá Bókabeitunni í haust. Hægt er að skoða loftbelgina og fleiri verk eftir Bergrúnu á instagram.com/oskalistinn_art og bergruniris.com.



Bergrún Íris Sævarsdóttir byrjaði að teikna húðflúr fyrir vinkonu sína og endaði í barnateikningu sem hefur fallið vel í kramið.

KOMDU MEÐ VINDINN,
KULDANN OG RIGNINGUNA
NÚ ER VIÐKVÆM
HÚÐ MÍN TILBÚIN

VINNUR Á
ROÐA, ÞURK
OG STREKKTRI HÚÐ

ÁN PARABENA, LITAR- OG ILMEFNA



Pinterest



Fashionista

[Pinterest.com/fashionista-com/](https://www.pinterest.com/fashionista-com/)

Fylgstu með vefsíðunni Fashionista á Pinterest þar sem er að finna allt sem við kemur tískuheiminum. Síðan hefur 26 þúsund fylgjendur og yfir þrjú þúsund myndir af ýmsu tagi. Götufíska, rauði dregillinn, skór, förðun, neglur. Sem sagt allt milli himins og jarðar fyrir tísku-áhugamannskjuna.

facebook



Ikea

[Facebook.com/IKEAiceland](https://www.facebook.com/IKEAiceland)

Hver elskar ekki sænsku húsgagna-keðjuna með sitt fjölbreytta vöruúrval á viðráðanlegu verði? Vilji maður ekki missa af neinu sem kemur frá IKEA er um að gera að fylgja keðjunni á Facebook. Verslunin er öflug á samskiptamiðlinum með ný tilboð, vörur og innblástur að viðbótum fyrir heimilið.

Instagram



Justin Timberlake

[Instagram.com/justintimberlake](https://www.instagram.com/justintimberlake)

Tónlistarmaðurinn Justin Timberlake ætfti að vera kominn með nokkra nýja aðdáendur hér á landi eftir að hafa unnið hug og hjörtu þjóðarinnar sem fagmennskan uppmál-uð á sviðinu í Kórnum um miðjan ágúst. Þessi nýi Íslandsvinur er kjörinn til að fylgjast með á Instagram þar sem hann deilir mispersónulegum myndum úr lífi sínu, á sviði og baksviðs.

BLOGGARINN SAFNAR SAMAN FALLEGUM HÚÐFLÚRI

Natalie Hanks
[Tattoologist.nataliehanks.com/](https://www.tattoologist.nataliehanks.com/)

Hin 23 ára Natalie Hanks heldur úti blogginu Tattoologist þar sem hún birtir myndir af alls kyns húðflúri. Hanks er hálfkínversk og hálfensk og hefur bloggið náð miklum vinsældum á síðustu mánuðum. Hún er helst í þessum einföldu og kvenlegu húðflúrum. Bloggið er fyrir þann sem er hrifinn af húðflúri og vantar innblástur.



Síminn

Öflugri netleiðir fyrir þitt heimili

Veldu leið sem hentar heimilinu

5 GB	75 GB	300 GB	1,5 TB
2.799 kr. / mánu.	8.299 kr. / mánu.	2.499 kr. / mánu.	11.999 kr. / mánu.

siminn.is

Margfalt gagnamagn og enn fleiri leiðir

Nú hafa áskriftarleiðir Símans miklu meira gagnamagn innifalið auk þess sem þrjár nýjar leiðir líta dagsins ljós. Frá 1. október verður mælingum á internetumferð breytt.* Þú færð góða yfirsýn yfir netnotkun heimilisins á Þjónustuvef Símans, getur skoðað fjölbreytt úrval áskriftarleiða og valið þá leið sem hentar ykkur best.

*Sjá nánar á siminn.is



Fylgstu með netnotkuninni á [thjonustuvefur.siminn.is](https://www.thjonustuvefur.siminn.is)

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is