

Lífið

FÖSTUDAGUR
19. SEPTEMBER 2014

Katrín Alda
GERIR ÞAÐ GOTT
MEÐ SKART-
GRIPAMERKINU
EYLAND **2**

Heilsuvísir
KOMDU Í VEG FYRIR
D-VÍTAMÍNSKORT
MEÐ ÝMSUM
LEIÐUM **4**

Trend á tískupalli
BLANDAÐU
SAMAN RAUÐUM
OG BLEIKUM Í
VETUR **10**

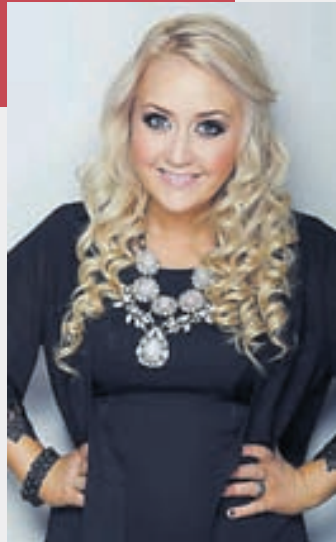
Silja Hauksdóttir

**ENDALAUST EFNI
Í BOÐI ÍSLENDINGA**

FRÉTTABLAÐIÐ

➤ visir.is/lifið

HVER ER?



Nafn?

Sara Dögg Johansen

Aldur? 25 ára

Starf? Förðunarfræðingur og annar eigandi Reykjavík Makeup School.

Maki? Ólafur Þór Ólafsson.

Stjórnumerki? Vatnsberi.

Hvað fékkstu þér í morgunmat? Cheerios með dóttur minni.

Uppáhaldsstaður? Letilaut er án efa uppáhaldsstaðurinn minn en það er sumarhús tengdaforeldranna sem stendur undir Eyjafjöllum. Svo hafa Básar í Þórsörk verið í miklu uppáhaldi frá því ég var barn.

Hreyfing? Fara út að hjóla með dóttur minni, hot yoga og dansa þegar enginn sér.

Uppáhaldslistamaður? Francesca Tolot, Patrick Ta, Mario Dedivanovic, Mary Phillips, Romero Jennings og margir fleiri.

Uppáhaldsmynd? Armageddon og Lion King, grætt alltaf!

A- eða B-manneskja? Klárlega B en óska þess að verða A þegar ég verð stór.

HVERJIR HVAR?

Það var mikið líf í leikhúsum landsins um helgina þegar bæði Þjóðleikhúsið og Borgarleikhúsið frumsýndu barnaleikrit vetrarins. Á laugardaginn var það Lína Langsokkur og mátti þar sjá sjónvarpskonuna **Brynju Þorgeirsdóttur** og



ritstjórnann Eddu Hermannsdóttur í áhorfendatalnum. Fullt hús var einnig í Þjóðleikhúsinu þar sem Ævintýri í Latabæ var frumsýnt með Magnús Scheving í fararbroddi. Þar mátti meðal annars sjá **Steinunni Ólinu** og Þorgerði Katrínu.



HÖNNUN GAMAN AÐ VINNA MEÐ ÖÐRUVÍSI EFNI

Hönnuðurinn Katrín Alda fetar nýjar slóðir með skartgripamerkinu Eyland sem hefur slegið í gegn hérlendis sem erlendis undanfarið. Rauði þráðurinn er „hið illa auga“ svokallaða.

„Þetta er svona hliðarverkefni sem hefur undið upp á sig,“ segir hönnuðurinn Katrín Alda sem nýlega setti á laggirnar skartgripamerkið Eyland í félagi við breska vinkonu sína, Victoriu.

Katrín Alda er betur þekkt sem fatahönnuður þar sem hún er með merkið sitt KALDA og er skartgripamerkið samstarf vinkvennanna en nú eru þær að leggja drög að þriðju línunni. Rauði þráðurinn í hönnuninni er hið svokallaða „evil eye“ eða hið illa auga en línan samanstendur af armböndum, hringjum, eyrnalokkum og hálsmenum.

„Það er mjög gaman að vinna með öðru vísi efni en í fatahönnuninni og hefur komið mér skemmtilega á óvart hvað þetta er gaman. Þetta er ódýrara sem gerir markaðinn opnari,“ segir Katrín Alda en fyrsta lína Eylands er nú seld í 12 búðum víðs vegar um heiminn eins og í Ástralíu, Singapúr og Tókýó. Þá hefur vefverslunin vinsæla Nastygal hafið sölu á skartinu. Hér á landi er línun til sölu í búðinni Einveru og einnig á vefsíðunni eyland-jewellery.com

Katrín Alda er búsett í Bretlandi þar sem hún fylgir fatamerki sínu KALDA eftir og nú Eylandi. „Við erum að klára þriðju línuna núna sem er aðeins öðru vísi en augað heldur sér áfram.“ alfrun@frettabladid.is



Katrín Alda segir það hafa komið sér skemmtilega á óvart hversu gaman það er að hanna skartgrip. MYND/SILJA MAGG



„Hið illa auga“ er rauði þráðurinn í hönnunni.



Fallegt skart.

SÍÐAR PEYSUR



kr. 10.900



kr. 11.900

Nýtt kortatímabil



Bæjarlind 6 • S. 554 7030



Við erum á Facebook

#mycalvins

TÍSKA CALVIN KLEIN TIL LANDSINS

Calvin Klein-undirfötin fá uppreisn æru í tískuheiminum.

„Þetta er mjög spennandi en við heilluðumst af undirfötunum á tískuvíkunni í Kaupmannahöfn,“ segir Ása Ninna Pétursdóttir, eigandi búðarinnar GK og Suit, en hún ætlar að selja fatamerkið frága Calvin Klein í búðum sínum.

Um er að ræða undirfötin, gallabuxnamerkið og fylgihluti frá hönnuðinum vinsæla sem kom einmitt hingað til lands í tengslum við Hönnunar-Mars á þessu ári og hélt erindi. Undirfatnaðurinn hefur fengið uppreisn æru upp á síðkastið þar sem auglýsingaherferð fyrirtækisins sem nefnist #mycalvins hefur tekist það vel að þúsundir hafa merkt myndir af sér í Calvin Klein-undirfötum á Twitter og Instagram.



Þúsundir manna út um allan heim deila myndum af sér í Calvin Klein-nærfatnaði og merkja þær #mycalvins á samskiptamiðlum.

Nú geta Íslendingar tekið þátt í æðinu og merkt myndirnar sínar. „Við höfum sjaldan verið svona spennit fyrir nýju merki þar sem allar línurnar voru svo fallegar og ættu að henta svo breiðum hópi. Verðið kom skemmtilega á óvart,“ segir Ása að lokum.



Ása Ninna Pétursdóttir, eigandi GK og Suit, er spennit fyrir komu Calvin Klein í búðina.

AUGNABLIKIÐ



Gestir tískusýningar **Toms Ford** á tískuvíkunni í New York ráku upp stór augu þegar hönnuðurinn gekk fram á pallinn í lok sýningarinnar klæddur gallabuxum og gallaskyrtu. Ford hefur gefið það út í viðtölum að hann fari varla út úr húsi án þess að klæðast sér-sniðnum jökkafötum. Hann tók sig hins vegar vel út í galladressinu við svartan jakka og sýndi þar með hverdagslegan klæðaburðinn í nýju ljósi.

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 **Ernir Eyjólfsson**



Full búð af nýjum
haustvörum!

Stærðir 36-56

ZIK
TÍSKUHÚS



9.990kr
stærðir 36-41



9.990kr
stærðir 36-41



10.980kr
stærðir 36-41



10.980kr
stærðir 36-41



9.990kr
stærðir 36-41



9.990kr
stærðir 36-41



Blússa
3.490kr
Buxur
11.990kr

JESSIGIRL



Fylgstu með á Facebook

1. hæð Kringlunnar

Sími: 551-1314

Heilsuvísir

LÚMSK EINKENNI D-VÍTAMÍNSKORTS

Ragnheiður Guðmundsdóttir
blaðamaður á Heilsuvísi

Mikilvægi D-vítamíns er vel þekkt. Það var fyrst á fjórða áratug síðustu aldar að tengsl milli D-vítamínskorts og beinkramar urðu ljós. Beinkröm veldur því að bein og tennur mýkjast. Jafnvel þó að einstaklingur fái nægt kalk úr fæðunni gerir D-vítamínskortur það að verkum að magn kalks og fosfats í blóðinu er ekki í jafnvægi. Afleiðingar þess geta verið þær að magn steinefna í beinvef minnkar, beinstyrkur minnkar og aukin hætta er á beinbrotum. Einkenni beinkramar eru meðal annars beygðir fætur, beinverkir, tannskemmdir, tíð beinbrot og aflögum á höfuðkúpunni.

Vegna þess að beinkröm er tiltölulega fátíð í þróðum löndum væri auðvelt að ætla að D-vítamínskortur heyrði fortíðinni til. Sú er hins vegar ekki raunin. Nýjar rannsóknir hafa leitt í ljós önnur og lúmskari einkenni D-vítamínskorts. Marga sjúkdóma, sem við fyrstu sýn virðast lítið eiga skylt við nokkuð svo augljóst sem beinkröm, má rekja til D-vítamínskorts.

Hvað er D-vítamín?

D-vítamín er fituleysanlegt vítamín sem líkami okkar fær á tvo vegu, með D-vítamínríkri fæðu eða fæðubótarefnum og með sólarljósi. Hugtakið D-vítamín nær yfir margar gerðir af vítamíninu. Tvær megingerðir þess eru D2 sem við fáum úr fæðu og D3 sem húðin framleiðir þegar hún kemst í tæri við sólarljós. Megintilgangur D-vítamíns í líkamanum er að stýra magni kalks í blóðinu.

Sólskinsvítamínið?

Það er frekar erfitt að fá nægilegt D-vítamín eingöngu úr fæðu. Mest af vítamíninu er að finna í feitum fiski, á borð við túnfisk, makríl og lax. Einnig má finna mikið af D-vítamíni í sumum sveppategundum.

Jafnvel þó að húðin framleiði hluta af því D-vítamíni sem við þurfum, dugur sólarljós heldur ekki alltaf til þess að uppfylla daglega D-vítamínþörf okkar. Þættir eins og úr hvaða átt sólin skín, árstími, ský, mengunarstig og notkun sólarvarnar geta dregið úr náttúrulegri framleiðslu húðarinnar á D-vítamíni.



Einkenni D-vítamínskorts

Sumir sem þjáist af D-vítamínskortri finna ekki fyrir neinum einkennum. Aðrir finna fyrir einkennum eins og svefntruflunum, vöðvakrömpum, almenntri þreytu, sársauka í liðum, sársauka eða máttleysi í vöðvum, eiga erfitt með að einbeita sér, höfuðverkjum, hægðatregðu eða niðurgangi og þvagfærtruflunum. Hér að neðan eru níu aðrir alvarlegir sjúkdómar sem geta tengst D-vítamínskortri:

- 1. Astmi** 1.200 IU af D-vítamíni daglega geta dregið úr tíðni astmakasta og dregið úr alvarleika þeirra.
- 2. Þunglyndi** D-vítamínskortur hefur verið tengdur við þunglyndi og aðra geðræna kvilla. Sýnt hefur verið fram á að ef kona fær nægt D-vítamín á meðgöngu dregur úr líkum á því að barnið þrói með sér geðræna kvilla á lífsleiðinni.
- 3. Hjartveiki** Hjartasjúkdómar eru algengari í fólki með D-vítamínskort.
- 4. Hár blóðþrýstingur** Hár blóðþrýstingur hefur verið tengdur við skort á kalki, magnesíum, kalíum og D-vítamíni.
- 5. Liðagigt** Rannsóknir hafa sýnt fram á að D-vítamín getur sefað sársaukann og stíðleikann sem tengdur er gigtarsjúkdómum.
- 6. MS (Multiple Sclerosis)** Rannsóknir hafa sýnt að búseta skiptir máli þegar kemur að líkum þess að fá MS. Því minna sólarljós sem þú færð, því líklegri ertu til að fá sjúkdóminn. Þetta gefur til kynna sterka tengingu á milli MS og D-vítamíns.
- 7. Krabbamein** Margar tegundir krabbameins hafa verið tengdar við D-vítamínskort, til dæmis brjóstakrabbamein, blöðruhálskrabbamein og ristilkrabbamein.
- 8. Tannholdssjúkdómar** Tannholdsbólgur og aðrir tannholdssjúkdómar geta verið sársaukafullir, valdið blæðingu úr tannholdi og tennur geta losnað. D-vítamín hjálpar til að við að jafna út bakteríuflórana í munnum.
- 9. Sykursýki** Í grein frá Worlds Healthiest Foods er ójafnvægi í blóðsykri flokkað sem einkenni D-vítamínskorts.



Útsölust: Íslandía Kringlunni, Rammagerðin, Hafnarstræti, Akureyri og Flugstöð, Hrafna, Around Iceland, Álafoss Mosó, Black Pepper, Bláa Lónið, Landnámssetrið, Lífland, Þjóðmynja-safnið, Víking Akureyri, Hótel Reyhlið, Gullfoss Kaffi. Auntsdesign Hlíðarsmára S: 6183022 [f](#) Auntsdesign

FYLLTAR VEFJUR

Rikka á Heilsuvísi býr til fylltar vefjur fyrir tvo.

Fyllt vefja með eggjum, kjúklingi og fetaosti – fyrir 2

1 msk. ólífuoía
2 meðalstórir sveppir, saxaðir
50 g eldaður kjúklingur
½ tsk. karrí
handfylli spinat
1 msk. þurrkuð trönu-ber
1 egg
1 eggjahvíta

1 msk. fetaostur, mulinn
salt og nýmalaður
pipar
2 tortillavefjur
Steikið sveppina upp úr olíunni á meðalheitri pönnu og bætið kjúklingnum og karríinu út í. Setjið spínatið saman við ásamt

trönuþerjunum og steikið þar til það er orðið mjúkt. Hrærið saman egginn og setjið út á pönnuna ásamt fetastöstinum. Kryddið með salti og pipar. Hitið tortillavefjur á pönnu og fyllið þær með eggjafyllingunni.



Balsam kynnr:

HEILBRIGÐ LAUSN VIÐ ÞYNGDARSTJÓRNUN

GARCINIA CAMBOGIA frá Natural Health Labs. Tilvalið fyrir alla sem vilja borða minna í hverri máltíð, ná stjórn á millimálamauli, sykuráti, kvöldsnaði, losna við aukakílóin og upplifa vellíðan í eigin skinni.

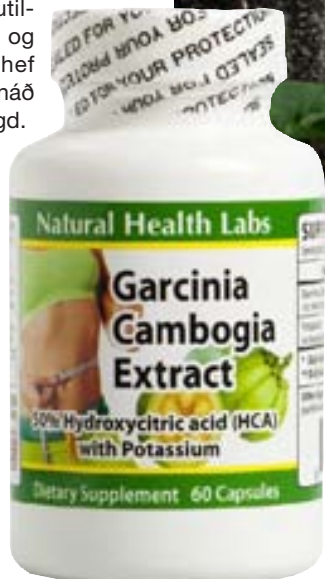
Sigríður Oddsdóttir er heimavinnandi móðir með tveggja ára dóttur. Hún æfir krossfit af kappi þegar tími gefst og hefur tekið Garcinia Cambogia-fæðubótarefni samhliða æfingunum í nokkurn tíma. Sigríður segist vera í skýjunum með árangurinn. „Eftir að ég eignaðist dóttur mína hef ég ekki haft mikinn tíma fyrir hreyfingu og hef átt erfitt með að koma mér í sama form ég var í fyrir barnsburðinn. Ég get viðurkennt að ég borða líka meira en ég gerði og á það til að laumast í nammiskápinn á kvöldin,“ segir Sigríður hlæjandi og segir ísinn vera sinn versta óvin.

Sá árangur eftir aðeins 1 til 2 vikur

„Samhliða krossfitæfingunum mínum hef ég tekið Garcinia Cambogia og sá strax mun á mér. Ég tek 1-2 töflur á dag og þá finn ég fyrir þægilegri seddutilfinningu, borða miklu minna og læt nartið alveg í friði. Ég hef meiri orku, líður betur og hef náð miklu betri stjórn á eigin þyngd. Mér finnst ég líta miklu betur út og líður rosalega vel með sjálfa mig,“ segir Sigríður og brosir.

Söluáætlun

GARCINIA CAMBOGIA er þegar orðið eitt allra vinsælasta fæðubótarefni á Íslandi við þyngdarstjórnun og er fáanlegt í fjölda apóteka, Lyfju, Apótekinu, Heilsuhorninu Blómavali, Sportlífi, Hagkaupi, Fjarðarkaupum, Heimkaupum, Lyfsalanum Glæsibæ og Heilsulausn.is.



Sigríður Oddsdóttir mælir eindregið með Garcinia Cambogia.

MYND/GVA

Ráðlögð notkun: Taktu 2 hylki um 30-60 mínútur fyrir aðalmáltíð eða taktu tvö hylki stuttu eftir aðalmáltíð.

GARCINIA CAMBOGIA er ljósgrænn ávöxtur sem vex í Suðaustur-Asíu og hefur verið notaður lengi af innfæddum sem almenn fæða og sem lækningalyf. Reynsla um allan heim hefur sýnt að virkni Garcinia Cambogia er þrjúþætt og má rekja til efnis sem kallast HCA eða hýdroxýsýra. Fyrsta virkni stafar af því að efnin í ávextinum jafna blóðsykur, minnka matarþörf og eyða sætþörf. Önnur virkni er að Garcinia Cambogia hindrar fituuppbyggingu í líkamanum, tekur allan aukasykur og meltir hann án þess að líkaminn setji umframmagn í fituförða. Þriðja virkni er að Garcinia Cambogia eykur serótónínframleiðslu í heilanum, jafnar geð, eykur vellíðan og minnkar stress.



GEISLANDI HÚÐ, HÁR OG NEGLUR

GOJI-BER – nýtt frá Natural Health Labs. Stuðlar að hreysti og langlífi ásamt því að gefa húð, hári og næglum fallegan ljóma. Tilvalið fyrir þá sem vilja neyta goji-berja á auðveldan og þægilegan máta.

Rósa Þorvaldsdóttir, meistari í snyrtifræðum, kennari og fótáæðgerðafræðingur, er eigandi Snyrtimiðstöðvarinnar Lancôme. Hún hefur rekið eigin stofu samfellt í 35 ár. „Við tökum á móti fólki á öllum aldri, konum og körlum, í slakandi andlits- og líkamsmeðferðir og leggjum mikið upp úr þægilegu andrúmslofti. Ég fæ fólk til mín í alls konar ástandi og okkar markmið er alltaf að hjálpa fólki að líða betur í líkama og sál.“

Mælir með goji-berjum

Hverri meðferð fylgir húðgreining og ráðleggingar um umhirðu húðar, segir Rósa. „Ég er með mismunandi ráðleggingar fyrir hvern og einn en bendi öllum á að borða hollt og fara vel með líkamann. Goji-ber eru ein næringarríkasta fæða sem ég veit um og algjört töfraefni fyrir húðina, neglurnar og hárið. Ég bendi mörgum á að ef þeir vilja fallegt og heilbriggt útlit eru goji-ber frábær lausn. Ég tek sjálf goji-fæðubótarefni daglega því mér finnst þau minnka sykurþörf og gefa mér nauðsynlega viðbótarorku. Einfalt og þægilegt,“ segir Rósa og brosir.



Rósa Þorvaldsdóttir snyrtifræðingur mælir með goji-berjum fyrir fallegt og heilbriggt útlit.

Ráðlögð notkun: Taktu 1 til 3 grænmetis-hylki með vatnsglasi yfir daginn.

Hentug lausn fyrir alla

Goji-ber hafa notið mikilla vinsælda um allan heim. Goji-fæðubótarefni er frábær lausn fyrir þá sem vilja neyta berjanna á auðveldan og þægilegan máta. Fáanlegt í nær öllum apótekum landsins, Heilsuhúsinu, Heilsuhorninu Blómavali, Sportlífi, Fjarðarkaupum, Heimkaupum og Heilsulausn.is.

GOJI-BER eru af mörgum talin næringarríkasta fæða sem finnst í náttúrunni og eru því flokkuð sem svokölluð ofurfæða eða „superfoods“. Berin vaxa í Kína, Mongólíu og Himalajafjöllum og eru oft kölluð hamingjubætur vegna vellíðunar sem þeim fylgir og ótrúlegra áhrifa þeirra á heilsu og heilbrigði. Innfæddir hafa notað þau í þúsundir ára í lækningaskyni vegna einstakra yngingaráhrifa þeirra og margvíslegra næringarefna. Þau eru stúf full af próteini, aminosýrum, vítamínum og steinefnum og einstaklega rík af andoxunarefnum sem vinna gegn öldrun og gefa húð, hári og næglum fallegan ljóma. Einnig bæta þau sjónina, skerpa hugsun, auka lífsorku og styrkja ónæmiskerfið.





STEFNDI EKKI ALLTAF Á KVIKMYNDAGERÐ „Ég horfði frekar í skapandi áttir því að ég hélt að þá myndi ég ekki þurfa að sitja mikið kyrr.“

FRÉTTABLAÐIÐ/ENIR

ÞAÐ ER MJÖG MIKILVÆGT AÐ ÓLÍKAR RADDIR HEYRIST

Silja Hauksdóttir er handritshöfundur og leikstjóri. Hún hefur þegar skapað sér nafn í kvikmyndagerð á Íslandi, fyrir kvikmyndina *Dís*, sem var hennar fyrsta verk, sjónvarpsþáttaröðina *Ástríði* og svo tók hún þátt í gerð *Stelpnanna*, sjónvarpsþáttanna *Ríkisins* og *skaupsins 2008*, svo eitthvað sé nefnt. Önnur sería *Ástríðar* var nýverið tilnefnd til evrópsku sjónvarpsverðlaunanna, *Prix Europa*, sem er stærsta hátíð sinnar tegundar í Evrópu. Næsta verkefni Silju er að leikstýra *Áramótaskaupinu*.

Ólöf Skaftadóttir
olof@frettabladid.is

Það er af nægu að taka og þjóðin hefur verið mjög til-litssöm í þeirri viðleitni sinni að sjá okkur fyrir efni,“ segir Silja Hauksdóttir leikstjóri létt í bragði, en

vinna er þegar hafin við gerð *Áramótaskaupsins*. Ásamt Silju sem skrifar handrit og leikstýrir, koma að skrifunum þær María Reyndal, Gagga Jónsdóttir, Lóa Hjalmtýsdóttir, Katla Margrét Þorgeirsdóttir, Edda Björgvinsdóttir og Anna Svava Knútsdóttir. „Við erum byrjaðar að skrifa og komnar á fullt,“ bætir Silja við.

„Við sjáum ekki fram á að lenda í neinni ritstíflu eða efnistakavandræðum enn sem komið er. Það rennur undan okkur efnið. Þetta verður frekar spurning um að sigta út heldur en að þrjóna eitthvað við. Maður er kannski uppteknari af málefnum líðandi stundar þegar kaup er fram undan, en mér finnst þetta ár hafa verið sérlega viðburðaríkt.“

Tekurðu Hönnu Birnu fyrir? „Ég get ekki látið það leka,“ segir Silja og hlær.

Er ekki pressa að leikstýra Áramótakaupi sem hver einasti Íslendingur horfir á? „Ég vil bara gera þetta vel og vanda mig. Öðru stýri ég ekki í bili og annarri pressu er ég eiginlega ónæm fyrir. Ég trúi því að það sé hægt að hafa skaupið beitt án þess að það sé rætið og að ádeila geti verið áleitinn og fyndin í senn. Ég vil bara að fólk hlæi eins mikið og mögulegt er.“

Silja hefur leikstýrt báðum seríum af *Ástríði*, sem sýndar voru á Stöð 2 með nokkurra ára millibili. *Eigum við von á fleiri seríum af Ástríði?* „Vonandi, en það er ekki í mínum höndum að ákveða það. Ég veit hins vegar að það er rosalega skemmtilegt að gera þessa þætti. Báðar seríur var þakklátt og gott að vinna. Bæði var hópurinn sem að þessu stendur og skrifar báðar seríurnar svo sterkur og svo þeir sem stóðu að því að framkvæma þetta á endanum, leikararnir og allt, þetta var ótrúlega skemmtilegt ferli.“

Klapp á bakið

Hvað þýða svona tilnefningar eins og sú sem þið fenguð á dögunum?

„Það eru margir sem senda inn, margar Evrópuþjóðir og mörg verk – þetta er stór pottur sem við vorum dregin upp úr. Ég upplifi þetta sem klapp á bakið fyrir það sem við gerðum. Sem er hressandi því að við erum öll mjög stolt af þáttunum og þakklát fyrir viðtökur.“

En hvað er fram undan? „Það er bara skaupið. Við erum núna við skriftir, svo er undirbúningur í október og tökur í nóvember. Ef eitthvað stórkostlegt kemur upp tökum við líka upp í desember, en annars á að nýta þann tíma í eftirvinnslu. Svo er það bara gamlárskvöld, nokkrar öndunaræfingar og út með skaupið,“ heldur Silja áfram.

Þó að mestur tími Silju fari í vinnu við gerð *skaupsins* um þessar mundir er í mörg horn að líta. „Ég er líka, ásamt Göggju, að þróa nokkur verkefni. Eitt þeirra, sem er komið lengst, er bíómynd sem okkur er mikið mál með. Bíómynd um unga stelpu sem býr á Akranesi. Hún er ættleiddur Íslendingur í æskublúsaðri tilvistarkreppu – upplifir fordóma frá umhverfinu en kannski mest frá sjálfri sér. Þetta er létt þroskasaga um skemmtilega vaxtarverki. Okkur finnst sjúklega gaman og gefandi að þróa þessa sögu, við höfum báðar verið á áþekktum slóðum, þótt ólíkar séu. Okkur finnst mikilvægt að þessi saga

fái að heyrast, þroskasaga ungrar stúlku, sem er að máta sig við umhverfið og sjálfa sig á afar breyskan og skemmtilegan hátt.“

Varst þú dálítið villtur unglíngur? „Ég var kannski dálítið týndur unglíngur. Ég veit ekki hversu villt ég var. Það bara tilheyrir. Sem betur fer, því þá hefur maður eitthvað að leggja til í þessa sögu,“ segir Silja. „Annars er það breyskleikinn sem mér finnst alltaf mest spennandi í öllum karakterum. Þetta móment þegar maður þarf að horfast í augu við sjálfa sig og viðurkenna mistökinn, viðurkenna hvað maður getur verið asnaleg týpa og taka afleiðingunum eða axla ábyrgðina.“

Hvítir karlmenn í vanda

Silju er það hugleikið að rödd ólíkra hópa fái að heyrast í sögum. „Aðallega er mér hugleikinn þessi fjölbreytileiki. Að verk eftir fjölbreytt fólk fái að njóta sín. Sjálfri er mér það efst í huga að sjá fleiri myndir eftir konur um konur – en ég vil líka fá fjölbreyttari sögur frá fjölbreyttu fólki, í aldri, í kynjum, í uppruna, öllum tegundum. Ég held að við ættum að fókusera – og það er ennþá mikilvæga fyrir okkur sem teljum okkur vera svo einsleit sem þjóð – á það að ólíkar raddir heyrist. Af kvikmyndum síðustu ára og áratuga að dæma er íslenska þjóðin hvítur karlmaður í vanda og eins frábærir og þeir nú eru, þá erum við fjölbreyttari og marglitari en það og það þarf



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

Af kvikmyndum síðustu ára og áratuga að dæma er íslenska þjóðin hvítur karlmaður í vanda og eins frábærir og þeir nú eru, þá erum við fjölbreyttari og marglitari en það og það þarf að sýna og spegla og miðla svo til áhorfenda sem eru einmitt alls konar.

að sýna og spegla og miðla svo til áhorfenda sem eru einmitt alls konar.“

Með nett Stokkhólmssyndrómm

Silja segir mikilvægt að stelpur og konur á öllum aldri fá eitthvað til að samsama sig við. „Þó að ég geti sjálf alveg samsamað mig við marga karlkaraktera þá er það kannski líka bara af því að maður er með nett Stokkhólmsyndrómm og sér sjaldan öðru vísi myndir. Ég get alveg líka samsamað mig við sögur af strákum enda trúir ég því að kynin séu innst inni mjög lík. Þrátt fyrir það held að ég hefði alveg gott af því sem áhorfandi, ég tala nú ekki um þegar ég var átta eða fimmtán, eða þegar ég verð sextíu og tveggja – að sögur séu eftir konur og skrifaðar af konum, leikstýrt af konum og öðrum fjölbreyttari útgáfum af alls konar fólki. Þetta er ekki síst mikilvægt fyrir komandi kynslóðir og við ættum að veita því meiri athygli.“

Silju finnst gaman að skrifa, en hún vill aðallega einbeita sér að leikstjórn. „Mér finnst mjög gaman að skrifa, en mun meira gefandi að skrifa með öðrum en að skrifa ein. Silja að tala við Silju finnst mér ekki nógu óvæntur dialógur, þar sem ég veit alltaf hvað mótleikarinn er að fara að segja. Svo er maður kreatívari, maður er frjálsari í að koma með lélegar hugmyndir í góðum hópi og úr þeim verður oft frábær hugmynd. Mér finnst núorðið eiginlega átakanlega leiðinlegt að skrifa ein í langan tíma. Ég verð þínu hrygg og byrja svo að setja í rosalega margar þvottavélur. Það er ekki gott fyrir neinn nema óhreina þvottinn,“ segir hún og hlær.

Hafði ekki skýra stefnu

Silja stefndi ekki alltaf á kvikmyndagerð en segir það frekar hafa gerst náttúrulega, með tímanum. „Ég var ekki svona barn sem hafði einn skýran metnað og var ofsalega fókuseruð á einn hlut snemma. Þetta gerðist með því að reyna ólíka hluti frekar en að ákveða – á löngum tíma. Ég horfði líklega frekar í skapandi áttir af því ég hélt að þá myndi ég ekki þurfa að sitja mikið kyrr, það var kannski aðalástæðan,“ útskýrir hún og hlær. „Svo gerði ég mína fyrstu mynd eftir skáldsögu sem ég skrifaði ásamt Birnu Önnu og Oddnýju og þannig fór ég í leikstjórn fyrir alvöru,“ heldur hún áfram.

„Svo hef ég blandað svolítið inn í skrifin og leikstjórnina framleiðslustörfum í stærri erlendum verkefnum, í og með, sem hentar mér vel. Stundum getur verið hressandi að viðra sig. Það sem er samt allra skemmtilegast er að vinna með góðu fólki að einhverju sem maður hefur metnað fyrir, eins og þetta skaup. Að því leyttinu til er ég í draumastarfinu.“

Myndaalbúmið



Samstarfsfélagarnir Gagga og Silja. Gagga og Silja í tökum. Kjartan, Silja og Þóra Karítas með Edduna fyrir Ástriði.

RESCULPT

þétt lyfting



HINN NÝI: LIFTING AND FIRMING MASK
Þessi hágæða krem-maski fyllir húðina styrkleika. Auðugur af lækningamætti og eiginleikum kraftaverkaseyðisins og virkni hins nýja „Lifting Ferment“. Maskinn styrkir, lyftir, þéttir og betrubætir andlit og háls. Dag frá degi virðist húðin unglegri, teygjanlegri og fullkomlega endurnærð.

15ml La Mer Soft Creme fylgir kaupum á nýja maskanum

LaMer.com

LA MER

SIGURBOGINN LAUGAVEGI, HYGEA KRINGLUNNI,
SNYRTISTOFAN JÓNA HAMRABORG

FATASKÁPURINN RANNVEIG ÓLAFSDÓTTIR GRÓFIR SKÓR OG STÓRAR ULLARKÁPUR

„Ég er rosalega mikið fyrir þægindi þessa dagana og klæðist helst gallabuxum, grófum stígvélum og léttum jökkum. Einnig eru stórar ullarkápur eitthvað sem allir verða að eiga í fata-skápnunum í vetur.“

Rannveig Ólafsdóttir versunareigandi opnar fata-skápinn sinn fyrir lesendum Lífsins. Hún hefur unnið í fatabransanum hér á landi í mörg ár og opnaði nýverið sína eigin verslun, Annaranna, á Laugaveginum.



1

Kápa frá danska merkinu Gestuz sem passar vel inn í vetrartískuna. Þykk og stór ullarkápa sem má klæða upp og niður.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



2

Jakkinn alveg uppáhalds og ég er að reyna að vera ekki í honum á hverjum degi. Hann er frá American Vintage sem er uppáhaldsmerkið mitt þessa stundina.

3

Buxur frá merkinu Joe Jeans en ég elska þær. Það er hrikalega gott að vera í þeim, eiginlega eins og að vera í joggingbuxum.

4

Skórnir eru frá ítalska merkinu Corvari, gróf stígvél sem eru hentug inn í haustið.

5

Hálsmen frá Hildi Hafstein sem eiginmaðurinn gaf mér í jólagjöf og ég tek sjaldan af mér.



30 ÁRA AFMÆLI BURT'S BEES

VILTU VINNA FLUGMIÐA
FYRIR TVÖ
TIL EVRÓPU MEÐ



1. SKILIÐ INN KVITTUN Í KASSA VIÐ KAUP Á BURT'S VÖRUM DAGANA 20.-28. SEPTEMBER
2. TAKIÐ SJÁLFSMYND MEÐ VÖRUNA OG SETJIÐ INN Á INSTAGRAM MERKT #MINNBURT



10 SPURNINGAR

ÆTLAÐI AÐ VERÐA LJÓSMÓÐIR

Aníta Eldjárn Kristjánsdóttir, ljósmyndari

1. Þegar ég var ung ætlaði ég að verða ljósmóðir eins og mamma.
2. En núna er ég ljósmyndari.
3. Ég mun eflaust aldrei fara í teygju- eða fallhlífarstökk. Tilhugsunin ein hræðir mig!
4. Ég hef engan sérstakan áhuga á að laga til.
5. Karlmenn eru jafn ólíkir og þeir eru margir.
6. Ég hef lært að elska mig alla. Kostir mína og galla.
7. Ég fæ samvisku-bit þegar ég kæfi mig í vinnu og rækta ekki vini mína og fjölskyldu.
8. Ég slekk á sjónvarpinu ef einhver sci-fi-mynd byrjar. Ég bara get þær ekki.
9. Um þessar mundir er ég á fullu að plana „off venue“ Airwaves-dagskrá fyrir Loft Hostel og búa mig undir langþráð frí.
10. Ég vildi óska þess að börn og dýr hættu að þjást vegna ákvarðana fullorðinna.



Raritet kynnr:



BORÐAÐU ÞIG GRENNRI MEÐ UPPÁHALDSMATNUM ÞÍNUM

Nú er auðveldara en áður að ná markmiðum sínum með aðstoð Slim Pasta frá Eat Water. Slim Pasta-vörurnar eru seðjandi og gómsætar á bragðið en innihalda nánast engar hitaeiningar, eru fitulausar og með glútenlausum trefjum.

Girnilega Slim Pasta-vörulínan frá Eat Well hjálpar þér að léttast um leið og þú nýtur þess að borða eðlilega hollan og bragðgóðan mat án þess að innbyrða ógrynni af kolvetnum og hitaeiningarnar sem þú vilt forðast. Borðu þig granna með kolvetnafríu pasta, hrísgrjónum eða núðlum frá Slim Pasta sem innihalda GMO-frítt konjac sem einnig er þekkt sem glukomannan fyrir einstaka virkni við þyngdarstjórnun. Konjac hefur verið ræktað í löndum Asíu í aldanna rás og er notað í stað pasta og hrísgrjóna í austurlenskri matargerð með góðum árangri. Það gefur einstaka fyllingu í maga, er trefjaríkt og algjörlega náttúruleg lausn fyrir þá sem velja mataræði með minna af kolvetnum og hitaeiningum en þó án þess að neita sér um uppáhaldsmatinn.

Slim Pasta frá Eat Water er sojafritt, glútenlaust, kolvetnalaust, sykurlaust, fitulaust, náttúrulegt og inniheldur aðeins 7 hitaeiningar í hverjum 100 grömmum. Það hentar einnig sykursjúkum, þeim sem þjást af glúten- og fæðuþoli, grænmetisætum og þeim sem borða engar dýraafurðir.

Slim Pasta fæst í öllum verslunum Nettó, í Krónunni Lindum, Granda, Bíldshöfða, Mosfellsbæ, Akranesi og Selfossi, Fjarðarkaupum og öllum matvöruverslunum Hagkaups.

Slim Pasta frá Eat Water er fyrsta pasta-, núðlu- og hrísgrjónavaran á Evrópumarkaði sem stenst viðmið og leyfi Evrópusambandsins sem raunveruleg leið til þyngdarstjórnunar.



Tom Yum Goong-súpa

1 pakki Slim Rice-hrísgrjón
1 msk. Thai Red Curry paste
400 ml kókosmjólk
200 g maísbaunir
16 kirsuberjatómatar
1 rautt chili, þunnskorið
250 g rækjur eða kjúklingafille, skorið í munnbita
500 ml kjúklingasöð (kjúklingakraftur og vatn)
4 msk. ferskt, skorið kóríander

Hitið rautt Thai Red Curry Paste í súpupotti á miðlungshita þar til fer að snarka í olíunni í því. Bætið við kókosmjólk og látið suðuna koma upp. Undirbúið Slim Rice-hrísgrjónin eftir leiðbeiningum á pakka og bætið við ásamt maísbaunum, tómötum, chilli og rækjum. Látið hæg sjóða í 3 til 4 mínútur. Bætið við sjóðandi kjúklingasöð og söxuðu kóríander. Njótið með góðri samvisku og upplifið ljúfa og góða magafylli.

Þvílíkur árangur!



”Ég er allt annar maður eftir að ég fór að taka inn Pharmepa Omega 3 EPA frá Igennus og er miklu fljótari að jafna mig eftir æfingar og lengri sund.

Auk þess finn ég fyrir mun meiri orku og einbeitingin er betri.“

Árni Þór Árnason, 44 ára afreksmaður og sjósundkappi

Pharmepa

Igennus Pharmepa endurstillir hlutfallið af Omega 3 EPA og Omega 6 og dregur úr bólgumyndun í líkamanum sem er undirliggjandi þáttur varðandi þróun á mörgum lífsstílsjúkdómum.

Fæst í Heilsuhúsinu, Lyfjaveri, Heilsuveri, Lyfsalanum, Árbæjarapóteki, Urðarapóteki, Heilsutorginu Blómavali, Lyfjavali og Apóteki Suðurnesja

OptiBac probiotics

One week flat

Minnkar þembu og losar vind úr meltingunni á viku!



”Meltingin er nánast fullkomin eftir að ég fór að nota OptiBac Probiotics gerlana og ég get ekki hugsað mér að vera án þeirra.“

Marta Eiríksdóttir jógakennari

@OptiBac f www.facebook.com/optibaciceland

Bragðgóðir engiferbitar

– frábært fyrir háls – gegn bílveiki – gegn flökurleika – melting



...mmm unaðslega gott í dagsins önn

Ef þú elskar engifer þá dýrkar þú Chimes!



100% glúteinfritt

TÍSKA BLANDAÐU SAMAN BLEIKU OG RAUÐU

Það er vel þekkt að reglur eru til að brjóta þær og það gerðu helstu hönnuðir heimsins er litirnir bleikur og rauður voru áberandi saman á tískupöllum fyrir veturinn. Það er gömul mýta að litirnir tveir eigi ekki vel saman en eins og sjá má á þessum myndum er það alrangt.



MIU MIU



CHRISTIAN DIOR



EMILIO PUCCI



GIAMBATTISTA VALLI

NANOGEN®
The Science of Thicker Hair™

NÁTTÚRULEGAR ÞYKKINGA TREFJAR

Ofur fínar trefjar sem bindast þínu eigin hári og skapa náttúrulega þykkt og þéttleika sem þú finnur um leið. Hylur viðkvæm svæði á náttúrulegan hátt.

Fáðu þykkara hár í dag

20%
afsláttur í september

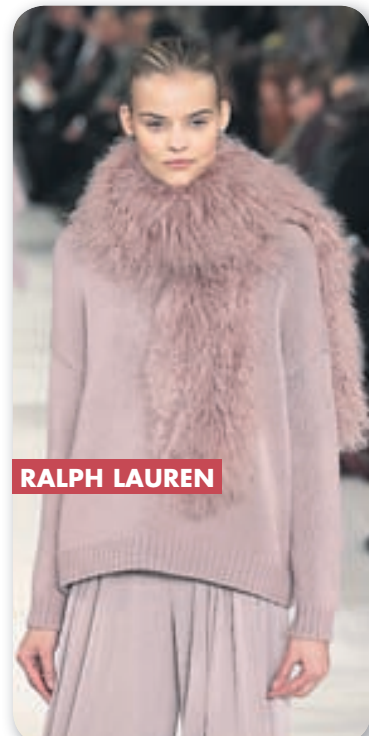
Lyf & heilsa
Við hlustum!



CHRISTIAN DIOR



GIAMBATTISTA VALLI



RALPH LAUREN



CHANEL

MARTA JONSSON



Íslenskur hönnuður

NORÐURLJÓSA SÓLI

HÁGÆÐA SKÓR
100% ULL

STÍGUR EKKI Í BETRI SKÓ



Dömu
St. 36-41
29.995 kr.

Til í svörtu og ljósbrúnu



Barna
St. 28-35
24.995 kr.

Til í svörtu og ljósbrúnu



Herra
St. 41-46
32.995 kr.

Til í svörtu og ljósbrúnu

Instagram



Lisa Dengler

[instagram.com/lisadengler](https://www.instagram.com/lisadengler)

Lisa Dengler tískubloggari heldur úti tískublogginu just-another.me. Hún er líka mjög dugleg að deila fallegum myndum á Instagram-síðu sinni, en hún hefur það að fullri atvinnu að blogga og ferðast. Ásamt því er hún ljósmyndari, stílisti, hönnuður og módel. Kærasti Lisu er einnig tískubloggari og saman eru þau með Instagram-síðuna The Fashion Couple.

Pinterest



Margreet de Vries

[pinterest.com/hexagone007](https://www.pinterest.com/hexagone007)

Hin hollenska Margreet de Vries er bloggari og hönnuður sem heldur úti skemmtilegri Pinterest-síðu. Þar flokkar hún niður effir litum og efnunum svo að síðan er einstaklega þægileg fyrir þá sem vantar innblástur fyrir heimilið og vilja einbeita sér að ákveðnum lit. Hún er mikið fyrir hráa steypu, svart og hvítt, kopar, gull og marmara.

Twitter



Jessica Walsh

[twitter.com/jessicawalsh](https://www.twitter.com/jessicawalsh)

Jessica er grafískur hönnuður og listrænn stjórnandi sem er búsett í New York. Hún er annar eigandi auglýsingastofunnar Sagmeister & Walsh, ásamt því að vera stundakennari í listaháskóla. Hún er dugleg að setja inn skemmtilegar tilvitnanir og setningar, ásamt myndum sem tengjast starfi hennar.

BLOGGARINN GRÓFUR STÍL OG GRÆNAR PLÖNTUR

Rebecca Centren

[centren.blogg.se](https://www.centren.blogg.se)

Hin sænska Rebecca Centren heldur úti bloggi undir eigin nafni, en þar birtir hún myndir aðallega af heimili sínu ásamt outfit-myndum af sjálfri sér. Hún starfar sem ljósmyndari og býr með manninum sínum, Andreas. Þau eiga nýtt og einstaklega fallegt hús sem er innréttað í dökkum en nýtskulegum, grófum stíl. Hún er mjög hrifin af því að hafa lifandi plöntur og er skemmtilegt að sjá hvernig hún skreytir heimilið með þeim. Bloggið er fyrir þá sem vilja fá innblástur fyrir heimilið og skoða fallegar myndir.



Hraðaðu efnaskiptunum

Ég þoldi ekki aukakílóin utan á mér!

Það eru góðar fréttir fyrir alla sem eru „þéttvaxnir“. Rannsóknir hafa sýnt fram á að þú getur hraðað efnaskiptunum án þess að breyta miklu í þínu daglega lífi. Virk efni frá chilí og öðrum plöntum geta hjálpað þér að draga úr matarlystinni og hraðað efnaskiptunum.

Helene tekur daglega appelsínuhúð. Þegar ég las að hinn Chili Burn™ töflunur og nýtur lífsins með hraðari efnaskiptingu. – Ég var aldrei löt. Ég er mjög virk og það er svo svekkjandi að það eru til manneskjur með svo góð efnaskipti að þær komast upp með að borða nánast hvað sem er.

Ég leit út fyrir að vera þunguð

Ég er fyrir góðan mat og neyti áfengis í hófi. Í mörg ár barðist ég við hliðarspik og stóran maga, þannig að ég leit út fyrir að vera þunguð. Ég var reið og pirruð. Ég prufaði allt. Ég var örvæntingafull!

Þá fór ég virkilega að léttast!

Ég las um nýju Chili Burn töflunum. Ég er ekki mikið fyrir of sterkan eða kryddaðan mat en mér líður vel eftir slíka máltíð. Ég veit líka að chilí setur auka kraft í fitubrennluna og að chilí er notað í krem fyrir

appelsínuhúð. Þegar ég las að chilí væri náttúrulega efnið í töflunum fór ég strax í næstu heilsuverslun og keypti mér pakka – og þá fór eitthvað að gerast!

Vigtin sýndi það

Ég hef tekið inn Chili Burn í meira en 2 mánuði og aðeins minnkað matarskammtana. Loksins fann ég það sem hentar mér. Ég hef lagt af og ekki bætt kílónum á mig aftur. Ég nota minni fatastærðir og það er frábært. Mér líður betur í maganum og ég er ekki eins þrútin og útþanin eins og ég var eftir máltíð.

Frábær upplifun

Chili Burn hefur verið og er frábær upplifun. Ég var næstum búin að gleyma því hvað manni getur liðið vel þegar maður lítur vel út. Ég mun aldrei verða þybbin aftur. Ég mun halda áfram að taka inn töflunum!

**Þetta er ástæðan fyrir því að Chili Burn töflurnar eru svona góðar**

Sænskir sérfræðingar hjá New Nordic hafa þróað þessar nýju töflur byggðar á efnunum úr chilí plöntunni. Þykkið hefur verið blandað saman við önnur náttúruleg efni sem innihalda catechins andoxunarefni. Klínískar rannsóknir sem hafa verið birtar í vísindablaðinu „Obesity“ sýna fram á að sama magn af þeim innihaldsefnum og eru í töflunum, geta dregið úr líkamsfitu. Sérfræðingarnir bættu piparmintuolíu við töfluna, sem dregur úr uppþembu og vindgangi. Þessi tafla er virk með þreföldum hætti!

Framleitt og prófað í Skandinavíu

Formúlan og innihaldsefnin eru einstök og þú munt ekki finna neitt þessu líkt. Náttúrulegu innihaldsefnin starfa í sátt og

samlyndi við líkama þinn. Sérstakar ráðstafanir hafa verið gerðar til að hámarka bestu gæðin bæði úr chilíinu og öðrum innihaldsefnum, allt frá vinnslu þar til neytandinn tekur við þeim.

**Chili Burn töflurnar eru fáanlegar:**

Í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu **IceCare, www.icecare.is**.

IceCare - www.icecare.is

Þú finnur okkur á:

