

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
3. OKTÓBER 2014

Borghildur Sverris:  
GÓÐ RÁÐ FYRIR  
ÞÁTTAKENDUR Í  
MEISTARAMÁNUÐI 2

Sólveig Þórarinsdóttir  
ÚR VERÐBRÉFA-  
VIÐSKIPTUM INN Í  
JÓGAHEIMINN. 4

Baímain í París  
RAUTT Í LYKIL-  
HLUTVERKI Á  
TÍSKUPÖLLUNUM 10



*Elma Stefanía*

## HUGLEIÐSLAN BJARGAR GÆÐHEILSUNNI Á ÖGURSTUNDU

FRÉTTABLAÐIÐ

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

## Heilsuvísir á Spotify

Heilsuvísir er kominn á Spotify. Þar finnurðu frábæra tónlist sem hvetur þig áfram við íþróttaiðkun eða slökunina og allt þar á milli.

Listi vikunnar er orkumikill og upp- lagður fyrir útskokkið.

- 1 **DO IT AGAIN**  
RÖYKSOPP & ROBIN VS. MOBY MIX 
- 2 **SATISFY**  
NERO 
- 3 **COME GET IT BAE**  
PHARRELL WILLIAMS 
- 4 **CHANDELIER**  
SIA 
- 5 **STAY HIGH - HABITS REMIX**  
TOVE LO 
- 6 **A SKY FULL OF STARS**  
COLDPLAY 
- 7 **PRAYER IN C - ROBIN SCHULZ REMIX**  
LILLY WOOD & THE PRICK 
- 8 **FIVE HOURS**  
DEORRO 
- 9 **PARÍS NORDURSINS**  
PRINS PÓLÓ 
- 10 **ALL OF ME - TIESTO'S BIRTHDAY TREATMENT REMIX**  
JOHN LEGEND 

# HEILSA MÖRG MARKMIÐ VIJA RENNA ÚT Í SANDINN

Margir setja sér markmið í Meistaramánuði en til þess að ná þeim þarf að hafa jákvæða afstöðu til þeirra og temja sér sjálfsvinsemd. Borghildur Sverrisdóttir er höfundur bókarinnar Hamingjan eflir heilsuna sem kemur út síðar í mánuðinum. Hún segir jákvætt hugarfar og sjálfsvinsemd vera lykilatriði í því að ná settu marki.

Markmið eru góð til að setja sér stefnu og gera sér grein fyrir því hvað maður vill, það er því mikilvægt að markmiðin sem við setjum okkur hafi merkingu fyrir okkur og séu virkilega það sem við viljum í hjartans einlægni," segir Borghildur Sverrisdóttir en á næstunni kemur út bók eftir hana sem heitir Hamingjan eflir heilsuna og fjallar m.a. um mikilvægi hamingjunnar og vellíðunar gagnvart heilsu. „Markmið geta hjálpað okkur að sækja það sem við viljum í lífinu en aðeins ef það skiptir okkur máli í raun og veru.“

Hún segir hamingjuna ekki endilega liggja í því að ná markmiðunum sjálfum heldur því hugarfari sem við beitum og hvaða afstöðu við höfum til þeirra.

„Mörg markmið renna út í sandinn af því að afstaða okkar til þeirra og leiðarinnar að markmiðinu er ekki okkur í hag. Til að auka líkur á að við náum þeim markmiðum sem við setjum okkur skiptir miklu máli að efla með sér jákvæðni, það þýðir annars vegar að æfa sig í jákvæðri afstöðu til hlutanna, eins og að sjá tækifæri í stöðunni í staðinn fyrir erfiðleika og veita litlum árangri athygli í stað þess að vilja sjá meiri árangur," segir hún.

Það getur verið andlega krefjandi þegar illa gengur að ná settum markmiðum og tilfinningar eins og reiði, kvíði, þirringur eða hræðsla geta látið á sér kræla. Borghildur segir mikilvægt að leyfa þessum tilfinningum að koma og reyna um leið að dæma

þær ekki. „Það er ekki hægt að ætla sér að ná markmiði án þess að þurfa að takast á við neikvæðar tilfinningar, því stærri sem markmiðin eru, því fleiri og erfiðari geta tilfinningarnar orðið. Það er því gott að hafa í huga að þegar við berjumst ekki gegn þeim og látum þær ekki draga okkur niður heldur eflum með okkur jákvæðni fara hlutirnir að ganga betur," segir hún.

Borghildur vill frekar leggja áherslu á það að fólk temji sér jákvætt hugarfar og með því vikka sjóndeildarhringinn og auka sköpunargáfu. „Jákvæðni hjálpar okkur að hugsa skýrar, meðtaka meira og er talin auka líkur á því að við vinnum okkur betur og fljótar út úr erfiðum aðstæðum. Jákvæðni eykur sköpunargáfu okkar og eykur þar með virkni til framkvæmda sem aftur eykur ánægju okkar og með fleiri ánægjustundum aukum við hamingju okkar til framtíðar. Það mætti því segja að ef við virkilega viljum ná markmiðum okkar þurfum við að huga að því að efla með okkur jákvæðni um leið með markvissum og meðvitundum hætti," segir hún.

Annað sem hún telur vera mikilvægan hlekk í því að ná árangri í lífinu er að sýna sjálfum sér samkennd og vinsemd. Það hefur ekkert með sjálfsvorkunn né dekur að gera heldur byggist það á því að tala við sjálfan sig eins og maður myndi gera við góðan vin.

„Við erum ótrúlega góð í að tala okkur niður, ekki aðeins þegar illa gengur heldur bara svona dagsdaglega," segir Borghildur.

Að lokum hvetur Borghildur lesendur til þess að veita því athygli næstu daga hvernig við tölum til okkar sjálfra. Munu orðin bæta líðan okkar? Myndum við tala svona við okkar besta vin?

Borghildur Sverrisdóttir segir hamingjuna ekki endilega liggja í markmiðinu sjálfu.



FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

„Það er ekki hægt að ætla sér að ná markmiði án þess að þurfa að takast á við neikvæðar tilfinningar.“

Kremið sem umbreytir húð þinni frá fyrstu snertingu

Nýjung  
**Miracle Cream**



UMBREYTTIR HÚÐINNI GEGN ÖLDRUN OG ADLAGAST HÚÐLIT ÞÍNUM FULLKOMLEGA

Take care.  
**GARNIER**  
f/garniericeland

UMBREYTING Á AUGABRAGÐI

Einstök innihaldsefni í kreminu eru rík af örsmáum litarögnum, sem sjálfkrafa aðlaga sig að húð þinni

- slétta • jafna • gefa húðinni óaðfinnanlegan ljóma
- Formúlan gegn öldrun inniheldur 7 virk innihaldsefni
- stinnir húðina • dregur úr hrukum og fínunum línunum

Prófað á yfir 1500 konum með mismunandi húðgerð og húðlit.



Deildu vandamálum þínum með öðrum.

## Streituráð vikunnar

Oft þegar álagið er mikið, finnst þér þú einangrast með hugsanir þínar og vandamál.

Deildu vandamálum þínum með öðrum. Þá færð þú skilning, ráð og stuðning. Og gleymdu ekki að styðja aðra.

Það er þér mjög mikilvægt að geta gefið af þér og það veitir þér gleði að deila reynslu þinni og veita öðrum stuðning. Um leið eflir það þig og veitir þér tilgang.

Heimild: Stress.is

## LÍFIÐ MÆLIR MEÐ ...JÁKVÆÐRI HUGSUN INN Í HELGINA

Lífið mælir með því að þú hugsir jákvætt til sjálfs þín og umhverfisins.

Allt byrjar og endar innra með þér. Hugleiðslugúrinn **Andrew Johnson** er búinn að búa til hið fullkomna snjallsímaforrit sem hjálpar þér við að slaka á, bæta þankaganginn og krydda hann með jákvæðum hugsunum. Forritið var valið eitt af þeim allra vinsælustu af starfsfólki Apple-risans og ekki að ástæðulausu. Forritið er bæði til fyrir iP-hone og Android-síma.



New  
Store  
Opening

Fylgstu með á facebook-Lindex Iceland

OPNUM NÝJA  
UNDIRFATAVERSLUN  
Í KRINGLUNNI  
Á MORGUNN, LAUGARDAG  
KL. 10:00

LINDEX

## Heilsuvísir

## VERÐBRÉFAMÍÐLARI VARÐ JÓGAGÚRÚ

Sólveig Þórarinsdóttir umturnaði lífi sínu, hætti starfi sínu í fjármálageiranum og hóf að iðka og kenna jóga af miklum móð. Hún segir að ekki verði aftur snúið úr því sem komið er. Lykillinn er að finna jóga sem hentar hverjum og einum.

Satt best að segja þá slysaðist ég inn í jóga. Ég var sannfærð um að jóga væri fyrir öðru vísi fólk en mig," segir Sólveig Þórarinsdóttir, fyrrverandi verðbréfamíðlari sem hefur nú snúið sér alfarið að jógakennslu. Sólveig á þrjú ung börn og sam-inar ástríðu sína fyrir jóga og heilsurækt með því að kenna öðrum. Hún gaf nýverið út bókina Jóga fyrir alla.

„Kröfur mínar til líkamsræktar voru þær að ég ætti alltaf að finna blóðbragð í munnum. Að endingu próf-aði ég heitt jóga fyrir tilstuðlan frænku minnar. Þaðan varð ekki aftur snúið. Eftir um það bil þrjú til fimm skipti fór ég að finna mun á líðan minni. Ég átti auðveld-ara með að einbeita mér, varð afslappaðari og líkamlega fullnægðri jógaíðkunin öllu því sem ég sóttist eftir," rifjar hún upp. „Ég fékk aukið úthald, styrk, jafnvægi, liðleika og átti auðveldara með að stýra þyngdinni.“ Hún segir jóga hafa reynst líflínan í því umbreytingarferli sem hún hefur farið í gegnum síðastliðin ár, úr krefjandi starfi í fjármálageiranum yfir í nýja ástríðu, jógakennslu.

„Í dag er tilvera mín mun betri og einfaldari. Hún er átakalaus og þar af leiðandi laus við streitu sem er að verða ein stærsta heilsuvá nútímans. Ég vakna á morgn-ana og er tilbúin í daginn. Ég hef orku til að vera til og njóta lífsins sem ég hef skapað mér. Ég er í jafnvægi og því betur í stakk búin til að takast á við óvæntar upp-ákomur. Núna lifi ég í heilbrigðum líkama, borða hreint fæði og er hvorki þræll tekna minna, sykurs eða annarra vímuefna. Fyrir mig er það stórsigur.“

Sólveig fékk kennsluréttindi í Taílandi, þar sem hún segist hafa lært margt. „Jóga er fyrir alla, unga sem aldna, léttá þunga, liðuga og stirða hvort sem það er stundað heima, í köldum sal eða heitum sal. Fólk kemur inn í jóga á ólíkum forsendum en nýlegar rannsóknir sýna að yfir helmingur þeirra sem stunda jóga á Vest-urhlöndum gera það vegna þyngdarstjórnunar. Lykillinn er bara að finna jóga sem hentar hverjum og einum en fjölbreytileiki jógategunda, jógatíma og jógakennara er gríðarlegur, líka hér á Íslandi. Við eigum hæfileikaríka kennara sem við eigum að nýta betur," útskýrir hún.

„Flest erum við upptekin í krefjandi störfum og með marga bolta á lofti. Svo erum við í of mikilli kyrrstöðu. Íökun jóga gefur fólk færi á því að læra hvernig hugur-inn og líkaminn vinna saman, nútíund og líkamsvitund eykst og þar með getur fólk aukið lífsgæði sín.“

Sólveig gaf á dögunum út bók um jóga, sem heitir Jóga fyrir alla. „Ég sá það þegar ég var að reyna að auka þekkingu mína að það var nánast ekkert efni til á móður-málinu um jóga. Það vantar algjörlega bók sem inniheld-ur almennan fróðleik um jóga. Mig langaði að gera jóga aðgengilegt fyrir alla Íslendinga og kynna þann gríðar-lega ávinning sem af iðkuninni hlýst.“

ragneidurg@frettabladid.is

Í dag er tilvera mín mun betri og einfaldari. Hún er átakalaus og þar af leiðandi laus við streitu sem er að verða ein stærsta heilsuvá nútímans.

Sólveig Þórarinsdóttir jógakennari

Sólveig umturnaði lífi sínu og öðlaðist kennsluréttindi í jóga í Taílandi.



FRÉTTABLAÐIÐ/PIETUR

## NOKKRIR PUNKTAR FYRIR JÓGAÍÐKENDUR

- Það góða við ástund-un jóga er að það krefst ekki sérstakra áhaldna eða fatnaðar, aðeins rýmis og löngunar til heilbrigðari lífshátta.
- Eini staðalbúnaðurinn sem þú ættir að huga að er hæfilega þunn dýna, sér í lagi ef þú ætlar að stunda jóga heima. Þú getur fengið lánsdýnur í allflestum tímum en þá viltu hafa meðferðis stórt handklæði, sérstaklega ef þú ætlar að stunda heitt jóga. Þetta gerir þú til að tryggja eigið hreinlæti.
- Ef þú ert byrjandi getur þú ýmist valið um að fara í einkatíma, opna tíma í jóga- og/eða líkamsrækt-arstöðvum en gættu að því að velja tíma sem eru ætlaðir fyrir byrjendur.
- Það er svekkjandi að vill-ast inn í tíma þar sem ekki er sérstaklega hugað að þeim sem eru að feta sín fyrstu skref.
- Vertu þó óhrædd/ur við að prófa ólíka tíma og kennara og gefa þér nokkur skipti til þess að aðlagast. Þessi sería sem kynnt er í bókinni hent-ar afar vel fyrir byrjend-ur þar sem þetta eru kyrr- stöðvæfingar og því auðveldara að stýra æf-ingunni miðað við þína getu.
- Á nýju ári mun Sólveig opna Sólir jóga- og heilsusetur með fjölbreytt-ari stundatöflu en áður hefur þekkt þar sem allir geta fundið jóga við sitt hæfi, bæði byrjendur og lengra komnir.

AÐEINS 3 VERÐ AF  
ÚTSÖLUVÖRUM

Kr. 1000

Kr. 2000

Kr. 3000

Mind Xtra

Smart verslun fyrir konur

Firði Hafnarfirði • Sími 556 3400

FJÖRÐUR

www.fjordur.is

## ER ÉG ÓGÆDSLEG?

S Hæhæ. Ég vil fyrst og fremst þakka þér, skrif þín hafa hjálpað mér verulega. Ég er nefnilega búin að vera með strák í hálf ár, elska hann og allt í lagi með það. Ég var alltaf mjög spéhrædd og fannst líkami minn og kynfæri ekk-ert falleg eða hvað sem það á að vera ... Núna veit ég að það eru engir tveir eins, og ég er núna aðeins sáttari með líkama minn. Á smá erfitt út af því að ég veit að hann var með grennri stelpu en held nú að hann hugsu ekki um það þar sem hann verður bara pirraður ef ég tala um hversu feit ég er ... En eitt hefur alltaf verið erfitt hjá mér, ég og kærastinn minn stundum gott kynlíf en ég veit ekki af hverju en ég get ekki leyft honum að fara niður á mig ... eins og það sé eitthvað verra en að ég fari niður á hann sem mér finnst ekkert mál og bara gaman.. Ég hugsa bara alltaf t.d.: „Hvað ef það er vont bragð?“ „Rakaði ég mig ekki nógu vel?“ „Örugglega ógædsleg sjón“ ... er ég ein um þetta? Kv. Ein forvitin

...

**SVAR** Sæl mín kæra og bestu þakkar fyrir hólíð. Samkvæmt reynslu minni af ungu fólk, sérstaklega konum, þá ert þú fjarri því sú eina sem hugsar svona. Því er einmitt svo mikil-vægt að opna umræðuna um þíkuna og fjölbreytileika

hennar því svona hugsanir bitna á kynlífinu. Það er erfitt að ætla njóta sín í kynlífi ef maður er með neikvæðar hugsanir og glímur við ööryggi. Kynlíf snýst einmitt um að slappa af, vera með í stað og stund og njóta. Það er samt ágætt að þú vitir að það langar ekki alla til að þiggja munnmök né gefa þau. Þau geta hins vegar verið ánægjulegt form kynlífs ef viðkomandi getur slakað á og notið þess. Það sem við hugsum í höfðinu talar niður til kyn-færanna og því er mikilvægt að vera með jákvæða sjálfsmýnd og hugsa fallega til þíkkunnar þegar þú stundar kynlíf. Gætir þú sagt kærastanum þínum frá þessu ööryggi svo hann gæti róað þig og hrósað þér?

Ég efast um að honum þyki þetta ógædsleg sjón, heldur einmitt frekar æsandi. Bragð er misjafnt og getur verið háð því hvar þú ert á tíðahringnum. Sumum þykir betra að vera nýbúin að baða sig fyrir munnmök en þú þarft ekki að sápa né skola þíkuna sérstaklega. Þá standa hárin ekki vegi fyrir örvun því engin er loðin á sjálfri þíkunni heldur vaxa hárin í kringum hana svo ekki ætti það að trufla munnmök.

Þetta getur því verið spurn-ing um að skoða þíkuna og sætt-ast við hana. Það mun skila sér í betra sambandi við þinn eigin líkama og við ástina þína.

Það sem við hugsum í höfðinu talar niður til kynfæranna og því er mikilvægt að vera með jákvæða sjálfsmýnd og hugsa fallega til þíkkunnar þegar þú stundar kynlíf.

**KYNLÍF TAKTU ÞÁTT!**

Sendu Siggu Dögg póst og segðu henni frá vandamáli úr bólinu. Lausnin gæti birst í Fréttablaðinu. kynlif@frettabladid.is





Full búð af glænýjum  
haustfatnaði á FRÁBÆRU verði!

**ZIK ZAK**  
TÍSKUHÚS



KJÓLL  
10.990  
Stærðir 36-44



KJÓLL  
15.990  
Stærðir 36-44



KJÓLL  
11.990  
Stærðir 36-44



KJÓLL  
12.990  
Stærðir 36-44



TÚNIKA  
6.990  
Stærðir 42-56



BLÚSSA  
8.990  
Stærðir 42-56



KJÓLL  
13.990  
Stærðir 36-44



TÚNIKA  
6.990  
Stærðir 42-56



KJÓLL  
12.990  
Stærðir 36-44



KJÓLL  
13.990  
Stærðir 36-44



8.990kr  
Stærðir 36-41

JESSIGIRL



10.980kr  
Stærðir 36-41

JESSIGIRL



8.990kr  
Stærðir 36-41

JESSIGIRL



9.990kr  
Stærðir 36-41

JESSIGIRL



Fylgstu með Tískuhúsi Zik Zak á Facebook

1. hæð Kringlunnar

Sími: 551-1314

# ELMA STEFANÍA ÁTTI SÉR LEYNDNA LEIKLISTARDRAUMA ALLA TÍÐ

Elma Stefanía Ágústsdóttir hefur haft nóg að gera síðan hún útskrifaðist sem leikkona á síðasta ári. Hún segist alltaf hafa vitað að sig langaði til að verða leikkona en sagði engum frá því. Draumurinn rættist þegar hún skráði sig í leiklistarskólann, þá einstæð móðir og sá að hún þyrfti að beina orkunni í réttar áttir og skipuleggja sig upp á nýtt til þess að námið og móðurhlutverkið færu saman. Hún leikur í Konunni við 1000 gráður.

## Viktória Hermannsdóttir

viktoria@frettabladid.is

Mig langaði alltaf að verða leikkona en ég sagði engum frá því, ég veit ekki af hverju, ég hafði bara engan áhuga á að auglýsa það sérstaklega,“ segir leikkonan Elma Stefanía Ágústsdóttir sem leikur nú í leikritinu Konan við 1000 gráður. Elma útskrifaðist úr leiklistardeild Listaháskóla Íslands í fyrra og hefur síðan þá leikið í hverju verkinu á fætur öðru og fengið glimrandi góða dóma fyrir. Hún vakti athygli í leikritinu Harmsögu sem eiginmaður hennar, Mikael Torfason, skrifaði en þar fór hún með annað aðalhlutverkið en hitt var í höndum Snorra Engilbertssonar.

„Ég var nýútskrifuð og við vorum tvö á sviðinu, ég og Snorri, að halda uppi heilli sýningu. Það var mjög stressandi, sérstaklega af því þetta var fyrsta verkið sem ég tók þátt í eftir útskrift. En við unnum þetta vel saman og þegar ég horfi til baka þá sé ég að þetta var ótrúlega erfitt en líka skemmtilegt. Og við gátum þetta. Það er svo fínt að vita hvað maður getur,“ segir hún brosandi. Harmsaga var síðar sett upp í Kennedy Center í Washington og fékk lofsamlega dóma víðast hvar, meðal annars í hinu virta blaði Washington Post.

Elma segist alltaf hafa haft áhuga á leiklist þó það hafi ekki farið hátt fyrir en á fullorðinsárum. Hún ólst upp á Hvolsvelli en flutti í bæinn sem unglingur. „Það voru mikil forréttindi að alast upp í frelsinu úti á landi. Maður hljóp bara út og það voru engar áhyggjur. Ég finn það enn í dag hvað það er gott að komast í sveitina. Tíminn er öðru vísi þar. Allt er svo miklu rólegra,“ segir hún og bætir við að sér finnist mikilvægt að komast annað slagid út úr bænum. „Ég hef til dæmis verið að hugleiða mikið undanfarin ár og það er hvergi betra en í sveitinni. Með hugleiðslunni verð ég bæði betri í því sem ég geri, á sviðinu, og svo er ég líka bara betri manneskja fyrir vikið. Hugleiðsla gerir mann rólegri í eigin skinni og umburðarlyndari gagnvart öllu. Svo bjargar hún geðheilsunni á ögurstundum,“ segir Elma og hlær.

## Leiðinlegt að vera unglingur

Sextán ára gömul flutti Elma í borgina til þess að fara í Kvinnaskólann í Reykjavík. Hún bjó fyrst um sinn hjá vinafólki foreldra sinna. „Mér fannst ég vera orðin fullorðin 16 ára en ég var það svo sannarlega ekki þegar ég lít til baka. Ég beið eftir því að flytja í bæinn. Mér fannst svo lítið spennandi að vera unglingur úti á landi, reyndar fannst mér bara ekkert skemmtilegt að vera unglingur yfirhöfuð, úti á landi eða ekki.“

Elma segir menntaskólaárin ekki hafa verið neitt sérlega skemmtileg. „Kvennó er ágætur skóli en ég hafði engan sérstakan áhuga á náminu og fannst þessi ár frekar leiðinleg. Ég tók stúdentsprófið bara af skyldurækni.“ Hún ákvað svo að freista þess að láta leiklistardrauminn rætast og sótti um í Leiklistarskólanum þegar hún var 23 ára gömul. Þá orðin móðir, en dóttir Elmu, Ísold, var rúmlega eins árs á þeim tíma.

## Sér ekki eftir að hafa hætt

„Ég hefði alls ekki viljað vera yngri þegar ég fór í skólann. Þetta er rosalega krefjandi nám og maður þarf að hafa mikinn sjálf-saga. Ég var í skólanum frá níu á morgnana til sex á kvöldin og síðan var alltaf heimavinna eftir það,“ segir hún. Elma var eins og fyrr segir einstæð móðir á meðan á náminu stóð en var heppin að fá góða aðstoð frá skyldfólki sínu. „Ég fékk hjálp frá frændfólki mínu hér í bænum sem sótti hana fyrir mig á leikskólann og þau hjálpuðu mér mikið. Þá hefði verið gott að vera búin að uppgötva hugleiðsluna!“

Námið var krefjandi og Elma sá að hún þyrfti að skipuleggja líf sitt í kringum það. „Þegar það er mikil pressa þá fer maður að endurskoða líf sitt og endurskipuleggja sig. Ég er mjög metnaðarfull í því sem ég tek mér fyrir hendur. Ég skila af mér hlutum af heilum hug og geri það vel. Þarna ákvað ég því að hætta að drekka sem er ákvörðun sem ég sé ekki eftir. Þar fékk ég fullt af tíma og meiri orku sem ég gat beint í réttar áttir.“

## Vill beina orkunni á rétta staði

„Það fór mér ekki að drekka,“ segir hún aðspurð hvort áfengið hafi verið henni fjötur um fót. „Það er líka bara þannig að maður

Elma segir leiklistarnámið hafa verið krefjandi og hún hafi þurft að einbeita sér að því að beina orkunni í réttar áttir, meðal annars með því að hætta að drekka.



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

Ég var nýútskrifuð og við vorum tvö á sviðinu, ég og Snorri, að halda uppi heilli sýningu. Það var mjög stressandi, sérstaklega af því þetta var fyrsta verkið sem ég tók þátt í eftir útskrift.

## Myndaalbúmið



Elma og Ísold, dóttir hennar. • Una Þorleifsdóttir, Snorri Engilbertsson, Elma og Mikael eftir frumsýningu á Harmsögu í Kennedy Center. • Snorri Engilbertsson og Elma Stefania í Konunni við 1000°.

er búinn að prófa eitthvað í visst mörg ár og það hættir að virka og maður finnur sjálfan sig staðnaðan. Þá er betra að fara að endurskoða hvað maður getur gert öðru vísi. Í þessari vinnu sem ég er í þá er maður svo mikið að vinna með tilfinningar sínar og það er mikil orka sem fer í að æfa og sýna. Þú þarft að gefa allt í það ef þetta á að vera almennilegt og ég vil eyða orkunni í það, beina henni á rétta staði.“

Hún segir þó að mörgum hafi fundist skritið að hún hafi valið að skilja við áfengið. „Fólki fannst það mjög óþægilegt svona til að byrja með. Ég lenti alveg í því þegar ég hætti að drekka að vera tekin á eintal og spurð hvort ég ætlaði virkilega ekki að fara í þetta parti og af hverju ég ætlaði ekki að drekka. Eins og það væri skylda manns að fá sér í glas til þess að vera partur af einhverju. Kannski var ég sjálf þannig áður en ég tók þessa ákvörðun. En ég held einmitt að ég hafi ekki áttað mig á valkostinum að drekka ekki fyrir en ég ákvað að hætta þessu,“ segir hún.

### Konan við 1000 gráður

Um þessar mundir leikur Elma í leikritinu Konan við 1000 gráður eftir Hallgrím Helgason. Elma leikur Herbjörgu Maríu Björnsson unga. „Þetta er skemmtilegt hlutverk og svo gott verk. Hún Herborg er mögnuð persóna sem hefur gengið í gegnum ótrúlega hluti, heila heimstyrjöld! – búið í mörgum löndum, orðið viðskila við foreldra sína sem lítill stúlka, elskað, misst, og endaði svo ein í bílskúr. Ég leik hana frá 12 ára aldri og alveg upp í rúmlega 20 ára. Ég fæ því tækifæri til að leika hana á mjög ólíkum tíma, það er svo mikil breyting á þessum árum og það er gott og gjöfult að finna hvernig hún þroskast og mótast í gegnum verkið,“ segir hún. Aðspurð hvort henni finnist ekki erfitt að leika barn segir hún svo ekki vera. „Ætli galdurinn sé ekki bara að leika ekki barn. Bara leyfa þessu að koma innan frá.“

### Þakklát fyrir tækifærin

Á næstu vikum fer hún svo að æfa fyrir jólasýningu Þjóðleikhússins, Sjálfstætt fólk, og síðan leikritið Segulsvið eftir Sigurð Pálsson sem Kristín Jóhannesdóttir leikstýrir. „Kristín hefur verið mér innblástur síðustu ár og Sigurður líka. Það er því eitt það besta sem ég hefði getað hugsað mér, svona í upphafi ferilsins, að fá að starfa með þeim báðum. Verkið fjallar um konu sem hefur fallið í skugga eiginmanns síns. Þegar hann deyr skyndilega þá áttar hún sig á því að hún hefur ekkert aðdráttarafl lengur. Verkið er um heilunarferli hennar í gegnum þessa sorg og hvernig hún reynir að finna sjálfa sig aftur og átta sig á því hver hún er. Ég er mjög spennt fyrir þessu verkefni sem verður frumsýnt eftir áramót sem og jólasýningu Þjóðleikhússins. Það verður spennandi að fá að takast á við Sjálfstætt fólk með Þorleifi Erni sem leikstýrði Englum alheimsins svo eftirminnilega.“

Það er því nóg af verkefnum fram undan hjá Elmu og hún segist ánægð með hvað gangi vel. „Ég er mjög þakklát fyrir þau tækifæri sem ég hef fengið.“

# Sannkölluð litagleði!

## Alls 24 skínandi falleg litbrigði

The Body Shop kynnr

glænýtt naglalakk sem þú einfaldlega verður að prófa.

Ólíkt mörgu öðru naglalakki inniheldur það engin ætandi efni sem margir vilja forðast (t.d. hvorki formaldehýð né kamfóru); það inniheldur aftur á móti næringarríka og silkimjúka, náttúrulega marúlaolíu.

Naglalakkið gefur góðan gljáa og þornar undurljótt. Síðast en ekki síst gefur úrval litbrigðanna sköpunargleðinni lausan tauminn.

Verð: 1190 kr.



110 Crimson Kiss, 120 Relish the Moment, 130 Red my Mind, 210 Just Peachy, 220 Peach Babe, 310 Cupid Pink, 320 Oh petal, 330 Rosy Cheeks, 340 Pink Cream, 410 Deeply in Love, 420 A Grape Affair, 510 Body Shop Green



520 Hemp Over Heels, 610 Crazy For Blue, 620 Got The Blues, 630 Minty Amour, 640 Mint Cream, 710 Big Smoke



720 Gorgeous Grey, 730 Almond Kiss, 740 Smoky Rose, 810 Frosting Fancy, 820 Meet me at Dusk, 830 Top and Base Coat



Naglskreytipenni 1360 kr.

Þessi virkar eins og töfrasproti. Með öðrum endanum, þeim fingerðari, gerirðu grannar línur og litla punkta en með hinum endanum litarðu stærri fleti og fyllir upp í svæði milli lína.

Möndluolíu-naglalakkshreinsir 1460 kr.

Í stað hins venjulega asetons inniheldur þessi hreinsir mýkjandi og nærandi möndlu- og sojaoilur og vínanda sem unninn er úr sykurrey. Af þessum sökum veldur hann ekki þurrki heldur beinlínis mýkir naglaböndin.



KRINGLUNNI • SMÁRALIND  
GLERÁRTORGI

Sendum í póströfu, sé þess óskað.  
Sími: 564 6552

# FATASKÁPURINN

## EINFALT, STÍLHREINT OG ÞÆGILEGT Í FYRIRRÚMI



Ragnheiður Skúladóttir, Heiða, fyrirsæta, námskona og starfsmaður í Pandoru. „Ég fylgist með tískustraumum þó ég fylgi þeim ekki endilega alltaf. Ég myndi lýsa stílnum mínum sem einföldum, stílhreinum og þægilegum. Í augnablikinu er ég hrifnust af hvítu og dökkum lit eins og vínrauðu og flöskugrænu. Ég er líka rosaleg kuldaskræfa svo í vetur ætla ég að fylla fataskápinn minn af grófum, þrjónuðum peysum.“



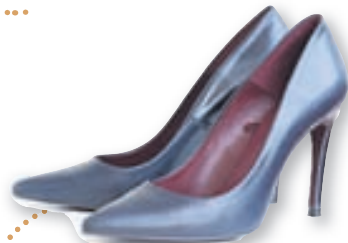
**1 Svartur flauelskjóll:** 25 ára gamall flauelskjóll úr Hannes sem mamma átti áður en það varð Hennes&Mauritz (H&M) sem mér þykir rosalega vænt um.



**2 Grá munstraða kápan:** Köllum hana forseta-kápana af því að Þóra Arnórsdóttir fékk hana lánaða þegar hún var í framboði.



**3 Farmers Market-peysan:** hef lítið farið úr henni síðan ég fékk hana.



**4 Skórnir:** Klassísku dökkbláu pinnarnir frá Zara hafa komið sér vel og passa við allt.



**5 Jör-kjóll:** Æðislegur kjóll frá JÖR sem er klárlega afmælskjóllinn í ár.



**6 Armband:** Frá Pandora og er eins konar minningaramband þar sem hver hlekkur táknar einstakling eða atburð. Fékk það frá frænku minni fyrir sjö árum og hef safnað minningum síðan.

### AUGLÝSING: JÓNÍNA BEN KYNNIR

# HEILSAN ER ALLTAF Á ÞÍNA ÁBYRGÐ

JÓNÍNA BEN ÍPRÓTTAFRÆÐINGUR kynnir heilsu meðferð sem hún hefur starfað við í tíu ár. Hér útskýrir Jónína á hverju þessi meðferð byggist og árangur af henni. Meðferðin er einstaklingsmiðuð og fólk finnur mjög fljótt mun á heilsu sinni, til dæmis verður svefninn betri..

Heilsu meðferðin sem Jónína fylgir og hefur mikla trú á hefur verið þróuð og notuð af pólsku læknum Dr. Dabrowska og Dr. Lemienzy. Þeir hafa áratuga reynslu af því sem kallast hreinsandi læknisfræðileg fasta.

„Heilsu meðferðin er einstaklingsmiðuð,“ útskýrir Jónína. „Hún hefur skilað einstaklega góðum árangri en hún miðar að því að virkja sjálfslækningarkerfi líkamans með föstu. Með föstunni eru skapaðar þannig aðstæður að líkaminn heilar sig sjálfur og vinnur bug á ýmsum kvillum sem eru fyrir hendi. Full meðferð, sem mælt er með, tekur að minnsta kosti tvær vikur. Ef um alvarlega sjúkdóma er að ræða er fólk undir læknishendi í allt að sex vikur.“

Jónína segir að hún hafi fundið fyrir fordómum í garð heilsu meðferðarinnar en þeir stafi af vanþekkingu. „Talað er um stólpípumeðferð sem er auðvitað rangt, eins og þeir þekkja sem hafa prófað þessa meðferð. Ég hef reyndar aldrei á ævi minni séð stólpípu,“ segir Jónína en bætir við að hún sé orðin vön endalausum fordómum í sinn garð. „Fordómar eru aldrei af hinu góða. Margir víta að fasta getur hjálpað fólki með lífsstíllsjúkdóma og því líður mun betur með breyttu mataræði. Fólk á að hafa val um leiðir til bættrar heilsu. Ekki veitir af í þjóðfélagi þar sem ofþyngd er alvarlegt vandamál.“

## Barnshafandi konur, fólk með ofvirkan skjaldkirtil og langt leiddir krabbameinssjúklingar ættu ekki að nota sér föstuna.

Sumt heilbrigðisstarfsfólk er uppfyllt af hroka og fordómum gagnvart óhefðbundnum lækningaaðferðum. Lyfjaneysla hér á landi er óhófleg og læknar flýja landið,“ segir hún. Jónína bendir á að þegar hún fór að kenna spinning hér á landi fyrir mörgum árum hafi hún þurft að berjast við sams konar fordóma.

### Hvernig er þessi meðferð?

„Meðferðin byggist á föstu með ákveðnu mataræði, lífrænt ræktuðu grænmeti og ávöxtum. Fitubrennslan fer hratt af stað. Fyrstu dagana getur fólk fundið fyrir orkuleysi, hungri og höfuðverk. Einkenni hverfa á 2-3 dögum. Svefninn batnar og fólk verður orkumeira. Áreynsluþol eykst, liðverkir og húðblettir minnka. Bólgur hverfa yfirleitt og einkenni sykursýki og hjarta-sjúkdóma minnka.“

Meðfram hollu mataræði er ráðlagt að hreyfa sig með göngum,



Jónína Ben íþróttifræðingur hefur staðið fyrir vinsælum heilsuferðum til Póllands.

leikfimi eða þeirri hreyfingu sem hentar hverjum og einum. Þá er boðið upp á heit böð, slökun og bólgulosandi meðferðir og nudd. Sannkallað dekur.

Með föstunni losnar um uppsafnaðan úrgang líkamans og fólk finnur fljótt fyrir betri heilsu. Líkaminn getur misst hæfileikann til að hreinsa sig sjálfur. Auk þess er mikil fræðsla og fróðlegir fyrirlestrar á hverjum degi um mataræði og breyttan lífsstíl að ógleymdum skemmtikvöldum. Það er afar ljúft að vera á heilsuhótelinu þar sem stjarnað er við mann á allan hátt.

## Gott og eftirminnilegt frí

„Ég er nýkomin heim úr þriðju detox-meðferðinni, þeirri fyrstu eftir erfiða lyfjameðferð við krabbameini árið 2008. Við dvöldum á Wichrowe Wzgórze-hótelinu sem er í einum fallegasta hluta Póllands. Parna er aðstaða öll til fyrirmyndar og allt gert til að vel fari um gesti. Að fasta í tvær vikur á grænmeti og ávöxtum er ekki erfitt þegar saman fer góður matur, frábært fólk, ævintýralegt umhverfi, auk fræðslu og skemmtunar. Gönguferðir, morgun- og vatnsleikfimi og önnur holl hreyfing er sniðin að getu hvers og eins. Skoðunarferð, kvöldvökur, zumba-kennsla og fleira létti okkur föstuna. Eiginmaður minn var með í för en kaus að vera ekki á „föstufæði“. Hann fékk ljúffengan og hollan mat og naut dvalarinnar. Við framlengdum ferðina, dvöldum í Gdansk, röltum um skemmtilega, gamla bæinn og skoðuðum mannlífið. Gott og eftirminnilegt frí.“

Bergþóra G. Bergsteinsdóttir

## Losa mig við eiturfen

„Ég hef farið í detoxmeðferð (eða frí eins og ég lít á það) einu sinni á ári síðan 2009. Það á stóran þátt í bættri líðan minni. Þetta eru engin geimvísindi. Ég set mig í fyrsta sæti og losa mig við eiturfeninn í líkamanum með því að fara til Jónínu minnst einu sinni á ári.“

Fríðrik Ómar Hjörleifsson



- Jónína býður upp á tvö hótél í Póllandi. Einnig er hún með meðferð á Hótel Örk í Hveragerði. Næsta námskeið verður 7. nóvember í tvær vikur eða eftir hentugleika.
- Nánari upplýsingar eru á heimasíðunni [joninaben.is](http://joninaben.is)



KANILSNÚÐAR

# Pågen



Á morgun laugardag halda Svíar upp á kanilsnúðadaginn og um leið og við óskum þeim

## til hamingju með daginn

viljum við minna á sænsku Pågens smásnúðana með dásamlegu kanilfyllingunni.

*Dagurinn á morgun er því sannkallaður nammidagur!*

# Pågen

-alltaf mjúkir og góðir.

# TREND RAUTT, MINÍMALÍSKT OG TÖFF HJÁ BALMAIN Á TÍSKUPÖLLUNUM Í PARÍS

*Olivier Rousteing, yfirhönnuður Balmain síðan 2011, sló í gegn eins og honum einum er lagið á tískuvikunni í París. Sýningin hans einkenndist af sterkum formum og geómetrísku mynstri. Það sem vakti hvað mesta athygli á pöllunum var rauði liturinn, sem kemur sterkur inn, en hann hefur ekki verið áberandi síðustu misseri.*



• Þessi kjóll myndi sóma sér vel á rauða dreglinum.

• Rosie Huntington-Whiteley í flottum samfestingi.

• Töffaralegt vesti og víðar buxur.

• Gegnsætt plíserað pils, flott fyrir næsta sumar.

## KJÓLAFJÖR Í FLASH

# 30-50%

AFSLÁTTUR AF ÖLLUM KJÓLUM



**SPARIKJÓLAR**  
50% AFSL  
áður 24.990  
Nú 12.490 kr.



**KJÓLAR**  
30% AFSL  
áður 17.990  
Nú 12.590 kr.



**KJÓLAR**  
30% AFSL  
áður 14.990  
Nú 9.990 kr.



Laugaveg 54,  
sími: 552 5201

Sjá fleiri myndir á

## TÍU SPURNINGAR

# HEFUR LÆRT AÐ HLUSTA Á SJÁLFA SIG

Nína Dögg Filippusdóttir, leikkona



1. Þegar ég var ung var ég með hvítt hár.
2. En núna er ég með músarlit.
3. Ég mun eflaust aldrei fara í fallhlífarstökk.
4. Ég hef engan sérstakan áhuga á bílum.
5. Karlmenntu eru alls konar.
6. Ég hef lært að hlusta á sjálfa mig.
7. Ég fæ samviskubit þegar ég er óþekk.
8. Ég slekk á sjónvarpinu þegar ég er að horfa á það.
9. Um þessar mundir er ég að lesa Kalla kalda fyrir börnin mín, frábær bók!
10. Ég vildi óska þess að það ríkti friður í heiminum.

# BYLTINGARKENND HÁREYÐINGARMEÐFERÐ

ÉPI-LAST ER NÝJUNG Í VARANLEGRI HÁREYÐINGU SEM BYGGÐ ER Á VIÐAMIKLUM RANNSÓKNUM Í ÖRVERUFRÆÐUM. AÐFERÐIN ER BYGGÐ Á NÝJUSTU TÆKNI SEM ER SÚ ÁHRIFARÍKASTA Á SVIÐI VARANLEGRAR HÁREYÐINGAR Í DAG.

„Það er ekki einungis kvenfólk sem fær aukið sjálfstraust þegar það þarf ekki lengur að hafa áhyggjur af því að plokka eða raka óvelkomin hár. Það er alltaf að aukast að karlmenn vilji losna við hár á brjóstkaða og baki,“ segir Undína Sigmundsdóttir, snyrtifræðingur og „Permanent Make Up“-sérfræðingur en hún er einnig eigandi heildverslunarinnar Zirkonia sem er með umboð fyrir ÉPI-LAST á Íslandi.

## Hægt að meðhöndla allar húðgerðir

„ÉPI-LAST er fremst í flokki á sviði varanlegrar háreyðingar. Það er gríðarstór kostur sem ÉPI-LAST hefur í samanburði við aðrar háreyðingaraðferðir og þann eiginleika að virka eingöngu á hárrót, ekki á litarefni. Þessi meðferð er því tilvalin fyrir fólk sem hefur mikið magn litarefna í húð sem og fólk með lítið magn litarefna í hári. Þessi árangursríka aðferð byggist á því að nota einstakt olíulaust perluvax til þess að fjarlægja óæskileg hár með rót og leggst vaxið einungis á hárin en rífur ekki í húðina.“

Í beinu framhaldi af vaxmeðferðinni er borið lífrænt ensímserum á húðina, á svæðið þar sem hárin hafa verið fjarlægð og eru ensímin svo örðuð djúpt niður í tómu hársökkina. ÉPI-LAST-serumin innihalda náttúruleg ensím sem eru mannlíkamanum eðlislæg. „Hinir sérstöku eiginleikar ensímans gera það að verkum að það brýtur niður próteinið í hárvaxtarfrumunum sem eru ábyrgar fyrir hárvextinum. Próteinkeðjan leysist upp í aminosýrur sem flytjast svo út í sogæðakerfið á skaðlausan og náttúrulegan hátt. ÉPI-LAST-aðferðin býður upp á heildstætt meðferðarkerfi með öllum þeim áhöldum sem til þarf fyrir faglega og varanlega háreyðingarmeðferð,“ segir Undína.

## Hvernig virkar ÉPI-LAST?

ÉPI-LAST-ensímserum innihalda „kýmótrypsín“ og „papain“, sem eru svipuð og meltingarörvandir ensím sem finnast í mannlíkamanum. „Hársekkir sem eru ábyrgir fyrir hárvexti eru byggðir upp af próteini. Ensímserumin brjóta niður hárvaxtarfrumurnar og umbreyta þeim í aminosýrur svo þær geti ekki framleitt ný hár. Aminosýran flyst síðan í gegnum sogæðakerfið á skaðlausan hátt. Klínískar húðprófanir hafa sýnt að ensímserumið hefur varanleg áhrif á hárpokann, sem gerir nýju hári ómögulegt að vaxa aftur,“ bætir Undína við.

## Hversu margar meðferðir þarf ég?

Undína segir varanlegar háreyðingarmeðferðir vera í eðli sínu endurkomumeðferðir en með ÉPI-



ZIRKONIA Undína Sigmundsdóttir

LAST-meðferðinni hafi hún séð fyrstu merki árangurs eftir um það bil fjögur skipti. „Vert er þó að taka það fram að árangurinn er mjög einstaklingsbundinn. ÉPI-LAST-ensímin geta aðeins brotið niður hárrótina þegar hárið er í vaxtarfasa, en ekki eru allir hársökkirnir í vaxtarfasa á sama tíma. Það er ástæðan fyrir nauðsyn endurkomu með viðeigandi millibili þar sem meðhöndla þarf alla hársökkina í réttum fasa. Hins vegar vaxa hárin hægar við hverja meðferð og verða þynnri, þá er auðveldara að fjarlægja þau. Fjöldi meðferða er einstaklingsbundinn og er skipulagður eftir þörfum samkvæmt ráðleggingum meðferðaraðila.“



## HVERSU OFT Í MEÐFERÐ

Fjöldi meðferða er einstaklingsbundinn og er skipulagður eftir þörfum samkvæmt ráðleggingum meðferðaraðila.

### Fjöldi meðferða fer eftir nokkrum þáttum

- Þykkt og gerð hárs
- Húðtegund
- Meðferðarsvæði og vaxtarhringrás hársins
- Meðferðarháttum áður fyrr, það er hvernig hafa hárin verið fjarlægð áður
- Hormónabreytingum, meðganga og tíðahvörf geta til dæmis valdið breytingum á hárvexti
- Notkun lyfja, ákveðin lyf geta valdið breytingum á hárvexti
- Erfðaeiginleikum hárs
- Samvinnu viðskiptavinar milli meðferða



## MEÐFERÐARAÐILAR

Eftirfarandi snyrtistofur sérhæfa sig í ÉPI-LAST-meðferðum:

Bonita snyrtistofa, sími: 578 4444

GalleriÚtlit, sími: 555 1614

Snyrtistofan Dekurstofan, sími: 568 0909

Snyrtistofan Dimmalimm, sími: 557 5432

Snyrtistofan Eva, sími: 482 3200

Snyrtistofan Garðatorgi, sími: 565 9120

Snyrtistofan Gyðjan, sími: 553 5044

Snyrtimiðstöðin Lancôme, Sími: 588 1990

Snyrti-, nudd- og fótaaðgerðastofan Líkami og sál, sími: 566 6307

Snyrtistofa Myrra, sími: 482 1774

Snyrtistofa Ólafar Bergsdóttur, sími: 482 1616

Snyrtistofan Rita, sími: 6912910  
Heilsa og útlit, sími 5626969



Umboðsaðili ÉPI-LAST á Íslandi | ZIRKONIA ehf. | Sími: 5550411

## AF HVERJU ÉPI-LAST?

ÉPI-LAST er alhliða háreyðingarkerfi fyrir konur jafnt sem karla og hentar bæði fyrir líkama og andlit. Þetta er hagkvæm, örugg og virk lausn.

- Árangursríkt fyrir allar húðgerðir
- Árangursríkt fyrir allar hárgerðir
- Framúrskarandi lausn til að fjarlægja dúnkennd andlitshár
- Hentar öllum svæðum líkamans
- Eykur ekki áhættu vegna sólar
- Lífræn virkni innihaldsefna
- Án parabena
- Án olíu og krema
- Enginn sársauki þegar ensím serumið er borið á húðina



tumblr.



80's and 90's models

80s-90s-supermodels.  
tumblr.com/

Einstaklega áhugaverð Tumblr-síða fyrir alla tískunnendur og áhugafólk um ljósmyndir. Á henni má finna tískumyndir frá níunda og tíunda áratugnum sem birtust meðal annars í Vogue, Elle eða voru teknar fyrir auglýsingaherferðir. Þar má meðal annars sjá þessa mynd af íslensku fyrirsætunni Brynju Sverrisdóttur. Falleg síða sem veitir mikinn innblástur.

Instagram



Charlotte Tilbury

instagram.com/ctilburymakeup

Breski förðunarmeistarinn Charlotte Tilbury heldur úti skemmtilegri Instagram-síðu. Þar birtir hún áhugaverðar myndir úr lífi sínu, en hún er starfar sem förðunarmeistari meðal annars á tískuvíkunum og fyrir stórar myndatökur. Í fyrra stofnaði hún sitt eigið förðunarmerki, en hennar frægasta vara er The Magic Cream sem er ein vinsælasta varan hjá stjörnunum.

Pinterest



Muuto

www.pinterest.com/muuto

Finnska innanhússmerkið Muuto ætti að vera flestum Íslendingum kunnugt. Nafn fyrirtækisins er dregið af finnska orðinu muutos sem þýðir nýtt sjónarmið. Á Pinterest-síðu fyrirtækisins má sjá fjölda mynda þar sem merkið fær að njóta sín. Sniðug síða fyrir þá sem leita að innblæstri fyrir heimilið.

## BLOGGARINN TÍSKURITSTJÓRI MED KLASSÍSKAN STÍL

Caroline Sandström

caroline.metromode.se

Sænski tískuritstjórinn Caroline Sandström heldur úti skemmtilegu lífsstíls- og tískubloggi. Þar er hún dugleg að deila myndum af sér og úr sínu daglega lífi, en hún vinnur hjá sænska miðlinum MetroMode. Caroline hefur einfaldan en klassískan stíl. Bloggið hennar ætti að höfða til þeirra sem eru hrifnir af skandinavískum stíl og hafa áhuga á tísku, innanhússhönnun og ferðalögum.



Heilsuréttir fjölskyldunnar

# Nýir hollusturéttir við allra hæfi



Eftir að bæurnar okkar Heilsuréttir fjölskyldunnar og Nýir heilsuréttir komu út kom í ljós að fólk hefur því miður ekki alltaf tíma til þess að elda næringarríkan mat frá grunni eins og það vildi gera, m.a. til þess að forðast aukæfni og of mikinn sykur. Þannig að fljótlega varð okkar næsta verkefni að búa til heilsurétti án aukæfna, viðbættis sykurs, eins og maturinn væri í raun matreiddur í eldhúsinu heima, en samt hægt að kaupa tilbúna úti í búð. Við höfum útbúið þrjá nýja heilsurétti, **Grænmetislagsagna**, **Gulrótarbuff** og **Indverskar grænmetisbollar**. Bragðgóðir réttir, fullir af þarflegum næringarefnum.

Bestu kveðjur, Berglind og Siggí.

