

Lífið

FÖSTUDAGUR
10. OKTÓBER 2014

Solla Eiríksdóttir og
Hildur Ársælsdóttir
**HEILSUSAMLEG-
AR MÆDGUR MED
MATARBLOGG 2**

Hafdís Priscilla
Magnúsdóttir
**DÍSUKÖKUHÖF-
UNDUR GEFUR
UPPSKRIFT 4**

Arna Á. Ragnarsdóttir,
föðunarfræðingur
**FÖTIN KLASS-
ÍSK EN ELSKAR
GLINGUR 10**

Marta Jónsson skóhönnuður
**NÝTUR SÍN BEST
Á BÚÐARGÓLFINU**

FRÉTTABLAÐIÐ

➤ visir.is/lifid

Heilsuvísir

FJÖRUGUR LAGALISTI FRÁ 9. ÁRATUGNUM BEINT Í SÍMANN

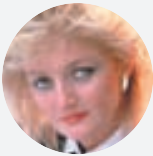
Við á Heilsuvísi erum búnir að taka saman frábæran lagalista frá níunda áratugnum fyrir ræktina.

Nú geturðu hlaðið niður svokölluðum QR-kóða í snjallsímann þinn. Byrjaðu á því að ná í svokallað smáforrit sem les QR-kóða og beindu símanum að kassanum hér við hliðina. Síminn nemur kassann og bætir þá lagalista þínu hérna fyrir neðan sjálfkrafa við Spotify-forritið þitt.

● **MANIAC**
MICHAEL SEMBELLO

● **EYE OF THE TIGER**
SURVIVOR

● **HOLDING OUT FOR A HERO**
BONNIE TYLER



● **FOOTLOOSE**
KENNY LOGGINS

● **FLASHDANCE**
IRENE CARA

● **I'M SO EXCITED**
THE POINT-ER SISTERS



● **JUMP**
VAN HALEN

● **TAKE ON ME** A-HA

● **THE FINAL COUNTDOWN** EUROPE

● **WALKING ON SUNSHINE**
KATRINA & THE WAVES

HEILSUVÍSIR Á SPOTIFY
Skannaðu kóðann og tónlistarheimur Heilsuvísis opnast þér

LÁTTU MATINN VERA MEÐALIÐ OG MEÐALIÐ VERA MATINN

Sollu Eiríks þarf vart að kynna fyrir þjóðinni en hún hefur verið frumkvöðull á sviði heilsumatreiðslu á Íslandi og þó að víðar væri leitað en hún hefur verið kosin besti hráfæðiskokkur heims í tvígang. Nýlega setti hún á laggirnar matarblogg með dóttur sinni og stýrir sjónvarpsþætti sem hefur það að markmiði að leiða landann að betra lífi.

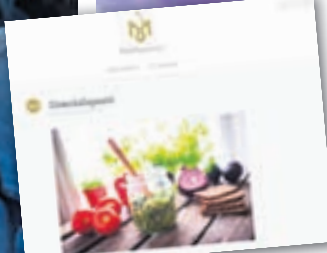
Það er aldrei lognmolla í kringum orkuboltann Sollu Eiríks en hún og Hildur dóttir hennar stofnuðu fallegt og girnilegt matarblogg á dögunum. „Við mæðgurnar höfum báðar brennandi áhuga á matargerð, umhverfisvernd og lífrænni matjurtarækt. Samverustundum okkar snarfjölgaði fyrir nokkrum árum þegar barnabörnin komu til sögunnar og gafst þá tími til að sinna þessum sameiginlegu áhugamálum. Í kjölfarið ákváðum við að deila afrakstrinum með ykkur sem hafið svipuð áhugamál.“ segir Solla.

Mæðgurnar hafa frá unga aldri haft mikinn áhuga á listum og hafa báðar lagt stund á listnám, Solla lærði myndlist, textíl og hannyrðir en Hildur lagði tónlistina fyrir sig.

Matarblogg mæðgurna endurspeglar þessa listhneigð þeirra en það er skreytt fögurum ljósmyndum og fróðlegum frásögnum.

Solla er einnig hluti af sjónvarpsteymi Heilsugengisins en ásamt henni eru í hópnunum Valgerður Matthíasdóttir sjónvarpskona og Þorbjörg Þorsteinsdóttir, hjúkrunarfræðingur og næringarþerapisti.

Þátturinn hóf göngu sína á Stöð 2 síðastliðinn fimmtudag en í honum fá áhorfendur að heyra og sjá magnaðar reynslusögur fólks sem veikist og fær oft ekki bót meina sinna hjá læknum með hefðbundinni lyfjameðferð. Þessir einstaklingar taka þá málin í sínar hendur og breyta um lífsstíl og mataræði og ná þannig ótrúlegum bata. Solla kennir áhorfendum að búa til dýrindis heilsurætti sem hægt er að nota sem lækningu við ýmsum kvillum sem hafa verið til umræðu í þættinum og Þorbjörg gefur heilsuráð og hugmyndir um vítamín, bætiefni og mat sem gera okkur gott og hjálpa til við að halda góðri heilsu og í sumum tilfellum til að ná betri heilsu. „Láttu matinn verða meðalið þitt og meðalið vera matinn, var setning sem Hippókrates, faðir læknisfræðinnar, sagði fyrir meira en tvö þúsund árum. Þetta er flott setning og er öllum hollt að vera minntur á þennan gamla fallega boðskap en við í Heilsugenginu endurspeglum einmitt þetta í þáttaröðinni,“ segir Solla. Rikka@365.is



Sólveig Eiríksdóttir ásamt dóttur sinni, Hildi Ársælsdóttur.

VISSIR ÞÚ...

- Að í líkamanum eru um 640 vöðvar.
- Að hraði taugaboða er allt að 300 km á klukkustund.
- Að lærbeinin eru lengstu, þungstu og sterkustu beinin í líkama okkar.
- Að hjartað slær um það bil 100.000 sinnum á sólarhring.
- Að hver maður hefur alls um fimm milljónir hára á líkamanum.



LÍFIÐ MÆLIR MEÐ



...ENGIFER

Heilsuvísir mælir með því að þú fáið þér engifer nú þegar fer að kólna og haustpestirnar farnar að ganga.

Engiferjurtin er talin hafa lækandi eiginleika og geta hjálpað til við hina ýmsu heilsufarskvilla. Hún er sérstaklega góð við kvefi, hálsbólgu og magavandamálum. Heilsuvísir mælir með því að setja engifer frekar í blandara en í safuþessu til þess að engin næringaræfni jurtarinnar tapist og hún nýttist sem best.

Stehmann

buxurnar í miklu úrvali!



15% afsláttur af Stehmann og Olsen laugardaginn 11. október



SIGURBOGINN

LAUGAVEGI 80 • TEL: 561 1330 • WWW.SIGURBOGINN.IS

Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

Umsjón Erla Björg Gunnarsdóttir erlabjorg@365.is • Auglýsingar Aili Bergmann atlib@365.is Hönnun Silja Ástþórsdóttir silja@frettabladid.is • Forsíðumynd Valgarður Gíslason

Fylgstu með á Facebook Lindex Iceland

mesonny

Kimono,
15 995,-

Jean Paul
GAULTIER

LINDEX

Heilsuvísir**HOLLRÁÐ
HELGARINNAR****Göngutúrar**

Göngutúrar eru einföld leið að betri líðan. Þeir koma blóðflæðinu af stað, fylla vitin af súrefni og geta gert kraftaverk fyrir andlegu heilsuna. Gakktu á nýjar slóðir í stað þess að velja alltaf sömu leiðina. Mundu að vera í núinu og njóta upplifunarinnar.

**STREITURÁÐ
VIKUNNAR****Ekki gleyma
ástinni**

Ekki gleyma að tjá ást og virðingu þótt þú sért undir álagi. Bíddu ekki með að segja að þér þyki vænt um hann eða hana.

Þeir sem þú elskar þurfa að fá að heyra það frá þér og það aftur og aftur.

Heimild: Stress.is



Hafdís Magnúsdóttir og dóttirin Emma Sigrún sem hjálpar mömmu sinni í eldhúsinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

**SEGIR EKKI NEI VIÐ
NÝJUM TÆKIFÆRUM**

Hafdís Priscilla Magnúsdóttir henti út sykri og hveiti fyrir betri heilsu, var hvött til þess að stofna matarblogg sem náð hefur miklum vinsældum og gefur nú út bók með uppskriftum.

Þetta hófst allt með því að ég ákvað að henda út sykri og hveiti þegar ég bauð tengdafjölskyldunni í mat," segir Hafdís Priscilla Magnúsdóttir, sjúkraliði og þriggja barna móðir, en hún heldur úti sykri- og hveitilausa matarblogginu disukokur.is. „Það er bæði sykursýki eitt og tvö í fjölskyldu mannsins míns og sjálf er ég með vefjagigt. Ég finn talsverðan mun á mínum einkennum þegar ég tek út hveiti og sykri," útskýrir Hafdís. Hún var hvött til þess að stofna blogg með uppskriftum sínum af Facebook-vinum sínum, þar sem hún var dugleg að pósta uppskriftum sínum áður en hún stofnaði bloggið.

„Breytingarnar eru fyrst og fremst þær að ég finn mikinn mun á mínum verkjum. En svo finnst mér æðislegt að geta boðið upp á mat og bakkelsi sem ekki hefur áhrif á tannheilsu barna minna. Það er mikill kostur," útskýrir Hafdís, en segist þó ekki heilög í þessum efnum.

„Við fáum okkur alveg keyptan mat sem inniheldur þetta tvennt og stundum laugardagsnammi en reynum að halda því í lágmarki.“

Bloggið hefur notið gífurlegra vinsælda en bókaútgáfan Óðinsauga hafði samband við Hafdísi í byrjun árs. „Þau höfðu rekist á bloggið mitt og spurðu hvort ég hefði áhuga á að gefa út upp-

skriftirnar mínar hjá þeim. Þar sem áramótaheitið mitt var að segja ekki nei við nýjum tækifærum ákvað ég að slá til," segir Hafdís og hlær.

Í bókinni, sem heitir *Dísukökur*, eru 100 uppskriftir; búðingar, kökur, konfekt, brauð, kex, sultur og allt þar á milli og allar eiga það sameiginlegt að vera án sykurs, hveitis og glútens. „Uppskriftirnar í bókinni henta vel þeim sem eru með sykursýki, glútenþol og þeim sem eru á LKL-fæði en að sjálfsgöðu einnig öllum sem vilja taka út sykri og hveiti úr mataræðinu en samt fá sér eitthvað ljúffengt," segir hún að lokum.

ragneidur@frettabladid.is

**SNICKERS-
MOLAR**

50 g smjör
1 dl rjómi
1 msk. sukrin gold
10 dropar Via-Health karamelludropar
1-2 msk. hnetusmjör
30 g saxaðar hnetur,
var sjálf með salthnetur
Sykurlaust súkkulaði til að bræða

Smjör, rjómi, sukrin og stevju-dropar sett í pott og hrært í.

Þegar suðan kemur upp þá er stillt á lægsta hita og leyft að malla í 30-40 mín. Hræra á 10-15 mín fresti. Alls ekki hræra of mikið því þá skilur blandan sig. Einnig þarf að passa að ekki brenni við. Best að halda sig nálægt eldhúsinu, allavega þegar karamellan er gerð í fyrsta sinn.

Þegar blandan er orðin þykkri og búin að malla á lágum hita í 30-40 mín er hnetusmjöri bætt út í. Því næst eru hnetur settar í og blandað vel saman við karamelluna. Sett í silikonform og inn í frysti í 1,5-2 klst. eftir þykkt. Brjóta nokkra mola af súkkulaði og bræða yfir heitu vatnsbaði og setja á karamelluna. Gott að strá smá salti yfir súkkulaðið. Skera svo í litla munnbita og geyma í lokuðu íláti í ísskápnum.

**GRAM
HEIMILISTÆKJADAGAR Í FÖNIX**

20% afsláttur



FÖNIX

Hátúni 6a • 105 Reykjavík • Sími 552 4420 • www.fonix.is

PÍKUSKRÍMSLIN

„jijiji!“ skríktu stúlkurnar og drengirnir í 7. og 8. bekk er píkun birtist á skjánum. Börnin ýmist huldu augu sín eða hreinlega grúfðu sig ofan í úlpuna og vonuðu að þetta myndi klárast sem fyrst. Þegar píkufróðleik var ausið yfir þau hlustuðu þau af einlægni og áhuga en báðu jafnframt um að skipt yrði bráðlega um glæru. Þessar píkur voru óþægilegar og svo margar og bara oj. Lítur hún í alvöru svona út? „Stelpur, þið vitið að áður en þið byrjið að stunda kynlíf þá er gott að kíkja á píkuna sína, bara til að vita hvernig hún lítur út.“ Hrollur fór um hópinn og gott ef nokkrar kúguðust ekki. Þegar ég setti þetta í samhengi við typpin þá virtist þetta minna mál. Þegar typpin komu svo loksins á skjáinn þá voru viðbrögðin heldur minni. Manni bregður víst ekki jafn mikið við typpin og þau eru greinilega minna ógrandi eða jafnvel minna ógeðsleg? Auðvitað þæla strákar í typpinu á sér og kíkja reglulega á það, það er bara gefið. En píkur, iss og svei. Þær lykta, eru skrítnar, ljótar, teygjanlegar, óreglulegar í lögun, flóknar í stýringu, heita asnalegu nafni (eða nöfnum) og svo blæðir þeim í þokkabót. „Af hverju skamma stelpur mann alltaf þegar maður segir píka og typpi?“ Þarna hafði ég bara engin svör, nema bara að þær eru ekki vanar að tala svona, það þykir sumum mjög dónalegt að tala um kynfæri, sérstaklega ef þú ert unglingsstúlka. Þegar við höfðum loksins afgreitt

grunnstarfsemi kynfæra fórum við yfir í sjálfsfróun. Drengirnir í 7. bekk kinkuðu kalli við samræðum um morgunbóner og sumir roðnuðu yfir sjálfsfróun og sáðláti. Drengirnir í 8. bekk hins vegar brostu sínu breiðasta þegar við ræddum um sömu mál og greinilegt að eitthvað mikið gerist á milli þessa ára. Stúlkurnar horfðu á mig með forundran þegar ég stakki upp á sjálfsfróun sem fyrstu kynlífsathöfninni þeirra. „Eigum við að gera þetta, þarna?“ sagði hún og benti niður og gretti sig og geiflaði. Þetta var hið stóra óhugsandi. Það lá frekar við að þetta væri verk fyrir vanar ókunnugar karlmannshendur en ekki fálmandi hendur áfastar við líkama þess sem kannar sjálfan sig og stýrist af eigin löngunum. Við erum stundum svo öfugsúnar. Það þykir óyfirstíganlegur hjalli að skoða eigin líkama en sjálfsagt að skoða, strjúka, snerta og sleikja líkama annarra. Sem við hvorki þekkjum né skiljum.

„En er eitthvað númer sem maður getur hringt í til að spyrja hvernig maður eigi að ríða, svona stellingar og þannig?“ Nei, minn kærri vinur. Kynlíf veltur allt á samskiptum þínum við bólfélagann og mörkunum sem þið setjið saman. Ef þú getur ekki talað við bólfélagann þinn og sagt hvað þér þykir gott og spurt viðkomandi sama, þá met ég það svo að þú sért ekki tilbúinn til að stunda kynlíf. Ofsalega er gott að fá að tala um þessi mál við unglönguna áður en þau fara í bólið með öðrum, því í 10. bekk er þetta oft eftirá umræða.



„Stelpur, þið vitið að áður en þið byrjið að stunda kynlíf þá er gott að kíkja á píkuna sína, bara til að vita hvernig hún lítur út.“

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



AUGLÝSING: ICEPHARMA KYNNIR

HUGSAR ÞÚ VEL UM ÞIG OG ÞÍNA?

Að þessu spyr Natracare og vísar í heilagan einkastað kvenna. Kynfræðingurinn Sigga Dögg notar dömubindi og tappa frá Natracare og segir staðreynd að flestar konur hugsa einum of vel um þíkuna sína.

„Þikan er sjálfhreinsandi og þarf hvorki klór né önnur ertandi hreinsiefni þótt hún sé á blæðingum. Mörgum konum hættir til að hugsa of vel um þíkuna sína með lyktar-eyðandi efnum og ertandi sápum sem eyðileggja náttúrulega sýklaflóru og geta komið af stað víthring sveppasýkinga. Við þurfum því að tala um þíkuna á nýjan hátt og um hvað sé eðlilegt í þeim efnum.“

Þetta segir Sigga Dögg kynfræðingur sem notað hefur Natracare í áráraðir.

„Natracare er betra fyrir líkama okkar og umhverfið. Þetta tvennt spilar saman því allar viljum við skilja eftir okkur lítil umhverfisfótspor. Mörg önnur dömubindi innihalda plast, klór og óæskileg auka- og rotvarnarefni sem alið geta á allskyns veseni og sýkingum. Með Natracare er það vandamál úr sögunni því Natracare-tappar og -bindi eru klórlaus, gerð úr lífrænt vottaðri bómull og náttúrulegum efnum.“

Sigga Dögg segir brýnt að foreldrar stýri dætrum sínum þegar þær taka sín fyrstu skref í notkun dömubinda.

„Miklu skiptir hvað notað er frá upphafi því við erum að tala um langtímanotkun á dömubindum og töppum í hverjum einasta mánuði í áratugi. Við þurfum að kynna fyrir þeim heilnæmustu og umhverfisvænstu vörurnar og kenna þeim að takmarka notkun rotvarnarefna í öllu því vörubandi sem nota þarf fyrir líkamann. Dömubindi og tappa liggja þétt að þeirra viðkvæmasta svæði sem er beintengt blóðrásinni og þikan þar sérstaklega viðkvæm þar sem óæskileg efni eiga greiða leið inn í líkamann.“

Fagurt táknið blæðinga

Sigga Dögg segir blæðingar kvenna vera viðkvæmt umræðuefni.

„Það á sér bæði sögulegar og trúarlegar rætur. Í sumum trúarritum eru textar um að konur á blæðingum séu óhreinar og megi ekki gera þetta og hitt. Blæðingar hafa því verið nánast bannhelgar og af þeim sökum haldist sem kvennamál. Það er auðvitað einkennilegt þar sem helmingur mannkyns eru konur með þíkun og snerta mannkyn allt með einum eða öðrum hætti.“

Fyrir tíma nútíma dömubinda notuðu konur ýmsar útfærslur af heimagerðum bindum.

„Þá notuðust konur við tuskur eða bleiur sem þær festu með beltum og voru svo þvegnaðar. Þótt það hjómi ekki geðslega nú er það þó miklu heilsusamlegra fyrir þíkuna heldur en efnafull dömubindi með plasti og klór.“



Sigga Dögg kynfræðingur segir tíma til kominn að tala um þíkuna á nýjan hátt. Hún mælir með Natracare fyrir líkamann og umhverfið.

MYND/PJETUR

Hún segir blæðingar vera fagurt táknið um mánaðarlega hreinsun og hversu megnugur kvenlíkaminn er.

„Í sumum menningarsamfélögum eru blæðingar fagnaðarefni og þar haldið upp á hið mánaðarlega en í vestrænum samfélögum er talin ástæða til að fara í felur á blæðingum. Ekki þykir viðeigandi að túrtappi sjáist í hendi á leið inn á bað, heldur þarf að fela hann í lófanum og helst hvísla um ástandið. Þá er þrálát sú myta að stelpur séu snælduóðar í skapi á túr og því margar neikvæðar tengingar um blæðingar í stað þess að líta á þær sem heillandi lið í því að líkaminn fullorðnist.“

Natracare fyrir náttúruna

Margir kvensjúkdómalæknar ráðleggja konum með viðkvæma húð að nota Natracare-bindi til að draga úr snertingu við klórbleikjuð efni og vörur sem innihalda gerviefni, latex og rakadræg efni úr jarðolíu. Notkun á bindum og töppum úr lífrænni bómull minnka líkur á sýkingum eða eitrun sem gerast á ári hverju.

„Við þurfum að leyfa þíkunni að sjá um sig sjálf. Þannig er aldrei

mælt með því að skola inn í leggöng og alltaf þarf að passa upp á að skipta um túrtappa. Ellegar súrna þeir og geta aukið hættu á alvarlegum sýkingum. Þá hefur gleymst að fræða stúlkur og konur um að túrtappar fáiast í mismunandi stærðum eftir magni blóðs,“ segir Sigga Dögg.

Hún finnur mikinn mun á því að nota Natracare-bindi og -tappa.

„Það hafði mikil áhrif á mig að lesa um öll þau rotvarnar- og aukaefni sem mörg dömubindi innihalda og því fór ég að lesa utan á pakningarnar þeirra, rétt eins og ég les mér til um innihald matvæla. Öll þessi aukaefni eru ekki boðleg okkur konum og þegar búið er að baða sig og farða á morgnana, og

auk þess bæta við dömubindi með klór og plasti, erum við farnar að ofbjóða líkama okkar með stórum pakka af skaðlegri efnasamsuðu sem drepur eðlilega sýklaflóru. Með Natracare veljum við rétt og getum á sama tíma treyst því að reisa ekki heilu Hörpu-hallirnar af dömubindaúrgangi. Allar vörur Natracare eru yfir 99 prósent vistvænar, án plasts, ilm- og bleikiefna og innihalda lífræna bómull sem brotnar eðlilega niður í náttúrunni og verða að frjósamri moltu. Við það bætist svo næringarrík efnasamsetning tíðablóðs fyrir jarðvegin.“

Allar upplýsingar um Natracare er að finna á natracare.is.

Ár hvert fleygja konur milljörðum dömubinda með plasti í. Flest þessara dömubinda eru gerð úr plasti með meira en 90 prósent hráolíu sem heldur áfram að menga jörðina um ókomin ár. Yfirleitt endar plastúrgangur sem landfylling og í heimshöfunum og veldur þannig óafturkræfri sjónmengun og skaða á lífríki sjávar og að endingu fæðukeðjunni.

Með því að velja Natracare hafnar þú notkun plastefna úr hráolíu.



NÝR KRAFTUR KVIKNAÐI VIÐ ÞAÐ AÐ EIGNAST BARN

Marta Jónsson hefur óbilandi ástríðu fyrir skóm. Hún hannar þá, lætur framleiða þá og vill helst standa á búðargólfinu í einni af skóbúðum sínum og selja þá. Þegar hún eignaðist dóttur sína sem tók hana tíu ára baráttu að fá, uppgötvaði hún alveg glænýja ástríðu.

Erla Björg Gunnarsdóttir
erlabjorg@frettabladid.is

Marta Jónsson var fengin til að leysa af í skóbúðinni Stínu fínu þegar hún var 18 ára gömul og þá varð ekki aftur snúið. Hún flutti til London til að gerast skóhönnuður 24 ára gömul og ári síðar var hún búin að stofna sitt eigið fyrirtæki. Nú tuttugu árum síðar selur hún hönnun sína til stóru risanna eins og Topshop og Debenhams en hjartað slær í tólf verslunum hennar sem heita eftir henni, tvær í Reykjavík og tíu í London.

Svo kröftug orka á Íslandi

Marta býr enn í London, er með tæplega sextíu starfsmenn á sínum snærum, fer reglulega í verksmíðjuna í Portúgal til að fylgjast með framleiðslunni, er yfirhönnuður og fjármálastjóri fyrirtækisins en best þykir henni að standa á búðargólfinu og selja skó.

„Ég fer reglulega af skrifstofunni og á búðargólfid, þá man ég af hverju ég fór í þetta. Maður hittir svo marga skemmtilega kúnna og verður svo ánægður að mæta óskum þeirra. Þótt það geti verið erfitt að standa tíu tíma á gólfinu þá leggst ég brosandí á koddann eftir daginn,“ segir Marta hlæjandi og hún geislar af orku þrátt fyrir að vinna dag og nótt við að koma nýrri búð í Kringlunni í gang. „Hérna á Íslandi er bara sérlega mikil orka, hún er ekki mjúk en hún er svakalega kröftug. Hún er eiginlega bara eins og veðrið. Þess vegna er svo gaman að opna búð á Íslandi, svo einfalt að fá hlutina gerða strax og fólk er svo öflugt. Í Bretlandi pantar maður pípara með þriggja vikna fyrirvara og allt er í rosa kerfi. Hér er bara kraftur og minna um kerfi.“

Bransinn er harður

Þegar Marta ákvað að gerast skóhönnuður vissi hún ekkert hvað hún var að fara út í en henni finnst almennt fínt að svamla í djúpu lauginni. „Ég hoppaði út í og synti eins hratt og ég gat. Þetta var mun flóknara en ég gerði mér grein fyrir. Það geta nefnilega allir fengið góða hugmynd, en það að fylgja henni eftir, berjast með henni og klára hana er stóra kúnstin. Svo kostar allt mun meira en maður heldur. Þremur mánuðum eftir að ég fór að vinna sjálfstætt fékk ég alla reikningana og fékk sjokk. Þannig að maður þarf að hafa köggla í þetta. Ég er sem betur fer þannig gerð að ég hugsa bara að ég geti allt, þar til það kemur í ljós að ég get það ekki. Ætli ég sé ekki meiri nagli en ég held sjálf og svo hefur reynslan skilað mér ansi háum þröskuldi gagnvart hörkunni sem getur verið í bransinum.“

Væri til í 10 daga vinnuviku

Uppbygging fyrirtækisins tók vissulega á en Marta hefur líka ávaxtað vel. Merki hennar er vel þekkt og fyrirtækið blómstrar. Það þýðir þó ekki að nú sé kominn tími til að slaka á og láta aðra um vinnuna. Mörtu finnst einfaldlega of gaman að vinna til þess og viðurkennir að hún væri alveg til í tíu daga vinnuviku. „Það væri alveg fullkomid fyrir mig. Það, eða vera með 78 tíma sólarhring. Eg hef alltaf elskað mánudaga því það er byrjunin á einhverju og þá hef ég alla vikuna til að vinna. Svona hef ég verið frá því ég var stelpa og þá fannst mér sunnudagar mjög langdregnir og leiðinlegir. Núna fær fjölskyldan að eiga mig á sunnudögum þannig að núna er ég ánægð með sunnudagana.“

Tók langan tíma að eignast barn

Eiginmaður Mörtu til 26 ára býr með henni í London og sér um að reka búðirnar þar úti og hér heima.



ZIKZAK
TÍSKUHÚS

Nýjar vörur vikulega!
Stærðir 36-56

Fylgstu með á Facebook 1. hæð Kringlunnar Sími: 551-1314

Við erum eiginlega nýbakaðir foreldrar. Það tók okkur tíu ár að búa hana til, með allri aðstoð sem hægt var að fá. Stundum óskaði ég þess að hægt væri að klippa á þessa móðurþrá og ég gæti bara sætt mig við lífið án barns – en sem betur fer voru ekki til nógu stór skæri.

Marta segir þau hjónin hljóta að fara að fá fálaorðuna fyrir langlíft hjónaband. Fyrir fjórum árum stækkaði fjölskyldan og hjartað með, eins og Marta segir sjálf. Fyrsta ástin hennar Mörtu voru skór en stóra ástin í lífinu er litla dóttirin. „Við erum eiginlega nýbakaðir foreldrar og orðin 45 ára. Það tók okkur tíu ár að búa hana til, með allri aðstoð sem hægt var að fá. Stundum óskaði ég þess að hægt væri að klippa á þessa móðurþrá og ég gæti bara sætt mig við lífið án barns – en sem betur fer voru ekki til nógu stór skæri. Það var alltaf einhver neisti og ég bara hélt áfram, svona eins og ég er og hætti ekki fyrr en ég komst á leiðarenda. Sem betur fer.“

Töggur í íslenskum konum

Marta segir lífið hafa breyst mikið við komu dótturinnar, Ragnhildar Mörtu Lolitu. „Við að eignast hana og verða móðir fann ég gömlu orkuna mína, sem ég var smá búin að týna. Ég eiginlega endurfæddist, yngdist upp og það kviknaði nýr kraftur. Ég get eiginlega ekki lýst því, ég er bara á ljóshraða,“ segir Marta hlæjandi. Til þess að geta sinnt starfinu býr móðir Mörtu hjá þeim úti í London og hugsar um Lolitu, eins og hún er kölluð, á daginn. „Það er yndislegt að þær fái að eyða tíma saman og þannig næ ég að púsla saman deginum. Í Bretlandi hætta margar konur að vinna þegar þær eignast barn og er það aðallega út af dýrri barnagæslu. Hér á Íslandi er betur búið um hnútana og svo er bara svo mikill töggur í íslenskum konum. Sem betur fer fá þær tækifæri til að láta ljós sitt skína á vinnumarkaðnum, annað væri svo mikil synd. Það er svo fyndið, ég get þekkt íslenskar konur langar leiðir á flugvöllum erlendis. Þær eru svo töff og það skín frá þeim orkan, það sést einfaldlega á hreyfingum þeirra.“

Íslenskir kaupmenn einstakir

Marta opnaði sína fyrstu búð á Íslandi fyrir ári, á Laugaveginum. Búðin hefur gengið framur öllum vonum. „Já, ég var svolítið hissa. Mörgum fannst skórnir undarlega ódýrir, svona miðað við að þeir eru gerðir úr ekta leðri. En þar sem ég framleiði skóna sjálf og flyt þá milliliðalaust til landsins þá næ ég að halda verðinu niðri. Svo er bara svo gaman að fá að vera kaupmaður á Íslandi eftir margra ára viðskipti í London. Bretar eru snillingar í smásölu en það jafnast ekkert á við íslenska kaupmanninn. Þótt íslenski kaupmaðurinn sé ekki inni í búðinni þá finnur maður fyrir honum, finnur fyrir persónunni og ástríðunni. Maður labbar ekkert inn í Topshop og finnur fyrir Philip Green,“ segir Marta að lokum, geislandi kát og full af orku. Hún hefur töfvaralegt yfirbragð, er sjálfsörugg og ákveðin í hreyfingum. Eiginlega nákvæmlega eins og hún lýsir sjálf hinum kröftugu íslensku konum.

Myndaalbúmið



Lolita, fjögurra ára óskabarn • Á búðargólfinu í einni af verslun sinni í London • Með eiginmanni sínum, Úlfari Inga Jónssyni, og dóttur.

CAWSTON PRESS
NÁTTÚRULEGT & SVALANDI
VERÐLAUNADRYKKURINN

great taste 2014
WINNER

330 ML FERNUR ON THE GO

BYRJADU DAGINN Á EINU GLASI AF RAUBRÓFUSAFI

STYRKTU ÖNÆMISKERFID MEÐ EPLA & ENGIFER

MMMMHI EPLA & RABBABARA

KOLSÝRÐUR ÁVAXTA DRYKKUR

ALLT NÁTTÚRULEGT HANDTÝNT & PRESSAD VERÐLAUNADRYKKUR

CAWSTON PRESS INNIHELDUR EINGÖNGU NÝPRESSADA ÁVEXTI, ALDREI PYKKNI

FÆST Í VERSLUNUM **BONUS**



FATASKÁPURINN ELSKAR GLINGUR

Arna Sigurlaug Ragnarsdóttir, förðunarfræðingur og sölustjóri hjá SMASHBOX COSMETICS á Íslandi

Fatastill minn er frekar klassískur, en ég er bundin því að vera svartklædd þegar ég er að vinna, svo mér finnst oft gaman að setja smá lit með í klæðnaðinn þegar ég er ekki í vinnunni.

Ég versla bæði heima og erlendis og núna er uppáhaldsbúðin mín Moss Copenhagen í Danmörku. Ég get verið mikil glingurmanneskja og finnst alltaf gaman að finna mér nýja skartgrip. Það eru nokkrir sem hafa fylgt mér í nokkur ár og ég fer helst ekki út úr húsinu án þeirra. Allir eru þeir hver úr sinni áttinni, en mér finnst gaman að blanda saman ólíkum stílum.



1

Uppáhaldsjakkinn minn er úr Vera Moda og er með þeim nýjustu í fataskápnunum mínum – finnst hann mjög töff og hann passar við nánast allt sem ég á.



2

Keypti mér þessa skó í sumar, einmitt í uppáhaldsbúðinni, Moss Copenhagen, og ég elska þá og nota við finni tækifæri.

Annar uppáhaldsjakki er hvítur blazer úr HM. Hann sker sig vel úr í fataskápnunum mínum þar sem ég á ekki margar hvítar flikur, en var vel notaður í sumar og verður pottþétt uppáhalds áfram í vetur.

3



Vagabond er eitt uppáhaldsskómerkið mitt. Þessa skó nota ég nánast daglega.

4



5

Feldirnir mínir eru alltaf klassískir og ég get notað þá með flestu til að poppa aðeins upp stílinn. Á einn sem er hægt er að festa við hettuvesti og ég nota yfir boli eða undir jakka hvenær sem er ásamt öðrum grásilfrúðum sem ég nota við hvað sem er. Mamma mín gaf mér þessa fyrir nokkrum árum og mér þykir alltaf rosalega vænt um þá.

AUGLÝSING: FOREVERISLAND.IS KYNNIR

GERBREYTT LÍÐAN MEÐ ALOE VERA OG ARGİ+

Heilsa Jóhannesar Vilhjálmssonar tók miklum breytingum til hins betra eftir að hann kynntist vörum frá Forever living en hann barðist við háan blóðþrýsting, hátt kólesteról og sykursýki. Í dag er Jóhannes laus við öll lyf og stundar hreyfingu af kappi.

Jóhannes Vilhjálmsson hafði átt í baráttu við hátt kólesteról, háan blóðþrýsting og sykursýki um margra ára skeið, og var að auki með slæma slitgigt. Hann kynntist vörum frá Forever Living fyrir tveimur og hálfu ári. Þá var hann kominn með aukaverkanir vegna lyfja, með bólgur í maga og ristli, verki í vöðvum og liðum og hafði þróað með sér óþol gagnvart sumum lyfjanna. Vörurnar frá Forever Living breyttu líðan hans, áhrifin létu ekki á sér standa.

„Ég fór að drekka Aloe Vera-safann og innan þriggja vikna var ég laus við allar magabólgur og óþægindi. Aloe Vera-safinn er hreint aloe vera-gel, unnið á náttúrulegan hátt úr plöntunni og inniheldur engin aukaeftni. Ég fór að skoða fleiri vörur frá Forever Living og fann Argi+ sem mér leist vel á þar sem það stuðlar að heilbrigðu blóðrásarkerfi, hefur jákvæð áhrif á blóðþrýsting og kólesteról, eykur súrefnisflæði í blóði og hefur jákvæð áhrif á insúlínæmi líkamans.

Ég ákvað samt að ráðfæra mig við lækna sem sáu þessu ekkert til fyrirstöðu svo ég hélt áfram að nota vörurnar.

Í dag er ég lyfjalaus. Ég byrja alla daga á Aloe Vera-safanum og drekk Argi+ jafnt og þétt yfir daginn. Þetta heldur mér vel virkum, nefna má að blóðsykursstjórnunin er miklu betri, minni þörf fyrir insúlín, sætindalöngunin er nánast horfin, blóðþrýstingurinn mun lægri og kólesterólið í finu lagi,“ segir Jóhannes.

„Þessu fylgja reyndar smá „aukaverkanir“ eins og meiri orka, betra úthald, mér finnst ég vera yngri en árin segja til um, vöðvavirkni er betri, beinin sterkari og æðakerfið heilbrigðara, útlitið er betra og maginn er kominn í lag.

Ég hreyfi mig einnig mun meira en ég gat áður. Ég hjóla í vinnuna, stunda veiðar, og fer í langar gönguferðir. Í ferðalög grip ég alltaf uppáhaldsvörurnar mínar frá Forever Living með, Aloe Vera-safann og Argi+.“



Jóhannes Vilhjálmsson átti í baráttu við hátt kólesteról, sykursýki og háan blóðþrýsting. Nokkurra vikna notkun á vörum Forever Living gerbreytti líðan hans og nú stundar Jóhannes hreyfingu af kappi. MYND/PJETUR

„Þessu fylgja reyndar smá „aukaverkanir“ eins og meiri orka, betra úthald, mér finnst ég vera yngri en árin segja til um, vöðvavirkni er betri, beinin sterkari og æðakerfið heilbrigðara, útlitið er betra og maginn er kominn í lag.“



AUGLÝSING: RARITET KYNNIR



Marta Eiríksdóttir jógakennari hefur góða reynslu af OptiBac Probiotics-trefjunum og notar „One Week Flat“ til að fá flatan maga.

FÁÐU FLATAN MAGA

Ertu með loft í maganum og þjáist af vindverkjum? Þá er lausnin fundin með hjálp vinveittra meltingargerla frá OptiBac Probiotics.

„Ég get ekki hugsað mér að vera án gerlanna,“ segir Marta Eiríksdóttir jógakennari.

Marta hefur nú notað OptiBac Probiotics-gerlana að staðaldri í eitt ár.

„Ég er með viðkvæma meltingu og hef þjáðst af meltingarþægindum í langan tíma. Gerlarnir hjálpa til við niðurbrot mjólkursykurs og sterkju í meltingarvegi og koma í veg fyrir óþægindi sem tengjast fæðuóþoli,“ segir Marta, sem reynir eftir megni að sneiða hjá mjólkurvörum, sykri, glúteni og unnum kjötvörum.

„Líkami minn þolir ekki þessar matvörur. Meltingin fer úr skorðum og ég verð þreytt og orkulaus. Vissulega getur verið erfitt að sneiða hjá þessum fæðutegundum en þegar ég borða mat sem ég þoli illa á ég alltaf til poka af „One Week Flat“ í veskinu.“

Marta mælir hiklaust með OptiBac Probiotics-vörum.

„Ég nota „One Week Flat“ sem dregur úr lofti í maga og gerir þaninn kvið flatari. Það er sjö daga kúr sem inniheldur vinsamlegar bakteríur eins og acidophilus og prebiotics-trefjar fyrir þá sem þjáist af óþægindum vegna lofts í maga. Einn af hverjum fimm fær þaninn maga einu sinni eða oftár í mánuði sem getur stafað af fæðuóþoli, streitu, fyrirtíðaspennu, tíðahvörfum eða lélegu mataræði. Því er gott að nota „One Week Flat“ til að draga úr áhrifum þungs matar og sætinda.“

Vísindalega sannað

OptiBac Probiotics er ný lína af meltingargerlum með vísindalega sannaðri virkni í meira en þrjátíu klínískum rannsóknum. Aðrar gagnlegar vörur frá OptiBac Probiotics eru:

„**Bowel Calm**“ (Saccharomyces Boulardii) stoppar niðurgang á náttúrulegan og fljótvirkan hátt og er áhrifaríkt gegn gersveppaóþoli (Candida).

„**Optibac for Every Day**“ (extra sterkt) inniheldur 20 milljarða lifandi baktería í dagskammti. Bakteríurnar hafa verið ítarlega rannsakaðar í yfir 75 klínískum rannsóknum. Virkar vel gegn candida og iðrabólgu (IBS), sem hrjáir tuttugu prósent manna.

„**Bifidobacterium BB12**“ með trefjum virkar vel gegn hægðatregðu og kemur meltingu í eðlilega virkni. Gott fyrir alla og öruggt fyrir konur á meðgöngu og börn frá eins árs aldri.

OptiBac-vörurnar innihalda blöndu sýrupolinna meltingargerla sem komast örugglega og lifandi gegnum magasýrur smáþarma, þar sem þeim er ætlað að virka.

Fæst í öllum helstu apótekum og heiluvöruverzlunum.



Þvílíkur árangur!



„Ég er allt annar maður eftir að ég fór að taka inn Pharmepa Omega 3 EPA frá Igennus og er miklu fljóttari 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, Lyfjavalu og Apóteki Suðurnesja

OptiBac probiotics

Fyrir heilbrigði kvenna

For Women frá OptiBac probiotics hefur öfluga virkni gegn bakteríusýkingum, þvagfærasýkingum og sveppasýkingum hjá konum



Gegn bakteríusýkingum, sveppasýkingum og þvagfærasýkingum hjá konum

Hágæða lifandi gerlar - klínísk sönnun á að þeir komast gegnum meltinguna að kynfærasvæði á 3-4 dögum, setjast þar að og mynda vinsamlega bakteríuflouru og vinna gegn sýkingum.

Takið 2 hylki á dag sem meðferð með eða án sýkla- og sveppalyfja. (gætið þess að taka „For women“ ekki á sama tíma og lyfin (2-4 tímum eftir inntöku lyfja).

Takið 1 hylki á dag sem forvörn.

Every pack purchased supports WOMANLINE



„Það er jafn mikilvægt að styrkja og viðhalda heilbrigðri bakteríuflouru á kynfærasvæði eins og það er fyrir meltinguna, þannig má koma í veg fyrir bakteríu- og sveppasýkingar.“

Eygló Linda Hallgrímsdóttir, Næringarþerapisti C.E.T.

Útsöluastaðir: Apótekarinn, Apótekið, Apótek Suðurnesja, Apótek Vesturlands, Árbæjarapótek, Borgarapótek, Fjarðarkaupum, Garðsapótek, Lyf og heilsa, Lyfja, Heilsuhúsið, Heilsutorgið Blómavali, Heilsuver, Lyfjaver, Lifandi Markaður, Lyfjaval, Lyfsalinn, Rímaapótek og Urðarapótek. @OptiBac f www.facebook.com/optibaciceland

Bragðgóðir engiferbitar

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



Chimes
ALL NATURAL
GINGER CHEWS

...mmm unaðslega gott í dagsins önn

Ef þú elskar engifer þá dýrkar þú Chimes!



100% glúteínfrítt



TÍU SPURNINGAR

GRÆTUR EKKI YFIR NOTEBOOK

Sara Snædís Ólafsdóttir, jógakennari og viðskiptafræðingur.

1. Þegar ég var ung vildi ég fá gat í tunguna og naflann.
2. En núna er ég þakklát fyrir að eiga afskaplega skynsama móður.
3. Ég mun eflaust aldrei borða ananas eða gráta yfir Notebook
4. Ég hef engan sérstakan áhuga á að gera ekki neitt.
5. Karlmenntu eru jafn ólíkir og þeir eru margir.
6. Ég hef lært að bros og jákvæðni kemur manni langt.
7. Ég fæ samviskubit ef ég geri eitthvað sem ég veit ég má ekki.
8. Ég slekk á sjónvarpinu ef það kemur geimvera eða tímaflakksvél á skjáinn
9. Um þessar mundir er ég hamingjusöm og heilluð af lífinu.
10. Ég vildi óska þess að ég gæti sungið vel.



TÍSKA GALLIANO FÆR ANNAD TÆKIFÆRI

Fatahönnuðurinn John Galliano mun snúa aftur í janúar, en hann hefur verið ráðinn til belgíska merkisins Maison Martin Margiela. Galliano

var, eins og flestir vita, rekinn frá Christian Dior árið 2011 eftir fimmtán ára samstarf. Ástæða brottreksursins var myndbandsupptaka sem náðist af honum, þar sem hann sagðist elska Hitler. Á þeim tíma var leikkonan Natalie Portman talskona Dior, en hún er gyðingur, og var talið að hún hefði þrýst á að hann yrði látinn fara. Fyrsta lína Galliano fyrir Margiela mun verða sýnd á tískuvikunni í París í janúar á næsta ári. Renzo Rosso, eigandi OTP fyrirtækisins sem á og rekur Margiela, segir að þeir séu tilbúnir fyrir Galliano og hans skapandi og ævintýrlegi hugur sé það sem merkið þarfnist. Hönnun Galliano fyrir Dior vakti ávallt eftirtekt, en verk hans minntu oft á búninga fyrir leikhús frekar en fatnað.

John Galliano



AUGLÝSING: UNGFRÚIN GÓÐA KYNNIR

UNGFRÚIN GÓÐA FAGNAR ÁRS AFMÆLI

Verslunin Ungfrúin góða sem er við Hallveigarstíg 10a í Reykjavík fagnar ársafmæli sínu um helgina. Dagmar Pétursdóttir, annar eigandi verslunarinnar, segir að fagnað verði með ýmsum afmælistilboðum, léttum veitingum og ljúfum tónum.

„Við verðum með spennandi afmælistilboð á föstudag og laugardag, ásamt því að bjóða 15% afslátt af öllum vörum í versluninni. Hjá okkur er fjölbreytt en vandað vöruúrval. Fallegar og klassískar leður-töskur, gæðafatnaður og fylgihlutir, ásamt gjafavöru og annars konar heimilisprýði er meðal þess sem Ungfrúin góða býður upp á.

Við erum einnig að selja falleg íslensk björglós, myndskreytt með helstu goðum ásatrúarinnar, en við viljum leggja okkar af mörkum í bleikum október og ætlum að gefa 500 kr. af hverju seldu glasi til styrktar krabbameinsrannsóknnum,“ segir Dagmar.

Vörurnar koma aðallega frá Danmörku, Þýskalandi, Frakklandi og Íslandi. „Þetta er einstök og falleg verslun með persónulegri þjónustu þar sem sel er tekið á móti öllum. Þetta ár hefur verið mjög skemmtilegt og eigum við orðið myndarlegan hóp viðskiptavina sem líta reglulega til okkar. Saumaklúbbar og vinkonuhópar eru líka duglegir að kíkja en þeir hafa frétt af því að Ungfrúin lumar stundum á hvítvíni og konfektum ef hópar boða komu sína en Ungfrúinni leiðist ekki sá félagsskapur,“ segir Dagmar og bendir á að verslunin sé á mjög góðum stað í bænum. „Það er yndislegt andrúmsloft í miðbænum og við kunnum vel við okkur hér á Hallveigarstígnum.“

Á morgun, laugardag, verður októberhátíð í miðborginni og mikið um að vera í bænum. Ungfrúin verður með opið til kl. 18 bæði á föstudag og laugardag og býður alla velkomna í afmælisgleðina. „Við mælum með að gera góð kaup fyrir jólin – sem eru handan við hornið.“

Nánari upplýsingar er að finna á [ungfruingoda.is](#), á Facebook, Instagram eða í síma 551 2112.



Verslunin er til húsa að Hallveigarstíg 10a í Reykjavík.



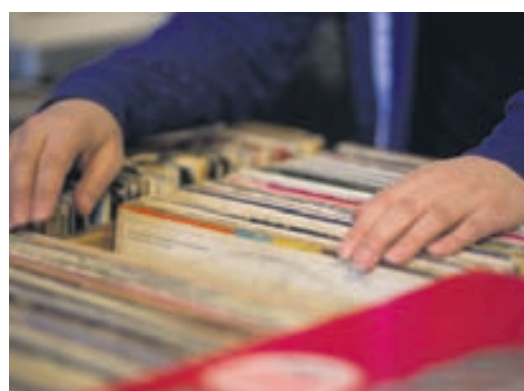
Dagmar Pétursdóttir í versluninni Ungfrúin góða. MYND/PJETUR



Fallegu íslensku björglósinn sem fást í Ungfrúinni.

KOLAPORTIÐ

Einstök stemning í 25 ár



Opið laugardaga
og sunnudaga
frá kl. 11-17

kolaportid.is



Instagram



Andy Heart

<http://instagram.com/andyheart>

Tískubloggarinn og hönnuðurinn Ann Kim er búsett í Los Angeles. Ásamt því að halda úti tískublogginu andyheart.com, er hún mjög virk á Instagram þar sem hún birtir fallegar myndir af sér og lífi sínu. Stíllinn hennar er minimalískur og örlítið skandinavískur og hennar upphald er fallegar handtöskur.

facebook



My Ex Boyfriend

<https://www.facebook.com/myexboyfriend.info>

Einstaklega skemmtileg síða hjá danski second-hand-verslun. Þarna eru seld gömul húsgögn í bland við ný, og þeim gefið nýtt og ferskt yfirbragð. Myndirnar eru vel stíliseraðar og stundum erfitt að sjá hvort um gamalt eða nýtt er að ræða. Töf síða fyrir þá sem leita að innblæstri fyrir heimilið og finnst gaman að gefa gömlum húsgögnum nýtt líf.

Pinterest



The You Way

<http://www.pinterest.com/theyouway/>

Skandinavísku tískubloggararnir Anine Bing, Sofie Fahrman og Pernille Tebbæk, stofnuðu saman bloggssamfélagið The You Way, en þær eru allar hvor með sitt tískublof. Þar birta þær myndir af því nýjasta í tískuheiminum hverju sinni. Nú hafa þær bætt Pinterest-síðu í safnið, sem skemmtilegt verður að fylgjast með, en þær eru miklar smekkonur. Á Pinterest-síðunni birta þær innblástur af fatasamsetningum, förðun og fréttir úr tískuheiminum.

BLOGGARINN KVENLEGUR OG KLASSÍSKUR TÖFFARI

Blair Eadie

atlantic-pacific.blogspot.com

Ofurskvísan Blair Eadie heldur úti tísku-blogginu Atlantic-pacific. Hún er búsett í San Francisco og starfar sem sölustjóri hjá GAP. Stíllinn hennar er einstaklega kvenlegur og sést hún sjaldan án sólgeraugna og rauða Beso-varalitarins frá Stíla. Hún fer sínar eigin leiðir í fatavali og er óhrædd við að blanda saman áberandi munstrum og vera í stóru, skærliku pilsu við joggingpeysu og hæla. Flottur töffari sem gaman er að fylgjast með og leita eftir innblæstri.



Essilor
Visiooffice[®]
powered by Activisu[®]

BYLTINGARKENND NÝJUNG í mælingum á margskiptum glerjum

Tryggir fullkomna mælingu á margskiptu gleri
Skjár sem sýnir þér nýju gleraugun frá öllum hliðum
Fljótlegt og einfalt ferli
Skilar þér fullkomnu gleri fyrir þína sjón

TRAUST
OG GÓÐ
ÞJÓNUSTA
Í 18 ÁR

HAMRABORG 10, KÓPAVOGI – SÍMI: 554 3200
OPIÐ: VIRKA DAGA 9:30-18 LAUGARDAGA 11:00- 14:00

ÉG C
GLERAUGNAVERSLUN