

Lífið

FÖSTUDAGUR
7. NÓVEMBER 2014

Edda Jónsdóttir
markþjálfari

**MÓTADU ÞÉR
FRAMTÍÐARSÝN 2**

Nanna Árnadóttir
einkaþjálfari

**KONUR ÞURFA
LIKA AÐ LYFTA
LÓÐUM 4**

Gunnar Már Sigfússon
einkaþjálfari og höfundur

**SYKURINN ER
HELSTA ORSÖK
SJÚKDÓMA 10**

Katrín Johnson

**ÞAÐ ÞÝÐIR
EKKI AÐ VERA
FÓRNARLAMB**

FRÉTTABLAÐIÐ

➤ visir.is/lifid

Heilsuvísir

ÞAÐ BESTA FRÁ NÍUNDA ÁRATUGNUM

Þórunn Erna Clausen leikkona situr aldrei auðum höndum.

Hún flakkar á milli Íslands og Danmerkur þessa dagana þar sem hún stundar nú söngnám. Henni er margt til lista lagt og á milli þess sem ð hún syngur, leikur og semur lög þá stjórnar hún vinsælum þætti um tónlist frá 9. áratugnum á Bylgjunni. Þórunn tók saman frábæran lista með lögum frá þessum tíma sem ómissandi eru í líkamsræktina.



● **GONNA MAKE YOU SWEAT (EVERYBODY DANCE NOW)**
C&C MUSIC FACTORY

● **JUMP AROUND**
HOUSE OF PAIN

● **THE POWER** SNAP

● **NO LIMIT**
TWO UNLIMITED

● **RICKY MARTIN**
CUP OF LIFE

● **I CAN SEE CLEARLY NOW** JIMMY CLIFF

● **ROCKAFELLAR SKANK** FATBOY SLIM

● **SMELLS LIKE TEEN SPIRIT** NIRVANA

● **HANSON** MMMBOP

● **AQUA** BARBIE GIRL



HEILSUVÍSIR Á SPOTIFY
Skannaðu kóðann og tónlistarheimur Heilsuvísir opnast þér

Mótaðu þína
framfararsýn.



HVERT ERTU AÐ FARA?

Hvað er að hindra þig í að láta drauma þína rætast og ná öllum þínum markmiðum?



Edda Jónsdóttir,
leiðtogaþjálfari CPC
og stofnandi EddaCoaching

Flest þekkjum við senuna úr Lísu í Undralandi þar sem Lísa hittir köttinn skælbrosandi og spyr: „Getur þú vísað mér veginn?“ Kötturinn spyr þá að bragði: „Hvert ertu að fara?“ Lísa svarar: „Ég veit það ekki.“

Það er erfitt að segja þeim til vegar sem ekki vita hvert þeir eru að fara. Þess vegna er svo mikilvægt að hafa framfararsýn og vita hvaða áfangastaður er næstur á lífsleiðinni. Þetta á bæði við um einstaklinga, fyrirtæki og þjóðir heims. Þeim vegnar betur sem hafa skýra sýn og vinna jöfnum höndum að því að hún verði að veruleika.

Mótaðu þína framfararsýn

Ef þú getur ekki svarað því hvert þú ert að fara, er kominn tími til að þú mótir þér framfararsýn.

Skrifaðu niður svörin við eftirfarandi spurningum:

- Hvað myndi ég gera ef hvorki tími, peningar né innri takmarkanir eða afsakanir stæðu í veginum?
- Hvað hefur mig alltaf dreymt um að gera en aldrei látið verða að veruleika?
- Ef ég vissi að ég ætti aðeins fimm ár eftir ólífud, hvernig myndi ég verja tímanum?

Búðu til framfararborð

Taktu saman myndir af þér að gera það sem þér finnst skemmtilegast. Myndir úr ferðalögum, þér að stunda uppáhaldsþróttina þína, myndir af þér í góðum hópi vina og fjölskyldu og svo framvegis. Myndirnar eiga að endurspeglja það sem þú vilt hafa í lífi þínu.

Bættu svo við myndum sem lýsa því sem þig langar að hafa meira af í lífi þínu – svo sem stöðuhækkun, meiri gleði og svo framvegis. Útbúðu nú skjal, t.d. í glæruforriti og settu myndirnar inn. Bættu svo við jákvæðum staðhæfingum í nútíð. Dæmi: „Ég er svo glöð og þakklát nú þegar ég er orðin leiðtogi deildarinnar.“ Það getur verið

sérkennilegt að skrifa setningar um það sem ekki er orðið að veruleika í lífi þínu en mundu að orð eru til alls fyrst.

Framfararsýn fyrirtækja

Framfararsýn er tákmynd drauma þinna og kjarnagilda. Framfararsýn krefst jafnvægis milli rökhugsunar og innsæis, sem eru uppspretta tilgangs þíns í lífinu. stefnumótun fyrirtækja og stofnana byggist að hluta til á því að móta framfararsýn. Þá er fyrst spurt um áfangastað en síðan farið í að velja fyrir sér hvernig eigi að komast þangað. Í framfararsýn fyrirtækja eru tækifæri þess fólgin. Það sama á við um einstaklingana.

HELGARBRJÁLÆÐI

20-30%

AFSLÁTTUR AÐEINS ÞESSA HELGI



Áður 19.990 kr.
Nú 15.990 kr.



Áður 17.990 kr.
Nú 9.990 kr.

FLASH

Laugaveg 54,
sími: 552 5201

Sjá fleiri myndir á

VISSIR ÞÚ...

- að þú getur ekki sleikt á þér olnbogann
- að það er ekki hægt að hnerra með opin augu
- að hver manneskja drekkur um það bil 75.000 lítra af vatni um ævina
- að þú blikkar augunum 15.000 sinnum á dag að meðaltali
- að það er ekki hægt að finna bragð af mat nema hann blandist við munnvatn



LÍFIÐ MÆLIR MEÐ



...HRÓSI

Lífið mælir með því að þú hrósir öðrum sem eiga það skilið.

Oft er miklu auðveldara að koma auga á það sem er gagnrýnivert en það sem gott er gert. Verum meðvituð og byggjum hvert annað upp með hrósi og jákvæðni. Lífið hvetur þig til þess að fara inn á Facebook-síðuna Hrós dagsins og dreifa þar jákvæðum boðskap.

Lífið
www.visir.is/lifid

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

Umsjón **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** rikka@365.is • Ábyrgðarmaður **Erla Björg Gunnarsdóttir** erlabjorg@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is

Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Stefán Karlsson**

F&F



HÖFUM ÖPNAÐ
Í KRINGLUNNI

Heilsuvísir

HOLLRÁÐ
HELGARINNAR

Brostu

Brostu til allra, sama hvort þú þekkir þá eða ekki. Það er engin mýta að bros geti dimmu í dagsljós breytt. Þér líður betur þegar þú brosir og öllum í kringum þig líka. Hver veit nema eitthvað óvænt gerist í kjölfarið sem gleður þig enn frekar.

Drekktu
meira vatn

Veldu frekar að drekka hreint íslensk vatn en sykraða gosdrykki og ávaxtasafa. Drekkstu glas af vatni áður en þú borðar, það hjálpar meltingunni og eflir líkamann.



Nanna hvetur konur til þess að grípa í lóðin til þess að fá aukinn kraft.

EIGA KONUR AÐ LYFTA LÓÐUM?

Kvenþjóðin þarf ekki að hafa áhyggjur af of stórum vöðvum og karlmannlegu útliti við lóðalyftingar.



Nanna Árnadóttir
einkapjálfi

1. Konur missa um það bil fimm prósent af vöðvamassa á hverjum tíu árum eftir 35 ára aldurinn ef þær gera ekkert í því. Þegar vöðvamassinn minnkar hægist á grunnbrennslunni sem verður til þess að við fitum.
2. Við styrktarþjálfun brotna vöðvarnir niður og byggja sig svo aftur upp og verða sterkari en áður, 1-2 dögum eftir æfinguna. Til þess að þetta geti gerst þarf líkaminn að nota meiri orku sem verður til þess að brennslan eykst og líkaminn heldur áfram að brenna löngu eftir að æfingunni lýkur. Eftir

því sem lóðin þyngjast, því sterkari verða vöðvarnir og því meiri verður brennslan.

3. Líkaminn verður stinnari og þú færð fallegar línur sem þú munt ekki sjá með endalausum þolæfingum. Ekki hafa áhyggjur af því að vöðvarnir verði of stórir og að þú munir líta karlmannlega út. Ástæðan fyrir því að karlmenn fá stóra vöðva er testósterónmagnið í líkama þeirra. Konur eru ekki með nægilega mikið af testósteróni til þess að byggja upp svona stóra vöðva.
4. Ef við byggjum ekki upp vöðvamassa og viðhöldum honum eftir því sem við eldumst eiga daglegar athafnir eftir að verða erfiðar í framtíð-

inni. Langar þig ekki að geta komist áreynslulaust fram úr rúminu þegar þú verður sjötug? Geta leikið við barnabörnin og haft næga orku til þess að ferðast og lifað sjálfstæðu lífi? Taktu þá upp lóðin ekki seinna en í dag!

5. Síðast en ekki síst þá er ótrúlega gaman að lyfta lóðum og ná árangri. Byrjaðu hægt og gerðu æfingar sem notast við eigin líkamsþyngd eins og armþyngjur, dýfur á bekk, hnébeygjur og planka. Náðu grunnhreyfingunum í öllum þessu helstu æfingum og byrjaðu svo hægt og rólega að bæta við þyngdum og hafðu gaman af því að fylgjast með árangrinum. Hann verður nefnilega ótrúlegur!

„Líkaminn verður stinnari og þú færð fallegar línur sem þú munt ekki sjá með endalausum þolæfingum.“

Jólakjólarnir

komnir í Tvö Líf á frábæru verði!

15% afsláttur
af öllum kjólum
föstudag og laugardag.

Við tökum upp
nýjar vörur vikulega
fyrir meðgöngu og
brjóstagjöf, mikið
úrval og frábær verð.

Sendum frítt um allt land

tvö lif

Hóltasmári 1

© 517 8500

Opið virka daga 11-18
laugardaga 12-17

www.tvolif.is

f/barnshafandi

VANRÆKJUM EKKI SNÍPINN

Nýlega tilkynnti hópur vísindamanna að sannleikurinn á bak við fullnægingu þikunnar lægi í snípinum. Freud hafði haft rangt fyrir sér þegar hann setti fullnæginguna inn í leggöngin og því ættum við öll að hætta að þrykkja inn í leit að g-blettinum. Sumar sögðu „Ég vissi það!“ en aðrar þögðu þunnu hljóði og veltu fyrir sér hver raunveruleg upplifun þeirra væri af fullnægingu. Svo voru það allir þeir bólfélagar sem gerðust sekir um að vanrækja snípin í samförum og róktu til baka allar töpuðu fullnægingarnar með sínum tilgerðarlegu stunum (sem stundum voru þó furðu sannfærandi).

Þessi umræða er áhuga-verð. Sér í lagi vegna þess að við tölum ekkert sérstaklega mikið um snípin og við erum enn að læra um mikilvægi hans. Þetta er nefnilega risastórt fyrirbæri sem teygir anga sína niður meðfram börmunum og inn eftir leggöngum. Það var ályktað að þær þikur sem greina frá fullnægingu út frá örvin legganga séu í raun að fá óbeina örvin á snípin og að þetta séu rætur snípsins inni í leggöngum sem leiði til fullnægingar. Hvað sem því líður þá er staðreynd málsins sú að flestallur þikur þurfa örvin á snípinum til að fá fullnægingu. Snípurinn var hannaður til þess eins að veita unað. Það að gleyma því að nudda snípin í kynferðislegu kerli er eins og að ætla runka ein-

hverjum í naflann. Mundu bara að smyrja snípin með eigin bleytu eða sleipiefni áður en þú strýkur eða nuddar.

Þegar rætt er um hvaðan fullnægingar koma og hvort þær séu missterkar eftir upprunastað sínum þá langar mig bara að minna spekinga á það að fullnægingar eru misjafnar. Heili stýrir kynfærum og því getur styrkur eða gæði fullnægingar farið eftir því hversu mikið heilinn er með í kynlífinu. Lesist, hversu kynferðislega æst eða æstur í hausnum þú ert áður en og á meðan kynlíf er stundað. Sumar fullnægingar eru sterkar og aðrar veikar og hinar einhvers staðar inn á milli. Það er bara gott að vita að við fæðumst ekki með takmarkaðan kvóta af þeim heldur getum við fengið það eins og oft og við treystum okkur til. Einstaklingar eru með ólíka kynferðislega næma staði og þetta er spurning um að læra inn á eigin líkama svo þú getir kennt bólfélaganum þínum hvað þér þykir gott. Því vil ég hvetja þig lesandi góður til að hafa ekki of miklar áhyggjur af því hvaðan fullnægingin kemur svo lengi sem þú manst eftir að örva heilann (og nudda snípin í kelerí við þíku). Kynfærin eru ekki eyland og á þeim er áfastur haus. Bestu fullnægingarnar koma þegar stemningin er góð og heili sendir kynferðisleg skilaboð niður til kynfæra. Styndu, talaðu, spurðu, strjúktu, hlustaðu og fáðu það.



„Heili stýrir kynfærum og því getur styrkur eða gæði fullnægingar farið því eftir hversu mikið heilinn er með í kynlífinu.“

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



ICELAND AIRWAYS

ÍÐA

Föstudagur 7. nóvember

ÍÐA Lækjargata

16:00 Eric Vitoff (US)
18:00 Saktmóðigur
18:45 Strigaskór nr. 42

ÍÐA Vesturgata

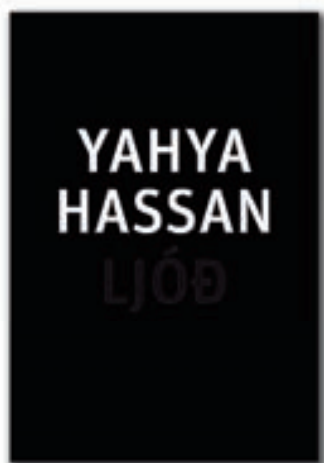
14:30 Anatomy of Frank (US)
15:00 Moving Houses (DE)
15:30 Slowsteps

Laugardagur 8. nóvember

ÍÐA Lækjargata

14:00 Munstur
15:00 The Anatomy of Frank (US)
15:45 Hinemoa
16:30 Klassart
17:15 AmabAdama
18:00 Moving Houses (DE)

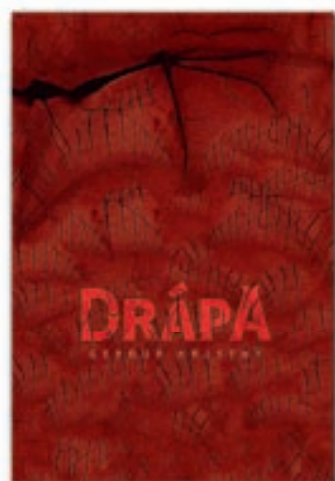
Tilboðin gilda til og með 14. nóvember



Yahya Hassan - Ljóð
verð áður 4.990
verð nú 3.990



Kok
verð áður 4.990
verð nú 3.990



Drápa
verð áður 4.990
verð nú 3.990



Kátt skinn (og glória)
verð áður 3.990
verð nú 3.490



Kviðasnillingarnir
verð áður 3.290
verð nú 2.690



Draumaráðningar frá a-ö
verð áður 6.990
verð nú 5.990



Segulskekkja
verð áður 3.290
verð nú 2.690



Drón
verð áður 3.490
verð nú 2.990



Hugrækt og hamingja
verð áður 6.490
verð nú 5.490

Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík

AUGLÝSING: FORLAGIÐ KYNNIR

KEMUR KJARNANUM VEL TIL SKILA

Bókin *Núvitund – Leitaðu inn á við* er nýkomin út. Hún er eftir Chade-Meng Tan, einn af frumkvöðlum Google. Bókin spratt upp úr vinsælu námskeiði sem haldið hefur verið af Google um árabíl. Það hefur gjörbreytt lífi margra þátttakenda.

Áhugi á núvitund eða „mindfulness“ fer sívaxandi um heim allan en aðferðin er mikið notuð í íþróttum, stjórnunarfræðum, skóla- og heilbrigðiskerfi svo dæmi séu nefnd. Bókin *Núvitund – Leitaðu inn á við* er nýkomin út hjá Forlaginu í þýðingu Guðna Kolbeinssonar. Hún er eftir Chade-Meng Tan, einn af frumkvöðlum Google. Bókin spratt upp úr vinsælu námskeiði sem haldið hefur verið hjá Google um árabíl. Það hefur vakið mikla athygli og gjörbreytt lífi margra þátttakenda, bæði í starfi og einkalífi. Chade-Meng Tan var falið að þróa aðferð til að bæta sköpunargáfu, afköst og ánægju starfsmanna. „Þetta gerði hann með æfingum í hugleiðslu sem styrkja tilfinningagreind og stuðla að aukinni samkennd, jafnaðargeði, gleði og skarpari hugsun,“ segir á bókarkápu.

Sálfræðingurinn og núvitundarkennarinn Pálína Erna Ásgeirsdóttir hefur hellt sér út í núvitundarfræði á síðustu árum og hlotið kennarabjálfun í Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) hjá Jon Kabat-Zinn, upphafsmanni „mindfulness“. Chade-Meng Tan hefur hlotið sömu bjálfun. Pálína las bókina hans á ensku og fagnar útkomu hennar á íslensku.

Auðlesin og full af húmor

„Þetta er auðlesin og skemmtileg bók, full af húmor og manngæsku. Hún kemur kjarnanum vel til skila og sýnir hvernig hægt er að laga fræðin að hinum ýmsu aðstæðum.“

En hvað er núvitund? „Ég hef notað skilgreiningu Jon Kabat-Zinn og held að flestir aðhyllist hana. Hún er á þessa leið: „Núvitund snýst um að vera meðvitaður á sérstakan hátt um það sem er að gerast á meðan það er að gerast, án þess að dæma það.“ Pálína segir þörf á öllum þessum orðum til að útskýra hugtakið. „Það er meðal annars ástæðan fyrir því hvað það hefur verið erfitt að sameinast um eitt orð. Hér á Íslandi hefur verið notast við gjörhygli, árvekni, vakandi athygli og vakandi hug. Ég held þó að flestir séu að reyna að hópa sig um Núvitund.“

Núvitundarmiðuð meðferð

Pálína segir núvitundarfræðina góða viðbót við sálfræðina. „Ég hef að

hluta til notað núvitundarmiðuða meðferð. Mér finnst hún gagnast þeim sem eru að takast á við krísur og andlegan vanda. Þá er mikilvægt að vera svolítið meðvitaður um hvað er að gerast á meðan það er að gerast til að geta brugðist öðruvísi við en út frá gamla vananum,“ útskýrir Pálína.

Bætt lífsgæði og einbeiting

Pálína segir aðferðina líka spennandi fyrir fólk sem vill auka lífsgæði sín, bæta einbeitingu og njóta ferðarinnar í gegnum lífið. „Ég tala nú ekki um á okkar tímum þegar flestir upplifa aukið áreiti samfara notkun á hinum ýmsu snjalltækjum. Við erum alltaf í einhvers konar samskiptum og þá er auðvelt að týna sjálfum sér.“ Pálína segir að sýnt hafi verið fram á að núvitundaræfingar dragi úr streitu og geti minnkað kvíða og depurð. „Líf mitt hefur breyst mikið eftir að ég tileinkaði mér núvitund. Ég var streitubolti en geri bæði formlegar og óformlegar núvitundaræfingar á hverjum degi og líki lífinu fyrir og eftir ekki saman.“



Pálína segir líf sitt hafa breyst mikið eftir að hún tileinkaði sér núvitund.

MYND/VILHELM

Sálfræðingurinn Margrét Arnljótsdóttir skrifar formála í bókina, en hún hefur haldið fjölmörg námskeið um núvitund hér á landi. Hún er í Alúð, félagi um núvitund og vakandi athygli, sem um helgina heldur námstefnu um hugrækt og núvitund á Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði. Á námstefnunni verður meðal annars fjallað um bók Chade-Meng Tan og notkun núvitundar í íslensku atvinnulífi, heilbrigðiskerfi, skólum og fangelsum svo dæmi séu nefnd.

„Með því að flétta tímalausa visku saman við nútímavísindi hefur Chade-Meng Tan skapað skemmtilegan og raunhæfan leiðarvísi að velgengni og hamingju.“
Deepak Chopra

30-50% afsláttur af völdum vörum

comma,

Ponchoin komin aftur í comma, Verð aðeins 7.990 kr. Vorum að taka upp fullt af nýjum vörum.

Geymum ósottar Poncho pantanir til 16. nóvember



BRÁÐHÖLTT OG BRAGÐGOTT RAUÐRÓFUSALAT

Í síðasta þætti af Heilsugenginu var Halldóra Sigurdórsdóttir heimsótt, en hún var sárþjáð af vefjagigt og öðrum kvillum. Halldóra tók málin í sínar hendur og með því að breyta um mataræði og hugsunarhátt tók líf hennar stakkaskiptum. Solla Eiríks bjó til fyrir hana þetta bráðholla og bragðgóða rauðrófusalat.

3 rauðrófur, afhýddar og skornar í bita
1 msk. fennelfræ
1 tsk. sjávarsaltflögur
1 msk. kókosolía + 1 msk. vatn
2-3 grænkálsblöð, nudduð upp úr ólífuolíu, engifer og sitrónusafa

2 dl brokkólíblóm, nudduð upp úr ólífuolíu, engifer og sitrónusafa
1 lárpera
50 g valhnetur, þurrastaðar um 10 jarðarber, skornar í fernt
ólífuolía, balsam-edik, sjávarsaltflögur til að skvetta yfir

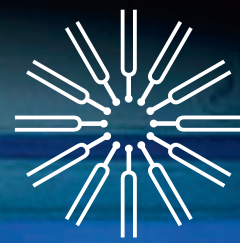
Afhýðið rauðrófurnar, skerið í bita, stráið yfir salti og fennelfræjum ásamt vatni og kókosolíu og bakið í ofni við 175°C í um 30 mín. Setjið í skál ásamt öllu hinu sem eftir er. Blandið saman og skvettið ólífuolíu og balsam-ediki yfir og nokkrum sjávarsaltflögum.

Heillandi sýning fyrir alla fjölskylduna

Hnotubrjóturinn

*St. Petersburg Festival Ballet
ásamt Sinfóníuhljómsveit Íslands*

Hrífandi jólaævintýri við tónlist eftir Tchaikovsky



HARPA



Sýnt í Eldborg

21. nóvember

kl. 19:30

Frumskýning

22. nóvember

kl. 13:00 2. sýning

kl. 17:00 3. sýning

23. nóvember

kl. 13:00 4. sýning

kl. 17:00 5. sýning

Helmingsafsláttur fyrir 12 ára og yngri

Nánari upplýsingar í síma 528 5050, á midi.is og harpa.is

www.harpa.is/hbr

ICELANDAIR

Arion banki

CENTER HOTELS

365

VILDI HÆTTA Á TOPPNUM

KATRÍN JOHNSON segir ástriðuna hafa legið í dansinum alla tíð þangað til einn daginn fyrir þremur árum þegar hún fékk skyndilega nóg. Hún umbylti lífi sínu, hætti í dansinum og fann sér nýja drauma. Hún sneri svo aftur til Íslenska dansflokksins nýlega og það reyndist henni erfiðara en hana hafði grunað.



Ragnheiður Guðmundsdóttir
blaðamaður

Ég lét plata mig í að taka þátt í einu verkefni, en ég er samt enn þá hætt.“ segir Katrín Johnson, sem dansar í verkinu Emotional hjá Íslenska dansflokki eftir að hafa sagt skilið við hann, að hún hélt fyrir fullt og allt, fyrir þremur árum. Kata vissi alltaf hvert hún stefndi. „Frá unga aldri var ég búin að ákveða að verða dansari. Svo var það heppni að ég hafði hæfileikana og að hlutirnir gengu upp. Mamma var minn helsti stuðningsmaður alla tíð og setti mig í ballett fimm ára. Hana grunaði reyndar ekki þá að þetta yrði líf mitt og yndi.“

Var komin með nóg

Katrín hætti að dansa eftir að hafa dansað fyrir Íslenska dansflokki og víðar í 15 ár. „Þetta var ekki ákvörðun heldur upp-götvun. Ég kom heim eftir erfiðan vinnudag og allt í einu hugsaði ég að það væri komið nóg, ég væri búin,“ útskýrir hún. „Þegar maður vinnur í dansflokki þá gefur maður hjarta sitt og sál í hvert verkefni. Fólk áttar sig ekki á að það að vera dansari kostar blóð, svita og tár. Ég var orðin södd, sem mér finnst besta ástæðan til þess að hætta. Metnaðurinn var þó enn þá til staðar og þess vegna vildi ég líka hætta. Ég hef

alltaf verið hrædd við að halda áfram of lengi. Ég vildi hætta á toppnum. Líftími dansara er ekki langur.“

Hefði hætt við þrisvar

„Ég fékk aldrei bakþanka á þessum þremur árum þannig að ég veit eiginlega ekki af hverju ég sagði já við þessu verkefni,“ segir Katrín og hlær. „Ég kom sjálfri mér á óvart. Það hefur líklega eitthvað með það að gera að danshöfundurinn bað mig rosalega oft og fallega og flatteraði mig upp úr skónum. Þegar þetta tregafulla já fékkst út úr mér var Kristín Ógmundsdóttir, vinkona mín og nú framkvæmdastjóri dansflokksins, mjög séð og lét mig skrifa undir samning strax. Eftir það varð ekki aftur snúið, ég hefði örugglega hætt við þrisvar ef hún hefði ekki gert það,“ segir hún létt í bragði.

Pressa að vera mjó

„Þetta er búið að vera svolítið erfið. Ég var engan veginn í formi fyrir þetta. Ég tók þetta að mér á þeim forsendum að þau yrðu að vilja mig á þeim stað sem ég er á í dag. Ég hafði engan áhuga á að dansa einhvern hópkafla þar sem ég liti illa út við hliðina á hinum. Ég hefði samt ekki sagt já ef mér hefði liðið illa í líkamanum eða verið búin að fitna mikið.“ Spurð hvort útlitskröfurnar séu miklar í dansinum segir hún þær vera til staðar en ekki endilega af þeim ástæðum sem fólk geri

råd fyrir. „Jú, það er pressa en þú veist hvað þú ert ráðin til að gera og líkami þinn þarf að vera í ákveðnu standi til þess að geta gert það vel. Ég er ekki að meina að þú getir ekki dansað með einhver aukakíló en strákar þurfa að lyfta þér og þú stofnar heilsu þeirra í hættu með því að vera allt of þung. Ég var þó alltaf meðvitund um að ég þyrfti að vera mjó, en ég var aldrei grennst og vissi að ég yrði það aldrei. Ég var líka alltaf hæst og leið oft eins og ég væri allt of stór en ég fór aldrei í neinar öfgar til að grennast. Það þarf líka vöðva, styrk og úthald til þess að geta dansað sem er erfið ef þú leyfir þér ekki að borða. Ég hef auðvitað kynnst hinni hliðinni líka þar sem fólk hefur verið illa haldið af átröskunum í gegnum tíðina. Ég man eftir svaklegum anorexíusjúklingum í skólanum í Svíþjóð en aldrei hér. Starfsmenn dansflokksins eru ótrúlega heilbriggt og flott fólk,“ segir hún stolt á svip.

Skammarlega lítið fjármagn

„Ég held að fólk geri sér ekki grein fyrir hvað þetta er flottur hópur. Þetta er svo ótrúlega fjölhæft fólk og algjör sviðsdýr. Það er líka stór ástæða þess hversu virtur dansflokkurinn er á alþjóðavettvangi. Það þarf að styðja betur við þessa listgrein, dansinn fær skammarlega lítið fjármagn. Mér finnst þreytt að það sé ekki fyrr en fólk sér það svart á hvítu hversu miklu listræn starfsemi skilar í ríkiskassann að



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

Ábendingahnappinn má
finna á www.barnaheill.is



S A F T



„Ég var þó alltaf meðvituð um að ég þyrfti að vera mjó, en ég var aldrei grennst og vissi að ég yrði það aldrei. Ég var líka alltaf hæst og leið oft eins og ég væri allt of stór en ég fór aldrei í neinar öfgar til að grennast.“

MYNDAALBÚMÍÐ



Tignarleg að dansa með dansflokknum. Katrín í tókum fyrir dansþátt. Á ferðalagi um landið.



Aukakílóin og preytuna burt!



Ekki lyst á morgunmat? Brauð og kex síðdegis? Tómstundaát á kvöldin og aukakíló?

Ef þetta er lýsing á þér þá er heilbrigð og orkugefandi lífstílsbreyting lausnin.



Á hverjum degi **SEX** tegundir af lífrænu grænmeti

Ultimate Veggies grænmetisduft er millimáltíð beint úr matjurtagarðinum. Mettar þægilega, grennir þig og er stútfullt af næringarefnum sem þú þarfnast daglega. Ríkuleg neysla grænmetis kemur á insúlínjafnvægi og eykur fitubrennslu líkamans á náttúrulegan hátt. Gefur orku og vellíðan. Lengsta og besta blóðsykursjöfnun sem völ er á kemur úr grænmeti. Næringarefnin fara beinustu leið út í líkamann og löngun í „drasmat“ hverfur. Orka og skýrleiki tekur við.

ráðamenn fara að kunna að meta hana,“ segir Kata og bætir því við að fólkið í landinu kunni að meta listræna starfsemi þótt hið opinbera geri það ekki.

Spurð hvort Íslendingar skilji dans svarar Kata hvorki játandi né neitandi. „Dans er ekki eitthvað sem þarf að skilja, ég held samt að þeir kunni að meta hann. Miklu fleiri en maður heldur. Í gegnum árin hefur þekking fólks á dansi aukist. Þegar ég var að byrja í dansflokknum þá spurði fólk iðulega hvar ég væri að vinna annars staðar. Ég fæ þessa spurningu aldrei lengur. Fólk virðist vera búíð að átta sig á að þetta er gild atvinna.“

Ekki fórnarlamb í eigin lífi

Kata fór úr dansinum í mannfræði. „Fólk ráðlagði mér að gera eitthvað skynsamlegra. Mér finnst bara ekkert skynsamlegt að fara að læra eitthvað sem ég hef engan áhuga á,“ segir Kata ákveðin. „Ég er miklu hræddari við að gera ekki eitthvað sem mig langar til að gera en að gera stundum bara eitthvað rugl. Maður verður að taka ábyrgð á eigin hamingju. Það þýðir ekki að vera fórnarlamb í eigin lífi heldur er hver og einn gerandi í sínu lífi.“ Kata segist eiga sér stóra drauma varðandi framtíðina en sé ekki tilbúin að segja frá þeim strax. „Ég er þó nokkuð sannfærð um að þetta sé síðasta dansverk sem ég tek að mér. Nú er ég í alvöru hætt,“ segir hún að lokum og hlær.

Frábært í 5:2 kúrinn!

Bragðgott í safe eða vatni. 1 kúfuð teskeið. Fæða fyrir alla aldurshópa. 40 millimáltíðir.

Sverrir Björn Þráinsson

Viðurkenndur grenningarráðgjafi og pistlahöfundur. Sporthúsinu, Kópavogi

„Það hefur sannast hjá mínum viðskiptavinum og sjálfum mér að með notkun LifeStream Ultimate Veggies sem millimál næst meira jafnvægi á blóðsykurinn. Mun auðveldara reynist að stjórna fæðuvæði sem eftir lifir dags. Handhægt til inntöku og hægt að njóta hvar og hvenær sem er. Með einni skeið færðu næringaríkan dagskammt af öllu því grænmeti sem þú borðar sjaldnast. Ég mæli hiklaust með LifeStream Ultimate Veggies ef þú vilt ná betra jafnvægi, líðan og grennast um leið.“

INNIHALD:
25% brokkolí
25% rauðrófur
25% spínat
5% steinselja,
10% rauðkál,
10% gulrætur

Engin fylliefni, GMO frítt

Fæst í apótekum,
heilsubúðum, Krónunni,
Hagkaup og Nettó
Umboð: Celsus

12
HITAEININGAR
Í TESKEIÐ

lifestream
náttúruleg uppspretta bætiefna

METSÖLULISTI IÐU

28.10.14 - 04.11.14

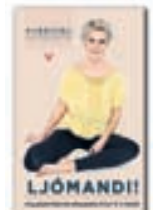
IÐA

Koparakur
Gyrðir Eliasson

1 2

Ástríkur og
víkingarnir
Gosciny & UderzoLína langsokkur:
allar sögurnar
Astrid Lindgren

3 4

Ljómandi!
Porbjörg
HafsteinsdóttirKata
Steinar Bragi

5 6

Knúsbókin
Jóna Valborg
& Elsa NielsenMaðurinn sem
stal sjálfum sér
Gísli Pálsson

7 8

You Are Nothing
Hugleikur
DagssonNáðarstund
Hannah Kent

9 10

Skrímslakisi
Áslaug Jónsdóttir o.fl.

Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík

Gunnar vill að Íslendingar
leggi frá sér sykurrinn.

NORDICPHOTOS/GETTY

ÞAÐ ÞARF
ÞJÓÐARÁTAK GEGN
SYKURNEYSLU

GUNNAR MÁR SIGFÚSSON segir sykurrinn vera helsta og erfiðasta andstæðinginn sem mannkynið hefur þurft að kljást við. Hann sé ein helsta orsök algengustu lífsstíllssjúkdómanna og nú sé kominn sá tími þar sem hver og einn þarf að taka ábyrgð á eigin neyslu.

Gunnar Már Sigfússon venti kvæði sínu í kross og fór úr því að vera einn vinsælasti einkaþjálfari landsins í að vera einn vinsælasti og söluhæsti matreiðslubóka-höfundur hér á landi. Meðfram því að vera að skrifa nýja bók er Gunnar með námskeið á netinu sem kennir fólki að hætta að borða sykur á sex vikum. Viðtökurnar hafa farið fram úr öllum væntingum og er Gunnar með íslenska þátttakendur um heim allan. „Sykurneysla er greinilega hafin yfir landamæri og sykurvandamálið er ekki bundið við Ísland, þetta er alheimsvandamál. Ég er með íslenska þátttakendur um allan heim; í Dubai, Noregi, Spáni og víðar,“ segir Gunnar.

Gunnar Már
Sigfússon

Þarf að taka á rót vandans

Námskeiðið Hættu að borða sykur er sem fyrr segir einungis haldið á netinu en það gerir nútímamanneskjunninu auðveldara fyrir að nálgast námskeiðin á sínum forsendum og tíma. Daglega fá þátttakendur póst sem fræðir þá um hvernig hægt sé að hætta eða takmarka neyslu sykurs, sykurlausar uppskriftir, sem og fræðslu um skadsemi sykursins og í hvaða matvöru hann sé að finna.

„Ég er sannfærður um það að ef vel á að takast þarftu að vita hvar sykur er að finna í neysluvörum og geta þannig valið vörur sem innihalda minna af sykri. Ég held að fáir geti tekið þetta á hnefanum og bara hætt að borða sykur til frambúðar, það þarf meira að koma til, það þarf að taka löngunina út úr þessu öllu saman og það er gert með því að borða rétt samsetta fæðu sem tekur á rót vandans, lönguninni í sykur,“ segir Gunnar.

Sykur helsta orsök lífsstíllssjúkdóma

Árleg sykurneysla á hvern Íslending er talin vera um sextíu kíló á ári og er það álit margra að neyslan sé okkar helsta lýðheilsuvandamál og orsök algengustu lífsstíllssjúkdóma sem mannfólkið glímur við á vest-rænum slóðum. „Fyrir mér er það alveg ljóst að sykur er helsti sökudólgur algengustu lífsstíllssjúkdómanna. Heilbrigðiskerfið þolir engan veginn aukna tíðni þessara sjúkdóma og nú er bara kominn sá tími sem við verðum hvert og eitt okkar að taka ábyrgð á neyslu okkar og minnka verulega sykurneysluna. Þetta er kannski heldur mikil einföldun á málinu en ég held að allir séu sammála um að þetta væri risaskref í rétta átt og gæti verið góð byrjun á fleiri jákvæðum breytingum sem við getum öll gert,“ segir hann og bætir við að með námskeiðunum vilji hann leggja sitt lóð á vogarskálarnar. „Ég er búinn að vera í heilsubransanum í yfir tuttugu ár svo sykur er eitthvað sem ég hef meirihluta ævinnar takmarkað neyslu á og mælt með því að aðrir geri slíkt hið sama. Það er búin að vera svo hröð þróun í sykurneyslunni á undanföllum áratugum. Að mínu mati er þetta stærsta heilsuógn sem við höfum staðið frammi fyrir nokkurn tímann. Með þessum námskeiðum vil ég leggja mitt af mörkum þótt margt fleira þurfi að koma til. Það þarf þjóðaráttak gegn sykurneyslu,“ segir hann.

Sykurminna 2015

Námskeiðin hafa fengið góð viðbrögð og virðist sem ekkert lát sé á eftirspurninni. „Það skín í gegn að allir þeir sem hafa tekið þátt í námskeiðinu eru meðvitaðri um hvar sykur er að finna og hversu skaðlegur hann er í raun. Fólk er farið að hugsa þetta öðruvísi og kaupa öðruvísi inn og það er heila málið. Mörgum hefur tekist að hætta sykurneyslu og aðrir hafa stórminkað hana og það er frábært að heyra frá fólki að hugarfarið sé breytt og hugsunarlaust sykurrát sé á undanhaldi,“ segir Gunnar og kveðst sannfærður um að það að hætta í sykri muni auka lífsgæði allra sem það gera og bæta heilsu þeirra. „Ég finn að þessi viðbrögð sem ég er að upplifa frá fólki eftir þessarar vikur tvíefla mig í þessum málum og nú er bara að spýta í lófana og gera enn betur,“ segir hann að lokum og vonast til þess að árið 2015 verði árið sem Íslendingar taki sig saman, minnki meðvitað sykurneyslu sína og taki með því skref í átt á betri heilsu og lífsgæðum.

SYKURLAUSA SÚKKULAÐIKAKA
GUNNARS MÁS

Einföld og
bragðgóð
súkkulaði-
kaka sem
einfalt er að
leika eftir

200 g 85% dökkt
súkkulaði (því dekkra
súkkulaði því minna
um sykur)
200 g smjör
1 dl sukrin-sætufni
1 tsk. vanilludropar
4 egg

Hitaðu ofninn í
200°C. Settu súkkul-
aðið og smjörið í pott
og bræddu á lágum
hita.

Vetrar- sprengja!

30-50% afsláttur af völdum nýjum
vörum dagana 7-9. nóv

ZIK ZAK

T Í S K U H Ú S



SKOKKUR
ÁÐUR 5.990
NÚ 3.990
ein stærð



PILS
ÁÐUR 3.990
NÚ 1.990
stærðir 36-52



GOLLA
ÁÐUR 4.990
NÚ 3.490
stærðir 36-56



BUXUR
ÁÐUR 13.990
NÚ 7.990
stærðir 36-46



SÍÐUR BOLUR
ÁÐUR 6.990
NÚ 3.490
stærðir 38-50



GOLLA
ÁÐUR 6.990
NÚ 4.490
stærðir 36-54



BOLUR
ÁÐUR 2.990
NÚ 1.990
stærðir 38-50



GOLLA
ÁÐUR 5.990
NÚ 3.490
ein stærð



LEGGINGS
ÁÐUR 2.990
NÚ 1.990
stærðir 36-56



SÍÐUR BOLUR
ÁÐUR 6.990
NÚ 3.490
stærðir 38-50



TÚNIKA
ÁÐUR 8.990
NÚ 3.990
stærðir 42-54



Fylgstu með Tískuhúsi Zik Zak á Facebook

1. hæð Kringlunnar

Sími: 551-1314

FATASKÁPURINN NATALIE G. GUNNARSDÓTTIR

Tónlistarmaðurinn og plötusnúðurinn Natalie G. Gunnarsdóttir segist alltaf vera í svörtu



Stíllinn minn er frekar einfaldur, ég fell oftast fyrir dökkum fötum og fallegum efnum og er eiginlega alltaf í svörtu. Ég reyni að kaupa bara föt sem ég veit að ég á eftir að nota og munu endast vel. Á Íslandi kaupi ég öll mín föt í Aftur, Jör, Evu og Urban í Kringlunni. Það sem veitir mér mestan innblástur þegar kemur að fatavali og stíl er tíðarandinn og tónlistin sem ég hlusta á hverju sinni.



1 Skyrtan er úr Jör og jafnframt úr hör. Mæli með því að fólk næli sér í skyrtu úr hör, lífið er ekki eins eftir það.



2 Húfan er keypt í Berlin þegar við Júlíana Einarsdóttir, vinkona mín, vorum þar á loðhúfuveiðum.



3 Trefillinn er úr versluninni Evu. Hann er hreint út sagt frábær fyrir þennan komandi íslenska vetur. Fer ekki út án hans.



4 CP Shades-kápa sem ég var að fá úr búðinni Aftur. Hún er úr mjúku og afskaplega þægilegu efni. Hún er framleidd í San Francisco og það fengu allir sína VR-pásu við gerð hennar. Hún er í miklu uppáhaldi.



5 Sokkarnir eru glænýir og þrjónaðir af elskulegri ömmu minni, Guðríði Jensdóttur. Ég er í skýjunum yfir þeim og hlakka til að ganga inn í íslenska veturinn í þeim.

Ég er þó ekki mikið fyrir trend, finnst þau áhugaverð en er mögulega uppfull af mótþróa og fer yfirleitt í öfuga átt.

HÆTTU Í MEGRUN VERTU FIT



FIT kjúklingasalát
4BQ koal. 1.890 KR



NÝTT
Mexíkósk kjúklingasúpa
1.490 KR



Classic burrito
1.490 KR



Classic quesadilla
1.590 KR



Culiacan
MEXICAN GRILL

Suðurlandsbraut 4. s. 533 1033

www.culiacan.is Culiacan HóliurogGóður

10 SPURNINGAR



Steiney Skúladóttir, fréttamaður í Hraðfréttum og Reykjavíkurdóttir

BIÐLAR TIL BINNA BEKKJARBRÓÐUR

- 1. Þegar ég var 10 ára** fékk ég miða frá Binna bekkjarbróður mínum þar sem hann spurði hvort ég vildi byrja með sér. Ég krossaði við já. Daginn eftir fékk ég miða um að við værum búið spil og að hann væri byrjaður með Önnu bestu vinkonu minni!
- 2. En núna er** ég næstum komin yfir þetta.
- 3. Ég mun eflaust** aldrei skilja hvernig hann gat gert mér þetta.
- 4. Ég hef ekki** sérstakan áhuga á fíkniefnum. Kids, don't do drugs!
- 5. Karlmenn eru flottir** nema Binni, hann er hálfviti!
- 6. Ég hef lært** að maður á alls ekki að vera í hvítum buxum þegar maður er á túr.
- 7. Ég fæ samviskubit** þegar ég gleymi mikilvægum atburðum í lífi ástvina minna, eins og þegar ég gleymdi ellefu ára afmæli Brynjólfs,

lítili bróður míns. Hann verður sennilega aldrei aftur ellefu ára :)

8. Ég slekk á sjónvarpinu þegar ég má. Ég á ekki sjónvarp. Horfi bara á Sarpinn. Þá get ég líka horft aftur og aftur, spólað til baka og hoppað yfir atriði. Hæpið er snilld og Hraðfréttir maður! Og Landinn.

9. Um þessar mundir er ég mjög upptekin af Airwaves og því að vera kynnrir á Skrekk. Sem rappa í Reykjavíkurdætrum er ég að rappa utandagskrár á laugardag og á Húrra á sunnudag. Svo er ég líka að hugsa mjög mikið um hvernig ég get sigrað hjarta Binna aftur. Binni, ef þú ert að lesa þetta, viltu byrja með mér?

10. Ég vildi óska þess að fleiri vissu af Facebook og væru búnir að fara þar inn og like-a Þrjár basískar sem eru hluti af Reykjavíkurdætrum.

SENDUM FRÍTT UM ALLT LAND

www.smartboutique.is

Laugavegur 55, sími 551 1040

mánudag - föstudag 10 – 18

laugardaga 10 – 17

sunnudaga 12 – 16

Smart Boutique



Laugavegur 55 • www.smartboutique.is

SENDUM FRÍTT UM ALLT LAND

www.smartboutique.is

120 litir og 150 tegundir af leðurhönskum enginn er með meira úrval en við



Herratrefill og leðurhanskar hlý og góð gjöf sem klikkar aldrei á aðeins **4.950 kr.**

Margir litir í boði. Sama verð og í fyrra.

Opið

á sunnudag 12 – 16



Mikið úrval af húfum töskum og krögum úr gervifeld frá Hauer. Vönduð vara



Fallegir og mjúkir herratreflar aðeins **2.500 kr.**



Pasminur og hanskar í stíl margir litir í boði
Tilboð. **4.950 kr.** fyrir settið.
Sama verð og í fyrra.



Leður og sauðskinnslúffur.
Barna frá **1.990 kr**
Dömu /herra frá **3.900 kr**



Nýir og spennandi litir
Refaskott og hanskar í stíl.
Aðeins **12.490 kr**
Stutt skott og hanskar aðeins **9.900 kr**
Vinælasta tilboðið ár eftir ár.



Mikið úrval af krögum, húfum og herðaslám 1. flokks skinn íslensk hönnun. Framleitt í Evrópu.

Verð. frá 29.900 kr



120 litir af leðurhönskum
Enn meira úrval!

Verð frá 3.450 kr.
parið



Herra leðurhasnkar frá **3.890 kr**



Yfir 100 tegundir af leður seðlaveskjum
verð frá **3.900 kr.**

METSÖLULISTI

Bókabúðar Máls og menningar

1.



Veraldarsaga mín
Pétur Gunnarsson

2.



Stundarfró
Orri Harðarson

3.



Koparakur
Gyrðir Elíasson

4.



Kata
Steinar Bragi

5.



Kamp Knox
Arnaldur Indriáason

6.



Náðarstund
Hannah Kent

7.



You are nothing
Huggleikur Dagsson

8.



**Hans Jónatan -
maðurinn sem stal sjálfum sér**
Gísli Pálsson

9.



Skrímslakisi
Áslaug Jónsdóttir og fl.

10.



Í krafti sannfæringar
Jón Steinar Gunnlaugsson

29. október - 4. nóvember 2014



**BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR**
LAUGAVEGI 18



Skrautlegur klæðnaður frá Alice Aua.



Hönnuðurinn Kurita Anri í kápu frá Kosmetic Label og buxum frá Julius.

ÆVINTÝRALEG GÖTUTÍSKA Í JAPAN

Það kenndi ýmissa grasa á tiskuviku Mercedes-Benz í Tókjó. Gestir tiskuvikunnar voru vægast sagt skrautlegir og mikill metnaður lagður í heildarútlitið. Sumir gestirnir minntu á persónur úr teiknimyndum eða ævintýrum. Skemmtilegt og öðruvísi

LJÚFFENGUR RAUÐRÓFUSAFI



Hollur og hreinsandi safi sem er einnig einstaklega bragðgóður. Hann er stúffullur af næringu og er alveg frábær í morgunsárið.

- 1 rauðrófa
- 2 stórar gulrætur
- 1 grænt epli
- 1 biti engifer
- ½ sítróna

Byrjið á því að skræla sítrónuna og setja svo allt hráefnið í safapressu. Ef þið eigið ekki safapressu er einnig hægt að nota blandara og sía svo hratið burt með finu sigti. Gott er að bæta við klökum í lokin og drekka með röri. Njótið!



Hönnuðurinn Yoko Kusuda í sínu eigin merki, Momohime.



Litríkur jakki og buxur frá H&M, hálsmen frá Chanel.



Mikill metnaður lagður í öll smáatriði hjá þessari.



Fallegir vintage-hringir.



Bláðamaðurinn Samuel Thomas smart með vintage-tösku.

SKRIFBORDSSTÓLAR

frá **Topstar**®
framleitt í Þýskalandi



ALU BASIC

Svartur, blár,
rauður og grár
Verð kr. 53.800,-

PROFI STAR

Sandur, svartur, grár,
blár og brúnn
Verð kr. 129.900,-



OPEN ART

Blár, rauður, svartur og grænn
Verð kr. 117.800,-



OPEN POINT

Grár, svartur og blár
Verð kr. 49.500,-
Verð kr. 60.400,- m/ stilliörmum (sjá mynd)



SUPPORT

Rauður, blár, svartur,
grár, brúnn og fjólublár
Verð kr. 32.900,-
Verð kr. 39.300,- m/örmum (sjá mynd)
Verð kr. 45.500,- m/ stilliörmum

Hirzlan

Smiðsbúð 6, 210 Garðabæ, Sími 564 5040

www.hirzlan.is

Instagram



Tracy French

www.pinterest.com/tracif

Hvort sem þig langar að fá innblástur að stíl og fatnaði, húðflúri eða heimili þá er síðan hennar Tracy fyrir þig. Hún er með ótal mismunandi flokka inni á Pinterest-síðu sinni sem hægt er að liggja yfir tímunum saman og láta sig dreyma.

tumblr:



Coco Rocha

<http://oh-so-coco.tumblr.com>

Kanadíska ofurfyrirsætan Coco Rocha heldur úti sinni persónulegu Tumblr-síðu. Síðan inniheldur myndir og athugasemdir sem eru lýsandi fyrir hennar stórbrotna lífsstíl, allt frá myndum af ferðalögum til ljósmynda af henni á forsiðum helstu tímarita heims. Hún ferðast út um allt, fer í öll flottustu partíin og er alltaf óaðfinnanlega til fara með sinn einstaka og kvenlega stíl.

twitter



Felt by heart

@feltbyheart

Morgunverður hefur sjaldan verið jafn girnilegur. Mikil áhersla er lögð á ferska ávexti og gómsæta drykki. Hin portúgalska Joana Nobre Silva er grafískur hönnuður og á heiðurinn af síðunni. Fallegar og líflugar myndir af fallegum og hollum mat. Eina reglan hjá henni er að réttirnir séu án viðbættra sætu- og aukaefna.

BLOGGARINN FJÖLHÆF OG SKAPANDI

Pia Jane Bijerk

<http://blog.piajanebijerk.com>

Pia Jane Bijerk er virtur stílisti og ljósmyndari sem hefur gefið út þrjár dásamlega fallegar bækur. Hún sérhæfir sig í innanhússmunum, mat og náttúru. Hún vinnur heiman frá sér og er einstaklega skapandi í öllu sem hún gerir. Ljósmyndirnar hennar eru ótrúlega fallegar og hún býr til alls konar hluti, tónlist, ljóð og hvað sem

henni dettur í hug. Hún er dugleg að fönndra með barninu sínu og búa þær til fallega listmuni saman sem þær hengja ýmist upp á vegg eða nota í fallegar ljósmyndir. Pia hefur unnið úti um allan heim, ferðast mikið og hefur unnið fyrir Vogue og fleiri þekkt tímarit. Í dag býr Pia og myndar á þremur stöðum, í Sydney, París og á húsbáti í Amsterdam. Falleg síða til þess að fá innblástur eða bara til þess að gleyma stað og stund.



GRAM

HEIMILISTÆKJADAGAR Í FÖNIX



20% afsláttur



FÖNIX

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