

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
5. DESEMBER 2014

Edda Jónsdóttir  
markþjálfari  
**GÓÐ RÁÐ TIL AÐ  
NÁ SEM BESTUM  
ÁRANGRI 2**

Eypór Rúnarsson  
matreiðslumeistari  
**TÖFRAR FRAM  
JÓLARÉTTI  
Á SKJÁNUM 12**

Tíska og trend  
í desember  
**SVART Á SVÖRTU  
ER MÁLIÐ  
Í VETUR 16**

Theodóra Mjöll Skúladóttir Jack

## ÁSKORANIR ERU HENNAR ELDSNEYTI

FRÉTTABLAÐIÐ

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

KRAFTUR FYRIR  
CROSSFIT

Ásgeir Orri Ásgeirsson er hluti af hinu vinsæla StopWaitGo-teymi en þeir eru að gera tónlistina fyrir Hreinan Skjöld á Stöð 2 ásamt því að vera að vinna með ara-grúa af erlendu og íslensku hæfileikafólki. Ásgeir stundar crossfit af krafti og þessi laga-listi er tilvalinn í ræktina, út á lífið eða til að rífa mann í gegnum prófalesturinn!

- **GET LOW** DILLON FRANCIS, DJ SNAKE
- **GDFR (FEAT. SAGE THE GEMINI AND LOOKAS)** FLO RIDA
- **LEAN BACK** TERROR SQUAD
- **OCEAN** LCAW RADIO EDIT - ANDREAS MOE
- **TEN FEET TALL** AFROJACK, WRABEL
- **MY WORLD** IGGY AZALEA
- **O TO 100/THE CATCH UP** DRAKE
- **I DON'T FUCK WITH YOU** BIG SEAN, E-40
- **ALL THAT** DILLON FRANCIS, TWISTA, THE REJECTZ
- **POUR SOME SUGAR ON ME** DEF LEPPARD

# LÁTTU HENDUR STANDA FRAM ÚR ERMUM

Markmiðasetning þarf ekki að vera flókin en stundum vefst hún fyrir fólki. Hérna eru nokkur frábær ráð sem auka líkurnar á því að þú náir sem bestum árangri.



**Edda Jónsdóttir**  
leiðtogaþjálfari CPC  
og stofnandi EddaCoaching

Leiðin til árangurs er ekki leyndarmál – heldur kerfi! Þessi orð frumspekingsins Florence Scovel Shinn urðu upphafið að því að ég fór að líta markmiðasetningu og gerð framkvæmdaáætlaða öðrum augum. Þegar þú byrjar að koma markmiðum þínum í framkvæmd með kerfisbundnum hætti, aukast líkurnar á að ná árangri á öllum sviðum lífsins.

## Hálfnað verk þá hafið er

Sumir eiga það til að slá hlutum á frest. Sér í lagi verkefnum sem virðast flókin í framkvæmd. Góð leið til að koma sér af stað er að ákveða hver lokaútkoman á að vera. Þarna koma vel skilgreind markmið að góðum notum. Þegar þú getur séð lokaútkomuna skýrt fyrir þér, er komið að því að brjóta verkefnið niður í einingar. Spurðu þig hvað þarf að gera fyrst, hvað næst og svo koll af kolli.

Ef þú notast við blað og penna til að skrá niður ferlið, prófaðu þá að nota stórar arkir og sjálfliðandi miða í mismunandi litum til að aðgreina ólíka þætti verkefnisins. Einnig geturðu notað mismunandi lita penna og myndir til að veita þér innblástur.

Ef þú ert meiri tölvumanneskja, geturðu kynnt þér forrit sem eru ætluð til þess að hjálpa þér að skipuleggja verkefni þín og koma þeim í verk. Sum þessara forrita eru án endurgjalds eins og til dæmis trello.com. Trello er bæði vefsíða og snjallforrit fyrir síma. Með hjálp Trello geturðu hlutað verkefnið



Sumir eiga það til að slá hlutum á frest.

NORDIC PHOTOS/GETTY

niður í meðfærilegar einingar. Þú getur búið til tékklista og deilt út verkefnum meðal samstarfsfólks. Það er tilvalið að nota myndir til hvatningar.

## Hagnýt ráð

Eitt af því sem hefur reynst mér best þegar ég upplifi að eitthvað sé yfirþyrmandi og ég á erfitt með að koma mér að verki,

er að hreyfa mig meira. Líkamleg hreyfing kemur hlutum á hreyfingu.

Prófaðu að standa upp frá tölvunni, hlustaðu á upphaldslagid þitt og dansaðu um skrifstofuna. Eða farðu í kraftgöngu með teyminu þínu í stað þess að halda hefðbundinn fund. Þetta á sérstaklega vel við ef þið þurfið að finna lausnir eða fá nýjar hugmyndir.

Góð leið til að koma sér af stað er að ákveða hver lokaútkoman á að vera.

VEÐRABRIGÐI  
í mökkaskinni



SUNNEVA

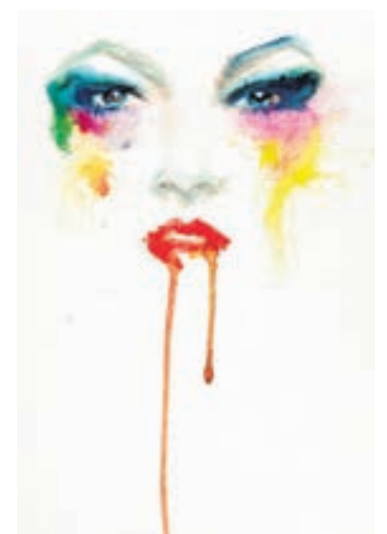
sunnevadesign.is  
www.facebook/sunnevadesign

## VISSIR ÞÚ...

- að það er meiri ávaxtasýkur í sítrónum en jarðarberjum
- að fólk hlær að meðaltali 10 sinnum á dag
- að munnurinn á þér framleiðir einn lítra af munnvatni á dag
- að hiksti endist oftast í 5 mínútur
- að tepokinn var fundinn upp árið 1908



## LÍFIÐ MÆLIR MEÐ



## ... LISTASÖFNUM BORGARINNAR

Lífið mælir með því að þú nýtir fallegu listasöfnin og galleríin sem borgin hefur upp á að bjóða. Það er svo sannarlega af nægu að taka um þessar myndir. Hrafnhildur Arnardóttir er með áhugaverða sýningu sem nefnist TILFELLI OG NÝ LOÐVERK í Hverfisgalleríinu, allar jólavættir borgarinnar eru búnar að koma sér fyrir í Hafnarhúsinu og munu gleðja gesti safnsins allan mánuðinn og í Listasafni Íslands er sýning á völdum verkum úr safneign ásamt sýningu á vídeóverki eftir Sigrúnu Hrólfsdóttur.



## Heilsuvísir

HOLLRÁÐ  
HELGARINNAR

## Fáðu nægan svefn

Ekki vanmeta mátt svefnsins en hann er einn mikilvægasti þáttur þess að halda góðri heilsu. Nýttu helgina í að hlaða batteríin og endurnærast á líkama og sál. Svefn er bestur til þess, passaðu að fá 7-8 tíma svefn á hverri nóttu og njóttu þess að slaka á og kúra.

STREITURÁÐ  
VIKUNNAREkki fresta því  
að leita lausna

Ef þú átt við vandamál að stríða skaltu leita lausna. Ef þú ræður ekki við það, leitaðu þá stuðnings og fáðu ráð. Ekki fresta þessu því það veldur þér bara innri streitu.

## DÁSAMLEGI DESEMBER

Jólamánuðurinn getur verið mikill álagstími fyrir fjölskyldur og stundum fullmikið kapp lagt á herlegheitin. Metnaðurinn nær hámarki og það þarf helst allt að gerast í þessum eina mánuði

Ragnhildur Bjarkadóttir  
Hrefna Hugosdóttir  
fjölskylduráðgjafar

Desember heiðrar okkur með nærveru sinni einu sinni á ári. Hans er beðið með mikilli eftirvæntingu en stundum er eins og hann dulbúist sem boðberi vel-líðunar og gleði, en undir niðri veldur hann oft álagi og samviskubiti.

Margir fyllast kappsemi við að ljúka verkefnum sem ekki náðust á árinu eins og að huga betur að heilsunni og komast í kjólinn fyrir jólin. Aðrir fara í metnaðarfullan jólaundirbúning og líta á það sem skyldu að skreyta heimilið, vera með fimm smákökusortir að ógleymdu heimagerðu piparkökuhúsi. Til viðbótar er desember orðinn mánuður samverustunda þar sem hvert jólahlaðborðið á fætur öðru býður betri og fjölbreyttari málsverði. Eins rómantísk og ofangreind lýsing hljómar, þá virðist það vera svo að dásamlegi desember sé með allt of margar óskrifðar reglur.

## Kveddu samviskubitið

Þar sem ekki er hægt að treysta á nútímatækni og lifa í þeirri von að klónun hefjist innan tíðar, þarf kannski að endurskrifa óskrifðu reglurnar í desember. Mig langar að koma með tillögur. Þar sem markmiðið er að kveðja samviskubitið og álag sem ferðafélaga á adventunni er mikilvægt í upphafi mánaðar að skipuleggja sig vel. Búa þarf til raunhæfar vænting með fjölskyldunni um hvað á að gera og gefa öllum meðlimum, bæði stórum og smáum, tækifæri til að velja eitt ákjósanlegt verkefni eða atburð. Með þessum undirbúningi fara allir samstilltir inn í vikurnar og fjölskyldan getur



Hamingja fjölskyldunnar veitir meiri gleði en allir þakkarnir undir jólatrénu samanlagt.

látið sig hlakka til sameiginlegra verkefna.

Velja þarf úr skipulögðum atburðum með vinnufélögum og vinum sérstaklega í ljósi þess að enn hefur það ekki verið sannað að samverustund í desember sé meira gefandi en í janúar. Ákjósanlegt er því að fresta sumu fram yfir hátíðirnar.

## Gleðjum og njótum

Að lokum er mikilvægasta til-laga þessa pistils: Njóttum fjöl-

skyldunnar og fólksins í kring-um okkur frekar en veraldlegra hluta. Vöndum okkur við að dvelja í og njóta þeirra stunda sem við erum að upplifa hverju sinni. Það er segin saga að hamingja fjölskyldunnar veitir meiri gleði en allir þakkarnir undir jólatrénu samanlagt. Ef við skipuleggjum og veljum vel, vöndum okkur við það að gleðja og njóta, verða óskrifðu reglurnar í dásamlegum desember tilhlökkunarefni allt árið í kring.

„Þar sem ekki er hægt að treysta á nútímatækni og lifa í þeirri von að klónun hefjist innan tíðar, þarf kannski að endurskrifa óskrifðu reglurnar í desember.“

100% hreinar  
Eggjahvítur

Gerilsneyddu eggjahvíturnar eru frábær valkostur í jólabaksturinn. Hugsaðu um hollustuna, veldu eggjahvítur frá Nesbúeggjum.



Án allra aukaefna!



**Nesbú**  
Fjölvitamin frá náttúrunnar hendi

LEYNNIHEGÐUN FÓLKS  
Í SAMBÖNDUM

Nýlega sá ég myndband sem sýndi hvað konur gera þegar þær eru einar heima hjá sér. Þetta eru hlutir eins og að skoða á sér brjóstin, bæði kreista þau saman, toga, lyfta og athuga hvort þeirra eru stærra en hitt. Auðvitað var einnig sungið um alla íbúð, horft á sjónvarpið nakin með rauðvínsglas og staðið fyrir framan spegilinn í mjög langan tíma að grandskoða hvern krók og kima andlitsins. Og gagnrýna, það má ekki gleyma því. Ekki hrósa, bara gagnrýna. Ég man eftir svipuðu atriði hjá stelpunum í Beðmál í borginni. Þær sögðu að þetta væru leynihlutirnir sem makinn mætti alls ekki sjá því þá myndi hann ekki ná honum upp aftur, eða eitthvað svoleiðis. Mér finnst þetta áhugaverð pæling því í mínum huga er það einmitt lýsandi fyrir hjarta sambandsins að geta gert þessa hluti með þeim eða þeirri sem maður elskar. Það að opinbera sig algerlega og vera gjörsamlega með ekkert að fela og þá vonandi fær það makann til að verða enn ástfangnari af manni því barna er þitt raunverulega sjálf. Þetta frábæra sjálf sem vinkonur og vinir sjá og dýrka mann og dá út af. Ég held að þegar maður er alltaf að passa sig og sýna ákveðið andlit þá haldi maður aftur af sér og jafnvel setji stoppara á hversu

djúpt ástin getur þróast. Dramatískt, ég veit, en þældu aðeins í þessu.

Niðurstöður tveggja nýlegra rannsókna bentu til þess að þör sem hafa verið í fjarsambandi eru líklegri en önnur þör til að hætta saman þegar þau loks eru saman á sama stað. Stundum höldum við að við þurfum að sýna makanum okkur í ákveðnu ljósi og að sumt þoli ekki dagsljósið. Ég þúa á slíkt. Varla er hægt að halda uppi einhverjum leik þegar annað fólk býr með nefið ofan í koppnum okkar.

Kveðjusetning fyrrverandi elskhuga minna hefur gjarnan verið: „Þú ert frábær, en bara ekki fyrir mig, en lofaðu mér að þú munir ekki breytast.“ Það er nefnilega aðlaðandi að vera þú sjálf/-ur þótt það henti ekki öllum. Mín heimahegðun er að vakna syngjandi og greina heimilismönnum frá draumföllum næturinnar, hanga í náttfötunum fram eftir, horfa á draugabætti í baði, binda hárið í fáránlegan hnút, fá mér nammi og snakk ofan á ristað brauð og skola því niður með lítra af mjólk. Hver á sína eigin heimahegðun. Þetta má vera skrítið en það er einmitt málið. Þetta ert þú og ekkert sem þú þarft að skammast þín fyrir eða fela. Fólki finnst þú frábær en þú verður líka að hleypa að þér og leyfa því að sjá hversu innilega frábær þú ert.



„Þetta eru hlutir eins og að skoða á sér brjóstin, bæði kreista þau saman, toga, lyfta og athuga hvort þeirra er stærra.“

## VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

Ef þú hefur spurningu um kynlíf þá getur þú sent Siggú Dögg póst og spurningin þín gæti birst í Fréttablaðinu. sigga@siggadogg.is



# Gómsætur desember!

# ÍÐA

Tilboðin gilda til og með 12.12.14



Maturinn hennar Nönnu  
verð áður: 4.990 kr.  
verð nú: 3.999 kr.



Nenni ekki að elda  
verð áður: 4.990 kr.  
verð nú: 3.999 kr.



MMM...  
verð áður: 5.990 kr.  
verð nú: 4.999 kr.



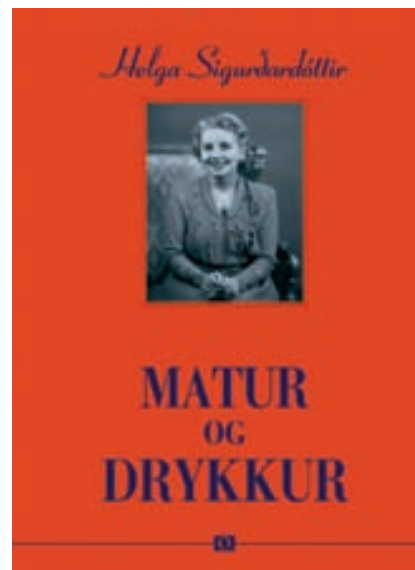
Dísukökur  
verð áður: 4.990 kr.  
verð nú: 3.999 kr.



Leyndarmál Tapasbarsins  
verð áður: 6.990 kr.  
verð nú: 5.699 kr.



Sveitasæla  
verð áður: 6.990 kr.  
verð nú: 5.699 kr.



Matur og drykkur  
verð áður: 5.490 kr.  
verð nú: 4.499 kr.



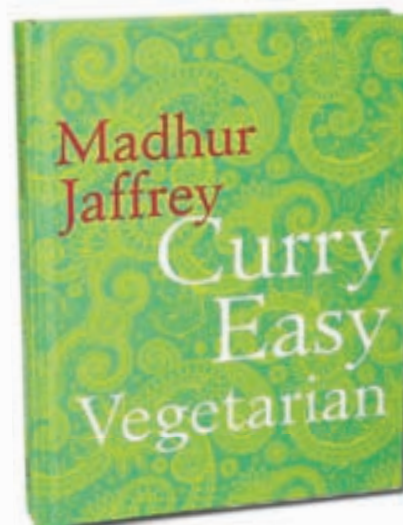
Stóra alifuglabókin  
verð áður: 9.990 kr.  
verð nú: 7.499 kr.



Af bestu lyst 4  
verð áður: 3.990 kr.  
verð nú: 3.499 kr.



Thailand: The Cookbook  
verð: 8.995 kr..



Curry: Easy Vegetarian  
verð: 7.995 kr.



1001 Restaurants  
verð: 5.995 kr.

Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík



# S-44 áhrifaríkir íslenskir hreinsar sem létta þér jólaprifin...

Náttúruvænn og brotnar niður í náttúruni



Sturtu-, bað- og flísahreinsir, hreinsar burt myglu og útfellingar frá heita vatninu. Almennur hreinsir, hentar vel til allra almennra þrifa.

Öll efnin sem Mosey ehf framleiðir og selur eru hágæða efni, sem eiga að baki þróun í áraráðir.

[www.mosey.is](http://www.mosey.is)

Útsölustaðir:

Húsasmiðjan, Málningarverslun Íslands við Vatnagarða og Málningarbúðin Ísafirði.

## SEINFELD-STJARNAN Í AUGLÝSINGUM

Seinfeld-leikkonan þekkt, Julia Louis-Dreyfus, er nýtt andlit bandarísku verslunarinnar Old Navy. Leikkonan hefur fimm sinnum fengið Emmy-verðlaun en nú hefur hún sem sagt gert samning við Old Navy. Sömu eigendur eiga Old Navy, Gap og Banana Republic. Julia er gamanleikkona og það mun víst koma vel fram í auglýsingaherferðinni sem Old Navy hefur sett í gang fyrir jólaínkaupin en tilboð eru stöðugt í gangi í versluninni fyrir jólin. Samningurinn með Juliu verður í gildi fram á næsta sumar.

Old Navy er verslun sem býður ódýran fatnað á alla fjölskylduna og er afar vinsæl í Bandaríkjunum.

Julia Louis-Dreyfus sem er 53 ára hefur getið sér gott orð sem leikkona, grínisti og framleiðandi. Þekktust er hún fyrir hlutverk Elaine Benes í Seinfeld og Selinu Beyer í Veep. Þá hefur hún leikið í fjölda kvikmynda. Hún hefur fengið sex Golden Globe-verðlaun og hefur oftast allra leikkvenna verið tilnefnd til Emmy-verðlauna eða alls 18 sinnum.

Julia Louis-Dreyfus á örugglega eftir að vekja athygli á Old Navy í auglýsingaherferðinni sem þegar er farin í gang.



# GÓLI

## Sporin í sálinni

Stúdíó Norn

Stúdíó Norn

# Sporin í sálinni

Til hamingju **GÓLI**  
Við hjá Stúdíó Norn ehf.  
óskum **Guðmundi Óla Scheving** til hamingju með nýja geisladiskinn

SÖLUAÐILAR:

SKÍFAN • HAGKAUP • EYMUSSON • PENNINN • ÚTV. SAGA • RÁÐTAK • HEIMKAUP



Brennivín Jól 2014 kemur í verulega takmörkuðu upplagi og mun fást á völdum börum og veitingahúsum, auk Flugstöðvar Leifs Eiríkssonar og Vínbúðanna.

# JÓLA BRENNIVÍNIÐ ÞROSKAST Í SÉRRÍ- OG BÚRBÓNTUNNUM

Ný sérútgáfa af íslensku Brennivíni er fáanleg núna fyrir jólin. Um er að ræða gamla góða Brennivínið sem hefur nú fengið að þroskast á notuðum sér- rítunnum annars vegar og búrbóntunnum hins vegar, í 6 mánuði. Brennivín verður 80 ára á komandi ári og því var ákveðið að fara áður ótroðnar slóðir.

Valgeir Valgeirsson, þekktur fyrir bruggstörf sín hjá Borg Brugghúsi, hefur yfirumsjón með þróun nýju sérútgáfunnar af íslenska Brennivíniinu. „Við ákváðum að fara út í smá ævintýramennsku með Brennivínið í ljósi 80 ára afmælis þess á næsta ári, en ekki síður í ljósi þeirrar miklu vakningar sem er að eiga sér stað í bragðmeiri drykkjum og mat, í henni liggja augljós tækifæri fyrir afgerandi vörueins og Brennivín sem nú er að eignast nýjan áhangendahóp, talsvert ólíkan þeim fyrri,“ segir Valgeir.

Verið er að gera ýmsar æfingar með Brennivínið en fyrsta útgáfan er jólaútgáfa. „Fyrir hana fluttum við inn notaðar sérrí- tunnur ásamt notuðum



búrbóntunnum frá Bandaríkjunum. Við fylltum þær af Brennivíni fyrir um 6 mánuðum og höfum látið þetta þroskast í þann tíma en þroskunin breytir víninu umtalsvert. Í tunnunum þéttist fyllingin og vínið mýkist til muna, en einnig færa tunnurnar því lit og ýmis krydd og vanillu sem greina má í bland við hina hefðbundnu kúmenkryddun sem fyrir er í Brennivíniinu,“ lýsir Valgeir og bendir á að jólabrennivínið í ár sé því blanda af sérrítunnuþroskuðu Brennivíni og búrbóntunnuþroskuðu, sem hrært sé saman rétt fyrir átöppun.

„Jólaútgáfa Brennivíns í ár hentar sérstaklega vel með rúgbrauði, kryddsíld og reyktu kjöti svo eitt hvað sé nefnt,“ segir Valgeir að lokum.



Ákveðið var að fara út í smá ævintýramennsku með Brennivínið í ljósi 80 ára afmælis þess á næsta ári.

# GERÐU ÆFINGAR HEIMA HJÁ ÞÉR

Lotuæfingar taka ekki langan tíma og er hægt að gera nánast hvar og hvenær sem er, hvort sem þú ert heima eða á ferðalagi.



**Nanna Árnadóttir**  
Íþróttfræðingur

Æfingar þurfa ekki alltaf að taka langan tíma til þess að vera skilvirkar. Svokallaðar lotuæfingar eða skorpupjálfun hafa sýnt fram á mjög góðan árangur þegar bæta á þol og brenna á fitu. Rannsóknir hafa sýnt að fitubrennslan haldi

áfram í marga klukkutíma eftir að æfingu er lokið. Ekki ætti þó að taka lotuæfingar oftar en tvisvar til þrisvar sinnum í viku vegna hættu á mjólkursýrumyndun.

Þessa lotuæfingu er hægt að gera hvar sem er, hvenær sem er. Það eina sem þú þarft er tæki til þess að taka tímann og örlítill upphækkun fyrir fætur.

Hverja æfingu skal gera í 40

sekúndur með 20 sekúndna hvíld á milli æfinga. Samtals eru svo gerðir 4-8 hringir af þessum 4 æfingum, eftir því hversu langa æfingu maður vill taka.



## 1

### FRAMSTIGSHOPP

Byrjaðu með fætur saman. Stígðu með annan fótinn fram og beygðu bæði hnén niður svo þau myndi 90° horn. Neðra hnéd á að nema við gólf en það fremra á að vera beint yfir hælnum. Hoppaðu beint upp, skiptu um fót í loftinu og lentu í sömu stöðu og áður en þú hoppaðir upp, með hinn fótinn fyrir framan.

## ÆFINGARNAR ERU EFTIRFARANDI

## 2

### ARMBEYGJUR MEÐ UPPHÆKKUN Á FÓTUM

Komdu fótunum fyrir á örlítilli upphækkun og hafðu þá hvorn upp við annan. Settu lófana í gólfið, aðeins gleiðari en í axlabreidd og staðsettu hendurnar þannig að þær séu í sömu línu og brjóstkassi. Passaðu að spenna kvið og bak svo þú fái ekki fettu á mjóbackið. Beygðu olnbogana niður svo þeir myndi 45° horn og ýttu þér svo aftur upp. Ef þú getur ekki tekið armbeygjuna með upphækkun á fótum, settu þá fæturna á gólfið. Ef það er enn of erfitt settu þá hnén í gólfið.

## 3

### HÁR PLANKI MEÐ SPRELLIKARLI

Komdu þér fyrir í plankastöðu með lófa í gólfi. Passaðu að bein lína sé frá öxlum og niður í hæla og að lófar séu staðsettir beint undir öxlum. Spennu kviðinn og bakið vel svo mjóback og mjaðmir detti ekki niður. Hoppaðu svo sundur og saman með fæturna.

## 4

### SPRELLIKARLAHOPP

Stattu með hendur og fætur saman. Hoppaðu sundur með fætur og lyftu höndunum beinum upp fyrir höfuð í leiðinni, frá mjóðmum. Hoppaðu svo aftur saman.



Sandblásur á gler, spegla og aðra glermuni

VELKOMIN Í SÖLUDEILD OKKAR

ALLT Í GLERI  
SÍÐAN 1969

**Ispan**

GLER OG SPEGLAR

Smíðjuvegi 7 Kópavogi • Sími 54 54 300 • ispan.is

## ÍSLENSK HÖNNUN OG RITSNILLD SAMAN Í EINA SÆNG

Linda Björg Árnadóttir og Bubbi Morthens leiddu saman hesta sína og hönnuðu óróa fyrir Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra

Linda Björg Árnadóttir hönnuður fékk það skemmtilega verkefni að hanna óróa fyrir Jólasveinaseríu Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra. Hún segir innblásturinn kominn frá íslenskum jólasveinum og þetta árið hafi Giljagaur orðið fyrir valinu. „Innblásturinn að óróanum kom frá íslensku jólasveinum en það var viðfangsefnið sem okkur var gefið og svo munsturheimur Scintilla,“ segir Linda en hún hannar vörur undir sínu eigin merki sem hún kallar Scintilla. Margvísleg verkefni eru fram undan hjá vörumerkinu en Linda kemur til með að kynna nýja fatalínu eftir áramót sem og ört stækkandi hótellinu. „Við erum einnig að hanna ýmislegt fyrir hóteliðnaðinn en það er vaxandi markaður á Íslandi,“ segir hún.

Jólaóróinn fer í sölu í dag en markmið með gerð og sölu Giljagaur er að auðga líf fatlaðra barna og ungmenna.



Linda og Bubbi

Innblásturinn kom frá íslensku jólasveinum



# MARTA JONSSON



Íslenskur hönnuður

## NORÐURLJÓSA SÓLI

Barna 24.995 kr.  
Dömu 29.995 kr.  
Herra 32.995 kr.

STÍGUR EKKI Í BETRI SKÓ

100% ULL



Marta Jonsson |

Kringlunni  
Laugavegi 51

| [www.martajonsson.com](http://www.martajonsson.com) |

S. 553 0809  
S. 553 0816

| Póstsendum

# MEÐ ÞÚSUND OG EINN HLUT Í OFNINUM

**THEODÓRA MJÖLL er sveitastelpa sem flutti að heiman til höfuðborgarinnar aðeins 15 ára gömul. Hún slysaðist inn í hárgreiðsluheiminn og hefur nú gefið út bækur um hár sem selst hafa í mörg þúsund eintökum bæði hér á Íslandi og í Bandaríkjunum.**

**Friðrika Hjördis Geirsdóttir**  
umsjónarkona Lifsins

Hún er uppalin í Eyjafjarðarsveit, gekk í sveitaskóla alla sína grunnskólagöngu og er miðjubarn í fimm systkina hópi sem öll eru fædd á einungis átta árum. Hún æfði á fiölu, píanó, var yfirmáta forvitin og fyrirferðarmikið barn að eigin sögn. „Við erum fimm systkinin, en þar stend ég í miðjunni, það eru einungis átta ár á milli elsta og yngsta systkinis míns svo það var þröng á þingi og mikið fjör í kringum mig á uppeldisárunum. Ég hef svoltíð haldið í fjörið og ég passa mig alltaf að vera ekki verkefnaus. Hvort sem það kemur frá uppeldinu eða einfaldlega frá persónuleika mínum veit ég ekki, gæti verið hvort tveggja,“ segir hárgreiðslukonan, vöruhönnuðurinn og metsölubókahöfundurinn Theodóra Mjöll Skúladóttir Jack.

## Sterkari eftir ofbeldið

Þegar Theodóra var unglingur lenti hún í aðstæðum sem breyttu sýn hennar á lífið um ókomna tíð. „Á unglingsárum lenti ég í kynferðislegu ofbeldi sem brengiði mér algerlega sýn mína á lífið og ég átti mjög erfitt á þessum tíma.“ Með þungan bagga á bakinu leit aði okkar kona sér hjálpar hjá góðu fólki. „Um tvítugt fór ég til Stígarmóta og á ég þeim svo mikið að þakka. Þær hjálpuðu mér að ná áttum og koma lífi mínu aftur á rétta braut. Þær kenndu mér að skoða sjálfa mig og að lifa ekki sem fórnarlamb heldur sem baráttukona sem ég hef reynt að gera síðan. Það er mjög skrítið að segja það, en vegna ofbeldisins hef ég

orðið sterkari manneskja og kann betur á sjálfa mig. Ég hef ávallt neitað að lifa sem fórnarlamb, en ég held að það sé ein hættulegasta braut sem hægt er að feta í lífinu, fórnarlambsbrautin. Ég tek allt sem ég hef lent í, komið mér í, farið og gert sem mikilvægan part í því að þroskast sem persóna og tek allt það neikvæða í kringum mig og reyni að horfa á það jákvætt. Stundum er það erfitt, en á endanum tekst það þó,“ segir þessi hugrakka og duglega kona sem lætur fátt koma sér úr jafnvægi. „Ég tek allt á hörkunni, þrjúskunni og slatta af kæruleysi. Ég hef þurft að berjast fyrir öllu mínu alla tíð en ég flutti að heiman aðeins fimmtán ára gömul til Reykjavíkur og hef þurft að sjá mikið fyrir mér sjálf síðan.“

## Tilviljun reði för

Theodóra er alin upp í akademísku umhverfi og fyrir tilstuðlan foreldra sinna, sem eru tannlæknir og hjúkrunarfræðingur, sá hún fyrir sér að verða dýralæknir eða sjúkraþjálfari. Það átti þó ekki eftir að verða hennar braut og var það hálfgerð tilviljun að hún fór þann veg sem hún fetar í dag. „Það vildi svo skringilega til að sumarið þegar ég var 17 ára vantaði mig vinnu og ég keyrði á gömlu Toyotadruslunni minni niður Laugavegin til að athuga hvort það væri ekki einhver skemmtilegur staður sem ég gæti sótt um vinnu á. Þegar ég beygði inn á Laugavegin sá ég hárgreiðslustofuna Toni&Guy og hugsaði með mér að það væri flott að byrja bara efst og fara svo niður með Laugaveginum til að auka líkurnar á vinnu. Ég lagði fyrir utan og labbaði inn, sótti um nemastarf og var beðin um að mæta daginn eftir í prufu sem ég og gerði. Þann-



Theodóra Mjöll Skúladóttir Jack planar lífið út frá tilfinningum.

MYND/SAGA SIG.

ig var það. Ég í raun fann það ekki fyrir en að ári liðnu hvað þetta lá vel fyrir mér en ég var mjög óheflað og að vera nemi í svo ströngu umhverfi, eins og Toni&Guy var, var mikil áskorun,“ segir hún. Tveimur árum síðar skráði Theodóra sig í Iðnskólann og það var augljóst að hún var komin á rétta braut. „Eftir að hafa unnið þarna í tvö ár gekk mér svo vel að ég fann þá fyrir alvöru hvað þetta átti vel við mig. Ég tók þátt í öllum samkeppnum sem voru í boði og vann oftast en ekki gullpening fyrir.“

## Listsköpunin liggur víða

Theodóra er með eindæmum hæfileikarík og hefur mikla þörf fyrir að skapa og búa til. Til þess að uppfylla þessa þörf skráði hún sig á hönnunarbraut Iðnskólans í Hafnarfirði þar sem hún tók nokkra hönnunarkúrta. „Ég hef gríðarlega mikla þörf fyrir að skapa og hef mikla útrásarþörf. Ef mér dettur eitthvað sniðugt í hug þá titra ég öll og verð að koma því í verk á stundinni eða niður á blað, annars get ég ekki sofið. Ég hef alltaf

litið á hárið sem efni. Rétt eins og við, stál, garn og fleira og fannst ég mjög heft að fá að vinna bara með eitt efni. Það erfiðasta við þetta efni, hárið, er að það er fast við persónu með skoðanir, en ég vil helst fá að ráða hvað ég geri og prufa mig áfram án þess að þurfa að dila sérstaklega við persónuna. Þrátt fyrir það, þá þykir mér mjög vænt um kunnana mína og fæ mjög mikið út úr því að vinna á Rauðhettu & úlfnum einu sinni í viku sem ég geri enn.“ En Theodóra lét ekki staðar numið eftir að hafa lokið kúrsum í Iðnskólanum heldur sótti hún um nám í vöruhönnun í Listaháskóla Íslands. „Ég tók allt draslið sem ég hafði búið til og setti í möppu og skil enn þann dag í dag ekki hvernig þeim datt í hug að hleypa mér inn í skólann. Það eru einungis níu manns sem komast inn ár hvert svo þeir hafa greinilega séð eitthvað í mér,“ segir hún og hlær. „Í Listaháskólanum lærði ég að hugsa upp á nýtt, ég lærði gagnrýna hugsun sem mér þykir svo nauðsynleg og ég lærði að standa með sjálfri mér og því sem ég geri.“

„Ég var einnig að fréttu í gær að hún er bók nr. 1 á lista Amazon yfir „Amazon Hot New Releases“ sem er fáránlega magnað.“

## Disney-ævintýrið

Á öðru ári í Listaháskólanum varð Theodóra ólétt að sínu fyrsta barni, Óliver Jack, með eiginmanni sínum, Emil Örvari Jónssyni lögfræðinema. Þar sem okkar kona býr yfir ótrúlegri framtakssemi og orku þá sat hún ekki auðum höndum í barneignarleyfinu heldur gaf hún út sína fyrstu bók, Hárið. Sú bók varð metsölubók og seldist í tólf þúsund eintökum sama ár. „Hugmyndin að Hárinu, minni fyrstu hárbók, var í raun ekkert ný af nálinni. Hárbækur og fléttubækur hafa verið gerðar og gefnar út í marga áratugi, en eftir að hafa

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

skoðað markaðinn vel þá sá ég að það var glufa því það var ekki til hárbók á skandinavískum markaði með einföldum og fallegum hversdagsgreiðslum. Flest allt sem ég skoðaði var flókið og of „gert“ – það er eitthvað sem þú sérð meira gert á hárgreiðslustofum en heima hjá þér. Ég vildi gefa öllum konum tækifæri á að læra á hárið sitt og læra að greiða sér sjálfar á einfaldan og skemmtilegan máta.“

Ári síðar kom út önnur bók Theodóru sem nefndist Lokkar og nú í ár komu út bækurnar Disney Frozen Hairstyles sem og Disney Princess Hairstyles í samvinnu við Eddu útgáfu en þær hafa svo sannarlega slegið í gegn hérna heima sem og í Bandaríkjunum. „Bókin Disney Princess Hairstyles kemur einungis út í Ameríku, hún er nýkominn út og er nú þegar búin að seljast í mörgum tugum þúsunda eintaka í forsölu!! Ég var einnig að fréttu í gær að hún er bók nr. 1 á lista Amazon yfir „Amazon Hot New Releases“ sem er fáránlega magnað,“ segir hún og bætir við að fimmta bókin, Frozen 2, sé í burðarliðunum en þá bók gerir hún með hinni hæfileikaríku Sögu Sig ljósmyndara. „Ég er auðvitað brjálæðislega þakklát öllum þeim sem komu að gerð bókanna, en ég gerði þetta sko ekki ein! Edda USA er 100% á bak við bækurnar, þau taka alla áhættuna og hafa óbilandi trú á mér og því sem mér dettur í hug, sem er ómetanlegt. Bestu hlutirnir gerast í góðu þverfaglegu umhverfi.“

#### Þannig kys ég að lifa

Theodóra er yfirleitt með þúsund og einn hlut í ofninum eins og hún segir sjálf frá en er samt alveg ótrúlega jarðbundin við nánari kynni þrátt fyrir að vera hugmyndaríkur sveimhugi. „Ég er mjög slök á plönunum og vil helst ekki plana mig langt fram í tímann, ég ræðst mjög mikið af tilfinningum og ef tilfinning mín er ekki rétt gagnvart einhverju sleppi ég því eða fer aðra braut. Þannig kys ég að lifa.“

Allt þetta skýrir það kannski hvers vegna Theodóra getur sinnt því að vera fjölskyldumanneskja, skrifað bækur, sinnt hárgreiðslustörfum, „freelancað“ í myndatökum ýmiskonar, skrifað frábærar færslur á Trendnet og núna, nýjasta nýtt, teiknað ótrúlega fallegar fiskamyndir sem hún kallar Fagur fiskur í sjó. „Ég þæli mikið í ferðamannabransanum og hvaða táknmynd við Íslendingar notum til að kynna land okkar og þjóð. Íslenska sauðkindin hefur verið vinsæl táknmynd ásamt lundanum og eldgosinu, en íslenski fiskurinn sem er jafnframt ein helsta útflutningsvara okkar, hefur lítið verið notaður í fagurfræðilegum tilgangi. Afurðir fiskisins, roðið og beinin, hafa verið notuð en fiskurinn sem slíkur hefur lítið verið notaður. Síðustu mánuði hef ég sókkt mér ofan í fiskibækur og lesið mér mikið til um alls kyns fiska á netinu og komist að því að fiskar eru ótrúlega falleg dýr. Litadýrin og symmetrían í þeim er áberandi og skemmtileg og heillast ég mjög mikið af því. Mér fannst því tilvalið að teikna upp nokkra af uppáhaldsfiskunum mínum við Íslandsstrendur með þessum hætti,“ segir hún og bætir við að hún hafi alltaf verið mikill teiknari sem aðallega vann með penna eða blýant en núna sé hún búin að færa sig yfir í tölvuteikningu sem hafi blundað lengi í henni. „Ég er svo rosalega geómetrísk og hef ekki þolinmæði fyrir því að nota reglustiku í teikningunum mínum. Tölvuteikningararnar verða miklu hreinni og skýrari og svo er svo auðvelt að skipta um liti og form án þess að þurfa að teikna allt upp á nýtt.“ Vegir Theodóru eru litríkir og fallegir og virðist allt verða að ævintýri sem hún kemur nálægt. Það verður því fróðlegt að sjá hvað liggur fyrir henni í nánustu framtíð en eitt er víst að okkar manneskja leggur ávallt hug og hjarta í þau verkefni sem hún tekur sér fyrir hendur.

## MYNDAALBÚMIÐ



Með frumritin að Frozen og Disney-princess. Ég og Óliver Jack sonur minn. Teikningarnar mínar Fagur fiskur í sjó.



# CANADA GOOSE®



SHELBURN



MONTEBELLO



CITADEL



KENSINGTON



VICTORIA



DOWSON



TRILLIUM



CHATEAU

# GRÍPTU GÆSINA

MIKIÐ ÚRVAL AF CANADA GOOSE DÚNÚLPUM

# SPORTÍS

MÖRKIN 6 | 108 REYKJAVÍK | S:520-1000 | SPORTIS.IS

OPIÐ: MÁN. - FÖS. KL. 12 - 18 - LAU. KL. 12-16

# MEISTARAKOKKUR Á SKJÁNUM

Eyþór Rúnarsson snýr aftur á Stöð 2 og kennir áhorfendum réttu tókin í hátíðareldhúsinu



Eyþór Rúnarsson steig sín fyrstu skref í sjónvarpi sem einn af þremur dómurum í Masterchef Íslands fyrir tveimur árum. Hann snýr nú aftur á skjáinn og nú með sinn eigin matreiðsluþátt sem að hann kallar Eldhúsið hans Eyþórs. Fyrsti þátturinn fór í loftið í gærkvöldi og er lögð áhersla á hátíðarmatinn núna í desember. „Í þessum þremur fyrstu þáttum elda ég jólamat eins og ég vil helst hafa hann, allt frá forréttum til eftirréttis. Ég fer einnig í eina góða heimsókn í hverjum þætti þar sem ég kynni mér áhugaverða hluti sem tengjast mat og drykk.“ segir Eyþór. Sjálfur er Eyþór alinn upp í Suður-Þingeyjarsýslu þar sem hefðin var að borða rjúpu í hátíðarmatinn á heimilinu. „Ég er alinn upp við að borða rjúpu en konan mín hamborgarhrygg. Við vorum búin að þrasa um þetta í nokkur ár hvað við ættum að borða en svo tók ég af skarðið fyrir einhver jólin og ákvað að prufa að elda fyllta önd. Það er nú gaman að segja frá því að við höfum ekki haft annan jólamat síðan og allir sátir. Sonur okkar, sem er fjögurra ára, er alsæll með þennan jólamat en nú reynir á hvað dóttirin segir en þetta eru fyrstu jólin sem hún fær jólamat.“ segir hann og bætir við að hann komi til með að elda öndina í næstu viku.

## Öllu vanur

Eyþór er öllu vanur í eldhúsinu og var hluti af kokkalandslíði Íslands í sjö ár og fyrirliði þess síðustu þrjú árin sín í liðinu. „Ég fór í fjórar stórar keppnir með liðinu á þessum tíma. Það var gríðarlega skemmtilegur og krefjandi tími. Mig langar að nota þetta tækifæri og óska landsliðinu til hamingju með frábæran árangur á nýafstöðnu heimsmeistaramóti en það náði 5. sæti, sem er besti árangur Íslands hingað til.“ segir Eyþór, stoltur af kollegum sínum.

Nýlega tók okkar maður við stöðu yfirkokks á heilsuveitingastöðum Gló og njóta viðskiptavinir veitingastaðanna góðs af hæfileikum Eyþórs. „Það var kærkomin tilbreyting að byrja að vinna á Gló og matreiðslan öðru vísi en ég hafði áður unnið við. Í dag eru veitingastaðirnir fjórir en verða fimm á næstu vikum.“ Það er því nóg að gera hjá Eyþóri og spennandi tímar fram undan bæði í sjónvarpinu sem og á Gló.

## LAXATARTAR MEÐ ESTRAGON-DRESSINGU Á MELBA-BRAUÐI

6 msk. ólífuolía  
4 greinar estragon  
1 msk. rósapipar  
200 g lax  
1 stk. selleristöngull (fint skorinn)  
½ stk. skalottlaukur (fint skorinn)  
1 stk. avókadó  
2 msk. fint rifin piparrót  
½ appelsína, börkur

Blandið ólífuolíu og estragoni saman í morteli og maukið vel. Takið um 3 msk. af oliunni frá og geymið til að setja á melba-brauðið. Bætið rósapiparinn út í oliuna og brjótið hann niður. Skerið laxinn niður í litla bita og setjið hann í skál með skalottlauknum og selleríinu. Skerið avókadóið langsum og takið steininn úr því og skafið kjötið innan úr með skeið. Skerið avókadóið í jafn stóra bita og laxinn. Bætið piparróttinni og appelsínuberkinum út í og smakið til með salti.

## ESTRAGON-DRESSING

2 msk. majónes  
½ sítróna, safi  
1 msk. piparrót  
1 msk. fint skorið estragon  
Sjávarsalt

Blandið öllu hráefninu saman og smakið til með salti.

## ESTRAGONMELBA-BRAUÐ

3 msk. estragonolía  
1 stk. langskorið brauð

Penlið brauðið með oliunni og kryddið með salti. Setjið inn í 180 gráða heitan ofninn í 10 mín.

## EPLA- OG APRÍKÓSUBAKA MEÐ VANILLU-MASCARPONE-KREMI

Fylling í böku  
2 stk. epli, græn  
250 g brómber  
1½ msk. maizenamjöl  
50 g sykur

Skrælið og skerið eplin í teninga og setjið í skál með brómberjunum, hellið sykrinum og maizenamjölinu yfir eplin og brómberin og blandið öllu vel saman.

Mascarpone-krem  
250 g mascarpone-ostur  
100 g hrásykur  
1 stk. vanillustöng  
1 stk. börkur af sítrónu

Þeytið allt saman þar til kremið er orðið mjúkt og setjið í sprautupoka.

Bökudeig  
200 g smjör  
200 g hrásykur  
225 g hveiti (sigtað)  
1 tsk. lyftiduft (sigtað)

Þeytið smjör og hrásykur saman þar til það er orðið ljóst og létt. Bætið þurrrefnunum saman við smjórið og sykurnum og blandið varlega saman. Hitið ofninn upp í 180 gráður. Setjið eplin og brómberin saman í eldfast mót. Sprautið mascarpone-kreminu yfir eplin og brómberin og endið svo á að hjúpa allt saman með bökudeiginu. Bakið í 40 mín. eða þar til skorpan er orðin gullinbrún.

## Jólagjöfin hennar



**Ullarkápa**  
Stærð 10-20  
Verð aðeins  
24.900 kr.



**Kjöll**  
Verð aðeins  
9.900 kr.



**Peysa**  
Verð aðeins  
7.990 kr.



Laxatartar

## AUGLÝSING: JÓNÍNA BEN KYNNIR

# DETOX HEILSUMEÐFERÐ JÓNÍNU BEN

**Eitthvað fyrir alla – heilsan í fyrsta sæti er meðferð fyrir þá sem vilja bæta heilsu sína og finna árangur fljótt. Heilsumeðferð Jónínu hefur verið starfrækt í tíu ár. Meðferðin er einstaklingsmiðuð og hefur skilað fólki mun betri heilsu á skömmum tíma.**

Heilsumeðferðin sem Jónína fylgir hefur verið þróuð og notuð af pólsku læknumum **dr. Dabrowska** og **dr. Lemienzky**. Þeir hafa áratuga reynslu af því sem kallast hreinsandi, læknisfræðileg fasta. „Heilsumeðferðin er einstaklingsmiðuð. Hún hefur skilað einstaklega góðum árangri,“ útskýrir Jónína. „Meðferðin 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.“

Jónína hefur getið sér gríðarlega gott orð fyrir Detox-heilsumeð-

ferðir sínar á Íslandi og í Póllandi. Jónína er lærður **íþróttfræðingur** frá McGill-háskóla í Montreal í Kanada. Einnig á hún að baki tveggja ára nám í hagfræði frá Bifröst. Jónína hefur ferðast víða um heim til að afla sér upplýsinga og fræðslu um sjúkdóma og leiðir til þess að hreinsa og heila líkamann, sálina og andann.

Eiginmaður hennar, **Gunnar Þorsteinsson**, vinnur náið með henni. Hann veitir fólki andlegan stuðning auk þess sem hann býður upp á kristilegar samkomur sem fólk getur sótt, óski það eftir, á meðan á heilsumeðferðinni stendur.



Hótelíð í Póllandi þar sem heilsumeðferðin fer fram. Umhverfi hótelsins er einstaklega fallegt.



Næstu námskeið á Hótel Örk verða í janúar.



Jónína Ben er með vinsæl heilsunámskeið, meðferðin er einstaklingsmiðuð og hefur skilað einstaklega góðum árangri. MYND/ERNIR

## Hrefna Björg Óskarsdóttir skrifar:

„Vá, hvað mig langar aftur. Heilsumeðferðin er það allra besta sem ég hef gert fyrir sjálfa mig. Meðferðin, fyrirlestrarnir, umhverfið, félagsskapurinn, aðstaðan, nuddið, dekríð, gönguferðirnar, leikfimin, allt saman til fyrirmyndar. Ég er laus við verkina, ég fer eftir því sem mér var kennt og árangurinn lætur ekki á sér standa. Kílóin hverfa jafnt og þétt, brúnin lyftist og lífið er léttara. Ég mæli með þessari meðferð fyrir hvern sem er, bókið ykkur sem fyrst. Jónína er hafsþjór af fróðleik um líkamann og hvernig best er að koma honum í form og lætur sér annt um hvern og einn. Hugið að heilsunni, gerið það strax því hún verður ekki metin til fjár.“

## HÓTEL ÖRK – HVERAGERÐI

Næstu meðferðir á Hótel Örk 2015 verða:

- 4.-18. janúar
- 23. janúar-6. febrúar
- 11.-25. apríl

## PÓLLAND 2015

Árið 2015 verða meðferðir á því frábæra hóteli Wichrowe Wzgórze <http://en.wichrowe.info>. Þar er

aðstaðan með besta móti og umhverfið einstakt.

Heilsumeðferðir í Póllandi árið 2015 eru áætlaðar eftirfarandi:

- 14.-28. mars
- 27. mars-10. apríl
- 24. maí-7. júní
- 15.-29. júlí
- 6.-20. september

## BÓKA MEÐFERÐ

Staðfestingargjaldið er 70.000 kr. fyrir fulla meðferð (afbókunargjald er 15.000 kr.), 30.000 kr. fyrir styttri tíma (afbókunargjald er 10.000 kr.). Greiða þarf staðfestingargjald til þess að taka frá herbergi.

Greitt er inn á reikning 0111-26-502603, kt. 260357-3879.

Viðskiptavinir sjá sjálfir um að bóka flug til Gdansk. Hægt er að bóka í síma 505 0300 eða á netinu. Mælt er með flugi til Kaupmannahafnar og þaðan með SAS til Gdansk.

Nánari upplýsingar veitir Jónína Ben í síma 822 4844 eða á netfanginu [joninaben@nordichealth.is](mailto:joninaben@nordichealth.is).



Hægt er að fá gjafakort í heilsumeðferð hjá Jónínu Ben. Jólágjöf sem gefur betri heilsu og líðan.

## METSÖLULISTI IÐU

26.11.14 - 03.12.14

IÐA



**1** Reykjavík sem ekki varð  
Anna Dröfn Ágústsdóttir & Guðni Valberg

**2**

Prettán dagar til jóla  
Brian Pilkington



**3** Koparakerur  
Gyrðir Elíasson

**4**

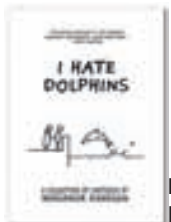
DNA  
Yrsa Sigurðardóttir



**5** Jólásaga úr Ingólfsfjalli  
María Siggadóttir

**6**

Saga þeirra, sagan mín  
Helga Guðrún Johnson



**7** I Hate Dolphins  
Hugleikur Dagsson

**8**

Vonarlandið  
Kristín Steinsdóttir



**9** Maðurinn sem hataði börn  
Þórarinn Leifsson

**10**

Íslenskir málshættir og snjallyrði  
Nanna Rögnvaldardóttir tók saman



Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík



# VIVA GLAM SAFNAÐI TVEIMUR MILLJÓNUM

Það kannast flestir við kanadíska snyrtivöruvirkjafyrirtækið M·A·C en það var stofnað árið 1985 og hefur verið leiðandi á snyrtivörumarkaði um árabil ásamt því að hafa komið af stað herferð til þess að berjast gegn HIV/AIDS í nafni VIVA GLAM.

**Ragnheiður Guðmundsdóttir**  
blaðamaður

Stofnendur fyrirtækisins, Frank Angelo og Frank Toskan, vildu láta gott af sér leiða í heiminum og ákváðu að koma saman ásamt starfsfólki M·A·C árið 1994 til þess að stofna M·A·C AIDS Fund. Markaðsherferðin hófst svo með VIVA GLAM-varalit í fallega rauðum lit, honum var skotið af stað svo allur heimurinn heyrði. Fyrsti varaliturinn var framleiddur til þess að safna peningum og vekja athygli á AIDS á tímum heimsfaraldurs sem hafði veruleg áhrif á tiskusamfélagið og var upphaflega brennimerktur sem hommasjúkdómur. Sú ákvörðun var tekin að allur hagnaður af hverri VIVA GLAM-vöru færi beint til þess að hjálpa körlum, konum og börnum sem þjást af HIV/AIDS en staðan í dag er sú að yfir 40 milljón manns lifa við HIV/AIDS í heiminum og rúmlega 5.000 manns deyja á degi hverjum.

Hugmyndin að VIVA GLAM var að fagna líflegu og hreinskilnu viðhorfi félagsins. Þetta tengist allt sýn fyrirtækisins og slagorðunum All Ages, All Races, All Sexes (Allur aldur, allir kynþættir, öll kyn). Þau hafa fengið til liðs við sig fjölmarga fræga einstaklinga sem talsmenn VIVA GLAM og eiga þeir flestir það sameiginlegt að vera ögrandi og áhrifamiklir, sem á að endurspegla fjölbreytileika samfélagsins. Meðal þeirra eru Lady Gaga, Cyndi Lauper, Ru Paul, Sir Elton John, Mary J. Blige, Shirley Manson, Dita Von Teese, Ricky Martin, Rihanna og Pamela Anderson.

Í ár var 6. skiptið sem HIV Ísland fékk styrk úr M·A·C AIDS Fund. Í ár styrkti sjóðurinn félagið um 2.000.000 kr. Styrkurinn hefur gert félaginu kleift að vinna óeigingjarnt forvarnarstarf hjá unglíngum í 9. og 10. bekkjum í öllum skólum á landinu, sem er mikilvægur hlekkur í því að vekja unga fólk til umhugsunar, koma í veg fyrir útbreiðslu sjúkdómsins og eyða fordómum.

## MEÐ EINUM VARALIT ER HÆGT AÐ:

- Kaupa skólábækur og efni fyrir 7 HIV-smituð börn í Afríku
- Þjálfa tvo kennara í Rússlandi til að vera með forvarnarkennslu í skólum
- Kaupa næg lyf til þess að koma í veg fyrir HIV-smit frá móður til barns fyrir tvö börn í Afríku
- Kaupa ársbirgðir af lyfjum fyrir fullorðinn HIV-smitaðan í Simbabwe
- Yfir 50 blóðprufur og rannsóknir á HIV-smituðum á Inlandi
- Kaupa mat í heilan mánuð fyrir HIV-smitað munaðarlaust barn í Kína
- Kaupa þrjú net sem vernda þrjú börn fyrir moskítóflugum í Uganda

## HEFUR ÞÚ EITTHVAÐ AÐ FELA?

**Hyljarar gegna margvíslegum hlutverkum þegar kemur að förðun og eru algjörlega nauðsynlegir í snyrtibudduna.**

**Ragnheiður Guðmundsdóttir**  
blaðamaður

Til eru margar tegundir hyljara og úrvalið er endalaust. Eins og nafnið gefur til kynna eru hyljarar til þess fallnir að hylja dökka tóna á húð, bólur, ör og aðrar misfellur á húðinni. Mikilvægt er að velja hyljara sem hentar því sem hann er ætlaður í og fellur vel að húðlit. Hér koma nokkur góð ráð þegar kemur að notkun hyljara.

Það er eins með hyljara og annan farða að það er mikilvægt að næra húðina áður en hann er settur á. Gott rakakrem sem hentar þinni húðgerð er algjörlega nauðsynlegt sem fyrsta skref fyrir falllegt og frísklegt útlit.

Til þess að fela bauga undir augum er gott að nota ferskju- eða rauðtónahyljara til þess að vega á móti blámanum undir augunum. Hylj-

ari sem þú notar til að hylja bauga þarf að vera þunnur og rakagefandi, ef hann er of þurr getur hann ýkt eða myndað hrukkur undir augum.

Til þess að fela mikinn roða eftir sólbrúna er gott að byrja á að bera á sig rakagefandi krem. Bera svo hyljara án ilmefna á húðina varlega með mjög mjúkum bursta.

Á bólur er gott að nota örlítið þykkari og þurrari hyljara sem haldast vel á húðinni yfir daginn. Til þess að fela bólurnar og annan roða á húð virkar vel að nota græn- og gultónahyljara til þess að vinna á móti roðanum og setja svo farða sem passar húðlitnum yfir.

Til þess að fá frísklegra útlit án mikillar fyrirhafnar og án þess að bera farða á allt andlit er hægt að bera þunnan hyljara á augnlok og undir augu og fela þannig æðabláma og roða.



AUGLÝSING: ICEPHARMA KYNNIR

# NEOSTRATA – JÓLAGJÖFIN HANDA KONUM SEM EIGA ALLT

Neostrata-húðvörurnar eru þróaðar af húðlæknum og framleiddar eftir ströngustu gæðakröfum. Þær innihalda ekki ilmefni og eru ofnæmisþróaðar. Neostrata-vörurnar gefa húðinni jafnari hörundslit og heilbriggt og frísklegt yfirbragð.

Neostrata-húðvörurnar innihalda efni sem kallast ávaxtasýrur, en rannsóknir sýna að þær hafa verulega bætandi áhrif á húðina. AHA-sýrur (alpha-hydroxy acids) og PHA (poly-hydroxy acids) eru einstakir rakagjafar og flýta fyrir endurnýjun húðfrumanna. „Þannig vinna Neostrata-húðvörurnar gegn ótímabærri öldrun húðarinnar, þurrki og skemmdum í húð af völdum sólarljóss,“ segir Guðrún Einarsdóttir, sölufulltrúi Icepharma, sem er með umboð fyrir Neostrata-húðvörurnar. „Neostrata-húðvörurnar gefa húðinni jafnari hörundslit og heilbriggt og frísklegt yfirbragð. Þær eru þróaðar af húðlæknum og framleiddar eftir ströngustu gæðakröfum en eru ekki þróaðar á dýrum, innihalda hvorki ilmefni né lit og eru ofnæmisþróaðar.“

Þær Neostrata-húðvörur sem innihalda sterka AHA-sýru (glycolic acid) hafa um árabíl verið notaðar af húðlæknum með góðum árangri við ýmsum húðvandamálum. „Þessar húðvörur innihalda átta til tuttugu prósent AHA-sýru og fást í apótekum gegn ávísun frá lækni. Húðlæknar veita auk þess

áhrifaríkar sýrumeðferðir með allt að sjötíu prósent styrk. Efnin komast þannig dýpra inn í húðina og örva nýmyndun bandvefs sem oft leiðir til þess að yfirborð húðarinnar verður sléttara og finlegra,“ útskýrir Guðrún.

Hvað eru ávaxtasýrur?

AHA- og PHA-sýrur eru einstakir rakagjafar og flýta fyrir endurnýjun húðfrumanna og vinna því gegn ótímabærri öldrun húðarinnar, þurrki og skemmdum í húð af völdum sólarljóss.

Glycolic-sýra er eitt af innihaldsefnum sykkureys. Glycolic-sýra hefur minnstu sameindina af AHA-fjölskyldunni og fer því hraðast inn í húðina. „Rannsóknir sýna að Neostrata-húðvörur sem innihalda glycolic-sýru og eru notaðar í daglegri umhirðu draga úr finum línunum, hrukkum og gefa húðinni heilbriggt útlit.“

Gluconolactone er önnur kynslóð af ávaxtasýrum. Gluconolactone er PHA-sýra sem er náttúrulegt andoxunarefni og segir Guðrún hana vera einstakan rakagjafa. „Gluconolactone ertir ekki húðina og hæfir öllum húðgerðum, einnig viðkvæmri húð. Neo-

strata-húðvörur sem innihalda gluconolactone gefa húðinni jafnara og frísklegra yfirbragð.“

Lactobionic-sýra er samsett PHA-sýra sem er afleiða laktósa (mjólkursykurs) og gluconic-sýra. „Lactobionic-sýra er áhrifaríkt andoxunarefni með einstaka rakamyndandi eiginleika sem mýkja og slétta húðina.“

„Sítrónusýra eða citric acid er sýra sem notuð er bæði í mat og snyrtivörur. Andoxunareiginleiki hennar hjálpar til við að minnka eyðileggjandi áhrif sólar og mengunar. Rannsóknir sýna að sítrónusýra dregur úr öldrun húðarinnar og minnkar finar línur og hrukkur,“ segir Guðrún. Hún bætir við að mandelic-sýra sé sýra sem dragi úr olíuframleiðslu í húðinni. „Auk þess hefur hún bakteríueyðandi áhrif og hentar því óhreinni húð. Rannsóknir sýna að mandelic-sýra dregur úr öldrun húðarinnar.“

Neostrata-húðvörur sem innihalda PHA-sýrur eru seldar í apótekum. Þær henta öllum húðgerðum, einnig viðkvæmri húð.

Neostrata-húðvörur sem innihalda AHA-sýrur fást í apótekum gegn ávísun frá lækni.



GUÐRÚN SEGIR Neostrata-húðvörurnar meðal annars vinna gegn ótímabærri öldrun húðarinnar. MYND/GVA

## VINNUR Á ÁHRIFUM ÖLDRUNAR

NeoStrata Skin Active-línan vinnur gegn öllum sýnilegum áhrifum öldrunar með einstökum og háþrúðum aðferðum. Vörurnar í línunni eru fjórar; andlitshreinsir (Exfoliating wash), augnkrem (Intensive eye therapy), næturkrem (Cellular restoration) og dagkrem (Matrix support).



### ANDLITSHREINSIR (EXFOLIATING WASH)

Einstök „SynerG“-formúla slípar húðina á mjög varfærinn hátt án þess að þurrka hana og undirbýr hana þannig vel fyrir virkni kremanna. Polyhydroxy-sýrur, þar með talið gluconolactone og maltobionic-sýrur (ávaxtasýrur), örva endurnýjun húðarinnar og fjarlægja óhreinindi frá dýpstu lögum hennar. Þessi sápulausni, freyðandi hreinsir fjarlægir á árangursríkan hátt olíu og fitu á húðinni ásamt öllum farða, án þess að valda óþægindum og ertingu í húðinni. Maltobionic-sýrur (einkaleyfisvarið vörumerki) næra húðina einstaklega vel á meðan blanda af aloe-, kamillu-, gúrku- og rósmaríneströktum sefa og róa húðina. Hreinsirinn hentar öllum húðgerðum.



### AUGNKREM (INTENSIVE EYE THERAPY)

Einstök „SynerG“-formúla notast við sérstaka aðferð sem byggir upp og gerir viðkvæma húðina í kringum augnsvæðið bústnari og þéttari. Kremið inniheldur stofnfrumuekstrakta úr eplum til þess að viðhalda langlífi stofnfruma húðarinnar þannig að húðin fer að hegða sér á sama hátt og umtalsvert yngri húð myndi gera. Sérstök peptíð örva húðina til aukinnar collagen-framleiðslu. Augnsvæðið virðist sléttara og hláturhrukkurnar í kringum utanvert augnsvæðið sléttast innan frá. Koffín dregur úr bólgu og baugum á meðan hýalúrónsýrur virka sem náttúrulegur rakagjafi. Að lokum gefa E-vítamín húðinni ákjósanleg andoxunaráhrif.



### NÆTURKREM (CELLULAR RESTORATION)

Einstök „SynerG“-formúla var hönnuð til þess að örva og endurlífga virkni húðfrumanna og styrkja undirliggjandi stoðir húðarinnar. Formúlan inniheldur stofnfrumuekstrakta úr eplum sem vernda og framlengja líftíma stofnfruma húðarinnar og hjálpa þannig til við að sporna gegn áhrifum öldrunar á húðina. Sérstök peptíð ýta undir collagen-framleiðslu og draga úr sýnileika dýpri lína. Glycolic-sýrur, AHA-sýra, auka framleiðslu collagens og gerir húðina bústnari og stinnari. Maltobionic-sýrur og gluconolactone (PHA-sýrur) hafa græðandi og endurbyggjandi áhrif á undirlag húðarinnar. Ekstraktar úr greipfræjum, granateplum, bláberjum og acai-berjum verja einnig húðfrumurnar gegn áhrifum öldrunar.

### DAGKREM (MATRIX SUPPORT)

Einstök „SynerG“-formúla inniheldur þrjár klínískt prófaðar aðferðir, sem allar hafa einstaka virkni á húðina. Sérstakt peptíð örvar collagen-framleiðslu í dýpri lögum húðarinnar. Neo Glucosamine (einkaleyfisvarið vörumerki) og retinól vinna saman að því að endurbyggja náttúrulegar stoðir húðarinnar, gera húðina stinnari og bæta litbrigði húðarinnar. Blanda af mismunandi andoxunarefnum veitir húðinni góða alhliða vörn ásamt því að UVA- og UVB-stuðlar (SPF20) verja hana gegn skaðsemi útfjöublárar geisla frá sólinni. Neo Glucosamine inniheldur einnig týrosín (tyrosinase) sem er lykilensím í framleiðslu húðarinnar á melaníni, sem dregur úr litabreytingum í húðinni.





Japanska fyrirsætan Chiharu Okunugi smart í svörtu.



Falleg svört taska frá Chanel.



Fyrirsætan Devon Windsor í bol frá Helmut Lang.



Tískuþrinsessan Olivia Palermo flott í svörtu á götum Parísar.

# SVART MEÐ SVÖRTU

Svarti liturinn er alltaf klassískur og hefur lengi verið vinsæll hjá íslensku þjóðinni. Það ætti því að gleðja marga að svarti liturinn er einstaklega inn þessa dagana í tískuheiminum og það þykir mjög smart að vera í öllu svörtu.



Falleg taska frá Salvatore Ferragamo, sógleraugu frá Tom Ford og kápa frá Dries Van Noten.



Sjónvarpskonan Zara Martin með tösku frá Dolce & Gabbana.



Kápa frá Zara og taska frá Chanel.



Andrea Rosenberg í kjól frá Comme des Garçon og í skóm frá Acne.

## AUGLÝSING: ÓSKASKRÍN KYNNIR

# GEFUM GÓÐA UPPLIFUN

Óskaskrín er handhæg gjafavara, byggð á hugmynd sem hefur slegið í gegn um allan heim. Með Óskaskríninni gefur kaupandi upplifun í stað hluta. Hann gefur viðtakandanum jafnframt færi á að velja upplifun úr fjölda freistandi möguleika.

Óskaskrínin eru fjögur. Þau eru þemaskipt og höfða til fjölbreytilegs smekks og ólíkra áhugasviða viðtakenda. Kaupandinn velur þemað – viðtakandinn velur ævintýrið.

„Farið var að bjóða upp á Óskaskrín hér á landi árið 2011 og njóta þau sífellt vaxandi vinsælda,“ segir Dagmar Íris Gylfadóttir, sölu- og markaðsstjóri hjá Óskaskrínunum. Þau heita Dekurstund, Töff, Gourmet og Rómantik. Í hverju skríni er handbók með umfjöllun um þau fyrirtæki sem hægt er að velja á milli og þær upplifanir sem hvert þeirra býður upp á, ásamt gjafakorti. Þegar viðtakandinn hefur valið upplifun hefur hann samband við viðkomandi fyrirtæki, gefur upp númerið á kortinu og pantar.

Dekurstund er lítill pakki. Í honum eru alls kyns dekurmeðferðir. Má þar nefna hand- og fót snyrtingu, klippingu og nudd. Hann kostar 7.900 krónur.

Í Töff-skríninu er að finna golfkennslu, fjórhjólaferð, jöklaferð,

bátsferð, bjórskólaferð og ýmislegt fleira. Það kostar 14.900 krónur.

Í Gourmet-skríninu er að finna úrval þriggja til fjögurra rétta máltíða fyrir tvo á veitingahúsum úti um allt land. Má þar nefna Holtið, Kopar, Við Tjörnina og Nauthól sem dæmi um staði í Reykjavík en auk þeirra er fjöldi skemmtilegra staða hringinn í kringum landið í skríni. „Þetta skríni er mjög vinsælt í jóla- og fyrirtækjagjafir. Þú ert ekki að velja einn ákveðinn stað heldur gefur viðtakandanum kost á að laga valið að sínum smekk,“ útskýrir Dagmar. Það kostar 16.900 krónur.

Rómantik inniheldur gistingu fyrir tvo í eina nótt á hótélum víðs vegar um land ásamt tveggja til fjögurra rétta máltíð og morgunverði. Þetta skríni kostar 32.900 krónur.

Dagmar segir viðtökurnar við skrínum hafa verið mjög góðar. „Þau eru meðal annars tilvalin fyrir fólk sem á allt en þig langar að gera vel við. Þá eru fyrirtæki í auknum mæli að kaupa þau handa starfs-



Óskaskrín eru þemaskipt. Þau höfða til fjölbreytilegs smekks og ólíkra áhugasviða viðtakenda.

fólki og viðskiptavinum. Óskaskrínin eru líka keypt í alls kyns vinninga og leiki enda standa þau alltaf fyrir sínu og henta viðtakendum með ólík áhugamál. Þeir sem komast á bragðið kaupa þau aftur og aftur enda viðtakendur nánast undantekningarlaust mjög ánægðir. Við höfum sömuleiðis átt í mjög góðum samskiptum við samstarfsaðila okkar sem margir hafa verið með frá upphafi,“ segir Dagmar. Hægt er að kaupa skríni í gegn-

um heimasíðu Óskaskrína [www.oskaskrin.is](http://www.oskaskrin.is) og eru þau send hvert á land sem er.

Einnig bjóðum við fólki upp á að pakka Óskaskrínunum inn í fallegan gjafapappír, sem getur verið mjög þægilegt þegar tíminn er af skornum skammti. Þau fást líka í nær öllum verslunum Pennans Eymundssonar og í Hagkaupum á höfuðborgarsvæðinu. Eins í blómabúðinni Dalíu í Álfrheimum 74 og Býflugunni og blóminu á Akureyri.





## AUGLÝSING: ICECARE KYNNIR

## FEMARELLE ER FRÁBÆR LAUSN

Loksins er komin á markaðinn náttúruleg lausn fyrir konur á breytingaaldri. Femarelle er gert úr jurtaefnum og rannsóknir sýna að það slær á einkenni tíðahvarfa. Konur finna mikinn mun á sér þegar þær taka inn Femarelle.

Bryndís Guðmundsdóttir segist hafa byrjað á breytingaskeiðinu fyrir sjö árum. „Ég hef verið á þremur tegundum af hormónalyfjum, þurfti oft að skipta um tegundir. Ástæðan fyrir því var sú að lyfin hentudu mér ekki, ég fékk meiri vanlíðan af þeim en ég hafði áður. Ég átti erfitt með svefn, svitnaði mjög mikið og var með mikla skapbresti,“ segir hún.

„Ég ákvað að hætta að taka inn hormónalyfin þar sem þau voru ekki að virka á mig. Leitaði að upplýsingum og fróðleik á netinu og rakst þá á grein um Femarelle. Ég ákvað að prófa einn pakka því það sakaði ekki að reyna eitthvað annað. Það er gaman frá því að segja að ég fann mjög fljótt mun á mér, ég fór að sofa betur, nú er ég hætt að svitna um nætur, skapið er miklu léttara og ég hef mun meiri orku en áður. Ég get mælt 100 prósent með Femarelle ef konur vilja ná betri líðan á breytingaskeiðinu.“

## Dásamlegt undraefni

„Ég ákvað að prófa Femarelle síðasta vetur eftir að hafa lesið frásögn konu í blaði þar sem hún lýsti ánægju sinni með vöruna,“ segir Soffía Káradóttir sem á þeim tíma var að byrja á breytingaskeiðinu en vildi ekki nota hormóna. „Ég fann fyrir hitakófum, fótaóeirð, skapsveiflum, líkamlegri vanlíðan og vaknaði oft upp á nóttunni.“

Eftir að Soffía hafði tekið Femarelle inn í aðeins tíu daga hurfu öll einkenni breytingaskeiðsins. „Nú fæ ég samfelldan svefn, finn ekki lengur fyrir hitakófum eða fótaóeirð og líður mun betur á allan hátt og er í góðu jafnvægi.“

Soffía mælir hiklaust með Femarelle við vinkonur sínar. „Ein þeirra hætti á hormónum og notar Femarelle í dag. Ég mæli með því að allar konur á breytingaaldrinum prófi Femarelle og get ekki ímyndað mér hvernig mér liði í dag ef ég hefði ekki kynnst þessu dásamlega undraefni.“

Virgni Femarelle hefur verið staðfest með fjölda rannsókna á undanföllum 13 árum.

## Mjög ánægð með Femarelle

„Ég frétti af Femarelle hjá systur minni sem hefur notað vöruna með góðum árangri. Ég ákvað að prófa þar sem ég var byrjuð að finna fyrir nokkrum einkennum sem voru lýsandi fyrir breytingaskeiðið en samt er ég bara 42 ára,“ segir Selma Björk Grétarsdóttir.

„Ég fann fyrir svefntruflunum, verkjum um líkamann og skapsveiflum. Það var alveg ótrúlega fljótt sem ég fann góð áhrif af Femarelle, því að eftir



Bryndís Guðmundsdóttir segist hafa byrjað á breytingaskeiðinu fyrir sjö árum. „Ég hef verið á þremur tegundum af hormónalyfjum, þurfti oft að skipta um tegundir.“

aðeins tvo daga var ég farin að sofa betur. Ég er mjög ánægð með áhrifin af Femarelle, því að skapið hefur lagast og verkirnir minnkað. Mér líður mun betur og er sáttari með sjálfa mig.“

## Loksins verkjalaus

„Mig langar að deila með ykkur reynslu minni af notkun Femarelle,“ segir Eva Ólöf Hjaltadóttir. „Mér hafði ekki liðið nógu vel í svölitinn tíma, ég er á lyfjum við sykursýki og vegna veikinda í skjaldkirtli. Ég hafði þungst vegna lyfjanna og svo hef ég einnig verið með gigt og haft verki vegna þess. Mér fannst óþægilegt að vera of mikið innan um fólk, var orðin svolítið þunglynd af vanlíðan. Mér fannst ekki gott að vera í hávaða og var því mjög mikið að ein-



Eva Ólöf Hjaltadóttir



Soffía Káradóttir



Selma Björk Grétarsdóttir

angrast frá félagslífi. Vegna sykursýkinnar og skjaldkirtilssjúkdómsins hef ég svitnað mjög mikið þótt ég hafi ekki verið í áreynslu. Það var þannig að ég þurfti að skipta um bol þrisvar á dag.

Ég er 71 árs og var ekki sátt við hvernig mér leið, vildi geta tekið meiri þátt í lífinu. Ég las umfjöllun um Femarelle og leist vel á að prófa náttúrulega og hormónalausla meðferð, sérstaklega þar sem ég sá að hún gæti linað verki. Ég hef núna notað Femarelle undanfarna mánuði og hef endurheimt mitt fyrra líf. Mér líður svo vel að nú get ég farið daglega út að ganga með hundinn, fer einnig í sund á hverjum degi, sæki félagsvist og fer í bingó vikulega,“ segir Eva.

„Mig er hætt að verkja um allan líkamann og ég nota Femarelle sem náttúrulega verkjameðferð því að ef ég er með verk tek ég aukalega af því. Eftir að ég hafði verið á Femarelle í um það bil sex mánuði fann ég að ég var hætt að svitna eins og ég gerði daglega og get núna verið í sama bolnum allan daginn. Mjög mikill léttir fyrir mig. Svo er það besta við þetta að núna segja börnin mín og tengdabörn að ég sé orðin miklu líflegri og hressari. Mér finnst meira gaman að hitta barnabörnin mín því ég get veitt þeim meiri athygli. Ég hef að auki misst 11 kíló án þess að reyna það vegna þess að mér líður betur og ég get hreyft mig óhindrað.“



- Femarelle er fáanlegt í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.
- Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, [www.icecare.is](http://www.icecare.is).

## METSÖLULISTI

### Bókabúðar Máls og menningar

1.



**Sjósuða**  
Bergþóra Einarsdóttir

2.



**Feigðarórar**  
Kristófer Páll Viðarsson

3.



**Reykjavík sem ekki varð**  
Anna Dröfn Ágústsdóttir  
& Guðni Valberg

4.



**Þrettán dagar til jóla**  
Brian Pilkington

5.



**Árleysi árs og alda**  
Bjarki Karlsson

6.



**Lýðræðistilraunir**  
Jón Ólafsson ritstýrir

7.



**Náðarstund**  
Hannah Kent

8.



**Sveitin í sálinni**  
Eggert Þór Bernharðsson

9.



**Kátt skinn (og glória)**  
Sigurbjörg Þrastardóttir

10.



**Enn sefur vatnið**  
Valdimar Tómasson

26. nóvember - 3. desember



BÓKABÚÐ  
MÁLS & MENNINGAR  
LAUGAVEGI 18



## FATASKÁPURINN EVA KATRÍN BALDURSDÓTTIR

Háskólanemi og starfsmaður í GK Reykjavík.



**1 Motorboots frá Dr. Martens.** Ég elska þessa skó, þetta eru hinir fullkomnu motorboots. Ég fékk þá í jólagjöf frá kærastanum mínum í fyrra og held mikið upp á þá.

## 10 SPURNINGAR

**Anna Gyða Sigurgísladóttir,**  
nemi og heimildarmyndagerðarkona

**1. Þegar ég var ung** hélt ég að ef maður þef-aði af bensínlykt á bensínstöðvum fengi maður unglíngaveiki.

**2. En núna er ég** stór og held að einhver hafi logið því að mér.

**3. Ég mun eflaust aldrei** skilja fólk fullkomlega. Djöfull erum við öll mismunandi og ólík.

**4. Ég hef ekki** sérstakan áhuga á jarðarberjum.

**5. Karlmenn eru** margt og mikið. Konur eru margt og mikið. Allt er allt og allt. Æ, ég veit það ekki.

**6. Ég hef lært** að maður á alls ekki að reiða sig á eina sögu, hvort sem það er ein litil persónuleg saga eða ein stór heimssaga. Ein saga gefur okkur mjög takmarkaða mynd af lífinu.

**7. Ég fæ samviskubit** þegar ég geri plön en gleymi þeim síðan. Gerist iðulega.

**8. Ég slekk á sjónvarpinu** þegar sjónvarpið sýnir hryllingsmyndir.

**9. Um þessar mundir** er ég mjög upptekin af Joan Didion. Las „The Year of Magical Thinking“ í síðustu viku og get ekki hætt að hugsa um hana.

**10. Ég vildi óska þess** að fleiri vissu af sjónvarpsþáttunum Parenthood. Væmnir gleði-drama-fjölskylduþættir sem láta mann grenja eftir hverja einustu senu. Gleði- og sorgartár. Með aðeins einum þætti næ ég að losa um allar tilfinningaflækjur innra með mér. Hamingjusama hjónabandið brotnar í sundur og ég græt. Mamman er pirruð út í dótturina fyrir að hafa aldrei samband við sig og ég græt. Afinn, sem er nýbúinn í hjartaaðgerð, stels til að borða hamborgara og ég græt. Það er gott að gráta.



4

**Stella McCartney-kjöll** úr GK Reykjavík. Þetta er ábyggilega uppáhaldskjöllinn minn. Ég dýrka sniðið og litina í honum.

2

**Stella McCartney-taska** úr GK Reykjavík. Þessi taska er algjört uppáhald. Ég veit ég á eftir að eiga hana alltaf.



3

**Woodwood-húfa og leðurhanskar** frá Filippa K. Ég fer ekki út úr húsi án þess að hafa þetta tvennt með mér.



5

**Acne Studios biker-leðurjakkur** sem ég keypti í Los Angeles í sumar. Ég held mikið upp á Acne og hvað þeir eru duglegir að finna upp óvenjuleg en nútímaleg snið.

AUGLÝSING: TOPSHOP KYNNIR

# GLIMMER OG GLAMÚR Í TOPSHOP

Úrvalið af jólafötum og jólagjöfum er nánast endalaust í verslunum Topshop í Kringlunni og Smáralind.



Mikið úrval er af jökkum og húfum.

„Hjá okkur er úrvalið mikið, jafnt fyrir þær sem vilja klæðast kjólum um hátíðarnar eða fallegum topp við buxur eða pils,“ segir Stella Björt Gunnarsdóttir, verslunarstjóri í Topshop.

„Pallíettur, glimmer, glamúr, loðfeldir og klassískar kápur eru einkennandi fyrir jólin og áramótin,“ lýsir hún og bendir á að pallíettukjólarnir séu sívinsælir í Topshop. „Þess má geta að söngkonan Beyoncé var í einum slíkum frá okkur á dögnum.“

Kápur og aðrar yfirhafnir eru bráðnauðsynlegar í vetur. „Úrvalið af yfirhöfnum er einnig gott hér hjá okkur og leggjum við sérstaka áherslu á klassískar kápur sem passa við finni tilefni en ganga einnig hversdags,“ útskýrir Stella.

Þeir sem leita að jólagjöfum koma ekki að lokuðum dyrum í Topshop. „Náttföt og inniskór eru klassísk jólagjöf, enda sá tími árs þegar maður liggur í leti í faðmi fjölskyldunnar í kósí náttfötum,“ segir Stella glaðlega. Í Topshop má finna nokkrar gerðir af náttfötum og heilgöllum sem eru tilvaldir í jólapakkann.

Fleiri gjafahugmyndir sem mætti nefna eru kjólar, gallabuxur, skart, húfur, skór og töskur. „Starfsfólk okkar er tilbúið að hjálpa, hvort sem fólk er að leita að hinu fullkomna jóladressi eða að jólagjöf handa sínum nánustu,“ segir Stella brosandi.



MYND/STEFAN

Stella, Sólbjörg og Lukka sýna smá brot af því úrvali sem er í boði í verslunum Topshop.

Einstaklega klassísk kápa – fæst einnig í svörtu og ljósbrúnu.  
**Verð: 16.990 kr.**



Gull-pleðurpils – fullkomið um jólin.  
**Verð: 10.990 kr.**



Beyoncé er glæsileg í þessum pallíettukjól sem fæst í Topshop.  
**Verð: 19.990 kr.**

Blúndu-crop top, fallegur til dæmis við hátt pils.  
**Verð: 7.990 kr.**



Flís-heilgalli. Einstaklega hlýr og notalegur.  
**Verð: 9.990 kr.**



Náttfatasett með mörgæsum á.  
**Verð: 6.990 kr.**



Gullkjóll sem hæfir vel um áramót.  
**Verð: 10.990 kr.**



Hælaskór með fjöðrum geta poppað upp hvaða kjól sem er.  
**Verð: 16.990 kr.**



Mýkstu inniskór sem til eru, og rosa krúttlegir í þokkabót.  
**Verð: 4.490 kr.**



Þrjú hálsmen saman í pakka. Hægt að nota saman og sitt í hverju lagi.  
**Verð: 4.990 kr.**

Instagram



**The Chronicles of Her**  
[http://instagram.com/chroniclesofher\\_](http://instagram.com/chroniclesofher_)

Carmen Hamilton er áströlsk með með mikla ástríðu fyrir tísku og öllu sem henni tengist. Hún heldur úti sínu eigin tískubloggi sem heitir The Chronicles of Her ásamt því að skrifa fyrir ástralska Vogue. Hún er með Instagram síðu sem gaman er að fylgjast með en þar birtir hún fallegar myndir af tískutengdum hlutum og atburðum. Allt sem hún gerir er einfalt, stílhreint og fallegt og Instagram-síðan hennar einkennist af því.

Pinterest



**Creme de la Crumb**  
<http://www.pinterest.com/cremedelacrumb/>

Tiffany er sjálfærður kokkur og segist sjálf vera með mikla matarást, þá sérstaklega á hvítu súkkulaði. Hún stofnaði Creme de la Crumb árið 2013 til þess að skrásetja eldhúsævintýri sín. Hún varð ástfangin af ferlinu, að elda matinn, taka myndir af honum og deila með öðrum. Það er endalaust af uppskriftum og mat á Pinterest-síðunni hennar og það er hægt að finna allt sem hugurinn girnist í uppskriftum Tiffany, sama hvort það er salat, steik eða kaka.

twitter

**Mind Body Green**  
<https://twitter.com/mindbodygreen>



Twitter-síða Mind Body Green er algjörlega nauðsynleg fyrir allt áhugafólk um heilsu. Þar er að finna allt sem tengist hollum mat, jóga, hugleiðslu, samböndum, hreyfingu og mörgu fleira. Falleg síða með uppbyggilegum skilaboðum sem hvetja mann áfram til heilbrigðari lífsstíls og minna á að huga að andlegri heilsu jafnt og þeirri líkamlegu.

**BLOGGARINN** BLOGGARINN LIFIR FYRIR TÍSKU

**Lucy Williams**

<http://www.fashionmenow.co.uk/>

Lucy Williams er búin að vinna í tískubransanum í 6 ár. Hún byrjaði tískuferil sinn sem aðstoðarkona á tískuviði á StarSheerluxe.com og InStyle Magazine áður en hún varð seinna aðstoðarritstjóri hjá sama tímariti. Í dag er Lucy búsett í Lundúnum og heldur úti tískublogginu Fashion Me Now ásamt því að skrifa fyrir mismunandi tíma-

rit og aðstoða tískumerki með markaðssetningu. Hún byrjaði með tískubloggið sumarið eftir að hún útskrifaðist úr háskóla til þess að búa til sitt persónulega svæði í þeim tilgangi að fá útrás fyrir sköpunargáfuna og fá að veita öðrum innblástur. Bloggið hefur svo þróast og breyst í gegnum árin og hún hefur fjölgað færslum þar sem hún birtir myndir af sjálfri sér í múnderingum dagsins, færslum um fegurð og förðun og ferðasögur.



**SKÓKAUP  
OUTLET**  
Fiskislóð 75

KÍRTU VIÐ  
OG SJÁÐU  
ÚRVALIÐ  
ÓTRÚLEG VERÐ

**ÓTRÚLEGT ÚRVAL AF  
DÖMU OG HERRA SKÓM**

sími: 514-4407 // e-mail: [info@skokaup.is](mailto:info@skokaup.is) // [www.facebook.com/skoooutlet](http://www.facebook.com/skoooutlet)