

Lífið

FÖSTUDAGUR
12. DESEMBER 2014

Bryndís Hákonardóttir
næringarþerapisti
**AUGUN ENDUR-
SPEGLA ÁSTAND
LÍKAMANS 6**

Nanna Árnadóttir
íþróttافرæðingur
**HREYFING ER
MIKILVÆG Á
MEDGÖNGU 14**

Hildur Yoeman
fatahönnuður
**NÝ LÍNA INN-
BLÁSIN AF STERK-
UM KONUM 18**

Jóhanna Guðrún Jónsdóttir

**MÉR FINNST
ÉG BARA
ÓTRÚLEGA
HEPPIN**



FRÉTTABLAÐIÐ

➤ visir.is/lifid

ÞAÐ BESTA FRÁ BEYONCÉ



Íslandsvinkonan Beyoncé á ekki ófáa smelli sem fá hjartað til að slá örar.

Eftirfarandi lög eru í uppáhaldi hjá Heilsuvísir og tilvalin í líkamsræktina.

● **RUN THE WORLD (GIRLS)**

● **CRAZY IN LOVE**

● **DEJA VU**

● **CHECK ON IT**

feat Bun B and Slim Thug

● **SINGLE LADIES**

● **VIDEO PHONE**

● **BEAUTIFUL LIAR**

feat Shakira

● **SURVIVOR**

feat Destiny's Child

● **GET ME BODIED**

● **BOOTYLICIOUS**

feat Destiny's Child

HEILSUVÍSIR Á SPOTIFY
Skannaðu kóðann og tónlistarheimur Heilsuvísir opnast þér

HAMINGJAN VAR ÞAÐ HEILLIN

Margar rannsóknir hafa verið gerðar um hamingjuna og niðurstöðurnar eins ólíkar og þær eru margar. En er hamingjan flókin eða einföld?



Friðrika Hjördis Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífsins

Flest okkar eigum þá ósk og markmið að verða hamingjusöm. Oft á tíðum ætlumst við til þess að hamingjan banki upp á hjá okkur, komi sem holdgervingur makans, barnanna eða einhvers annars sem býður okkar í framtíðinni eða jafnvel eitthvað sem við skildum eftir í fortíðinni. Í tengslum við hamingjuna er vert að minnst svars sem John Lennon heitinn gaf kennurunum sínum þegar hann var barn. Spurningin var einföld: „Hvað ætlaðu að verða

þegar þú ert orðinn stór?“ Spurning sem við fullorðna fólkið leggjum endrum og eins fyrir börn enda koma oftar en ekki skemmtileg og fjölbreytileg svör. Mörg börn vilja verða slökkviliðsmenn, ofurhetjur, hárgreiðslufólk og svo mætti lengi telja. Svarið sem Lennon gaf kennurunum sínum var alveg jafngilt og svör annarra barna, hann sagðist ætla að vera hamingjusamur þegar hann yrði stór.

Kennararnir undruðust þetta svar barnsins og sögðu hann mis-skilja spurninguna en hann svaraði á móti að þeir misskildu lífið. Hamingjan er nefnilega ekki svo

flókin né fjarlæg. Hamingjan er í okkur öllum, hún er ákvörðun sem hvert og eitt okkar verður að taka. Byrjaðu hvern morgun á því að ákveða að dagurinn í dag færi þér hamingju og gleði. Hlustaðu á tónlist sem fær þig til að brosa. Umkringdu þig fólki sem er jákvætt og hláturmilt. Staldradu við og finndu áferðina og bragðið af kaffinu, finndu ilminn af sturtusápunni. Það er talað um að það taki 21 dag að búa til nýjar venjur. Prófaðu að ákveða það næstu þrjár vikurnar að hafa dag hvern hamingju og gleði í fyrir-rúmi. Hafðu þakklætið líka með í för og skrifaðu hjá þér eitthvað

„Hamingjan er nefnilega ekki svo flókin né fjarlæg. Hamingjan er í okkur öllum, hún er ákvörðun.“

þrennt sem þú getur þakkað fyrir á hverjum degi. Gerðu þetta áður en þú ferð að sofa og fylgstu með hvernig lífið verður sífellt bjartara og hamingjuríkara.



40%
afsláttur af litavörum

20%
afsláttur af kremum og farða

Shiseido dagar

í Lyfjum & heilsu Kringlunni

12.-14. desember

Lyf & heilsa
Kringlunni

VISSIR ÞÚ...

- að franskar kartöflur eru upprunalega frá Belgíu
- að Astekarnir uppgötvuðu poppkorn
- að greipávöxtur springur ef hann er settur í örbylgjuöfn
- að gúrka er 96% vatn
- að lárpera er ávöxtur en ekki grænmeti



LÍFIÐ MÆLIR MEÐ ...JÓLATÓNLEIKUM



Lífið mælir með því að þú skellir þér á einhverja af þeim fjölmörgu jólatónleikum sem í boði eru. Fátt er jafn skemmtilegt og róandi eins og að hlusta á góða tónlist í góðra vina hópi eða með fjölskyldumeðlimum. Fallegir jólatónleikar setja tóninn fyrir jólin og allir komast í hátíðarskap.

Lífið
www.visir.is/lifid

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

Umsjón **Friðrika Hjördis Geirsdóttir** rikka@365.is • Ábyrgðarmaður **Erla Björg Gunnarsdóttir** erlabjorg@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Ernir Eyjólfsson** • förðun **Elisabet Ormsley** • fatnaður **Andrea Boutique**



HOLLRÁÐ HELGARINNAR



Takmarkaðu sykurátið

Nú þegar hátíðirnar ganga í garð eru kræsingar á boðstólum hvert sem farið er. Þó það sé sjálf-sagt að leyfa sér aðeins meira um jólin þá er gott að hafa í huga að borða ekki yfir sig af sætindum og annarri óhollustu allan mánuðinn. Allt er gott í hófi, líka í desember.

STREITURÁÐ VIKUNNAR



FORGANGS- RAÐAÐU RÉTT

Gerir þú þér grein fyrir því að það eru aðeins tvær vikur til jóla? Ertu viss um að það sé raunhæft að ljúka öllu því sem þú ætlar þér á þessum tíma? Sumt má örugglega bíða. Annað er svo mikilvægt að þú mátt alls ekki missa af því. Hefur þú forgangsraðað nægilega vel?

KOMDU Í VEG FYRIR KVEFIÐ

Kvefið fer víða þessa dagana, Heilsuvísir býður upp á nokkur góð ráð til þess að forðast smit



**Friðrika Hjördis
Geirsdóttir**
Umsjónarkona Lífsins

Nú er genginn í garð sá tími þegar við bjóðum vetur konung velkominn með tilheyrandi snjókomu, frosti og kvefpestum í hverju horni. Veðrabreytingar eru þó ekki einu ástæðurnar fyrir því síðastnefnda því nokkrar ástæður geta verið fyrir því að við fáum kvef eða flensu. Til þess að minnka líkurnar á því að fá pestina í hús er upplagt að fylgja eftirfarandi ráðleggingum.

- Farðu í nudd – það kemur hreyfingu á blóðrásina sem styrkir svo ónæmskerfið.
- Farðu í gufu og svitnaðu, þannig losarðu eiturefni úr líkamanum. Mundu bara að drekka nægilega mikið af vatni svo að þú endir ekki eins og sveskja.
- Sóttthreinsaðu símann þinn. Þú getur ekki ímyndað þér hvað það er mikið af bakteríum á honum. Bleyttu bómull með sóttthreinsi og renndu yfir símann.
- Haltu niðri í þér andanum eða andaðu frá þér þegar einhver hnerrar nálægt þér, þannig kemurðu í veg fyrir að anda að þér alls konar bakteríum. Ekki samt öskra og fórna höndum, það er ekki gott fyrir félagsandann.
- Mundu að þvo reglulega á þér hendurnar, helst í 20 sekúndur með sápu og volgu vatni. Svo getur verið ágætt að vera með sóttthreinsi í vasanum. Ef þú átt ekki sóttthreinsi þá gæti verið skemmtilegt að vera með „miniature“ vodkafloösku í vasanum, vodka er nefnilega líka sóttthreinsandi.
- Ekki vera að koma við og pota í allt, vertu helst í hönskum þegar þú ferð í Kringluna og með húðlita plasthanska í vinnunni.
- Borðaðu mikinn hvítlauk, hann hefur styrkjandi áhrif á ónæmskerfið, svo heldur hann líka blóðsugum frá þér – sem og öllum öðrum.
- Reyndu svo bara að halda ró þinni; stress og streita hafa neikvæð áhrif á ónæmskerfið.



„Ekki vera að koma við og pota í allt, vertu helst í hönskum þegar þú ferð í Kringluna og með húðlitaða plasthanska í vinnunni.“

FRETTABLAÐID/GETTY

STÆRÐIR 42-56

FALLEGIR KJÓLAR OG SKEMMTILEG JÓLA-TILBOÐ

Pantaðu á www.curvy.is
eða komdu við í Fákafen 9

Afgreiðslutímar
Mán-Fös frá kl. 11-18
Laug. frá kl. 11-18
Sun. frá 13-17

Curvy.is

Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

VEKTU KYNVERUNA ÞÍNA

Meyjarhaft, meydómur, við píka, of þröng píka, drusla, óhreini, lauslæti, hóra, sársauki, blæðing, rifna, rjúfa, putta, sveppasýking, þurrkur. Það að fjalla um kynlíf kvenna er ekki alltaf tekið út með sældinni. Í hverri einustu kennslustund fæ ég spurningu sem inniheldur eitt-hvert þessara orða, oftar en ekki nokkur saman. Mig hefði aldrei grunað að árið 2014 væru algengustu spurningarnar frá stúlkum og konum tengdar sársauka í kynlífi, sérstaklega í samförum og auðvitað fullnægingarleysi og kyndeyfð. Fyrst komu þessar spurningar mér á óvart og ég játa að þær stungu í kynferðislega frjálssa hjartað mitt en nú er komið nóg. Nú segi ég stopp. Konur eru helmingur mannkyns og það er engum greiði gerður að stunda kynlíf sem þú hefur ekki áhuga á eða löngun til. Kynlífið byrjar og endar á þér.

Jólagjöfin þín í ár verður þú sjálf og þitt kynlíf. Þú ætlar að hugsa meira, oftar og öðruvísi um kynlíf. Þú ætlar að stunda það því þig langar til þess, þegar þig langar til þess, ein eða með einstaklingi sem er einnig til í tuskið. Þú lætur ekki glanstímarit segja þér hvernig eigi að stunda kynlíf með öðrum einstaklingum, stundum langar þig til þess, ein eða með einstaklingi, sem er einnig til þess að þú lærir fyrst á líkama þinn áður en þú lærir á líkama bólfélagans. Þú ætlar að fara lengra en líkama

þinn. Þú ert ekki bumban, aldurinn, gráu hárin, bóllurnar, svitalyktin, hrukkurnar, appelsínuhúðin og líkamshárin. Þú ert kynvera. Þú ert sexi.

Lokaðu augunum. Gleymdu stað og stund. Leyfðu þér að hugsa um kynlíf, allskonar kynlíf, með hinum og þessum bólfélögum, elskhugum og þér sjálfri. Það má vera letilegt, hratt, sóðalegt, snyrtilegt og einfalt, allt í senn. Það má gerast hvar sem er og hvernig sem er. Þetta er þitt kynlíf, fyrir þig, inni í þínum haus. Gleymdu því hvað er rétt og hvað er rangt. Hér er þetta bara þú og þín kynferðislega stund. Ekkert annað er til.

Finnurðu hvernig líkaminn bregst við? Píkan, brjóstin, lærin, maginn? Ef þú ert ekki viss, prófaðu að snerta þig. Leyfðu þér að nota sleipiefni eða olíu, það getur aukið unaðinn. Eigðu stund, bara með þér, fyrir þig.

Þegar þú hefur vakið kynveruna þína þá getur þú farið að tala um kynlíf út frá eigin forsendum og unaði. Þú styrkir sjálfmynd þína og það skilar sér í betra kynlífi. Margar konur greina frá skömm í tengslum við sjálfsfróun en það er grundvallarhugarfarsbreyting sem þarf að verða ef við ætlum að njóta kynlífs og líkama okkar. Það sem er hvað mest aðlaðandi í fari annarra manneskju er sjálfs-traust og gleði. Þú ætlar að sigla inn í nýtt ár með gleði og ánægju í hjarta, haus og píku.



„Þú ert ekki bumban, aldurinn, gráu hárin, bóllurnar, hrukkurnar, appelsínuhúðin og líkamshárin. Þú ert kynvera“

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



Gjafir fyrir alla!

IDA



Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík. Opið frá 9 - 22 alla daga



Bryndís Hákonardóttir segir augun vera glugga að innra ástandi líkamans.

MARGIR ÞJÁST AF ÝMSUM LÍFSSTÍLS-SJÚKDÓMUM

Bryndís Hákonardóttir menntaði sig í viðskiptum en eftir að hafa opnað augun fyrir mikilvægi góðrar heilsu ákvað hún að breyta til. Hún fluttist með fjölskyldunni til Danmerkur til þess að læra næringarþerapiu



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífsins

Viðskiptafræðingurinn Bryndís Hákonardóttir venti kvæði sínu í kross fyrir tæplega tíu árum þegar hún flutti með eiginmanni sínum og þremur börnum til Danmerkur. Við komuna þangað ákvað hún að skipta algerlega um starfsvettvang og hóf nám í næringarþerapiu við Center for Ernæring og Terapi í Kaupmannahöfn. „Ástæðan fyrir því að ég ákvað að breyta um stefnu í lífinu var aðallega sú að eftir að ég eignaðist mitt fyrsta barn þá byrjaði ég að fá ofnæmi. Fyrst voru það ákveðin frjókorn sem ég hafði ofnæmi fyrir, en svo fór ég að fá ofnæmi fyrir hinum ýmsu matvörum og þá helst flestum ávöxtum og hnetum en einnig dýrum. Ég hafði lengi haft mikinn áhuga á mataræði og verið svolítið að kafa í þau fræði sjálf. Auk þess sem ég stundaði námi í CET tók ég líffærafræði, lífeðlisfræði og meinafræði hjá Skolen for Alternativ Terapi,“ segir Bryndís.

Lausnina að finna í mataræðinu

Að námi loknu starfaði Bryndís sem næringarþerapisti hjá fyrirtækinu ITK2 í Kaupmannahöfn þar sem hún hjálpaði veiku fólki að komast aftur út á vinnu- markaðinn og í dag á hún og rekur sitt eigið fyrirtæki, Your Body Knows. „Eftir að hafa unnið hjá ITK2 í þrjú ár ákvað ég að stofna mitt eigið fyrirtæki og býð þar upp á næringarráðgjöf, fyrirlestra, detox-námskeið, lithimmulestur og fleira því tengt, bæði hér í Danmörku og á Íslandi.“ Hún segir marga kljást við misalvarlega lífsstílsjúkdóma í dag og magnið af næringarsnauðum mat í boði of mikið. „Ég tel mataræðið vera mun einfaldara en við þorum að trúa. Í stað þess að telja hitaeiningar eða vera að spá í prótein-, fitu- eða kolvetnahlutfall fæðunnar, munu allir njóta góðs af því að borða meira af náttúrulegri, safaríkri og lífrænni fæðu. Það er svo margt sem hefur neikvæð áhrif á líf okkar í dag; við borðum meira af skyndibitum og unnum næringarlausum matvörum en við höfum nokkurn tíma gert, drekkum meira af gosdrykkjum, áfengum drykkjum og borðum meira sælgæti. Svo eru verlanir á hverju horni í dag og margar hverjar opnar allan sólarhringinn. Við lifum mjög hreyfingarsnauðu, en þó hröðu og oft stressuðu lífi, með of litlum svefni og erum oft og tíðum með daglegar áhyggjur og samviskubit sem hafa áhrif á okkur. Allt þetta hefur mikil áhrif á heilsuna og getur verið orsök þess að margir þjást af ýmsum lífsstílsjúkdómum,“ segir Bryndís og bætir við að oft sé ekkert gert í málunum fyrr en vandamálið er orðið alvarlegt og þá þarf oft að gera miklar breytingar á lífsstílunum sem krefjast mikils aga og það gæti tekið líkamann langan tíma að finna jafnvægið að nýju.

Augun gluggar að innra ástandi

Fyrir mörgum árum fór Bryndís í krossbandaaðgerð en náði sér aldrei að fullu og leitadi sér því hjálpar hjá óhefðbundnum lækni sem systir hennar benti á. „Hann byrjaði á því að kíkja í augun á mér og sagði: „Uss, þessi aðgerð á hnenu á þér er mjög illa gerð, en ég get hjálpað þér.“ Það að hann hafi séð vandamálið í augunum og virkilega hjálpað mér, vakti áhuga minn á þessum fræðum.“ Fljótlega eftir þessa heimsókn skellti Bryndís sér í nám í lithimnufræðum í Englandi og það var þá sem að hún fór að skilja betur sitt innra ástand. „Ég hélt alltaf að ég væri í ágætis málum þar sem ég taldi mig lifa nokkuð heilbrigðu lífi, en það var ekki alveg það sem augun endurspegluðu. Eftir að ég lærði þessi fræði og breytti lífsstílunum, fór ég að finna mikinn mun á öllu ofnæmi sem ég var með. Ég gat ekki einu sinni skorið epli ofan í börnin mín hér áður fyrr, án þess að fá bólgin augu. Í dag borða ég epli og

oft mörg á dag án þess að finna fyrir votti af ofnæmi,“ segir hún og bætir við að námið hafi hjálpað henni að skilja betur hvernig líkaminn starfar og hvaða áhrif fæðan og andlegt áreiti hefur á okkur.

Með lithimnugreiningu er mynstrið í lithimnu einstaklingsins greint en himnan er eins og fingrafarið okkar, eins ólíkt og við erum mörg.

„Það má segja að augun séu gluggar að innra ástandi líkamans. Miðtaugakerfi líkamans er tengt öllum líffærum, líkamskerfum og öðrum svæðum í líkamanum og sjóntaug augans er tengd miðtaugakerfinu og tekur við upplýsingum um stöðu líkamans.“ Bryndís segir greininguna þó ekki sjúkdómsgreiningu í sjálfu sér heldur sýni hún ástand líffæra og líkamskerfa, uppsöfnun úrgangsefna, bólgumyndunar og upptöku næringarefna svo dæmi séu tekin. „Lithimnulesturinn hefur oft hjálpað mér að sjá rót vandans og þannig gefið mér færi á að gefa skjólstaðingum mínum mjög hnitmiðaðar ráðleggingar til að bæta eigin heilsu,“ segir Bryndís og bætir við að skjólstaðingurinn fái betri skilning á ástandinu og það hjálpi honum að takast á við það af meiri alvöru því heilsuna þurfi að skoða út frá mörgum sjónarhornum.

„Ég hélt alltaf að ég væri í ágætis málum þar sem ég taldi mig lifa heilbrigðu lífi, en það var ekki það sem augun endurspegluðu.“



HOLLAR OG GÓÐAR BANANAPÖNNUKÖKUR (12-15 PÖNNUKÖKUR)

3 bananar, vel stappaðir
3 egg, hræð saman í djúpri skál
1 tsk. kanill
örliðið salt (má sleppa)

Stöppuðu banönunum, kanilnum, og saltinu er hrært saman við egginn og þá er deigið tilbúið. Notið smjör eða kókosolíu á pönnuna, setjið tvær matskeiðar af blöndunni í hverja pönnuköku og steikið á pönnu á báðum hliðum þar til þær eru orðnar fallega gylltar. Það getur verið smá galdur að snúa þeim við, en þið komist fljótt upp á lagið með það. Pönnukökurnar eru æðislegar einar sér en líka með smjöri, ávöxtum eða smá hlynirópi.

100% hreinar Eggjahvítur

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



Án allra aukaefna!



Nesbú
Fjölvitamin frá náttúrunnar hendi



JÓLA DAGATAL



15-25%
afsláttur
af sófum*

*nema af tilboðssófum



15%
afsláttur af öllum
ljósum
til áramóta

12

19

„Mér finnst alltaf flott að gera smá extra glamúr í hátíðarförðunum.“



FALLEG HÁTÍÐARFÖRÐUN GLAMÚR UM JÓLIN

Silla, eigandi Reykjavík Makeup School, sýnir réttu handtökin



Ragnheiður
Guðmundsdóttir
blaðamaður

Lífið fékk Sigurlaugu Dröfn Bjarnadóttur, eða Sillu eins og hún er kölluð, til þess að koma með hugmyndir að fallettri jólaförðun. Silla lærði förðun árið 2010 og hefur meðal annars farið á framhaldsnám-skeið í Los Angeles en þar sérhæfði hún sig í beauty-förðun. Í dag er hún annar eigandi og kennari í Reykjavík Makeup School sem var opnaður fyrr á þessu ári en skólinn hefur fengið frábærar viðtökur og öll námskeið fyllast fljótt.

„Mér finnst alltaf flott að gera smá extra glamúr í hátíðarförðun, jólaförðun fyrir mér er mikið highlight, san-seraðir augnskuggar, eydust, rauðar varir eða varir í dökkum litum. Mér finnst það alltaf voða sparilegt. Það sem er í algjöru upphaldi hjá mér núna eru augnskuggar í rústrauðum/burgundy tönun, finnst ótrúlega fallett að nota þá með í skyggingar og blanda þeim upp á augnbeinið,“ segir Silla.

Ég notaði fljótandi farða frá Makeup Store sem heitir liquid foundation. Flott er að bera farðann á með svampi, til dæmis frá Real Techniques, eða beauty blender. Gæta þarf þess að svampurinn þarf að vera rakur þegar hann er notaður. Ég nota alltaf burstu fyrst og síðan svamp yfir til að fullkomna áferðina.

Yfir set ég svo alltaf wonder powder frá Makeup Store í öllum mínum förðunum en það gefur svo fal-



Sigurlaug Dröfn

legan ljóma. Kinnaliturrinn er frá sömu verslun og heitir rosso verona. Til þess að lýsa upp andlitið og móta notaði ég svo highlight-stifti frá NARS sem heitir Orgasm, reflex cover frá Makeup Store undir augun og matt sólarpúður.

Ég notaði augnskugga frá L'oreal sem heitir sahara treasure beint á augnlokið og smá sparkle-eyedust yfir frá Makeup, síðan skyggði ég með þremur litum frá Makeup Store en þeir heita rosso asiago, louder og spirit. Þetta eru nýir litir frá þeim, ekkert smá flottir. Mér finnst alltaf fallett að setja felu-eyliner í efri vatnslínu til þess að þetta augnhárin og skerpa á línunni. Til þess að toppa svo augnförðunina og glamúrlúkkið notaði ég ný augnahár frá Tanya Burr sem heita girls night out. Augabrúnirnar gerði ég svo með Anastasia Beverly Hills Dipbrow í lit sem heitir chocolate.

Eitt ráð til þess að fá varalitinn til að haldast á sem lengst er að byrja á því að móta varirnar og setja varablyantinn yfir allar varirnar. Síðan setja varalitinn yfir, þá helst hann betur á og gefur meiri þekju.

Hárið gerði ég svo með HH Simonsen-járni sem heitir ROD 4 en það er eitt af mínum upphalds frá þeim, þetta er breitt keilujárn sem gerir frekar stóra liði. Sjúklega flott, dálítið svona Beyoncé-hár. Svo notaði ég texturising volume spray frá label.m í rótina en það gefur þvílíkt gott hald og lyftingu.

VETRARDAGAR 20% afsláttur af öllum fatnaði



Ný sending af
vörum frá Basler!

Peysur, jakkar og vinsælu
viskose buxurnar
komnar aftur.

Jólin komin í Parísartízkuna.
Verið velkomin.

Parísartízkana býður upp á
vandaðan tísku- og skófatnað
frá Þýskalandi og Ítalíu í
stærðum 36-50. Áhersla
er lögð á gæði og góða
persónulega þjónustu



Jólagjöfin í ár!

Vinsælu kuldaskórnir
með mannbroddunum

FYRIR DÖMUR
OG HERRA
Verð: 24.000.-

OLANG

BASLER Parisar
TÍZKAN

Fylgist með okkur á

Skipholt 29b • S. 551 0770

HUMARSALAT Á SMJÖRDEIGSBOTNI MEÐ GRILLUÐUM ASPAS OG SÍTRÓNU

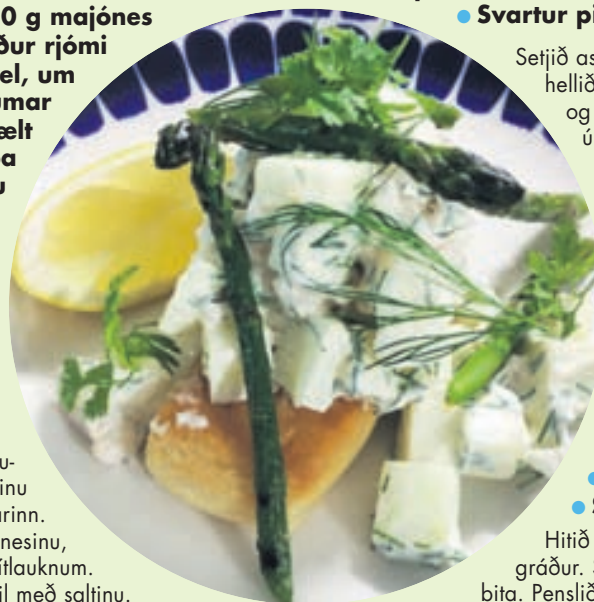
Sjónvarpskokkurinn Eyþór Rúnarsson bjó til þetta girnilega humarsalat í þættinum Eldhúsið hans Eyþórs í gærkvöldi. Rétturinn er tilvalinn um hátíðarnar.

Grillaður smáaspas

- 16 stk. smáaspas
- 4 msk. ólífuolía
- Sjávarsalt

• Svartur pipar úr kvörn

- 50 g majónes
- 50 g sýrður rjómi
- 500 g humar í skel, um 200 g pillaður humar
- 1 grænt epli, skrælt og skorið í litla kubba
- Safi úr ½ sítrónu
- ½ hvítlauksrif, fint rífið
- 1 msk. skorið dill ólífuolía til steikingar
- Sjávarsalt
- Hvítur pipar úr kvörn.



Setjið aspasinna í eldfast mót, hellið ólífuolíunni yfir hann og veltið honum vel upp úr oliunni. Setjið aspasinna á heita grillpönnu og grillið í tvær mínútur á hvorri hlið. Kryddið með sjávarsalti og svörtum pipar úr kvörn.

- Smjördeigs botn
- 1 plata Myllu-smjördeig
- Hvítlauksolía
- Sjávarsalt

Hitið ofninn upp í 220 gráður. Skerið plötuna í fjóra bita. Penslið smjördeigið með hvítlauksolíu báðum megin. Setjið á bökun- arplötu með smjörpappír í botninum og svo aðra plötu yfir. Bakið í 10-15 mínútur.

Steikið humarinn upp úr ólífuolíunni og kryddið með saltinu og piparum. Kælið humarinn.

Blandið saman majónesinu, sítrónusafanum og hvítlaukunum.

Smakkið blönduna til með saltinu.

Skerið humarinn niður í bita og bætið

út í blönduna með eplunum og dillinu.

Smakkið til með salti og pipar eftir smekk.



Sesselja segir Jimmy Choo ilminn gera það að verkum að íslenskar konur fá loksins tækifæri til að eignast hluta af hönnun hans.



JIMMY CHOO KOMINN TIL ÍSLANDS

Ilmvötnin frá Jimmy Choo eru loksins komin í verslanir hér á landi og var haldið flott teiti í tilefni þess á miðvikudagskvöldið.

Hönnuðurinn Jimmy Choo, sem margir Íslendingar þekkja, er þekktastur fyrir glæsilega skó en einnig hannan hann handtöskur, fylgihluti, sólgleraugu og gleraugu.

Árið 2011 var brotið blað í sögu fyrir-tækisins þegar ilmurinn Jimmy Choo var settur á markað.

„Ilmurinn var hannaður til að fullkomna línu fylgihluta fyrir þær konur sem hafa gert vörur Jimmy Choo að sínu einkennismerki,“ segir Sesselja Sveinbjörnsdóttir, þjálfari fyrir snyrtivörusvið hjá Nathan & Olsen. Ilmurinn kom í tveimur ólíkum en afar glæsilegum útgáfum, EDP og EDT. Tveimur árum síðar leit glamúrilmurinn FLASH svo dagsins ljós.

„Þessir þrír eru nú komir í sölu í fyrsta sinn hér á landi sem gerir það að verkum að konur fá loksins tækifæri til að eignast smá hluta af hönnun hans.“ Jimmy Choo er fæddur í Penang í Malasíu árið 1948 og hét Jimmy Chow, en hann var óvart skráður í fæðingarvottorðið sem Jimmy Choo. Hann er fæddur inn í skógerðarfröðun og lærði skógerð frá ellefur ári aldri.

Árið 1983 útskrifaðist hann úr London School of Fashion og vann hin ýmsu störf eftir það. Hann opnaði skóverslun í gamalli sjúkrahúsbyggingu kringum 1986 og eignaðist þar góða og tryggja viðskiptavinum. Næstu árin byggðist orðspor hans jafnt og þétt upp, hann hannaði skó fyrir Díönu prinsessu árið 1990 og níu árum síðar fyrir núverandi forsetafrú Bandaríkjanna, Michelle Obama. Hönnuðurinn var svo gerður ódauðlegur í þáttunum frægu „Sex and the City“ þegar sögupersónan Carrie Bradshaw sagði „I lost my Choo“.

Árið 1996 leitaði Tamara Mellon, fastur viðskiptavinur Jimmys Choo, sem vann þá fyrir tiskutímaritið Vouge sem yfirmaður Vouge Accessories, til hans með viðskiptahugmynd og saman stofn-



Það var glatt á hjalla hjá þeim Eygló, Guðrúnu Dögg, Láru og Ragnheiði í partíi sem haldið var til að fagna því að Jimmy Choo-ilmvötnin fást nú hér á landi.



Sesselju hjá Nathan og Olsen, Jóhönnu hjá Nude Magazine og Ernu hjá Trendnet líkaði ilmurinn frá Jimmy Choo vel.

uðu þau Jimmy Choo Ltd. Haft hefur verið eftir Tamöru Mellon að „það skiptir ekki máli í hverju þú ert, ef þú ert í góðum skóm og með flotta tösku ertu alltaf flott“.

Veldi Jimmys Choo óx með árunum, hann bætti við hönnun sína og fyrirtækið hefur

hlotið mörg eftirsótt verðlaun. Í dag er Choo orðinn einn helsti hönnuður Hollywoodstjarnanna og hannan hann meðal annars fyrir þá sem eru tilnefndir til Óskarsverðlaunanna og stjórnendur þess viðburðar. Ilmvötnin fást í 40 og 60 millilítra umbúð-

um og body lotion í 200 millilítra og Jimmy Choo ilminn færð þú í Hagkaupi í Holtagörðum, Smáralind, Kringlunni, Garðabæ og Akureyri, Lyfjum & heilsu í Kringlunni, Snyrtivöruversluninni Glæsibæ og Make Up Gallery í Akureyri.



Jimmy Choo FLASH:

Geislandi blóma- og viðarilmur fyrir nautnaseggi sem þola eftirvæntingu og spennuna sem skapast af þessari einstöku blöndu bleiks pipars, jarðarberja og púðurkenndra viðartóna.



Jimmy Choo Ilmurinn EDT:

Léttur blóma- og ávaxtailmur með kynþokkafullum tónum orkideunnar í bland við peru og engifer.



Jimmy Choo Ilmurinn EDP:

Ávaxtailmur þar sem ilmurinn af djárfri tigrisorkídeu blandast djúpum og kynþokkafullum tónum af karamellu og perum og sætum ítölskum appelsínunum.

STUND SEM MAÐUR UPPLIFIR BARA EINU SINNI Á ÆVINNI

JÓHANNA GUÐRÚN JÓNSDÓTTIR VAR EINUNGIS TÓLF ÁRA GÖMUL ÞEGAR HÚN ÁTTI AÐ BAKI ÞRJÁR METSÖLUPLÖTUR. HÚN RIFJAR UPP UNGLINGSÁRIN, LANGVARANDI VEIKINDI OG EUROVISION.

Friðrika Hjördis Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins

Hin unga og hæfileikaríka söngkona Jóhanna Guðrún Jónsdóttir hefur svo sannarlega stimplað sig inn í hug og hjörtu Íslendinga frá því að hún gaf út sína fyrstu plötu aðeins nú ára gömul. Hún er fædd í Sønderborg í Danmörku, þann 16. október 1990. For-

eldrar hennar voru í námi þar úti en þau fluttu svo í Hafnarfjörðinn með stuttri viðkomu í Hlíðunum. Jóhanna segist hafa lært að syngja áður en að hún lærði að tala og að söngurinn hafi alltaf verið hennar helsti tjáningarmáti. „Mamma sagði mér eitt sinn sögu af því þegar ég hef verið um eins árs. Þá vorum við á leiðinni í skírn og hún ákvað að reyna að kenna mér skírnarsönginn. Henni tókst það og síðan þá hef ég all-

af verið með eins konar límheila þegar kemur að söngtextum. Ég er aftur á móti arfaslök í stærðfræði,” segir Jóhanna og brosir. Okkar kona var aldrei feimin við að syngja eða koma fram enda var það henni náttúrulegt. „Ég var sífellt að koma fram, bæði beðin og óbeðin, í afmælisveislum, jólaboðum og fleiru. Ég man eftir því að ég reyndi mikið að fá að troða upp á böllum hjá Lionsklúbbnum, en afi minn var í honum. Ég hef líklega verið frekar óþolandi en lét ekkert stöðva mig og stóð uppi á stól í tíma og ótíma og söng.“

inn lægi fyrir henni. „Ég hef alltaf verið ákveðin í því að tónlistin væri það sem lægi fyrir mér og æfði mig stíft eða í tvo klukkutíma á hverjum degi, þess á milli sinnti ég Glódisi, hundinum mínum, sem var enskur cocker spaniel og mér afar kær. Hún dó fyrir einu og hálfu ári, þá tæplega þrettán ára gömul.“ Það mætti segja að Jóhanna hafi fórnað unglingsárunum fyrir tónlistina þó að hún hafi uppskorið erfiðni. „Já, það mætti segja að ég hafi á vissan hátt fórnad unglingsárunum fyrir tónlistina og missti svolítið af skólavinnunum þó að þær séu góðar vinnur mínar í dag. Ég hef heldur aldrei drukkið og líður ekkert sérstaklega vel á skemmtistöðum. En þetta er eins og með allt annað, ég fékk í staðinn eitthvað sem kannski ekki allir fá,“ segir hún og bætir við að stundum hafi verið erfitt að vera undir sífellu álagi og gagnrýni sem ekki sé alltaf hollt fyrir unga einstaklinga. „Ég hugsa samt að ég hafi komið vel út úr þessu öllu saman enda var vel hugsað um mig og ég hvött áfram. Stundum var þó erfitt að taka því þegar eitthvað gekk ekki upp sem ég var búin að gera mér væntingar um en maður lærir af erfiðleikum og mistökum.“

eldist svona af börnum en ekki hjá mér. Í dag er ég blessunarlega á lyfjum við þessu og næ því að halda þessu að mestu niðri,“ segir Jóhanna og bætir við að streita og álag ýfi upp einkennin auk slæms mataræðis. „Ég reyni þó að hreyfa mig sem mest en get ekki lyft þungum lóðum. Röskir göngutúrur úti í náttúrunni með hundinn minn gera mest fyrir mig. Ég kem oft við á leynistað sem ég á og þar finn ég mína heilun og safna kröftum.“ Ásamt því að vera með liðagigt er hún einnig haldin sjálfsöfnæmissjúkdómi sem talinn er vera tilkominn vegna gigtarinnar. Ofnæmið kemur fram í lithimnu-bólgu í auga og varð hún þess fyrst vör þegar hún var í söngnámi í Danmörku árið 2008. Um tíma missti hún sjónina vegna bólgu og óvíst þótti á þeim tíma hvort hún kæmi aftur. Bólgan hjaðnaði þó blessunarlega með tímanum og Jóhanna hélt sjóninni. Hún hefur þó verið viðkvæm síðan þá.

Endurkoman í sviðsljósið

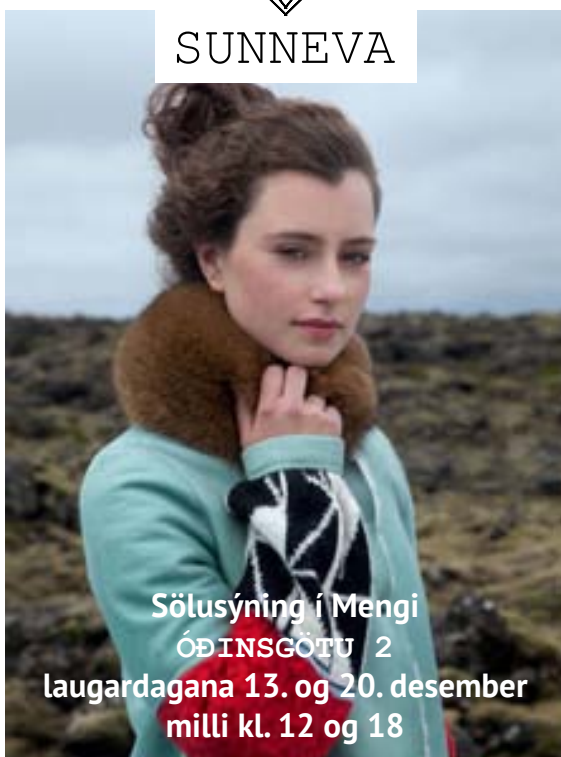
Það mætti kannski segja að sigurför Jóhönnu í Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva árið 2009 hafi verið hennar endurkoma í sviðsljósið. Hún hafði nýlokið sýningu um Madonnu á Broadway þar sem hún lék poppdrottninguna sjálfa ásamt því að platan hennar Butterflies and Elvis var nýkominn út. „Ég fékk tölvupóst frá Óskari Páli Sveinssyni, þar sem hann bauð mér að syngja lag eftir sig í undankeppni Söngvakeppni Sjónvarpsins. Mér leist nú svo sem ekkert á blikuna enda fannst mér Eurovision alltaf eitthvað hálf-glaðað. Ég hafði þó ekkert betra að gera og ákvað að slá til en einungis með þeim fyrirvara að ég mætti setja mín áhrif á lagið, slaufurnar og háu kaflana,“ segir Jó-

Fyrsta platan 9 ára

Þegar Jóhanna var níu ára tók hún þátt í söngvakeppni á vegum Maríu Bjarkar söngkennara og lenti í sjötta sæti af hundrað börnum og það var þá sem farsælt samstarf þeirra Maríu byrjaði. „María hefur greinilega séð eitthvað í mér því að hún vildi að við gerðum plötu strax. Platan hét Jóhanna Guðrún 9 og söng ég þar íslenskar útgáfur ellefu erlendra laga,“ segir hún. Platan vakti stormandi lukku og seldist í mörg þúsund eintökum og náði platínusölu. Tveimur árum síðar kom út platan Ég sjálf, sem varð ekki síður vinsæl en sú fyrri og ári síðar kom út platan Jól með Jóhönnu. Á þessum tímamarki var Jóhanna 12 ára gömul með þrjár metsöluhlöður að baki og við tóku unglingsárin og frekari þróun á söngstíl og stefnu meðfram skólagoöngu. „Ég fór að vinna með laga-höfundu og pródúsent í New York og úr því samstarfi varð til platan Butterflies and Elvis sem var tekin upp í Los Angeles og kom út á Íslandi 2007,“ segir hún og bætir við að á þessu tímabili hafi það verið ómögulegt að stunda hefðbundna skólagoöngu enda hafi hún svo sem alltaf vitað að söngur-



SUNNEVA



Sölu-sýning í Mengi
ÓÐINSGÖTU 2
laugardagana 13. og 20. desember
milli kl. 12 og 18

sunnevadesign.is
www.facebook.com/sunnevadesign

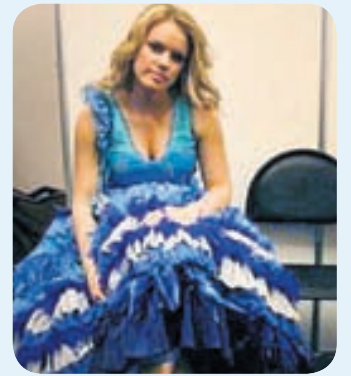
„Mér finnst ég bara ótrúlega heppin að fá að lifa á því sem mér finnst skemmtilegast og langar að halda áfram á þessari braut.“

hanna brosandí. Við tók heilmikill undirbúningur enda að mörgu að huga og stuttur tími til stefnu. Eins og alþjóð veit fór Jóhanna með sigur af hólmi í keppninni hér heima og lenti í öðru sæti í stóru keppninni sjálfri sem þá var haldin í Moskvu. „Ég man eftir því að standa á sviðinu á lokakvöldinu stolt og ánægð yfir því að hafa tekið þessa ákvörðun og vera hingað komin aðeins átján ára gömul. Þarna var ég með eina bestu sólóista Íslands, Heru Björk, Ernu Hrönn og Friðrik Ómar og var svo þakklát fyrir að hafa þau með mér. Þetta var stund sem maður upplifir bara einu sinni á ævinni.“ Við sviðið stóðu fagnandi tæplega átta tíu þúsund manns og ætlaði allt um koll að keyra þegar tilkynnt var að Ísland hefði lenti í öðru sæti í keppninni. „Ég áttaði mig hreinlega ekki á því hvað hafði gerst fyrr en löngu síðar. Ég man eftir því að Friðrik Ómar hrísti mig og spurði hvort ég væri að átta mig á þessu,“ segir Jóhanna og hlær. Eurovision-förunum var tekið sem þjóðhetjum við heimkomuna og segir Jóhanna það hafa verið ómetanlegt að finna fyrir hlýjum móttökum þjóðarinnar á sínum tíma.

Músikölsk ást

Sambýlismaður Jóhönnu er Davíð Sigurgeirsson, gítarleikari og tónlistarkennari, og hafa þau verið óaðskiljanleg síðan þau kynntust fyrir tæpum fimm árum. „Ég hafði ekki hugmynd um hver hann var þegar við hittumst fyrst en það var í ferminu hjá syni þeirra Gunna og Kollu, hönnuða sem hönnuðu kjólinn minn í Eurovision ásamt Möggu stílista. Ég var von að koma með minn eigin gítarleikara en í þetta skiptið gerðist þess ekki þörf þar sem að þau sögðu að það væri nú þegar kominn gítarleikari og óþarfi að bæta öðrum við. Ég sendi honum lög sem ég ætlaði að syngja en svo hittumst við í veislunni í fyrsta skiptið. Frá þessum tímamarki varð ekki aftur snúið en það mætti segja að ég hafi fyrst orðið ástfangin af honum í tónlistarlegum skilningi, við höfðum bara einhvern veginn sama takt,“ segir Jóhanna. Þau fluttust um tíma búferlum til Norðs, nánar tiltekið til Kongsvinger, en þar höfðu þau fengið boð frá bæjarstjórninni um að syngja og spila í skiptum fyrir húsnæði og upphald. „Við ákváðum bara að slá til og prófa hvernig okkur myndi líka. Davíð líkaði dvölin töluvert betur en mér og allt gekk vel en ég saknaði heimahaganna og fjölskyldunnar og við ákváðum að snúa aftur heim.“ Davíð og Jóhanna skilja hvort annað í gegnum tónlistina og vinna vel saman á því sviði. „Davíð er ótrúlega fær tónlistarmaður og gaman fyrir okkur að fá tækifæri til að vinna saman. Við erum saman í hljómsveit sem við köllum Diskólestina og höfum verið að spila meðal annars á böllum, árshátíðum og brúðkaupum og verðum með áramótball á Spot þar sem eintóm gleði verður við völd,“ segir Jóhanna glöð í bragði. „Mér finnst ég bara ótrúlega heppin að fá að lifa á því sem mér þykir skemmtilegast og langar að halda áfram á þessari braut í framtíðinni og að sjálfsgöngu langar mig að stofna fjölskyldu en það er seinni tíma markmið,“ segir þessi unga og hæfileikaríka söngkona sem lætur ekkert stöðva sig í að uppfylla drauma sína og þrjár.

MYNDAALBÚMIÐ



Jóhanna og Glódís, sambýlismaðurinn Davíð og Jóhanna áður en hún steig á svið í Moskvu.



Verð 29.980
tilboðsverð nú 23.980



Verð 25.980
tilboðsverð nú 20.780



Verð 28.980
tilboðsverð nú 23.180

*20% afsláttur
af öllum skóm*



Verð 25.980
tilboðsverð nú 20.780



Verð 31.980
tilboðsverð nú 25.580



Verð 31.980
tilboðsverð nú 25.580



Verð 32.980
tilboðsverð nú 26.380



Vorum að taka upp stóra sendingu af eka leðurtöskum. Verð frá 7.980. Margar týpur, stærðir og litir.

hjá Hrafnhildi

- Engjateigur 5
- Sími 581 2141
- www.hjahrafnhildi.is

KANNTU LISTINA AÐ BERA Á ÞIG FRÍSKANDI BRÚNKUKREM?

Þegar unnið er með brúnkukrem er nauðsynlegt að kunna réttu tókin svo ekki fari illa.



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífsins

Hin svokölluðu brúnkukrem geta svo sannarlega verið himnasending fyrir þá sem kunna að brúka þau en verkfæri djöfulsins ef rangt er að farið við meðhöndlunina á þeim. Flest kremin innihalda efnið dihydroxyacetone eða DHA sem gengur í efnasamband við ákveðnar aminosýrur sem finna má í efstu lögum húðarinnar. Við efnahvarfið myndast brún litarefni sem kallast melanoidin. Húðin fer úr því að vera fól og fannhvít í að vera sveipuð gylltum ljóma og dekkri húðlit á met tíma. Kremin eru misjafnlega litsterk og fljótverk en eitt eiga þau sammerkt, það er að maður þarf að vanda til verks ef ekki á illa að fara. Fylgdu eftirfarandi ráðum í einu og öllu og sólbrúnt hörundið bíður handan við hornið.

Skrúbbaðu húðina

Fyrst og fremst þarf að huga að því að skrúbba og skúra húðina og með því fjarlægja dauðar húðfrumur og létta þurrkubletti. Brúnkukremin eiga það til að festast á þurrum svæðum og þar með verður liturinn ójafn. Hitaðu smá

kókosolíu í örbylgjunni, bættu handfylli af fínmöluðu salti út í og skrúbbaðu líkamann í sturtunni og skolaðu af.

Þerraðu líkamann og berðu feitt krem á olnboga, hné og önnur þurr svæði. Gott er að láta kremið þorna augnablik.

Notaðu alltaf hanska

Þá er komið að brúnkukreminu. Það eru nokkrar útgáfur í boði, til að mynda froða, spreng og krem. Til þess að koma í veg fyrir litada löfa er best að skella á sig gúmmihönskum og svo „brúnkukrems-svamp-hanska“. Settu kremið í hanskan og berðu það á þig með hringlaga hreyfingum frá fótleggjum upp að andliti. Láttu kremið þorna algerlega áður en að þú klæðir þig í.

Ef þú ert að flýta þér þá getur verið gott að skella þunnu lagi af barnapúðri á þau svæði sem koma til með að hitna frekar en önnur svæði, til dæmis handarkrikana, milli læranna og hnésbæturnar.

Ekki of mikið í andlitið

Notaðu annaðhvort brúnkukrem sem er sérstaklega gert fyrir andlit eða þynntu það út sem þú ert að nota með venjulegu andlitskreminu. Notaðu mjög lítið brúnkukrem í framan, annað gæti komið illa út.

Langbest er að gera þetta að kvöldi til, áður en að þú ferð í háttinn. En gættu þess þó að brúnkukremin sé alveg þornað til að sporna við því að rúmfötin líti út eins og einhver hafi bráðnað í þeim.



Ungfrúin góða

Einstök verslun í hjarta miðbæjarins



Gyðjúlampi, 55cm
kr. 14.990



Veggklukkur
kr. 7.990



Borðklukkur, 72cm
kr. 16.990



Lampi
kr. 4.990



Hnattlíkön - kr. 7.990



Bangsasparibaukar - kr. 6.990

Ledurtöskur, fatnaður og fylgihlutir
ásamt fallegri gjafavöru og heimilisprýði

Hallveigarstíg 10a - 101 Reykjavík
sími 551 2112 - www.ungfruingoda.is

BAÐSALT FYRIR JÓLIN

Yndislegt baðsalt með jólaílmi sem er tilvalið til þess að gefa í jólagjöf eða nota sjálfur yfir hátíðarnar.

4 bollar epsom-salt

½ bolli finmalaðir hafrar

2 teskeiðar kanill

10 dropar af appelsínu-ilmkjarnaolíu

Blandið öllum þurru hráefnunum saman í skál og hellið svo ilmkjarnaoliunni saman við í lokin. Hellið innihaldinu í fallega krukku og setjið fallegan jólaborða og merkimiða á. Þá er komin falleg og persónuleg jólagjöf sem allir geta notið.



JS Watch co.

REYKJAVIK



Úrsmíðameistari okkar missir aldrei einbeitinguna

Vegna annálaðrar einbeitingar, nákvæmni og 45 ára reynslu, tryggir úrsmíðameistarinn gæði íslensku úrana.

Gilbert Ó. Guðjónsson úrsmíðameistari og alþekktur fagmaður grandskoðar hvert einstakt úr áður en það yfirgefur verkstæði okkar.

JS úrin eru íslensk hönnun og framleiðsla, sett saman á úrsmíðaverkstæði Gilberts, þar sem viðskiptavinir geta komið og hitt úrsmiðina sem setja saman úrin þeirra.

Úrvalið af JS úrum hefur aldrei verið meira og ættu flestir að geta fundið íslenskt úr við sitt hæfi en úrvalið má skoða á vefsíðu www.gilbert.is eða www.jswatch.com.

GILBERT
ÚRSMÍÐUR
Laugavegi 62 - sími: 551-4100
www.gilbert.is

METSÖLULISTI IÐU

03.12.14 - 10.12.14

IÐA



1 I Love Being Alive
Þórunn Elísabet
Sveinsdóttir

2

Prettán dagar
til jóla
Brian
Pilkington



3 Vísindabók
Villa 2
Vilhelm Anton
Jónsson

4

Viltu vita meira
um líkamann?



5 DNA
Yrsa Sigurðardóttir

6

Knúsbókin
Jóna Valborg
Árnadóttir &
Elsa Nielsen



7 Orðbragð
Bragi Valdimar
Skúlason &
Brynja
Þorgeirsdóttir

8

Reykjavík sem
ekki varð
Anna Dröfn
Ágústsdóttir
& Guðni Valberg



9 Í kjölfar jarla
og konunga
Þórgímur
Gestsson

10

Svarthvítir dagar
Jóhanna
Kristjónsdóttir



Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík

HEFURÐU HEYRT UM
K2-VÍTAMÍNIÐ?

Lítið hefur verið talað um vítamínið K2 en það sinnir því mikilvæga efnafræðilega hlutverki að halda kalkinu í líkamanum í jafnvægi.

Ómar Ómar Ágústsson
Íþróttapjálfi

Fyrir 60 árum uppgötvaðist vítamín-líkt efni sem virtist spila stórt hlutverk í nýtingu steinefna, vörn gegn tannskemmdum, vörn gegn hjartasjúkdómum og ýmislegt fleira. Þetta nýja efni var kallað Activator-X og var í raun ekki skilgreint sem K2-vítamín fyrr en árið 1997, næstum 40 árum eftir uppgötvun. Það er svo að koma betur og betur í ljós hversu gríðarlega mikilvægt þetta efni er fyrir heilbrigða líkamsstarfsemi.

Efnafræðilegt hlutverk K2 er að hjálpa kalki að komast á rétta staði í líkamanum, eins og t.d. til tanna og beina. Það stuðlar einnig að því að hindra kalkmyndun á óæskilegum stöðum, eins og í æðum og mjúkvæf og er því mikilvæg forvörn t.d. gegn æðakölkun.

K-vítamín eru tvenns konar; K1 og K2. Þau hafa ekki sömu virkni, en bæði vinna þau gegn beinþynningu og vinna gegn áverkum en K1-vítamín hefur ekki sömu eiginleika til að flytja kalk og K2-vítamín. Helsta uppspretta K1-vítamíns er úr blaðgrænmeti en K2 má helst finna í dýrum sem éta gras og jurtir og framleiða K2-vítamín úr K1-vítamín sem þau innbyrða.

Í hinum vestræna heimi okkar er almennt mikill skortur á K2-vítamíni en hér á Íslandi er mikið af grasfóðruðum dýrum og því ætti að vera nóg af K2-vítamíni í innlendu dýrakjöti og mjólkurvörum. Sú fæðutekund sem er ríkust af K2 er sennilega gæsaliður, feitt kjöt



Mikilvægt er að borða reglulega góðan skammt af salati.

og innmatur úr dýrum en eggjarauða, smjör (eða ghee), kjúklingur og mygluostar eru líka stútfullir af K2-vítamíni. Grænmetisætur geta fengið K2 úr natto, sem er japanskt að uppruna og búið til úr sojabauum með vissri bakteríu, eða úr súrkáli. Flest bætiefni með K2 eru unnin úr natto.

Það er enn þá erfitt að mæla magn K2-vítamíns í líkamanum og því erfitt að segja til um hvort skortur sé á því hjá þér. Áður en þú ferð og kaupir þér fullt af bætiefnum skaltu byrja á að skoða mataræðið. Þú þarft ekki mikið til að fá

„Í hinum vestræna heimi okkar er almennt mikill skortur á K2-vítamíni.“

fullnægjandi magn af K2-vítamín, t.d. eru tvær eggjarauður með fínan dagskammt af K2.

Ef þú borðar hollt fæði ættirðu að fá nóg af K2 en sem forvörn gegn áður nefndum kvillum gætirðu bætt K2-vítamíni við sem fæðubót.

HREYFING Á MEÐGÖNGU

Sú mýta hefur verið öðrum yfirsterkari að óléttar konur eigi alls ekki að hreyfa sig en nú er öldin önnur. .



Nanna Árnadóttir
Íþróttaræðingur

Það er til gamalkunn mýta að óléttar konur eigi helst að vera pakkadar inn í bómull á meðgöngunni. Þær eigi helst ekki að lyfta litla fingri og guð forði þeim frá því að hreyfa sig eitthvað af viti. Staðreyndin er þó allt önnur, óléttum konum er ráðlagt að hreyfa sig í um 30 mínútur á dag, rétt eins og öllum öðrum. Líkamsrækt hefur að sjálfsögðu góð áhrif á óléttar konur eins og alla aðra og getur bætt almenna líkamlega og andlega líðan og reynt að undirbúa konur, upp að einhverju marki, undir átökin sem fæðing barns er. Hún getur einnig dregið úr öðrum leiðinlegum fylgikvillum meðgöngu eins og t.d. bakverkjum, bjúgsöfnun, hægðatregðu og fleira. Það er ýmiss konar hreyfing í boði sérstaklega fyrir óléttar konur eins og t.d. sund, jóga og styrktarþjálfun.

Hafi konur stundað almenna hreyfingu áður en þær urðu óléttar er þeim óhætt að halda þeirri hreyfingu áfram á meðgöngu, en þurfa að hafa í huga að hreyfingin er gerð til að viðhalda líkamlegri hreysti og vellíðan, ekki til þess að bæta árangur eða greinast. Þær konur sem stundað hafa hreyf-

ingu af mikilli ákefð fyrir meðgöngu gætu þurft að hægja á sér eftir því sem líður á meðgönguna og gera ráð fyrir því að geta þeirra á æfingum minnki og verði sífellt minni eftir því sem nær dregur að settum degi. Hér þarf bara að hafa almenna skynsemi í huga og ekki láta kappsemina taka yfir. Oft er talað um að gott sé að miða við að geta haldið uppi samræðum á meðan á hreyfingu stendur án þess að standa á öndinni.

Þeim konum sem ekkert hafa hreyft sig fyrir meðgöngu er ráðlagt að byrja að hreyfa sig á meðgöngunni en fara rólega af stað. Gott er þá að miða við u.þ.b. 10 mínútna hreyfingu á dag, nokkrum sinnum í viku og auka svo hægt og rólega upp í 30 mínútur á dag. Sú hreyfing sem hentar þessum konum vel gæti verið göngutúrar eða sundferðir, sem og ýmsir opnir tímar sem óléttum konum standa til boða en þá þarf að byrja hægt og ætla sér ekki um of.

Ýmis konar vandamál geta þó komið upp á meðgöngu, eins og t.d. ógleði, grindargliðun, háþrýstingur, verkir í liðum og margt fleira og alltaf þarf að ráðfæra sig við ljósmóður eða lækni áður en líkamsrækt er stunduð á meðgöngu.

Sjálf á ég einn 18 mánaða orkubolta sem tók virkilega á að

ganga með. Meðgangan byrjaði á mikilli og endalausri ógleði og uppköstum í fjóra mánuði sem varð til þess að ég gat ekkert hreyft mig í byrjun meðgöngunnar.

Mikið var ég fegin þegar þessu tímabili lauk og ég hlakkaði til að geta klárað meðgönguna án þess að líða svona illa og geta hreyft mig. Það varð þó ekki raunin þar sem ég fékk slæma grindargliðun þegar ógleðinni lauk, sem varð til þess að ég vaggæði um eins og mörgæs, gat ekki gengið meira en nokkra metra án þess að fá verki og þurfti að hætta að vinna tveimur mánuðum fyrir settan dag. Það sem hjálpaði mér þó heilmikið með verkina var að fara í meðgöngusund. Mér fannst æðislegt að geta hreyft mig í sundlauginni og sprikláð án þess að finna til. Ég fór líka til sjúkrahjálfa í hverri viku og stundum tvisvar sinnum í viku sem bjargaði mér algjörlega.

Ég mæli eindregið með því að allar konur sem geta og mega hreyfi sig á meðgöngu. Þessi tími getur tekið virkilega á og því finnst mér að allar óléttar konur ættu að gera allt sem þær geta til þess að láta sér líða betur, til þess að auka líkurnar á því að fæðingin gangi vel og að þær verði fljótar að jafna



„Hafi konur stundað almenna hreyfingu áður en þær urðu óléttar er þeim óhætt að halda þeirri hreyfingu áfram.“

sig eftir fæðinguna. Til þess að geta hugsað um einhvern annan verður maður að hugsa fyrst um sjálfan sig.

Því er meðganga tilvalinn

tími til þess að reyna að temja sér þá reglu að vera heilshraustur, ekki bara fyrir sjálfan sig heldur líka fyrir litla krílið sem maður gengur með.



MJ
MARTA
 JONSSON

ÍSLENSK HÖNNUN
 HÁGÆÐA LEÐURSKÓR

MARTA JONSSON
 LAUGAVEGI 51
 s. 553 0816
 KRINGLUNNI
 S. 553 0809



29.995,-



24.995,-



25.995,-



24.995,-



28.995,-



24.900,-



28.995,-



51.800,-



24.000,-



24.900,-



27.995,-



22.900,-



25.995,-



25.995,-

www.martajonsson.com

Póstsendum



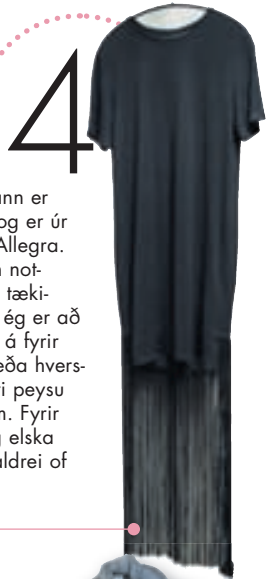
„Fatastíllinn minn er breytilegur og kemur í tímabilum. Ég klæði mig meira eftir því hvernig mér líður heldur en hvernig veðrið er úti, sem getur verið stórfenglegt vandamál.“



1 Aftur vesti – Fullkomin flik þegar byrjar að kólna í Køben, þá getur maður fram- lengt alla jakka inn í vetur- inn. Ég reyni að vera alltaf í því þegar ég ferðast því þetta er náttúrulega besta og smart- asta flugvélateppið. Reynd- ar er það mjög svo ófullkom- in hjólaflík, það hef ég lært af biturri reynslu en hvað með það! Þá labba ég bara!



2 Rick Owens skór – Hmmm, skemmti- leg og falleg saga á bak við þessa snilld. Hún fær hins vegar að liggja á milli hluta að þessu sinni. Þeir eru náttúru- lega bara tryllt- ir og ég fékk þá að gjöf.



4 Kögurkjöll – Hann er keyptur í Aftur og er úr smíðju Raquel Allegra. Mér finnst hann not- hæfur við mörg tæki- færi, hvort sem ég er að klæða mig upp á fyrir eitthvert tilefni eða hvers- dags með grófri peysu og grófum skóm. Fyrir utan það að ég elska kögur, það er aldrei of mikið af því.

FATASKÁPURINN ANNA SÓLEY VIÐARSDÓTTIR

Stilisti og annar eigandi lífsstilsmerkisins Ampersand



3 Duffle bag – Jólagjöf frá samstarfskonu minni, henni Evu. Mér finnst hún mjög falleg og mér þykir vænt um hana. Ég nota hana ótrúlega mikið, hvort sem ég er að fara í burtu yfir helgi eða bara í jóga. Ég lánaði hana um dag- inn og ég saknaði henn- ar allan tímann sem ég sá hana ekki í herberg- inu mínu. Hún gerir mig bara glaða.



5 Grá kasmíruharpeysa – Það er ekkert flókið en ég bara elska hana, gerði áður en hún varð mín og mun alltaf gera eftir að ég fékk hana. Hún er líka úr Aftur. Get ekki hugsað mér neitt annað en að vefja henni utan um mig þegar mér er kalt, ég sver það hún fram- leiðir hita.

JÓLA VERÐ- SPRENGJAN ER HAFIN!

GRÍPTU TÆKIFÆRIÐ, GERÐU DUNDUR KAUP FYRIR JOLIN

50% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM FATNAÐI

PEYSUR, BUXUR, BOLIR, LEGGINGS, TOPPAR, KJÓLAR, SKYRTUR, TÖSKUR, SKART OG FLEIRA

SOHO MARKET Grensásvegi 8 - Sími 553 7300
Ópið mán-fim 12-18, fös 12-19, lau 12-17

10 SPURNINGAR
Benedikt Freyr Jónsson, tónlistarmaður/plötusnúður og eigandi að Lifandi verkefnum

- Þegar ég var ungur var ég mjög uppátækjasamur og vildi verða Dj.
- En núna er ég mjög uppátækjasamur Dj/tónlistar- maður sem andar dýpra en þá.
- Ég mun eflaust aldrei skilja fólk sem biður um óskalög.
- Ég hef ekki sér- stakan áhuga á leiðindum.
- Konur eru okkar eina von.
- Ég hef lært að maður á alls ekki að velta sér upp úr hlutunum.
- Ég fæ samviskubit þegar ég er ekki nóg með fjölskyldunni.
- Ég slekk á sjónvarpinu þegar ég fæ ekkert út úr því.
- Um þessar mundir er ég mjög upptekinn af fjölskyldunni, fyrir- tækinu og tónlistinni.
- Ég vildi óska þess að fleiri vissu af því hversu gott er að stunda jóga.

Fallegar Jólagjafir



Rains Regnkápur frá
15.500,-



Úrval af bókum



Viðarúr frá
25.900,-



Marshall hátalari
99.900,-



Lesgleraugu
7.500,-



Plötuspilari
39.900,-



Úrval af hnöttum



Rúmföt
14.900,-



Loðkragar frá
10.900,-



Mikið úrval af
skartgripum



Marshall Headphone
24.900,-



Fallegir loftbelgir



Púði 60x60
19.900,-



Teppi
14.900,-



Rains Töskur frá
12.900,-



Glerbox frá
4.900

MYCONCEPTSTORE

Verslun: Laugavegur 45 / Sími: 519 66 99 / Vefverslun: www.myconceptstore.is

METSÖLULISTI

Bókabúðar Máls og menningar

1.



Íslenskar þjóðsögur

2.



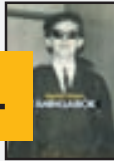
Almanak HÍ 2015

3.



Sveitin í sálinni
Egbert Þór Bernharðsson

4.



Táningabók
Sigurður Pálsson

5.



Þín eigin þjóðsaga
Ævar Þór Benediktsson

6.



Koparakur
Gyrðir Elfsson

7.



Þrettán dagar til jóla
Brian Pilkington

8.



DNA
Yrsa Sigurðardóttir

9.



Af jörðu - íslensk torfhús
Hjörleifur Stefánsson

10.



Lífríki Íslands
Snorri Baldursson

3. - 10. desember



BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR
LAUGAVEGI 18



Hildur Yeoman sendi frá sér nýja fatalínu á dögnum

FAÐ INNBLÁSTUR FRÁ ÖMMU JÚLÍU

Hönnuðurinn Hildur Yeoman hefur sent frá sér nýja fatalínu sem innblásin er af sterkum konum sem hafa haft áhrif á líf hennar.



Ragnheiður
Guðmundsdóttir
blaðamaður

Hildur Yeoman fatahönnuður og listamaður gaf út nýja línu á dögnum en línan er nú fánleg í versluninni Kiosk. Hún fékk einnig nýlega hæsta styrkinn frá hönnunarsjóði Auroru til áframhaldandi vörubróunar. Lífið forvitnaðist um nýju línuna hennar Hildar og hvar hún fær innblástur fyrir þessa fallegu hönnun. „Ég nálgast hönnunina út frá teikningunum mínum og spinn sögur sem skapa heilan heim af vörum. Í byrjun sköpunarferilsins þá vann ég oft með músu sem fyrirmynd í vinnuferlinu. Músurnar eru allar þær sterku konur sem ég hef í kringum mig en ég er svo lánsöm að vera umkringd skapandi, sterkum og áhugaverðum karakterum. Línan sem nú er komin í verslanir er unnin út frá einni slíkri konu, ömmu minni, henni Júlíu.“

Amma Hildar var húsmóðir sem bjó í New Jersey en stakk af frá fjölskyldu sinni til að ferðast um Bandaríkin með mótörhjólagengi. „Sterkar konur og persónur sem brjótast út úr þeim borgaralegu gildum sem samfélagið setur okkur voru kveikjan að síðustu línu. Ég hitti hana ekki oft þegar ég var lítil enda bjó hún í Bandaríkjunum en þegar ég hitti hana þá var ég alltaf logandi hrædd við hana og fannst hún alltaf vera hálfgerð norn. Mér hefur seinna verið sagt að hún hafi verið rammgöldrött týpa með ungerskt sígaunablóð í æðum.“

Línan samanstendur af kvenlegum flíkum þar sem prentið spilar stórt hlutverk en það er blanda af ljósmyndum og teikningum eftir Hildi. „Það er mikið af kristöllum og náttúrasteinum í prentinu en auk fatnaðarins er mikið af fallegu skarti í línunni sem er bróðerað með steinum sem búa yfir heilandi orku,“ segir Hildur að lokum.



„Ég nálgast hönnunina út frá teikningum mínum og spinn sögur sem skapa heilan heim af vörum.“



SPIRULINA SÚKKULAÐIMOLAR

Ef það er einhvern tímann hægt að segja að súkkulaði sé hollt þá eru það þessir molar sem bættir eru með bráðhollum hnetum, berjum og spirulina.

450 g dökkt súkkulaði
50 g trönuber

50 g pistasíuhnetur
50 g valhnetur, saxaðar

1 msk. spirulina-duft

Bræðið súkkulaðið yfir vatnsbaði, bætið spirulina-duftinu saman við. Hellið matskeið af bráðna súkkulaðinu á pappírsklædda

ofnplötu þannig að það myndi eins konar þunnan hring. Stráðið söxuðu berjunum og hnetunum yfir og kælið.



CANADA GOOSE®



LODGE
kr.99.990.-



MONTEBELLO
kr.104.990.-



CITADEL
kr.129.990.-



KENSINGTON
kr.129.990.-



VICTORIA
kr.114.990.-



TRILLIUM
kr.114.990.-



CHATEAU
kr.114.990.-



HYBRIDGE
kr.89.990.-

GRÍPTU GÆSINA

SETTU ALVÖRU GÆÐI Í JÓLAPAKKANN!

SPORTÍS

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

Instagram



Green Kitchen Stories

@gkstories

David Frenkel er hugmyndasmiður @gkstories á Instagram en hann og kærasta hans halda úti sænska blogginnu Green Kitchen Stories. Fallegar myndir af girnilegum og orkuríkum grænmetisréttum, margar uppskriftirnar eru vegan og flestar þeirra glúteinfriar.

Pinterest



afterDRK

pinterest.com/afterdrk/

Sabrina Meijer stofnaði heimasíðuna afterDRK í þeim tilgangi að höfða til alls tískuáhugafólks, þá sérstaklega þeirra sem hafa smekk fyrir einfaldleika. Susan Bolten og Nicole Huisman halda úti síðunni með henni og hafa þær allar sitt til málanna að leggja þegar kemur að tísku og stíl. Þær stofnuðu svo Pinterest-síðu í kjölfarið sem er bæði falleg og stílhrein og tilvalin fyrir alla tískuunnendur.

twitter



Daily Cup of Yoga

twitter.com/dailycupofyoga

Skemmtileg Twitter-síða sem býður meðal annars upp á daglegar upplifgandi tilvitnanir sem minna okkur á að taka lífinu með ró og anda djúpt í dagsins önn. Á síðunni er bókstaflega allt að finna fyrir jógaáhugafólk. Þar eru ráð, tillögur að góðum bókum, tæki og tól og mikill fróðleikur um allt sem viðkemur jóga.

BLOGGARINN FÉKK ÖLL SÍN TÆKIFÆRI Í GEGNUM BLOGGIÐ

StyleScrapbook

stylescrapbook.com/

Andy er fædd og uppalin í Mexíkó en flutti til Amsterdam fyrir átta árum. Þar hófst ferill hennar í tískubransanum en hún hefur starfað víða í þeim bransa. Hún byrjaði svo með tískubloggið sitt StyleScrapbook fyrir rúmum sjö árum og þá fyrst fór boltinn að rúlla. Hún byrjaði upprunalega að blogga vegna þess að hana langaði að deila draumum sínum, markmiðum og sögu með öðrum en grun-

aði ekki að það hefði þau áhrif sem það svo hafði á líf hennar og starf. Hún hefur fengið ótal frábær tækifæri í gegnum bloggið sitt og hefur það notið mikilla vinsælda þessi sjö ár. Meðal þeirra starfa sem Andy hefur sinnt eru ritstjórnarstaða hjá hollenska GLAMOUR, stjórnad vinsælum sjónvarpsþætti í Suður-Ameríku, fengið að taka þátt í ýmsum spennandi hönnunarverkefnum fyrir þekkt tískumerki auk þess að hafa fengið fjölda verðlauna fyrir bloggið frá aðilum eins og ELLE, Polyvore og Bloglovin.

