

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
9. JANÚAR 2015

Edda Jónsdóttir  
markþjálfari  
**KALLAÐU TIL ÞÍN  
ÞAÐ SEM ÞIG  
DREYMIR UM 2**

Nanna Árnadóttir  
íþróttifræðingur  
**NÝR LÍFSSTÍLL  
GRUNNUR AÐ  
GÓÐRI HEILSU 4**

Straumar og stefnur  
í hári og förðun  
**TÍSKUSTRUMAR  
Í HÁRI OG  
FEGURÐ 8**

Sigríður Heimisdóttir

## HEFUR ÁHRIF UM VÍÐA VERÖLD

FRÉTTABLAÐIÐ

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

ELDHRESS  
LAGALISTI

Hin eldhressa Unnur Pálmarsdóttir einkabjálfari er framkvæmdastjóri Fusion & World Class Fitness Academy-skólans en í honum læra nemendur að vera hópatímakennarar.

Það er nóg að gera hjá Unni þessa dagana enda nýtt kennaranámskeið að byrja og hópatímar að kenna auk einkabjálfunarinnar. Heilsuvísir bað hana um að setja saman lista sem kemur henni í gang í ræktinni.

● **BORN SLIPPY**  
UNDERWORLD

● **TOULOUSE**  
NICKY ROMERO

● **FOR AN ANGEL**  
PAUL VAN DYK

● **TSUNAMI**  
DVBBS & BORGEOUS

● **THE WAY YOU KISS ME**  
EXAMPLE

● **NO GOOD (START THE DANCE)**  
THE PRODIGY

● **HEY BOY HEY GIRL**  
THE CHEMICAL BROTHERS

● **UPTOWN FUNK**  
BRUNO MARS

● **F FOR YOU**  
DISCLOSURE FEAT. MARY J BLIGE

● **CHANGING**  
SIGMA FT PALOMA FAITH



„Segðu takk og þakkaðu Guði fyrir þetta tækifæri sem hann hefur veitt þér til að upplifa, þjást og síðast en ekki síst læra.“

Pakklæti er eitt sterkasta vopnið.  
NORDICPHOTOS/GETTY

## HJARTANS ÞAKKIR

**Pakklæti er eitt sterkasta vopnið sem að við höfum gegn erfiðleikum. Það kann kannski að hljóma undarlega en það er þess virði að láta á það reyna og þakka fyrir það sem maður hefur.**



**Friðrika Hjördís Geirsdóttir**  
umsjónarkona Lífsins

Oprah Winfrey segir frá því í nýútkominni bók sinni þegar hún hringdi í Mayu Angelou, vinkonu sína og mentor, á ögurstundu og fékk viðbrögð sem hún átti alls ekki von á. Oprah lýsir þessum degi sem einum erfiðasta degi lífs síns. Hún hringdi í Mayu til að fá samúð en Maya benti henni á að vera þakklát! „Segðu takk og þakkaðu Guði fyrir þetta tækifæri sem hann hefur veitt þér til að upplifa, þjást og síðast en ekki síst læra,“ sagði hún. Oprah fannst henni kipt heldur hressilega út úr sjálfsvorkunninni en þennan dag lærði hún dýrmæta lexíu. Hún lærði um mátt þess að velja.

● „Ég er ekki það sem kom fyrir mig. Ég er það sem ég kys að vera.“ Orð Carls Jung bera með sér fyrirheitið um að aðstæður okkar þurfa ekki að skilgreina okkur. Við getum valið að hefja okkur yfir erfiðleikana á vængjum þakklætisins.

● Þegar við beinum sjónum okkar að þakklætinu öðlumst við nýja sýn á aðstæður okkar. Við sjáum að fátt er svo með öllu illt að ekki boði nokkuð gott. Pakklætið er einnig tilvalin leið til að

bera kennsl á hlutina sem margir telja sjálfsgöða, eins og líf, heilsu og daglegt brauð.

● **Janúaráskorun: Pakklæti í framkvæmd.** Haltu þakklætisdagbók: Skrifðu niður fimm hluti sem þú ert þakklát/ur fyrir á hverjum degi. Þakkaðu fyrir óorðna hluti: Kallaðu til þín það sem þig dremmir um með því að þakka fyrir það. Dæmi: „Ég þakka fyrir nýja viðskiptavinum sem ég fæ að þjóna með vinnu minni á árinu.“

100% hreinar  
Eggjahvítur

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



Án allra aukaefna!



**Nesbú**  
Ejlvítamin frá náttúrunnar hendi

## VISSIR ÞÚ...

- Að einnar mínútu koss brennir 26 hitaeiningum
- Að heilinn í meðalmannskju er tæplega 80% vatn
- Að glerungur er harðasta efnið í líkamanum
- Að meðalmannskja andar allt að 23 þúsund sinnum á sólarhring
- Að 11% mannskyns er örvhent
- Að eyrun og nefið hætta aldrei að vaxa á lífsleiðinni
- Að ef mannsaugað væri myndavél þá væri hún 576 megapixla.



## LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

...HEILSUBÓK  
RÖGGU NAGLA

Ragga nagli eða Ragnhildur Þórðardóttir, einkabjálfari og sálfræðingur, hefur vakið athygli fyrir bráðskemmtilega og hispurlausu pistla sína um heilbriggt líf og líkamsþjálfun. Ragga hefur einnig haldið vinsæl matreiðslunámskeið og komið fólki í gott form með fjarnámskeiðum frá Danmörku þar sem hún býr. Nú hefur Ragga sett alla þessa vitneskju saman í eina bók sem kemur út á morgun, laugardag. Útgáfuveisla verður haldin í Eymundsson, Skólavörðustíg, á milli 14-16.

**Lífið**  
www.visir.is/lifid

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

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

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

## Verðdæmi:

Buxur - verð frá 990,-  
Ermar - verð frá 990,-  
Bolir - verð frá 1.390,-  
Peysur - verð frá 1.390,-  
Kjólar - verð frá 1.990,-

Glaenijar vörur  
á tilboði!



**TÚNIKA**  
ÁÐUR 7.990  
NÚ 4.990  
st. S-XXXL

# Útsölu lok -

## Enn meiri LÆKKUN!

Dagana 8-13. janúar

# ZIKNAK

T Í S K U H Ú S



**PEYSA**  
ÁÐUR 6.990  
NÚ 1.990  
st. S-XXXL



**KJÓLL**  
ÁÐUR 8.990  
NÚ 2.990  
st. S-XXXL



**TOPPUR**  
ÁÐUR 7.990  
NÚ 3.990  
st. S-XXXL

**JAKKI**  
ÁÐUR 17.990  
NÚ 6.990  
st. S-XXXL



JESSIGIRL

**SKÓR**  
EITT VERÐ  
NÚ 5.990



**BUXUR**  
ÁÐUR 11.990  
NÚ 2.990  
st. 36-48



**PEYSA**  
ÁÐUR 11.990  
NÚ 4.990  
st. 42-56



**BLÚSSA**  
ÁÐUR 11.990  
NÚ 4.990  
st. 42-56



**TOPPUR**  
ÁÐUR 8.990  
NÚ 2.990  
st. S-XXXL

**BUXUR**  
ÁÐUR 12.990  
NÚ 990  
st. 36-46

STREITURÁÐ  
VIKUNNAR

Á þeim tímamótum sem áramót eru taka margir ákvörðun varðandi lífsstíl og heilsu. Það er mikilvægt að undirbúa slíkar ákvarðanir vel með rækillegri umhugsun. Hafðu þetta í huga:

- 1 Ertu alveg ákveðin(n) í að gera þessa breytingu og tilbúin(n) að leggja dálítið á þig til þess?
- 2 Hugsaðu það til enda hvaða þýðingu þetta hefur fyrir þitt líf.
- 3 Hafðu daginn á hreinu þegar breytingin hefst.
- 4 Settu þér raunhæf markmið og hugsaðu um ávinninginn.
- 5 Það er snúið að breyta um lífsstíl. Ekki gefast upp þótt allt gangi ekki eins vel og þú óskar í byrjun.
- 6 Segðu öðrum frá ákvörðun þinni og leitaðu stuðnings hjá þínu fólki.

Þú þarft ekki endilega að hefja breytinguna á áramótum. Stundum er betra að hafa hugsað vel um þetta fyrst og undirbúa sig andlega.

Þessi ráð hér fyrir ofan getur þú nýtt fyrir margs konar breytingar í lífsstíl. T.d. til að takast betur á við streitu. Hætta að reykja. Hreyfa þig meira. Hollara mataræði. Eða betri samskipti og vandaðri framkomu. Gangi þér vel og gleðilegt ár með nýjum lífsstíl.

Streituráð vikunnar er í boði Streituskólans [www.stress.is](http://www.stress.is)

BREYTT HUGARFAR  
OG NÝR LÍFSSTÍLL

Áramótaheitin eiga mörg það sammerkt að snúa að andlegri eða líkamlegri heilsu. Áður en farið er af stað af fullum krafti er gott að gera sér grein fyrir hvað er á bak við sett markmið.



Nanna Árnadóttir  
Íþróttfræðingur

Nú þegar árið er liðið og flestir komnir með upp í kok af jóla-steikinni fara margir að huga að áramótaheitunum og setja sér markmið fyrir nýtt ár. Oftar en ekki tengjast þessi markmið heilsurækt og mataræði, sem er að sjálfsögðu frábært því það er fátt mikilvægara en góð heilsa! Líkamsræktarstöðvarnar fyllast og allir ætla að koma sér í form, helst einn tveir og þingó!

## Af hverju viltu ná árangri?

Þegar byrjað er í líkamsrækt skal þó alltaf hafa í huga hvers vegna maður er að því. Ertu að hreyfa þig til þess að vera með strandarlíkama fyrir Spánarferðina næsta sumar, komast í útskriftarkjólinn þinn aftur eða geta notað buxur í stærð XS eða ertu að hreyfa þig til þess að breyta lífsstílnum þínum til frambúðar, til þess að geta elt krakkana þína eftir 5 ár, til þess að geta hjálpað vinum þínum við að flytja, haft orku sem endist út daginn og mögulega, ef þú ert heppinn, reyna að minnka líkurnar á því að fá lífsstílstengda sjúkdóma?

Ætlarðu að taka þig á í mataræðinu í janúar vegna þess að þig langar svo að líta vel út eða vegna þess að þú vilt að þér líði vel? Ætlarðu aldrei að leggja þér brauð, pasta, gos, nammi, ís, kökur, ávexti, mjólkurvörur eða hvað það nú er sem þér finnst vera óhollt til munns aftur? Hefurðu prófað það áður en sprungið á endanum? Fengið endalast samviskubít vegna þess að þú



„máttir ekki“ fá þér þessa brauðsneið sem endaði með því að öll vikan var ónýtt hvort sem er og legði í sukki þangað til næsta mánudag þegar næsta áttak byrjar? Er ekki kominn tími til þess að breyta hugarfarinu til hins betra?

## Taktu eitt skref í einu

Til þess að ná árangri til frambúðar er mikilvægt að spyrja sig: „Af hverju er ég að leggja þetta á mig“? Þegar maður horfir á árangur eingöngu frá útlitslegu sjónarhorni verður maður aldrei ánægður nema rétt á meðan sixpakkið stendur út eða bíseppinn

fyllir út í ermina. Hins vegar ef markmiðið er alltaf að geta gert aðeins fleiri armbeyggjur eða upphíftingar, borðað hollan mat vegna þess að þú ert orkumeiri eða líður betur í maganum, geta tekið aðeins meira í bekk, gengið upp á aðeins hærra fjall, minnka líkurnar á að fá sykursýki 2 eða einfaldlega geta haldið á barnabarninu á meðan það er í pössun hjá þér eru allar líkur á því að þú eigir eftir að ná markmiðinu og gott betur en það. Byrjum hægt og rólega að breyta lífsstílum, tókum lítil skref í einu, verum ekki of hörð við okkur og höfum gaman af þessu. Þá fara hlutirnir að gerast!

„Ætlarðu að taka þig á í mataræðinu í janúar vegna þess að þig langar til að líta vel út eða vegna þess að þú vilt að þér líði vel?“

## ÚTSALA



50%  
AFSLÁTTUR

Buxur  
Peysur  
Kjólar  
Bolir

Str. 36-56

Ríta



Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030

## ÞAKKLÆTI

Nýtt ár bókstaflega krefur mann um að líta um öxl og hendast í innri endurskoðun. Þegar slíkt gerist þá geta ýmsar tilfinningar losnað úr læðingi, allt frá reiði yfir í mikla auðmýkt og gleði. Ég verð alltaf svolítið meyr á nýárs morgun, daginn eftir ársuppgjör gamlár dags þar sem hann er nýr dagur á nýju ári, stútfullur af persónulegum lofordum. Ég er ein af þeim sem stefna árlega á algæra yfirhalningu á lífsstíl og sínum innri manni. Þetta á ekki að vera tímabundið áttak en ég óttast að ég falli óvart í þá gryfju.

Einn liður er heilsusamlegri lífsstíll þar sem ég skipti út krumpupokasnakki fyrir heimgert popp, minnka mjólkurvörur, reyni að taka B-vítamín daglega og vel raunverulegan mat fram yfir eitthvað hjúpað súkkulaði. Þá ætla ég einnig að halda mér við efnid í endurvinnslunni og reyna (og þessu klikka ég reglulega á) að halda nokkrum plöntum, jafnvel kryddjurtum, á lífi. Mig langar svo að vera með græna fingur en þegar á hólminn er komið þá bara gleymi ég mér og er utan við mig og svo bara visnar allt og fölnar. Þá langar mig að draga úr draslneyslu, velja betur og draga úr vistspori mínu. Þar sem ég er sjálfstæður atvinnurekandi þá ætla ég að reyna að vanda mig betur við að samtvinna óreglulegan vinnutíma og fjölskylduna. Vinnan á það til að gleypa mig. Ég elska starf mitt



og get verið í því allan sólahringinn. Stundum vakna ég á nóttunni (eða mjög snemma morguns þegar tæknilega ætti enn að vera nótt) og hausinn fer á flug. Öll þessi verkefni sem ég „verð“ að gera. Allir pistlarnir sem á eftir að skrifa og upplýsingarnar sem ég verð að miðla. Það er svo margt spennandi að gerast í kynfræði og það er erfitt að hrífast ekki með ölduganginum. Svo heyrir ég lágværar hrotturnar og er slegin í andlitið af þriggja ára dóttur minni og man að ég þarf líka að gefa þeim loford. Fjölskyldan þarf tíma, athygli og ást. Þegar öllu er á botninn hvolft þá skiptir vítamín engu máli nema bara til að halda mér heilbrigðri fyrir fjölskyldu mína. Því verður helsta áramótaheitið að vera þakklát fyrir heimili mitt og fólki mitt sem þar býr. Það að vera elskað-

ur, og að elska, krefst alúðar, einlægni, þolinmæði og tíma. Ég ætla því að vera þakklát fyrir hversdaginn og fólki mitt, og ég ætla vera dugleg að segja því það, í orðum og faðmlögum. Þú kærri lesandi, með þínum hlýju orðum og hvatningu, ert einnig „fólki mitt“ sem hvetur mig áfram svo við þig segi ég líka takk. Þakklæti hugsa ég að sé besta áramótaheitið og eitthvað sem ég ætti að geta staðið við.

## 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](mailto:sigga@siggadogg.is)



# Lífrænt

## fjöl vítamín fjölskyldunnar

„Ég get ekki hugsað mér að vera án Lifestream Spirulina sem hefur hjálpað mér í gegnum allt.“

Ásdís Einarsdóttir, verslunarstjóri hefur notað Lifestream Spirulina síðan á sinni fyrstu meðgöngu og brjóstgjöf. Hún velur Lifestream vörurnar fyrir fjölskyldu sína til að viðhalda góðri heilsu, orku og einbeitingu.



## 100 næringarefni

„Spirulina frá Lifestream er lífrænt fjöl vítamín fjölskyldunnar og eykur hjá okkur einbeitingu og orku út daginn. Okkur finnst það mjög gott hrist í appelsínusafa, eins bý ég oft til döðlunammi með Spirulina eða Veggies grænmetisduftinu. Þó við borðum mjög hollt fæði finnum við mikinn mun með Lifestream vörunum. Við erum ótrúlega heilbrigð öll og leggjumst ekki í flensur eða kvefpestir.“



Umboðsaðili: Celsus ehf  
Fæst í apótekum, heilsubúðum, Krónunni, Hagkaup og Nettó.

 **lifestream**  
náttúruleg uppspretta bætiefna

# HÆTT AÐ HORFA Í KRISTALS-KÚLUNA

Sigríður Heimisdóttir er fjölhæfur iðnhönnuður sem skiptir tíma sínum á milli tveggja heima. Á Íslandi býr fjölskyldan en í Svíþjóð sinnir hún ábyrgðarstöðu hjá Ikea. Hún segir íslenska heilbrigðiskerfið hafa reynst sér mun betur en það sænska eftir að sonur hennar greindist á einhverfurófinu.



FRÉTTABLAÐID/STEFAN

## Fríðrika Hjördís Geirsdóttir

Umsjónarkona Lífsins

Það er á vissan hátt erfitt að lýsa Sigríði Heimisdóttur, einum farsælasta iðnhönnuði sem Ísland hefur alið. Hún er skemmtilegur og fjölbreyttur karakter sem teygir anga sína í margar ólíkar áttir en myndar samt á svo beinskeyttan og líflegan hátt eina heild. Daglegt líf hennar endurspeglar þessi karaktereinkenni þar sem að hún flakkar vikulega á milli Svíþjóðar, þar sem hún býr ein á sveitabæ og fær útrás fyrir ástríðu sína á hönnun sem þróunarstjóri smávöru hjá stórfyrirtækinu Ikea, og Íslands, nánar tiltekið Seltjarnarness þar sem hjarta hennar slær í faðmi barnanna.

### Listin togaði

Sigríður, eða Sigga Heimis eins og hún er oftast kölluð, er uppalin á Seltjarnarnesi, gekk í Landakotsskóla og hélt þaðan í Menntaskólann í Reykjavík. „Það var nú svo sem af gömlum fjölskylduvana að ég valdi það að fara í MR en þar lærði ég gríðarlegan námsaga sem átti eftir að nýtast mér síðar,“ segir hún. Í miðju náminu ákvað Sigga að fara sem skiptinemi til Bandaríkjanna, nánar tiltekið til New Jersey. Þar sem Menntaskólinn í Reykjavík myndi ekki meta það nám sem hún færði í erlendis ákvað hún að velja það sem henni fannst allra skemmtilegast. „Ég valdi bara allt sem mér fannst skemmtilegt. Ég hafði verið í Myndlistarskóla Reykjavíkur frá því að ég man eftir mér þannig að mér fannst liggja beinast við að sinna listinni og valdi mér áfanga í ljósmyndun, myndlist og menningu.“

Þó svo að það lægi í augum upp að Sigga fetaði lista- og hönnunarbautina var það ekki fyrr en listakennari sem að hún kynntist í náminu hvatti hana til að stíga þau

skref að hún tók þá stefnu. „Ég kynntist frábærum listakennara þarna úti sem kenndi mér margt og ég ber mikla virðingu fyrir. Hann spurði mig að því hvað tæki við þegar ég sneri aftur heim. Ég svaraði því að ég myndi klára menntaskólann og svo líklega fara í læknisfræði eða eitthvað slíkt. Hann hefur greinilega séð eitthvað annað í mér því að hann hrsti hausinn og sagði með vissu í svip að það væri nú ekki leiðin sem ætti að liggja fyrir mér heldur væri það listin.“

Að skiptinemanámi loknu sneri Sigga aftur heim með hugmyndir um hönnunarnám í farteskinu. Hún kláraði menntaskólann og var svo bent á nám í iðnhönnun í Istituto Europeo di design í Milanó á Ítalíu. „Á þessum tíma var fagið mjög ungt og alls ekki augljóst val af minni hálfu. Ég varð þó mjög spennt fyrir þessu og ákvað að skrá mig til leiks. Þar sem námið var kennt á ítölsku vildi ég undirbúa mig með því að fara í tungumálaskóla til Rómur um sumaríð. Ég seldi bílinn minn til að fjármagna ferðina, þannig að þetta var ansi mikil fjárfesting og fórn fyrir mig á þessum tíma.“ Sigga hélt til Rómur strax um vorið og hóf nám í tungumálaskóla þar í borg. „Náms-efnið var kennt á ítölsku og ég vildi vera í stakk búin þegar skólinn hæfist þá um haustið.“

### Ævintýrið í Ikea

Um haustið hélt Sigga svo til Milanó þar sem stóð til að setjast á skólabeck. „Það var nú eitt,“ segir Sigga og hlær. „Þegar ég mætti til leiks þá hafði umsóknin mín eitthvað farið forgörðum. Ég var samt búin að fá pappíra um að ég hefði verið tekin inn í námið. Skólinn var fullsetinn af þeim þrjátíu nemendum sem teknir voru inn. Nú voru góð ráð dýr en ég er svo þrjósk að ég neitaði að fara af skrifstofunni fyrr en að ég fengi inngöngu enda voru þetta mistök af þeirra hálfu. Það varð svo úr að ég fékk að sjálf-

sögðu að hefja nám og var við það í fjögur ár.“ Að loknu námi kom hún aftur heim til Íslands og bjó hér í nokkur ár er hún dreif sig aftur út til Milanó í meistaranám í iðnhönnuninni. Á samsýningu Siggu og fleiri Íslendinga í Kaupmannahöfn kom hönnunarstjóri Ikea að máli við hana og leist vel á þá hluti sem hún var að gera. Hann bauð henni vinnu hjá fyrirtækinu sem Sigga þáði og þá varð ekki aftur snúið. „Mér fannst þetta mjög spennandi tækifæri enda Ikea stórt fyrirtæki. Á þeim tíma þótti það nú ekki það flottasta þar sem þeir stóðu fyrir fjöldaframleiðslu og hermdu eftir annarri hönnun. Það er löngu löngu liðinn tími. Í dag er styrkur Ikea gríðarlega mikill og þar er unnið mikið frumkvöðla-starf.“ Árið 2000 var Sigga fastráðin hjá Ikea. Á þessum tíma hannaði hún yfir þrjú hundruð hluti fyrir fyrirtækið en einnig sá hún um allt samstarf við hönnunarskóla í heiminum. „Mér fannst það æðislegt. Ég er búin að vera að byggja upp verkefni út um allan heim með hönnunarnemum og meðal annars á Íslandi. Þetta var mjög gefandi tími.“ Þó að Sigga kveddi Ikea í bili eftir átta ára starf átti hún þó eftir að snúa aftur af krafti í formi þróunarstjóra sem sér um yfirhönnun á smávörum sem fyrirtækið framleiðir.

„Ég vil meina það að hann sé búinn að kenna mér meira en nokkuð annað í lífinu, eins og hann býður mér upp á margar áskoranir.“

### Hinum megin við borðið

Eftir átta ár hjá Ikea fannst Siggu tími til kominn að breyta til og sanku að sér nýrri reynslu. Henni var boðin staða hönnunarstjóra hjá Fritz Hansen sem framleiðir meðal annars húsgögn eftir Arne Jacobsen, Poul Kjaerholm og Hans J. Wegner. „Mér fannst þetta mjög spennandi tilhugsun og þáði starfið. Fram að þessu hafði ég verið meira í því að hanna sjálf og teikna en núna tók við hönnunarstjórnun fyrir einkamarkað og ég var komin hinum megin við borð-

„Ég vil meina það að hann sé búinn að kenna mér meira en nokkuð annað í lífinu, eins og hann býður mér upp á margar áskoranir.“

„Mér finnst svo gefandi að geta nýtt hönnun mína og menntun til þess að vekja athygli á einhverju sem skiptir verulegu máli fyrir þá sem þurfa á að halda.“

ið. Það hefur aldrei verið persónulegur metnaður hjá mér að tengja nafnið mitt við einhvern hlut enda er staðan þannig í dag að hönnunarteymi eru orðin algengari hjá fyrirtækjum. Mér finnst það miklu lógískara, það er aldrei ein manneskja sem kemur að hönnun. Þú ert alltaf með tæknimann með þér, innkaupaáðila sem finnur réttu verksmiðjuna fyrir þig og efnisfræðing sem leiðbeinir þér með réttu efnin, þannig að þetta er oftast samvinna margra aðila,“ segir Sigga. Sem hönnunarstjóri einkamarkaðarins sá okkar kona um að þróa nýjar

vörur fyrir heimili sem endurspegluðu karakter og anda Fritz Hansen. „Þetta er 140 ára gamalt fyrirtæki sem er búin að búa til klassamublur og það var svo lærdómsríkt að fara frá Ikea sem framleiddi fyrir mikinn fjölda yfir í svona „high end“ þar sem verið var að vinna með ansi þröngan markað. Þetta var allt öðru vísi markaðssetning. Til dæmis eru alltaf vörur frá Fritz Hansen í James Bond-myndunum og þeir vilja tengja sig svona lúxusvörufyrirtækjum. Við sem unnum þarna fengum meira að segja svona „dress code“-leiðbeiningar sem var ólíkt því sem að ég átti að venjast hjá Ikea. Að loknum frábærum tveimur árum fann ég að ég hafði meiri áhuga á því að vinna með hinum almenna markaði,“ segir Sigga og bætir við að auk þess hafi henni fundist hún vera búin að læra það sem hún þurfti að læra hjá Fritz og tími til kominn að fá nýjan innblástur.

### Þá er ég bara mamma

Á sama tíma og Sigga var í fullu starfi hjá Fritz Hansen og ferðaðist daglega á milli Kaupmannahafnar og Malmö, þar sem fjölskylda hennar bjó, kom í ljós að sonur hennar, sem þá var þriggja ára, var einhverfur. „Danir eru einhvern veginn þannig innréttaðir að þó að eitthvað sé að í einkalífni þá mætirðu samt í vinnuna sem ég og gerði en varð til þess að ég missti af öllum læknafundum og þá fannst mér tími til kominn að endurskipuleggja líf mitt,“ segir Sigga. Það varð úr að Sigga ákvað að breyta til og stofnaði sitt eigið hönnunarfyrirtæki í Malmö og gat með því stýrt tíma sínum sjálf og sinnt fjölskyldunni um leið. Fljótlega ákvað Sigga svo að flytja heim til Íslands með fjölskylduna þar sem betri þjónustu fyrir son hennar var að finna hér á landi. „Ég er ótrúlega ánægð með heilbrigð-

iskerfið hérna á Íslandi þó svo að margir séu að kvarta og tala niður okkar aðstöðu hér. Við fluttum frá Svíþjóð til þess að fá þá aðstöðu sem sonur minn fær í dag. Úti vorum við á endalausum biðlista til þess að komast á leikskóla en hér heima komst hann strax inn auk þess sem hann fékk stuðning þar. Í dag er hann í einhverfudeild í Langholtsskóla og þar blómstrar hann. Systkini hans eru alveg einstök bæði tvö og mjög þolinmóð við hann auk þess sem foreldrar mínir hafa veitt okkur mikinn stuðning, sérstaklega þegar ég er á þessu mikla flakki. Börnin mín þekja í rauninni ekkert annað en þetta flakk en ég passa mig á því að þegar ég er með þeim þá er ég með þeim, þá er ég bara mamma.“ segir Sigga og bætir við að börnin séu þau sem hafi kennt henni það mikilvægasta í lífinu og sérstaklega það verkefni sem heilkenni miðsonar hennar er, bæði góðu og slæmu dagarnir. „Ég vil meina það að hann sé búinn að kenna mér meira en nokkuð annað í lífinu, eins og hann býður mér upp á margar áskoranir. Ég er búin að þroskast mikið í gegnum þetta ferli og tel mig betri manneskju eftir að ég fékk þetta verkefni í hendurnar, ég tek eftir miklu fleira í kringum mig sem ég áður valdi næstum því að líta fram hjá. Ég er miklu meðvitaðri um annað fólk og það að allir eru að glíma við einhverjar þrautir í lífi sínu, þær koma bara á mismunandi tíma og í mismunandi magni. Eitt besta ráð sem ég hef fengið var frá Stefáni Hreiðarssyni barnalækni, sem er búinn að vera mín stoð og stytta. En hann sagði mér að hætta að horfa í kristalskúluna, það er ekki hægt að sjá hvernig sonur minn verður ekki frekar en hvað annað. Þetta ráð hef ég haft að leiðarljósi í svo mörgu og lífi lífi mínu samkvæmt því.“

#### Brothætt líffæri

Sigga er fjölhæfur hönnuður og fær útrás fyrir ástríðu sína á mörgum sviðum. Fyrir nokkrum árum vakti hún mikla athygli fyrir glerlistaverk sem hún hannaði með góðan boðskap að leiðarljósi.

„Ég er með hjartans mál, bókstaflega, sem ég byrjaði að vinna árið 2007. Þá fór ég að vinna með Corning Museum of Glass sem er stærsta glerlistasafn í heiminum. Corning er bandarískt glerfyrirtæki sem framleiðir meðal annars glerið í iPhone-símana og fleiri flotta hluti. Þeir hafa alltaf unnið með glerlistamönnum en vildu bregða út af vananum og vinna með hönnuðum og ég var ein af þeim sem valin voru til þessa verkefnis. Ég fékk frjálshendur með mína hönnun en mig langaði að gera eitthvað einstakt. Ég fór í heimsókn til þeirra í Miami og fékk að blása gler með þeim í nokkra daga. Úr því kom svo hugmyndin að líffærunum enda eiga þau margt sameiginlegt með glerinu, geta bæði verið viðkvæm og sterk.“ Meðfram hönnuninni á líffærunum fór Sigga að skoða heim líffæragjafa og þiggjanda og varð agndofa yfir því sem að hún sá og las um. Hún fann að með líffærunum gæti hún vakið athygli á þessum raunveruleika og jafnvel lagt lóð á vogarskálarnar.

„Mér finnst svo gefandi að geta nýtt hönnun mína og menntun til þess að vekja athygli á einhverju sem skiptir verulegu máli fyrir þá sem þurfa á að halda. Hönnun vekur alltaf jafn mikinn áhuga hjá fólki, þetta er svona miðill án tals. Þú getur miðlað svo miklu og fengið fólk til þess að taka eftir einhverju með því að nota fallett efni eða form en þá skiptir líka máli að vera með einhvern boðskap að baki eins og með líffærin.“ Núna í janúar stendur Sigga fyrir sýningu á glerlíffærunum í Hannesarholti og var þá hugmyndin að fá þá sem hafa þegið eða gefið líffæri til þess að segja frá sinni reynslu og með því vekja athygli á þessum heimi.

## MYNDAALBÚMIÐ



Vinnuaðstaðan getur verið alls konar; Sigga á Inlandi fyrir Ikea. Börnin þrjú í fjörunni á Seltjarnarnesi. Með risaauðu sem eru hluti af líffæraverkefninu



WWW.MARC-O-POLO.COM

# útsala

# Marc O'Polo



**FOLLOW YOUR NATURE**  
UMA THURMAN

**MARC O'POLO STORE**

Kringlan Shopping Center  
Kringlan 4-12  
Reykjavík

## 2014

## LITUR ÁRSINS

Pantone-fyrirtækið er leiðandi í ferskum nýjum litum og litasamsetningum.

Litur ársins hjá þeim árið 2014 var Radiant Orchid sem er svona lillableikfjólublár, ótrúlega bjartur og fallegur.



## HÁRLITUR

Margir fóru alla leið og létu lita á sér hárið í öllum regnbogans litum. Þeir sem voru aðeins náttúrulegri héldu í ombre-útlitið frá 2013 en það var mildara núna í ár.



## VARALITURINN

Í fyrrasumar sáum við svo lítið af appelsínugulum varalit en þegar fór að hausta tóku brúnir, mattir tónar völdin og því dekkri sem þeir voru, því flottari. Litur ársins hjá Pantone hafði líka sín áhrif.

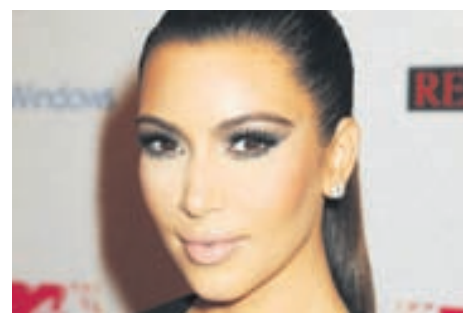
## NAGLATÍSKA

Naglatískan sem ruddi sér til rúms árið 2014 var þannig að lögunin á nöglunum var hvassari, eins konar flott útgáfa af nornanöglum. Mattir litir voru vinsælir ásamt ýmsum útfærslum af naglaskrauti. Dimmfjólublár og brúnir tónar voru vinsælir í haust en appelsínutónaðir litir voru það allra vinsælasta síðastliðið sumar.

## KLIPPING



Sítt hár var vinsælasta háruútlitið árið 2014, því síðara því betra, hvort sem það var slétt eða liðað. Bara að það væri sítt. Toppurinn kíkti svo aðeins í heimsókn um sumarið en hvarf jafn skjótt aftur.



## FARÐI

Alls kyns skyggingar tröllriðu öllu og var Kim Kardashian contour-drottning 2014. Fyrir þá sem þurftu að móta andlit sitt þá var þetta algjör himnasending. Vandamálið var bara að stundum var þetta of mikið af því góða.

## GERVIAUGNAHÁR

Augnaháralenging var ávanabindandi fyrir marga árið 2014 enda ótrúlega falleg þegar vel tókst til. Gerviaugnahár komu líka sterk inn þegar seiða átti punktinn yfir spariförðunina og gengur enn árið 2015.



## HÁR OG FÖRÐUN FRÁ ÁRI TIL ÁRS

Tíska í fegurð og förðun fer í hringi eins og fatnaður og fylgihlutir. Oft þegar við skoðum gamlar myndir af okkur sjálfum frá yngri árum fáum við hroll og spyrjum okkur að því hvernig í ósköpunum okkur datt í hug mála okkur á þennan hátt, nú eða túbera hárið upp í hæstu hæðir eða eyðileggja hárið með permanenti og aflitun. Tískan fer í hringi, við sem upplifðum tiskuna á áttunda og níunda áratugnum myndum vart láta okkur detta í hug að nota vöflujárn í hárið, herðapúða í flestar flikur og hvað þá Buffalo-skó. Magabolir, skærgrænn augnskuggi og bleikur varalitur, nei takk, alveg ómögulega, kannski síðar, hver veit.



Peysa 13.643 kr.

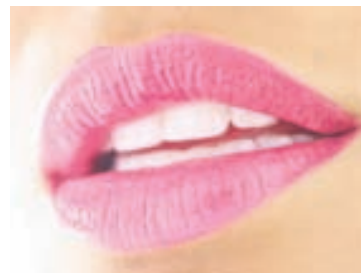
Smáralind

facebook.com/Commalceland

## 2015

## LITUR ÁRSINS

Litur ársins hjá Pantone er Marsala og er múrsteinsrústraður og mjög fágáður og fallegur.



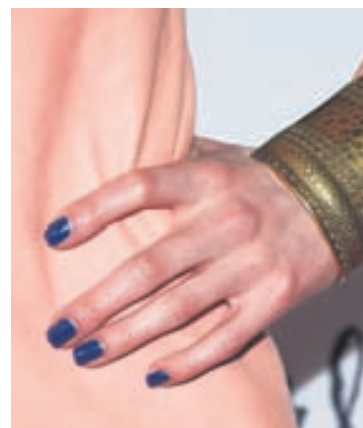
## VARALITURINN

Litur ársins hjá Pantone mun hafa áhrif á varalitátskuna í ár ásamt ljósari og dekkri útgáfum í sama tóni. Förðunarfræðingurinn Bobbi Brown vill meina að bleikur varalitir tröllriði öllu í sumar. Nú er bara að velja sér rétta tóninn, kaldan fyrir ljósari húð og hlýjan fyrir þá sem eru með gylltan undirtón í húðinni.



## FARÐI

Náttúrulegur farði eða „no-makeup makeup“ verður það allra vinsælasta í ár og lýstur upp á kinnbeinum, nefi og enni með „highlighter“. Léttur kinnalitur og minni skyggingar.



## NAGLATÍSKA

2014 var naglaárið mikla og það heldur áfram nú í ár. Dökkblár litur er það allra heitasta í vetur og svo taka náttúrulegir litir við í sumar og dekkjast svo í lit ársins með haustinu. „Ófug“ frönsk naglasnyrting verður með því heitasta allt árið.

## GERVINEGLUR

Áherslan verður á fallegar neglur árið 2015. Vel snyrtar og styttri en 2014.

## HÁRLITUR

Náttúrulegur heillitur og fingerðar strípur eru málið 2015.

Klipping „The Lob“ eða „Langi Bob“ verður það heitasta í hár. Fallegt, jafnsítt hár sem nær rétt niður niður að öxlum. Hvort sem hárgreiðslan er slétt eða liðuð þá gengur hvort tveggja.





# SOFÐU RÓTT Í ALLA NÓTT

*Inniheldur aðeins náttúrulegar jurtir td.  
Sítrónu Melissu og Chamomillu ásamt  
blöndu B vítamína og magnesíum.*



*„Ég vakna úthvöld og líður betur“  
-Unnur Hjartardóttir*

*„Ég slaka mun betur á og vakna  
úthvöld á morgnana“  
-Dagbjört Jóna Guðnadóttir*



FALLEG SÍÐ  
PEYSA ÚR  
VETRARLÍNU  
CHANEL

# EIGULEGAR PEYSUR Í YFIRSTÆRÐ

Á veturna er nauðsynlegt að eiga stórar og efnismiklar peysur sem hægt er að vefja utan um sig og verjast þannig mesta kuldanum og rokinu. Peysurnar eru jafn misjafnar og þær eru margar og með natni hægt að nota þær við sparikjólinn. Oftast eiga þær þó við hversdagslega og þá við gallabuxur eða þröngar leðurbuxur. Peysur í yfirstærð eiga þó alls ekki einungis við yfir vetrartímenn heldur er hægt að nota þær allt árið um kring, allavega hér á ísa köldu landi.



PEYSAN  
ER FALLEG  
YFIRHÖFN

JAKKAPEYSUR  
ERU VINSÆLAR



SARAH JESSICA  
PARKER NOTAR  
PEYSUNA YFIR  
SPARIKJÓLINN



VICTORÍA  
BECKHAM  
ER ALLTAF  
FLOTT

STÓR PEYSA  
UNDIR  
ÞRÖNGUM  
LEÐURJAKKA

## ÚTSALA 30-50% AFSLÁTTUR

Pantaðu á [www.curvy.is](http://www.curvy.is) eða  
kíktu við í verslun okkar að Fákafeni 9

Opið Alla virka daga frá kl. 11-18  
og Laugardaga frá kl. 11-16



Curvy.is

Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | [www.curvy.is](http://www.curvy.is)



## LJÚFFENGAR ASÍSKAR KJÖTBOLLUR

Svava Gunnarsdóttir er landsþekktur sælkeri og heldur úti hinu sívinsæla bloggi [www.ljufmeti.com](http://www.ljufmeti.com). Hún gaf lífinu uppskrift að kjötbollum sem eru í miklu eftirlæti hjá fjölskyldunni þessa dagana.

### LJÚFFENGAR ASÍSKAR KJÖTBOLLUR

500 g nautahakk  
1 egg  
3 msk. kálfkraftur (kalv fond)  
1 + 1 msk. rautt karrímauk  
1 laukur  
1 dós kókosmjólk (400 ml)  
½ dl mango chutney  
10 þurrkuð lime-blöð  
Kóríander  
Salt og  
pipar

Blandið saman nautahakki, egg, kálfkrafti, 1 msk. karrímauk, ½ tsk. af salti og smá pipar. Gerið litlar kjötbollar úr blöndunni.

Fínhakkið laukinn og steikið við vægan hita á pönnu þar til hann er mjúkur en ekki farinn að dökkna. Bætið 1 msk. af karrímauki saman við og steikið saman í 1 mínútu til viðbótar. Hrærið kókosmjólk og mango chutney saman við. Setjið lime-blöð og kjötbollurnar í sósuna og látið sjóða undir loki við vægan hita í um 7 mínútur. Smakkið til með salti og pipar. Stráðið kóríander yfir eftir smekk og berið fram með hrísgrjónum.



Heilsuréttir fjölskyldunnar

# Nýir hollusturéttir við allra hæfi



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

Bestu kveðjur, Berglind og Siggí.



Instagram



**Museum of Modern Art**  
[www.instagram.com/themuseumofmodernart](http://www.instagram.com/themuseumofmodernart)

Museum of Modern Art í New York er eitt áhugaverðasta listasafnið í heiminum í dag. Á Instagram-síðu þess er margt forvitnilegt að finna og sjá sem ögrar huganum. Sýnishorn af nýjustu sýningunum eru á síðunni auk mynda af atburðum sem fara fram á safninu.

facebook



**Fitness Magazine**  
[www.facebook.com/fitnessmag](http://www.facebook.com/fitnessmag)

Facebook-síða Fitness Magazine er fyrir alla sem hafa mikinn áhuga á heilsu og líkamsrækt. Fitness Magazine er tímarit sem kemur út mánaðarlega í Bandaríkjunum og fjallar eins og nafnið gefur til kynna um líkamsrækt og heilsu. Á síðunni er að finna tengla á bæði greinar og uppskriftir sem og góð ráð sem snúa að heilsunni og hámarksárangri í ræktinni. Hvernig kemurðu þér af stað í ræktina eftir jólin? Hvernig geturðu gert 2015 frábært og fullkomið? Sýnishorn af nýjum æfingum og hvatningarkerfum sem virka.

Pinterest



**Fashionista.com**  
[www.pinterest.com/fashionistacom/](http://www.pinterest.com/fashionistacom/)

Fashionista er ein stærsta sjálf-stæða heimasíðan sem fjallar um allt það nýjasta í tískuheiminum. Á síðunni er að finna borð með útliti dagsins, skóm, fördun, viðtal við nýja flotta hönnuði auk þess sem fylgst er með nýjum tískumódelum. Fashionista er orðin einn af áhrifameiri vefjum í bransanum og því vel þess virði að fylgjast með Pinterest-síðu hans, a.m.k. þeir sem vilja vera með puttana á púlsinum í tískuheiminum.

**BLOGGARINN** EIN SÚ SMEKKLEGASTA Í BRANSANUM

Olivia Palermo

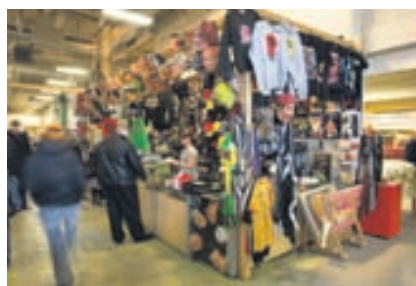
[www.oliviapalermo.com](http://www.oliviapalermo.com)

Olivia Palermo er talin ein af þeim allra smekklegustu í heiminum í dag. Á síðunni hennar er að finna margt af því sem endurspeglar lífsstíl hennar og smekk auk þess sem hægt er að kaupa þvílíkar gersemar sem hún hefur valið fyrir lesendur. Hún er aðallega þekkt fyrir fallegt fata- og fylgihlutaval en er ekki síðri þegar kemur að almennum lífsstíl og fegurðarráðum en Olivia kennir lesendum meðal annars að halda gott matarboð og hvað skal hafa með þegar haldið er á sólartröndina. Olivia gifti sig í fyrra og vakti verðskuldaða athygli fyrir óvenjulegt val á brúðarkjól en hann sem og allt um brúðkaupið má finna á síðunni.



**KOLAPORTIÐ**

Einstök stemning í 25 ár



**Opið laugardaga og sunnudaga frá kl. 11-17**

[kolaportid.is](http://kolaportid.is)

