

Lífið

FÖSTUDAGUR
16. JANÚAR 2015

Nanna Árnadóttir
íþróttifræðingur
**ER REGLUBUNDIN
HREYFING
ÁHÆTTUSÖM? 4**

Margrét Arna Arnadóttir
jógakennari
**JÓGAÆFINGAR
HVENÆR OG
HVAR SEM ER 8**

Tíska og trend
í töskum
**LITLAR TÖSKUR
SETJA PUNKTINN
YFIR I-ÍÐ 10**

Kristín Eysteinsdóttir

**HEFUR HUGREKKI
TIL AÐ HLUSTA**

FRÉTTABLAÐIÐ

> visir.is/lifid

HVETJANDI ÆFINGALISTI ÖNNU EIRÍKS



Anna Eiríks er orkumikill íþróttakennari og deildarstjóri í Hreyfingu þar sem hún kennir í opnum tímum og á námskeiðum. Hún er búin að vera frumkvöðull í heilsurækt í tuttugu ár og það er hennar helsta ástríða að kenna og hjálpa fólki að bæta og breyta lífsstíl sínum til hins betra. Hér hefur hún tekið saman hvetjandi æfingalista.

- **LIPS ARE MOVIN**
MEGHAN TRAINOR
- **BLAME (FEAT. JOHN NEWMAN)** CALVIN HARRIS
- **FIREBALL (FEAT. JOHN RYAN)** PITBULL
- **WICKED GAMES (FEAT. ANNA NAKLAB)** PARRA FOR CUVA
- **SAFRI DUO RITMO DE LA NOCHE** SAFRI DUO
- **UPTOWN FUNK (FEAT. BRUNO MARS)** MARK RONSON
- **MAZINGA** FLATDISK
- **IF I LOSE MYSELF** ONEREPUBLIC & ALESSO
- **SANDSTORM** DARUDE
- **BLANK SPACE** TAYLOR SWIFT



Borðuðu sitt lítið af hverju með góðu hugarfari, það er þó að minnsta kosti þess virði að prófa.

MEGRUNIN SEM MÓTAÐI MIG

Vísindin á bak við megrunarkúra hafa verið mér hugleikin frá því að ég fór á minn allra fyrsta megrunarkúr. Hver er rétta leiðin að mjörra mitti, er hana að finna í hugarfarinu eða magamálinu?



Friðrika Hjördís Geirsdóttir

Umsjónarkona Lífsins

Ég minnst þess að fyrir rúmlega tuttugu árum, þegar ég var í menntaskóla, fór ég á minn fyrsta, eina og vonandi síðasta megrunarkúr. Hann var mjög einfaldur og myndi sjálfsagt vera kallað eins konar „detox“ í dag. Kúrinn samanstóð af drykk sem innihélt soðið vatn, cayenne-pípar, sítrónusafa og hlýnsíróp. Eins og uppskriftin gefur sterklega til kynna var þetta með því versta sem ég hef sett inn fyrir mínar varir en ákvað þó að bíta á jaxlinn því, jú, ég þurfti

að komast í kjólinn fyrir næstu árhátíð sem nota bene stýttist óflugla. Þetta var ein af þessum skyndilausnum sem átti að gera kraftaverk og minnka mittismálið svo um munaði. Fyrsta sopann tók ég þegar skólaklukkan hringdi inn fyrsta tímann, mig minnir sterklega að það hafi verið sögutími. Líkaminn herptist enn saman af viðbjóði við annan sopa og þann þriðja líka.

Nú voru góð ráð dýr, tíminn leið og hádegishléið nálgadist óflugla. Ég var orðin svöng og úrill, það eina sem að ég mátti innbyrða var þessi ógeðsdrykkur og það eins og mig lysti. Sjálfstjórnin er ekki ein af mínu sterkustu hliðum enda mikill sælkeri og því fór sem

fór eins og vísbendingar gáfu til kynna að þessari tilraun til megrunar lauk þá og þegar. Ég skoppaði beint út í bakari þar sem ég fór hamförum og keypti mér eitt af öllu – þvílík hamingja að vera laus úr þessari þrúund.

Ég hugsa stundum til baka með hryllingi þegar ég les um skyndilausnir, djúskúra, detox og aðra megrunarkúra sem lofa öllu fögru en skila litlu til langs tíma. Þá velti ég því fyrir mér hvort þetta sé þess virði.

Þegar öll spilin eru sett á borðið þá eru þetta í rauninni ekki flókin vísindi í flestum tilfellum, auðvitað eru undantekningar og aldrei til góds að alhæfa. En maður hefði haldið að dæmið og

útreikningurinn væri nokkuð einfaldur. Jafnvægi í mataræði og hreyfingu er ein af lausnum auk jákvæðs hugarfars. Sjálfri hefur mér reynst best að borða sitt lítið af hverju með góðu hugarfari. Ég reyni eftir bestu getu að hlusta á líkamann og það sem hann kallar á, stundum kallar hann á skyndibitamat og þá leyfi ég mér að fara þá leið svo lengi sem það gerist ekki dagsdaglega. Ég finn að mér líður betur eftir því sem ég borða næringarríkari og hollari mat með góðri blöndu af daglegri hreyfingu í einhverju formi. Mittismálið er þá ekki í forgangi heldur líðanin í eigin líkama og þá skiptir stærðin á fötunum sem þú gengur í ekki nokkru máli.

Ný sending af vorvörum frá Basler!

30-70% afsláttur

Útsala í fullum gangi **30-70% afsláttur!**

Sjáðu myndirnar á [facebook.com/Parisartizkan](https://www.facebook.com/Parisartizkan)

BASLER Parisar TÍZKAN

Skipholti 29b • S. 551 0770

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

VISSIR ÞÚ...

- Saur er 75% vatn
- Hár og neglur halda ekki áfram að vaxa eftir dauðann
- Líkaminn framleiðir um 150-300 ml af tárnum daglega
- Mjög slæmir tíðaverkir líkjast fæðingarhríðum
- Sæði getur lifað allt að fimm daga inni í líkamnum
- Tvieggja tvíburar geta átt sinn líffræðilega föðurinn hvor
- Litlir smámaurar lifa við hársökkinn á augnahárnum

...EGGJUM

Egg eru rík af prótíni og lífsnauðsynlegum næringarefnum. Vertu viss um að borða rauðuna líka þar sem hún geymir D-vítamín sem er nauðsynlegt í svartasta skamdegini. D-vítamínið hjálpar við upptöku kalks, sem styrkir bein og tennur auk þess sem það er talið styrkja andlega heilsu.

Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFEÐLAG 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** siljiaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Vilhelm Gunnarsson**

Lífrænt

fjölvítamín 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 fjölvítamín 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

HOLLRÁÐ
HELGARINNAR

Ræktaðu heilann og líttu í bók!

Það er jafn mikilvægt að halda heilanum í æfingu og líkamanum. Það er því kjörin líkamsrækt að glugga í bók. Heilinn brennir kalóríum við það að lesa, þú eykur orðaforða þinn og virkjar ímyndunaraflið. Það tapar enginn á lestri góðrar bókar.

STREITURÁÐ
VIKUNNAR

Byrjum á sjálfum okkur

Streituráð vikunnar snýr að mikilvægi þess að huga fyrst að sjálfnu áður en að við hugsum um aðra.

Ég ætla að reyna að verða betri við sjálfa(n) mig og hætta að dæma mig af of mikilli gagnrýni.

ER REGLUBUNDIN
HREYFING ÁHÆTTUSÖM?

Margir setja óttann við álagsmeiðsli fyrir sig þegar kemur að reglulegri hreyfingu. Gott er að hafa nokkrar reglur í huga til þess að fyrirbyggja meiðsli og taka rétt á þeim ef þau láta á sér kræla.

Nanna Árnadóttir
Íþróttfræðingur

Þegar hreyfing af einhverju tagi er stunduð er alltaf ákveðin áhætta á meiðslum. Meiðsli geta hent hvern sem er, hvort sem um afreksíþróttamann er að ræða eða einstakling sem stundar hreyfingu sér til heilsubóta. Meiðsli geta stafað af tvenns konar áverkum, annars vegar áverkum vegna slysa og hins vegar álagstengdum áverkum sem stafa venjulega af of einhæfu æfingaálagi yfir langt tímabil eða ofálagi eftir eitt skipti.

Álagsáverkar eru oft flóknir í meðhöndlun því samspil ólíkra þátta í hreyfikerfi er orsök þeirra en áverkar vegna slysa beinast eingöngu að meini. Þegar um of mikið einhæft æfingaálag er að ræða getur það orðið til þess að líkaminn verður endurtekið fyrir minniháttar áverkum. Þetta gerist vegna þess að líkaminn fær ekki nægilega langan tíma til þess að jafna sig eftir álagið og verður það til þess að frumur og vefir ná ekki að aðlagast þeim breytingum sem eiga sér stað og byrja þess í stað að brotna niður og hröna sem leiðir síðan af sér álagsmeiðsli.

Ástæður álagsmeiðsla geta verið bæði innri og ytri þættir. Innri þættir eru einstaklingsbundnir en geta verið ójafnvægi vöðva, misræmi í líkamsbyggingu, stífir vöðvar, óstöðugleiki og ónægur líkamstyrkur. Ytri þættir geta verið léleg tækni, lélegur útbúnaður og of mikið æfingaálag eða rangar breytur á lengd eða magni æfinga og er



Álagsmeiðsli geta orsakast bæði af innri og ytri þáttum.

GOTT ER AÐ HAFNA EFTIRFARANDI REGLUR Í HUGA

1. Hafið hreyfinguna fjölbreytta. Byggja ætti alla vöðva líkamans jafnt upp til þess að forðast ójafnvægi. Gott þol er mikilvægt og teygjur eru nauðsynlegar til þess að koma í veg fyrir stífleika í vöðvum.
2. Gætið þess að útbúnaður og ytri aðstæður séu í lagi, eins og til dæmis skór, undirlag og fleira.
3. Rétt tækni skiptir höfuðmáli. Vandíð ykkur við æfingarnar.
4. Farið ekki of hratt af stað og munið að Róm var ekki byggð á einum degi. Líkaminn þarf tíma til

þess að aðlagast álagi og nýjum hreyfingum. Ef þið eruð ekki viss hvernig þið eigið að stýra álaginu, leitið þá ráða hjá fagaðilum.

5. Góð hvíld er eins nauðsynleg og æfingin sjálf. Vöðvarnir þurfa á henni að halda til þess að geta byggt sig upp.
6. Holl og góð næring skiptir höfuðmáli til þess að byggja upp heilbrigðan líkama. Ef næringin er ekki nægilega mikil geta vöðvarnir brotnað niður í stað þess að byggja sig upp og þá er hætta á meiðslum.

talið að sá þáttur sé algengasta orsök álagsmeiðsla.

Meðferð álagsáverka beinist að ólíkum þáttum en til að byrja með þarf að losa einstakling-

inn við verki og önnur einkenni. Það mikilvægasta er þó að reyna að komast að orsök meinsins og stuðla þannig að varanlegum bata. Áhætta á meiðslum ætti þó ekki

að vera afsökun fyrir hreyfingarleysi þar sem það getur skapað jafn stórt heilsufarslegt vandamál ef ekki stærra. Hinn gullni meðalvegur á við hér eins og í öllu öðru.

ANDLEG OG LÍKAMLEG
BARÁTTA UM BARNEIGNIR

Þetta barneignamál hefur komið fyrir andlegum innri hnút. Það er svo skrytið að vera kona sem langar að eignast barn. Fyrst reynir maður að gera allt til að hindra getnað. Öllum tiltækum ráðum er beitt en innst inni leyfir maður sér að dreyma um þann tíma sem falletur hnöttur prýðir magann. Stundum blæs maður hann út og strýkur blöðlega tóma hamborgarabumbuna og ímyndar sér hvað lífið verður fallet þegar inni í manni vex manneskja. Svo fer maður að langa í svona litla manneskju. Maður getur ekki ímyndað sér daginn án þess að hafa kámugar hendur, skríkjandi hlátur og snúð í öllum vösuum. Þá fer maður að reyna. Samfarir verða þýðingar-meiri og bera með sér möguleikann á getnaði, kannski gerðist það núna, í öfugri kúrekastellingu? Eða á morgun í aftan frá á hlið? Þetta verður allt svo spennandi. Hið mikla upphaf með sína miklu möguleika fyrir framtíðina. Svo fer sem fer. Ef þú ætlar þér að eignast barn þá beitr þú öllum tiltækum ráðum til að verða foreldri. Hjá sumum felur það í sér samfarir en öðrum ekki. Hvernig sem það fer, þá færð þú barnið á endanum. Þú ert orðin foreldri. Þá kveikir almættið (lesist annað fólk) á skeiðklukkunni. Hvenær á að koma með annað

barn? Hvað ætlar þú að eignast mörg börn? Allir hafa skoðanir, allir hafa reynslusögur, allir vilja vita. Þetta getur verið ögn yfirþyrmandi, nógu stórt var fyrsta skrefið. Nú ertu orðin foreldri, á maður þá bara að halda áfram og áfram og áfram og áfram? Hvenær á maður nóg af börnum?

Ég hef mikið velt þessu fyrir mér. Ég á tvö börn, ætlaði alltaf að eignast fjögur. Legið mitt gleðst yfir þessum litlu krílum á meðan hausinn er stundum svölítið þreytt og þolinmæðin mismikil. Lífið er svo gott með tveimur orkuboltum sem maður langar að koma almennilega til manns. Ég vil geta veitt þeim allt sem mér þykir mikilvægt að geta veitt barni og þar á meðal er tími. Tími til að hlusta, leika, vera saman og njóta. Nú deilist tíminn á milli þeirra beggja og þau keppa oft um athygli foreldra sinna. Innra samviskubitið segir að tvö börn séu toppurinn á fjölda barna, ef af þriðja yrði þá fengi það svo litla athygli. (Nógu slæmt var það að gleyma að taka mynd af fyrsta skrefi barns númer tvö eða almennt bara gleyma að skrásetja slíka merkisdaga. Það gleymdist sko alls ekki með fyrra barnið). Þessar hugsanir ásækja mig. Tíminn tifar, buddan tæmist, þolinmæðin er farin en samt öskrar legið „KOMDU MEÐ FLEIRI BÖRN, KONA!“ Það er ósamræmi



á milli heilans sem les í skynsemi aðstæðna og vegur hlutina af yfirvegum og þessarar blessaðrar þróunarfræði líkamans sem er sjúk-ur í fjölgun mannkyns. Hvor sigrar er óráðið. (Nema eiginmaðurinn laumi sér í klippingu). Nú, eða tíminn verður á þrotum og þessi spurning ekki lengur í boði.

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





Ástríða í matargerð

HEIMILISMATUR

PRÓFAÐU NÝJA HEIMILISMATINN FRÁ ORA

FLJÓTLEGUR, ÞÆGILEGUR OG BRAGÐGÓÐUR.
AUÐVELT ER AÐ HITA UPP Í ÖRBYLGJUOFNI, POTTI EÐA OFNI.



KITLAÐU BRAGÐLAUKANA OG FÁÐU ÞÉRLJÚFFENGAN HEIMILISMAT FRÁ ORA Í NÆSTU VERSLUN

WWW.ORA.IS



FYLGIR EIGIN INNSÆI

KRISTÍN EYSTEINSDÓTTIR er töffari af Guðs náð með einstaklega næma sýn inn í leikhúsheiminn en þar hefur hugmyndaflug hennar fengið lausan tauminn undanfarin ár og nú í sæti borgarleikhússtjóra. Hún segir lykilatriði að vera stjórnandi sem er samkvæmur sjálfum sér og hefur hugrekki til að hlusta.



Kristín á sér margar áhugaverðar og ólíkar hliðar sem mynda þennan skemmtilega karakter.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Friðrika Hjördis Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins

Sú reynsla og sýn sem Kristín hefur sankað að sér í gegnum tíðina skilaði henni sæti borgarleikhússtjóra fyrir ári og heldur hún þar um taumana við góðan orðstír. Ég sótti þessa áhugaverðu konu heim í Borgarleikhúsið en þar tók hún hlý og yfirveguð á móti mér þrátt fyrir að vera í óða önn að stýra lífinu í húsinu sem aldrei sefur.

Óaðskiljanlegar

Kristín var um tíma í kvenna-hljómsveitinni Rokkslæðunni sem sló svo eftirminnilega í gegn í

upphafi aldarinnar. „Þetta byrjaði nú þannig að við ætluðum bara að taka eitt gígg sem var á gamla Sirkus. Okkur fannst það sniðug hugmynd að taka fyrir hetju-rokk eins og Guns N' Roses og Bon Jovi. Svo vatt þetta upp á sig, við urðum svolítið vinsælar og spiluðum mikið saman í tæp tvö ár.“ Stelpurnar í Rokkslæðunni gerðu það sér til gamans að þvælast um landið og það var á einu slíku tónleikaferðalagi að Kristín kynntist núverandi eiginkonu sinni, Katrínu Oddsdóttur, lögfræðingi og mannréttindafrömuði. „Kata var að vinna sem blaðamaður hjá Austurglugganum í Neskaupstað þegar við stelpurnar í Rokkslæðunni komum þar við. Við höfðum hist áður og mér fannst hún skemmtilegasta manneskja sem

ég hafði hitt, við náðum ótrúlega vel saman,“ segir Kristín með bros á vör og augljóst að ekkert hefur breyst í huga hennar hartnær tíu árum síðar. „Eftir þessa helgi vorum við óaðskiljanlegar og fluttum saman þremur mánuðum síðar.“

Katrínu muna margir eftir frá mótmælunum á Austurvelli árið 2008 en þar sýndi hún vasklega framgöngu í ræðuhöldum og gagnrýndi þáverandi ríkisstjórn harðlega. „Kata hefur afar sterka réttlætiskennnd, hún myndi berjast fram í rauðan dauðann fyrir það sem hún trúir á. Hún er ótrúlega greind, með beittan humor, einstaklega hjartahly og fær stórar hugmyndir sem hún gengur í og klárar. Eftir að hún lauk gráðu í blaðamennsku hér heima fórum við til London, þar sem ég fór í meistaranám í leikstjórn en hún í meistaranám í mannréttindum. Þar kynntist Kata lögfræðinni og fann að hún vildi söðla um og feta þá braut sem hún og gerði hér heima að námi loknu í London. Í dag starfar hún sem lögfræðingur á Lögmannsstofunni Rétti þar sem hún sérhæfir sig í meðal annars í mannréttindum.“

Með Grímu í farteskínu

Kristín er borin og barnfædd á Sel-tjarnarnesi, yngst þriggja systkina. Að grunnskólagöngu lokinni sótti hún nám í Kvennaskólanum þar sem hún smitaðist af leiklistarbakteríunni. Þaðan hélt Kristín til Danmerkur þar sem hún lærði dramatúrgíu. „Dramatúrgía er í rauninni leikhúsfraði með áherslu á verklega þáttinn og að beita henni uppi á sviði. Dramatúrgar vinna með leikstjórum í að búa til hugmyndaheim fyrir sýningar.“ Í náminu fékk Kristín áhuga á leikstjórn og tók við að sækja sér reynslu á því sviði eftir heimkomuna. „Ég sótti mér reynslu sem aðstoðarleikstjóri í Þjóðleikhúsinu og

dramatúrg hjá sjálfstæðum leikhúsum. Fyrsta stóra leikritið sem ég leikstýrði, þá ekki með neina leikstjórnarmenntun eða reynslu, var verkið Vinur minn heimsendir eftir Kristínu Ómarsdóttur í Hafnarfjarðarleikhúsinu. Ég sótti um styrk til að setja upp verkið, sem ég og fékk. Það var mikil og góð reynsla sem ég fékk.“ Kristín fetaði sig sífellt nær leikstjórnarbrautinni og það varð úr að hún fór í meistaranám í leikstjórn í London. Fyrsta verkið sem hún leikstýrði eftir heimkomuna var Sá ljóti sem sett var upp á fjöllum Þjóðleikhússins 2008 en Kristín hlaut mikið lof og athygli fyrir. Í kjölfarið hlaut hún íslensku sviðslistaverðlaunin Grímuna fyrir verkið og var þar með sett á stall sem einn af fremri leikstjórum Þjóðarinnar.

Áhuginn brennandi

Kristín hafði unnið við uppsetningu á fjölda leikrita fyrir Borgarleikhúsið áður en hún sótti um stöðu leikhússtjóra. „Ég var svo sem ekki búin að móta þá hugsun þegar þetta tækifæri kom upp. Ég var þó búin að vinna mikið í listrænni stefnumótun auk þess sem ég hef brennandi áhuga á leikhúsi. Ég hugsaði þetta vel og komst að þeirri niðurstöðu að ég hefði löngun, gæti gert þetta mjög vel og hefði eitthvað mikilvægt fram að færa.“

Kristín var talin hæfust í hópi rúmlega tuttugu umsækjenda og tók við stöðunni af Magnúsi Geir Þórðarsyni. „Ég tók við mjög góðu búi, hér starfar framúrskarandi starfsfólk, ríkir góður starfsandi og ímyndarmál í góðum farvegi. Það gefur mér tækifæri til þess að einbeita mér í auknum mæli að listrænni stefnumótun og verkefnavali sem skiptir mig mestu máli,“ segir Kristín og bætir við að hún sé sífellt að koma sér betur fyrir í starfinu og það skipti höf-

uðmáli að vera sjálfri sér samkvæm. „Ég finn það alltaf meir og meir að ég er að finna minn eigin takt. Í svona stöðu þá er lykilatriði að vera sjálfum sér samkvæmur, hafa hugrekki til að hlusta en fylgja ávallt innsæi sínu og finna sinn eigin stjórnunarstíl af því að þú getur aldrei farið í svona starf og ætlað að reyna að vera einhver annar en þú ert.“ Í Borgarleikhúsinu er hvert verkefni unnið í sameiningu þeirra listamannanna sem að því koma.

„Hvert og eitt verkefni hér innanhúss er unnið af alúð og einlægni þeirra sem að því koma. Í svona vinnu er mikilvægt að setja sjálfan sig út fyrir svigann og hleypra egóinu ekki í aðalhlutverkið, það er svo hættulegt því þá kemur óttinn og hégóminn sem eru að mínu mati verstu óvinir listamannsins.“

Dagur vonar

Sem barn stefndi Kristín á að feta tónlistarveginn og listamannsferillinn hófst á þeirri braut. „Ég var mikið í tónlist þegar ég var barn, lærði á gítar og söng í kórum. Þegar ég var í kringum fjórtán ára aldurinn byrjaði ég að semja eigin lög og texta og gaf út plötu sjö árum síðar.“ Platan Litir kom út árið 1995 og fylgdi Kristín henni eftir með tónleikahaldi við góðar undirtektir. „Þegar ég hlusta á þessa plötu í dag þá fæ ég aumingjahroll yfir sumu en annað hugsá ég að sé bara nokkuð gott, þannig að ég er bara mjög stolt af þessu. Ég myndi gjarnan vilja sinna þessu eitthvað meira en það er einhvern veginn þannig að þegar maður er að fá útrás fyrir listræna hluti, þá myndast ekki eins mikil þörf, þetta er spurning um hvar maður tappar af,“ segir hún. Þessa dagana spilar hún og syngur einungis í frístundum. „Ég spila stundum fyrir dóttur mína en hún er þó með Línu Langsokk á

Plokkfiskur

hollur kostur á 5 mín.



heilanum. Ég þarf ósjaldan að spila sömu lögin aftur og aftur," segir Kristín og hlær.

Um svipað leyti og Kristín samdi sín fyrstu lög varð hún fyrir leiklistaráhrifum sem áttu sinn þátt í að móta hana eins og hún er í dag. „Ég var svona bókasafnsbarn, hékk á bókasöfnum og las allt sem ég komst yfir Svo var það einn daginn að ég sá leikritið Dag vonar eftir Birgi Sigurðsson í sjónvarpinu. Ég man að ég tók þetta upp á VHS og horfði á þetta stanslaust, aftur og aftur og lærði marga kafla í verkinu utan að. Svona þegar ég hugsa til baka þá var þetta örugglega svolítið sérstakt en fyrir mér var þetta fullkomlega eðlilegt.“

Ljósið í lífinu

Fyrir einu og hálfu ári eignuðust þær Kristín og Katrín dótturina Díu Ben. „Við Kata ákváðum fljótlega eftir að við byrjuðum saman að ef að við myndum eignast dóttur þá myndi hún heita Díu, það lá alltaf fyrir. Pabbi Kötú hét Oddur Ben og mamma hennar heitir Hólmfríður en hefur alltaf verið kölluð Díu. Nafnið finnst okkur mjög fallett, það þýðir ljós á arabísku og dagur á spænsku.“ Kristín og Katrín voru búnar að reyna að eignast barn í gegnum glasafrjóvgun í sex ár þegar óskinn var loksins uppfyllt. „Meðgangan gekk rosalega vel, fyrstu þrjú mánuðina var ég reyndar með svo mikla ógleði að ég hef örugglega ælt alls staðar í Reykjavík. Að þessum mánuðum liðnum átti ég frábæra meðgöngu. Það breyttist náttúrulega allt þegar Díu kom í heiminn, aukin dýpt kom í hlutina og eitthvert aukahólf í hjartanu stækkaði.“ Díu er mikill grallari að sögn Kristínar og augasteinn foreldra sinna. „Hún er mjög glaðlynd, með mikið skap og fljót til. Hún byrjaði snemma að ganga og er núna farin að mynda setningar. Það er svo skemmtilegt stig þegar maður getur farið að tjá sig við barnið sitt í orðum en ekki í getgátum og reyna að lesa í líkamstjáninguna.“

Með göngu á heilanum

Kristín á sér margar áhugaverðar og ólíkar hliðar sem mynda þennan skemmtilega karakter sem hún er. Það dettur kannski fáum í hug við fyrstu kynni að hún hafi sérstaka ástríðu fyrir göngum og hefur verið ansi stórtæk á því sviði þrátt fyrir að um nýtt áhugamál sé að ræða. „Ég hef sjúklegan áhuga á göngum. Þetta er áhugamál sem hefur verið að þróast hjá mér undanfarin ár.“ Fyrir fjórum árum gekk okkar kona alein hinn svokallaða Jakobsveg en hann liggur þvert yfir Spán og er töluvert mikil áskorun. „Þetta var eitt af því allra besta sem ég hef gert. Upphaflega ætlaði ég nú ekki að fara ein því þetta var draumur Kötú sem við ætluðum að upplifa saman. Ég var nýkomin úr leikstjórnarverkefni þegar það stóð til að fara en þá var Kata að fara inn í stjórnlagaráð og þar af leiðandi mikil vinna sem beið hennar. Ég var komin í sumarfrí en Kata upp fyrir haus. Ég ákvað bara að drífa mig með viku fyrirvara. Ferðalagið tók fimm vikur og voru fyrstu dagarnir erfiðastir vegna líkamlegrar þreytu en svo tók við andleg upplifun, þá varð þetta eins konar hugleiðsla. Það sem kristalladist fyrir mér í þessari ferð var að góðir hlutir taka tíma, af hverju að labba í fimm vikur leið sem þú getur keyrt á einum degi? Svarið við því er það að maður nýtur þess betur og fær meira út úr því; þegar maður leggur mikinn tíma í eitt-hvað þá skilar það sér margfalt. Við erum alltaf að leita að skyndilausnum í lífinu en þær virka sjaldnast. Ég hef reynt að innleiða þetta í hið hversdagslega líf.“

Eitt er þó víst að framtíðin blasir björt við Kristínu og fjölskyldu hvert svo sem leiðirnar liggja. Þær kunna listina að láta sig dreyma og upplifa drauma á fumlausan hátt.

MYNDAALBÚMIÐ



Kristín í sandeyðimörk í Bólvíu. Kristín og Katrín á brúðkaupsdaginn. Á eins árs afmælisdegi Díu.

ER RAUÐRÓFUSAFI HOLLASTI DRYKKURINN?

Eykur blóðflæði | Lækkar blóðþrýsting | Eykur úthald

Svo er hann stútfullur af næringarefnum eins og C-vítamíni, fólínsýru, járn, magnesíum, kopar, kalíum, mangan, fosfór, trefjum, andoxunarefnum og nítrötum.

WWW.CAWSTONPRESS.COM

JÓGA FYRIR ALLA

Margir bera fyrir sig tímaleysi en líkamsrækt þarf ekki alltaf að taka mikinn tíma. Alltaf er betra að gera eitthvað í stað þess að gera ekki neitt. Það er mikilvægt að þú setjir þig í fyrsta sæti og sinnir þér. Er það ekki jafn mikilvægt að mamma eða pabbi komist á æfingu eins og að þau þurfi að skutla öllum börnunum sínum á æfingu? Er það ekki jafnvel mikilvægara?

Margrét Arna, íþróttfræðingur og jógakennari og eigandi jógastöðvarinnar B yoga, hefur mikla reynslu innan líkamsræktargeirans. „Mér finnst mikilvægt að sú líkamsrækt sem ég stunda sé fyrir líkama, huga og sál. Þegar ég er sjálf að æfa hlusta ég á líkama minn og hvers hann þarfnast hverju sinni. Stundum þarf ég útrás, stundum þarf ég að ná mér niður og stundum vil ég byggja mig upp. Fjölbreytni er alltaf af hinu góða að mínu mati og ég hef einmitt hannað tíma sem heita B yoga eins og stöðin mín þar sem ég blanda saman æfingum fyrir líkama, huga og sál. Tímarnir eru sambland af jóga, pilatesæfingum, æfingum við ball-ettstöng og ýmsu öðru sem ég hef sankað að mér í gegnum tíðina.“

Líkamsrækt á að vera eitthvað sem þú hefur ánægju af og gleður þig, ekki kvöð og eitthvað sem þú þarft að pína þig í. Það er svo margt í boði og mikilvægt að hver og einn finni það sem hentar honum. Líkamar eru mismunandi og þurfa mismunandi örvun og svo er líka mismunandi hvað okkur finnst skemmtilegt. Það eina sem við eigum öll sameiginlegt er að við þurfum á hreyfingu að halda.“



2 Plankastaða á olnbogum. Í plankastöðu viltu halda líkamanum alveg beinum og spenna kviðinn. Hafðu aðeins minna en axlabreidd á milli olnboga. Hreyfðu líkamann fram og aftur yfir axlir. Líkaminn er alveg kyrr í plankastöðunni og þú hreyfir líkamann örlítið fram og aftur. Snúðu svo líkamanum í litla hringi. Ef æfingin er of erfið fyrir mjóbak má gera hana með hné í gólfi. Gerðu 6 endurtekningar fram og aftur og 6 hringi í hvora átt. Þú getur svo bætt rólega við ef þú vilt.

ÆFINGAR HVAR OG HVENÆR SEM ER

Hér gefur Arna hugmyndir að æfingum sem þú getur gert hvar sem er hvenær sem er. Þú getur látið þér duga að gera þennan æfingahring einu sinni en ef þú vilt lengri æfingu þá getur þú tekið 2-3 hringi. Æfingarnar er líka hægt að nota einar sér.



1 Leggstu á bakið og beygðu hné þannig að iljar séu í gólfi. Hendur eru niður með síðum. Lyftu öðrum fæti beinum upp og lyftu líkamanum upp og niður. Til að gera æfinguna auðveldari getur þú haft báða fætur í gólfi og ef þú vilt gera hana erfiðari getur þú haft fótinn nær gólfi. Þú getur t.d. gert 10 endurtekningar með fót beinan upp, 10 endurtekningar með fót í 60° og 10 endurtekningar þar sem fótur er rétt frá gólfi.



3 Stattu með axlabreidd á milli fóta. Losaðu annan fótinn frá gólfi og með því að nota styrkinn í báðum fótum og án þess að læsa hné lyftir þú öðrum fætinum upp um leið og þú hallar þér fram og spennir hendurnar aftur. Haltu stöðunni í smá stund og komdu svo aftur í standandi stöðu. Það sem er mikilvægt í þessari æfingu er að þú haldir mjaðmagrindinni beinni og ef þú finnur að hún fer að snúast þá ferðu ekki hærra upp með fótinn. Gerðu 5-10 endurtekningar á hvorum fæti.

4 Í sitjandi stöðu beygir þú hné. Þú ert annaðhvort með tær í gólfi eða lyftir fótum aðeins frá gólfi. Passaðu að hryggarsúla og háls séu alveg bein og passaðu að spenna ekki axlir og andlit. Réttu úr höndum fyrir framan þig og leggðu lófa saman. Með beinan hrygg setur þú hendurnar til skiptis niður til hægri og vinstri. Gerðu 10 endurtekningar í hvora átt, s.s. 20 í allt.

Útsala – útsala – útsala 20 – 70% afsláttur

Borðstofustólar, eldhússtólar, borðstofuborð, elhúsbörð, skápar, skenkar, rúm, náttborð, dýnur, kómmóður, sófaborð, skrifborðsstólar ofl.ofl.ofl.



Rúm 160x200 149,000,- Tungusófi með svefn 145,000
30%. 104,300,- 20% 116,000,-

skenkur 110,900,- 20% 88,700,- skápur eik 788,000 45% 433,000,-

Opið

laugardag 11 – 16
Sunnudag 14 - 16

NYFORM
HÚSGAGNAVERSLUN
Reykjavíkurvegi 66 - 220 Hafnarfjörður
Sími: 565 4100 - www.nyform.is



NOTARÐU HYLJARANN RÉTT?

Hyljari getur gert kraftaverk eftir langar vökunætur en hann getur líka gert mann enn þreyttari á að líta ef ekki er rétt að farið. Byrjaðu að bera á þig gott augnkrem og leyfðu því að smjúga mjúklega inn í húðina. Allra best er svo að nota góðan grunn undir farða en hann felur misfellur og heldur farðanum lengur á. Hyljari á að vera í sama lit og húðin þín eða örlítið ljósari, alls ekki dekkri. Berðu hann á með þéttum pensli í öfugan þríhyrning undir augnsvæðið. Betra er að byrja á því að nota þunnt lag sem síðar er hægt að bæta á.

Þeyja
Verð 3.990kr
St. S-XXXL

Góðar stærðir og FRÁBÆRT verð!

Vorlínan 2015 er komin í hús

ZIKZAK

TÍSKUHÚS



Fylgstu með Tískuhúsi Zik Zak á Facebook

1. hæð Kringlunnar

Hægt er að panta í síma: 551-1314



TASKAN SETUR PUNKTINN YFIR I-Ð

Litlar töskur í öllum litum og gerðum eiga alltaf við hvort sem um er að ræða hversdags- eða spariklæðnað. Töskur í sterkum litum geta rifið upp annars líflausan fatnað og sett punktinn yfir i-ð á öðrum. Töskurnar eru þó ekki bara hafðar sem hluti af heildarútlitinu því að allt það helsta þarf að komast fyrir til að heildarútlitið haldist á sínum stað yfir daginn.

ÚTSALA

30-50% AFSLÁTTUR

Pantaðu á 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



NÝÐLUSÚPA MEÐ KJÚKLINGI

Í Hagkaupsbókinni Léttir réttir er að finna mikið af girnilegum uppskriftum fyrir sælkera en líka þá sem vilja næringarríka og holla máltíð þar sem búið er að reikna út helstu næringargildi uppskriftarinnar. Austurlensk kjúklingasúpa með nýðlum er tilvalin í kuldanum og skammdeginu.

AUSTURLENSK NÝÐLUSÚPA MEÐ KJÚKLING

2 msk. ólífuolía
2 msk. engifer
2 stk. hvítlauksrif, pressuð
½ rauðt chili-aldin, saxað
100 g gulrætur, saxaðar
500 g kjúklingalundir, skornar í bita
1½ msk. púðursykur
1½ kjúklingakraftsteningur
3 msk. sojasósa
4 msk. fiskisósa (fish sauce)
2 msk. sesamolía
2 l vatn
150 g spergilkál, skorið í bita

1 dós smámais, skornir til
helminga
300 g hrisgrjónanýðlur

Hitið ólífuolíuna í potti og léttsteikið engifer og hvítlauk. Bætið chili-aldini, kjúklingi og gulrótum út í og steikið áfram í fáeinar mínútur. Blandið fiskisósu, sojasósu, sesamolíu, púðursykri og kjúklingakrafti út í, hellið vatninu yfir og látið malla í 15–20 mínútur. Bætið spergilkáli, smámais og nýðlum út í, látið malla áfram í 5 mínútur og þá er rétturinn tilbúinn.

NÆRINGARGILDI

Kcal: 537 / 27%
Prótein: 20,9 g / 42%
Fita: 30 g / 47%
Kolvetni: 45 g / 15%
Trefjar: 4 g / 16%
A-vítamín: 4.118 IU / 82%
C-vítamín: 21,2 mg / 35%

Leiðbeinandi dagskammtur (LDS) er miðaður við 2.000 kcal (hitaeininga) orkuþörf.

HOLL NÆRING Í AMSTRI DAGSINS

Hleðsla hefur verið á markaði í fimm ár. Hún inniheldur hágæðaprótein úr íslenskri mjólk sem eru mikilvæg til vöðvauppbyggingar og viðhalds. Hún er jafnframt fitulítill og kalkrík. Á vefsíðunni hleðsla.is er að finna matardagbók sem ætti að gagnast þeim sem vilja byrja árið af krafti og taka upp betri matarvenjur.

Í upphafi nýs árs byrja margir að hugsa um hreyfingu og skunda af stað í líkamsræktarstöðvarnar af miklu móð. Margir vilja hins vegar gleyma að hollt mataræði er ekki síður mikilvægt og lykillinn að góðum árangri er að ná góðu jafnvægi þarna á milli. Til að koma sér af stað og halda sér við efnið er upplagt að fylla út matardagbók en þannig næst betri yfirsýn yfir mataræðið og auðvelt að sjá hvað má betur fara, því við vitum jú flest hvað telst hollt og hvað ekki. Á vefsíðunni hleðsla.is er hægt að prenta út matardagbók og þannig getur þú byrjað að skrá þínar neyslunjur.



Björns S. Gunnarssonar

22 g af próteinum sem eru mikilvæg til vöðvauppbyggingar og viðhalds, bætur Björn við. „Hleðsla er bæði fitulítill og kalkrík, reyndar er Hleðsla í fernu með kalkríkari mjólkurvörum, litla fernan gefur meira en helming af ráðlögðum dagskammti af kalki“, bendir Björn á. „Fernuvaran er einnig með klofnum mjólkursykrum og getur því hentað þeim vel sem hafa mjólkursykursóþol,“ segir Björn.

Prótein í fæðunni eru samsett úr 20 aminósýrum, þar af eru níu lífsnauðsynlegar. Þessar aminósýrur gegna mörgum mikilvægum hlutverkum í líkamanum. Þær eru til dæmis grunneiningar líkamspróteina sem eru meðal annars byggingarefni vöðva og beina.

Kolvetni eru mikilvægasti orkugjafi líkamans. Þau eru geymd í líkamanum í formi glýkógens sem er forðabúr fyrir kolvetni og er meðal annars að finna í vöðvum og lifur. Til marks um mikilvægi kolvetna sem orkugjafa má benda á að heilinn nýtir aðeins kolvetni sem orkugjafa, en ekki prótein eða fitu.



Hleðsla fæst með súkkulaðiþragði, kókos- og súkkulaðiþragði, vanilluþragði, jarðarberjabragði og brómberjabragði.

Góðar viðtökur

Hleðsla hefur á síðustu misserum fengið mjög góðar viðtökur meðal ípróttafólks og annarra neytenda. Hleðsla fæst í fimm ljúffengum bragðtegundum: með súkkulaði, með kókos og súkkulaði, með vanillu, með jarðarberjum og loks með brómberjum. Neytendur ættu því ekki að vera í miklum erfiðleikum með að finna sitt uppáhaldsbragð. „Nýjasta Hleðslan er kælivara en hún

er með súkkulaðiþragði og er pakkad í 330 ml fernur með tappa. 250 ml fernurnar með röri innihalda líka Hleðslu með súkkulaðiþragði en þær geymast utan kælis,“ útskýrir Björn. Hinar bragðtegundirnar fást í hentugum drykkjardósum og eru kælivörur. Um þessar mundir er Hleðslan í 250 ml fernunum á sérstöku kaupaukatilboði í öllum helstu verslunum – þú kaupir fjórar, en færð sex!

Hleðslan hentar vel fólki sem er

á ferðinni, hvort sem það er á leið í ræktina, út að hlaupa, í golf eða í fjallgöngur eða þeim sem eru í vinnu og skóla og leita eftir hollri millimáltíð. „Hérna er því drykkur sem er bæði hollur og handhægur, og ekki skemmir fyrir hversu bragðgóður hann er,“ segir Björn.

Vertu með í Hleðslu-liðinu og taktu þátt í skemmtilegum og lifandi umræðum um hreyfingu, heilsu og hollt mataræði á facebook.com/hleðsla.

SOFÐU RÓTT Í ALLA NÓTT

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

„Ég vakna úthvíld og líður betur“
-Unnur Hjartardóttir

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



Instagram



Andrew Scrivani

www.instagram.com/andrewsscrivani

Andrew Scrivani er ansi skemmtilegur matar-instagrammari. Hann er ljósmyndari með ástríðu fyrir mat og matarljósmyndun enda instagrammið alveg einstaklega fallegt og girnilegt. Andrew hefur unnið fyrir The New York Times og Eating Well auk þess sem hann kennir matarljósmyndun á craftsy.com, en þar er að finna fjöldann allan af áhugaverðum tómstundanámskeiðum.

facebook



The Kitchn

www.facebook.com/the-kitchn

The Kitchn er undirsíða apartmenttherapy.com-síðunnar en sú inniheldur allt sem viðkemur fallegu heimili. Á Kitchn er að finna girnilegar uppskriftir af ýmsu tagi auk ýmiss konar frábærra ráða í matargerð. Á síðunni er líka að finna skemmtileg og myndin myndbönd, meðal annars myndband sem á að gera eldamenskuna skemmtilegri.

Pinterest



Christine Dovey

www.pinterest.com/christinedovey

Christine Dovey er smekklegur stílisti, innanhússhönnuður og listamaður af lífi og sál sem hefur næmt auga fyrir fallegum hlutum, samsetningum og litum. Á Pinterest-síðu hennar kennir ýmissa grasa, þar á meðal er innanhússhönnun, tíska, ferðalög, matur og hennar eigin óskalisti. Hægt er að vafra á milli rúmlega fimm þúsund pinna sem eru hver öðrum fallegri.

HEIMASÍÐAN HUGMYNDIR FYRIR HEIMILIÐ

www.apartmenttherapy.com

Á heimasíðu Apartment Therapy er að finna fjöldann allan af hugmyndum fyrir öll herbergi heimilisins, bæði stór og smá og í öllum verðflokkum. Fjölbreyttan stíl er að finna á síðunni auk nokkurra áhugaverðra DIY- eða „gerðu það sjálfur“-verkefna og fyrir og eftir mynda. Hægt er að leita að hönnun og útliti eftir litum og alls kyns ólíkum stíl, hvort sem hann er nútímalegur eða klassískur, ódýr eða rándýr. Fyrir þá sem að hafa áhuga á innanhússhönnun er þetta síðan til að hanga á.



KOLAPORTIÐ

Einstök stemning í 25 ár



Opið laugardaga og sunnudaga frá kl. 11-17