

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
20. FEBRÚAR 2015

Nanna Árnadóttir  
íþróttifræðingur  
**FEGURD OG  
STYRKLEIKI Í  
DANSI 2**

Eypór Rúnarsson  
meistarakokkur  
**HEIMALAGAÐ  
PASTA FRÁ  
GRUNNI 4**

Tíska og trend  
í fatnaði  
**RÚLLUKRAGINN  
ER GÓÐUR  
Í KULDA 10**



María Ólafsdóttir  
**SYNGUR  
TIL SIGURS Í  
AUSTURRÍKI**

FRÉTTABLAÐIÐ

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

## KONUR ROKKA



Konudagurinn er á sunnudaginn og því um að gera að leyfa dömunum að njóta sín og fara inn í helgina með sérvalda tóna frá flottum íslenskum söngkonum.

- **JUNGLE DRUM**  
EMILÍANA TORRINI
- **FEĞURÐARDROTTNING**  
RAGNHEIÐUR GÍSLA-DÓTTIR
- **HUMAN BEHAVIOR**  
BJÖRK
- **LÖG UNGA FÓLKSINS**  
UNUN
- **SÍSI**  
GRÝLURNAR
- **STELPUROKK**  
TODMOBILE
- **PAMELA**  
DÚKKULÍSURNAR
- **FOR YOUR LOVE**  
ÞÓRUNN ANTONÍA
- **EKKERT MÁL**  
ELÍN EY
- **TALAD VID GLUGGANN**  
HERA

# HVER VÆRI VERSTA MÖGULEGA ÚTKOMAN?



**Friðrika Hjördis Geirsdóttir**  
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Öll höfum við áhyggjur og okkar skammt af neikvæðum hugsunum. Þessar hugsanir eru manningu ekki til gagns heldur ein af hindrunum til betra lífs.

Góð vísa er sjaldan of oft kveðin og sama gildir um góðar áminningar í dagsins önn. Þrátt fyrir góðan vilja, staðfestu sem og vitund þá eigum við það til að gleyma því að vera meðvituð um eigin hugsunarhátt. Þegar eitthvað bjátar á eða kemur óvænt upp á eru neikvæðar hugsanir oft það fyrsta sem við grípum í. Kenna öðrum um eigin ófarir eða valkosti. Neikvæðar hugsanir halda okkur fönnum, þær hafa engan áhuga á framförum eða uppbyggingu og við höfum lítil sem engin not fyrir þær. Þess má þó geta að neikvæðar hugsanir eiga ekkert skylt við gagnrýna hugsun sem er hverjum viti bornum manni nauðsynleg til þess hreinlega að lifa af.

Við skulum samt sem áður aðeins kafa dýpra í neikvæðar hugsanir. Rannsóknir sýna að 85% af þeim áhyggjum sem við höfum af einhverju í framtíðinni endar í rauninni á því að verða jákvæð eða hlutlaus útkoma. Í þeim tilfellum sem þær áhyggjur, sem við höfðum, eiga við rök að styðjast og aðstæður eru á versta veginn þá er manneskjan þannig gerð að í flestum tilfellum ráðum við betur við þær en við höldum í fyrstu.

Gárungar segja að það taki þrjár vikur að venja sig á góða síði eða venja sig af þeim vondu. Prófið að vera meðvituð um eigin hugsanir frá og með deginum í dag og notið eftirfar-



andi ráð til aðstoðar við að venja ykkur af óþarfa og neikvæðum hugsunum:

Ekki taka öllu persónulega, við lendum öll í óheppilegum aðstæðum en heimurinn er ekki að refsá þér. Stundum erum við bara óheppin.

Ímyndaðu þér hver væri versta mögulega útkoman og veltu því fyrir þér hvað þú myndir gera þá, hvaða tæki þarftu til þess að leysa vandamálið og hvernig myndirðu gera það? Hugsaðu rökrétt, neikvæð-

ar hugsanir eru oft og tíðum af-rakstur af frjóu ímyndunarafla.

Settu þér jákvæð og uppbyggileg markmið og stefndu í þá átt. Það munu alltaf vera hindranir, ákveddu að leysa vandamálin með jákvæðu hugarfari.

Hjálpaðu öðrum og hrósaðu af einlægni, það er svo gott fyrir hjartað.

Skrifaðu niður þær áhyggjur sem þú hefur, rifðu blaðið og hentu því í ruslið. Það er ótrúlegt hvað þessi aðferð hefur mikil áhrif.

Ekki taka öllu persónulega, við lendum öll í óheppilegum aðstæðum en heimurinn er ekki að refsá þér. Stundum erum við bara óheppin.

**GEFÐU  
VATN**  
gjofsemgefur.is  
907 2003



Hjálparstarf  
kirkjunnar

## LÍFIÐ MÆLIR MEÐ NÚVITUND Á VINNUSTAÐNUM

Ásdís Olsen er helsti sérfræðingurinn á Íslandi í núvitund (mindfulness). Núvitund byggist á þjálfun sem miðar að aukinni sjálfsþekkingu, persónulegri hæfni, vellíðan, ánægju og hugarró. Þessa tækni geta vinnustaðir nú nýtt sér. Núvitund á vinnustað er aðferð sem var þróuð hjá Google og hafa nú öflugustu fyrirtæki heims, líkt og Nike og Apple, nýtt sér hana. Námskeiðið miðar að aukinni persónulega hæfni starfsmanna, áhrifaríkum samskiptum og meiri vellíðan og sátt á vinnustaðnum. Þátttakendur læra hagnýtar aðferðir til að auka einbeitingu, vellíðan og sátt í lífi og starfi. Hamingjuhúsið stendur fyrir námskeiðinu en markmið þess er að starfa á forsendum jákvæðrar sálfræði og miðla leiðum til að auka vellíðan og árangur í lífi og starfi.

Nánari upplýsingar má nálgast á vefsíðunni [www.hamingjuhusid.is](http://www.hamingjuhusid.is)



**Lífið**  
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUÉLAG 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 **Vilhelm Gunnarsson**



FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM

HELGARTILBOÐ

20%

af Hamefa-skápum

Margar stærðir  
Svartir / Beinhvítir



habitat  

**TEKK**  
COMPANY

TEKK COMPANY OG HABITAT | Kaupúni | Sími 564 4400 | Opð mánudaga til laugardaga kl. 11-18 og sunnudaga kl. 13-18 | Vefverslun á [www.tekk.is](http://www.tekk.is)



## GLEYMIR ÞÚ AUGUNUM?

Augnkrem eru góð viðbót við daglega húðumhirðu og geta dregið úr þrota og fínnum línnum með réttri og reglulegri notkun.

Augnkrem ættu að vera í snyrtivörubúri hveirrar konu og auðvitað karla ef því er að skipta. Þau eru ekki einungis til varnar fínnum línnum, þreytu og bólgum heldur haldast fyrst og fremst raka á svæðinu í kringum viðkvæmt svæði augnanna. Kremen eru þykkari en venjuleg andlitskrem og innihalda oft meiri olíu, húðin á þessu svæði er þynnri en annars staðar á andlitinu og þarf því á frekari krafti að halda. Ótal augnkrem eru til fyrir alla aldurshópa og húðtýpur. Fyrir þá sem eru að byrja að nota augnkrem þá er algjör óþarfi að nota of

virk krem, þetta snýst fyrst og fremst um að halda raka á augnsvæðinu.

Það er örllítill kúnt að setja á sig augnkrem því ekki er mælt með því að setja of mikið því það gerir einungis illt verra. Settu þunnt lag af kremi á húðina sem liggur á augntóftunum og notaðu baugfingurinn til þess. Ástæðan fyrir því að sá fingur er notaður er sú að hann er veikastur og húðin verður ekki fyrir eins miklu álagi og ef vísifingur væri notaður. Allra best er svo að geyma augnkremi í kæli en kalt kremið getur dregið úr þrota og baugum.

# ER DANS ÍÞRÓTT EÐA LISTGREIN?



Nanna Árnadóttir  
Íþróttfræðingur

Þar sem ég sat og horfði á undankeppni Eurovision síðastliðinn laugardag og dáðist að kraftinum og hæfileikunum í dönsurunum sem komu þar fram, skaut upp í kollinn á mér gömlum draumi, draumi um að dansa á stóra sviðinu í sjálfri Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva. Ég hugsa að allir dansarar eigi sér þennan draum, eða allavega þeir dansarar sem elska Eurovision eins og ég og því get ég lítið annað en samglaðst þeim dönsurum sem fara út núna með sigurlaginu og óskað þeim innilega til hamingju.

Að mínu mati er dans gullfalle og stórkostleg list sem getur gætt tónlist svo miklu lífi með því að túlka hana eða texta hennar. Dansinn getur vakið miklar tilfinningar innra með manni, hvort sem þær eru jákvæðar eða neikvæðar. En er hægt að segja að dans sé einungis listgrein en ekki íþrótt?

Skodum þetta frá sjónarhorni dansandi íþróttfræðingsins!

- Dansarar þurfa að búa yfir gríðarlega miklum líkamlegum styrk til þess að geta framkvæmt allar þær hreyfingar sem danshöfundar leggja fyrir þá.
- Dansarar þurfa að þekkja líkama sinn inn og út og þeir þurfa að geta spennst og einangrað ákveðna vöðva líkamans á meðan þeir slaka á öðrum.
- Dansarar þurfa að vera kattliðugir og hafa mikið og gott jafnvægi sem og samhæfingu.
- Dansarar þurfa að hafa mjög



mikinn sprengikraft til þess að geta framkvæmt kraftmikil stökk og hopp.

- Dansarar þurfa að búa yfir mjög mikilli tækni.
- Dansarar þurfa að læra heilu rútínurnar og dansverkin á meðan þeir æfa líkamann sem er gríðarlega mikil heilaleikfimi.
- Dansarar þurfa svo síðast en ekki síst að hafa gott þol, bæði loftháð þol sem er þol sem við notum þegar við hreyfum okkur í lengri tíma og loffirrt þol sem er þol sem við notum þegar við tökum vel á því í styttri tíma eins og í sprettum. Eitt lag, eins og t.d. sigurlagið í Eurovision, er yfirleitt um þrjár mínútur. Ef dansarnir dansa allan tímann, af

fullum krafti, er það nokkurn veginn eins og að taka þriggja mínútna sprett á hlaupabretti. Ég hef allavega aldrei komið öðruvísi út af sviði en bullandi sveitt og lafmóð!

Allt þetta þurfa góðir dansarar að geta gert á sama tíma og þeir dansa í takt, sem er nú ekki eitthvað sem allir geta, þurfa að vera tignarlegir, brosa og ekki láta sjá á sér að þetta sé á nokkurn hátt líkamlega erfitt. Niðurstaða mín er því sú að góðir dansarar séu ekki síður toppíþróttamenn en listamenn.

Ég hvet alla til að standa upp úr stólum í dag eftir að þeir lesa þetta og taka sporið við uppáhaldslagið sitt, það bæði léttir lund og kemur blóðflæðinu af stað.

## HVENÆR ER RÉTTI TÍMINN FYRIR KYNLÍF?

Í viku hverri flakka ég á milli grunnskóla og félagsmiðstöðva og svara nafnlausum spurningum nemenda um kynlíf og líkamann. Ég er gjarnan spurð hvort ég greini mun á spurningum unglunga frá því að ég byrjaði með kynfræðslu árið 2010 og núna. Ég er alltaf að hitta nýja unglunga og spurningarnar eru því gjarnan þær sömu. Hér eru nýlegar nafnlausar spurningar úr kynfræðslu grunnskólanemenda á aldrinum 13 ára til 16 ára.

**Spurning:** Er hægt að fá kynsjúkdóm í munninn?

Svar: Það er svo sannarlega hægt. Kynsjúkdómar smitast með snertingu slímhúðar og/eða með blóði. Ef munnmök eru stunduð, munnur á kynfæri, og kynfærið er sýkt af kynsjúkdómi þá getur viðkomandi smitast. Einnig geta frunsur af munninum smitast á kynfæri. Það er mælt með því að nota verjur við munnmök. Ef um ræðir typpi þá er notaður smokkur. Það er ein af ástæðum þess að framleiddir eru smokkar með bragði. Ef um píku ræðir eða rass þá er mælt með að nota plastfilnu líkt og tannlæknar nota. Slíkt hefur ekki verið fáanlegt hér á landi og því er mælt með að klippa smokk

langsum og strengja yfir staðinn sem á að sleikja. Ef viðkomandi hefur bara stundað óvarin munnmök þá yrði það greint með stroku í hálsi. Ef viðkomandi stundaði einnig óvarðar samfarir þá ætti að vera nóg að greina með þvagprufu. Þú getur fengið kynsjúkdóma í hálsinn, rassinn og kynfærin og þú getur verið með nokkra kynsjúkdóma í einu. Þess vegna skiptir máli að þekkja kynsjúkdómastöðu viðkomandi áður en óvarið kynlíf er stundað, nú eða bara nota smokkinn. Þetta er kjörið til að ræða frekar með skólahjúkrunarfræðingnum sem er sérfræðingur í öllu sem tengist kynsjúkdómum og verjum.

**Spurning:** Hvernig veit maður hvort maður sér tilbúin/n til að stunda kynlíf?

Svar: Það getur verið vandasamt að vita það en ég bjó til gátlista fyrir unglunga og gott er að muna að kynlíf er meira en bara samfarir. Allt kynlíf byrjar í heilanum, hvað segir hann þér? Segir hann já eða er hann stressaður og kvíðinn? Heili stýrir kynfærum og því þarf hann að vera með ef þú ert að velja þessu fyrir þér. Annað, áfengi deyfir kynfæri og heila og því er mikilvægt að vera

edru. Ef þú treystir þér ekki til þess, þá ertu ekki tilbúin/n. Hefur þú stundað sjálfsfrún? Allt kynlíf byrjar á okkur sjálfum og því þurfum við að þekkja eigin líkama áður en við stundum kynlíf með annarri manneskju. Þá vil ég líka að þú getir talað við bólfélagann þinn. Spurt hvað viðkomandi þyki gott og sagt hvað þér þyki gott. Horfst í augu og spurt hvort ekki sé allt í lagi og hvort megi halda áfram. Kynlíf er ákveðinn tjáningarmáti fólks og því mikilvægt að geta talað við bólfélagann. Getur þú keypt smokka og kanntu að nota þá? Veistu hvað það er að fara í tékk? Getur þú leitað til einhvers fullorðins sem þú treystir til að gefa svar og ráð við kynferðislegum málefnum? Það getur margt komið upp á í kynlífi og því er gott að geta leitað til einhvers sem svarar spurningum manns á hreinskilinn og heiðarlegan hátt.

### 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



## Rauðrófu kristall

100% náttúrulegt ofurfæði

Einstök virkni og gæði - þú finnur muninn



Lækkað verð

Nitric Oxide Superbeets  
allt að 5 sinnum öflugri

1. dósi superbeets jafngildir  
30 flöskum af 500 ml rauðrófusafa

## Betra blóðflæði betri heilsa

Vegna stórauðinnar sölu hefur Neogenis lab  
lækkað verðið svo um munar

Fæst í Apótekum  
og heilsubúðum

Nánari upplýsingar WWW.SUPERBEETS.IS Umboð: vitex ehf

Ábendingahnappinn má finna á  
www.barnaheill.is



# HOLLARI KOSTUR

# í SNAKKI

Gluten frítt • Allt náttúrulegt • Loft poppað



## HENTAR VEL Í ÁTAKINU



POPCORNERSICELAND

# DRAUMURINN VARÐ AÐ VERULEIKA

Það hefur varla farið fram hjá einu einasta mannsbarni á Íslandi að Eurovision er á næsta leiti og við höfum kosið okkar fulltrúa, hina tuttugu og tveggja ára gömlu Mariu Ólafsdóttur. María mun flytja lagið Unbroken sem hún samdi með strákunum í StopWaitGo en með Mariu í för verður Friðrik Dór sem einnig átti lag í Söngvakeppninni og barðist við Mariu um sigurinn.

**Sigga Dögg**  
blaðamaður  
siggadogg@365.is

Tónlist og leiklist renna um æðar hinnar ungu Mariu og erfitt er að aðskilja ástríðu frá áhugamáli sem stýrir svo námi og vinnu. María stundar nám í kennslu leiklistar, tónlistar og dans við Háskóla Íslands. Þar sameinar hún áhugamál, vinnu og ástríðu; leiklist, söng og dans. María var í kór í skólanum og hefur leikið í fjölda söngleikja og leikrita. Eitt-hvað sem í fyrstu var áhugamál er að verða að vinnu og því er draumurinn að verða að veruleika. Hún býst við miklum önnum á næstu misserum og mun því taka sér hlé frá námi til að uppfylla draum sinn um að syngja á sviði. Það er heldur ekki neitt smásvið heldur á sjálfu stóra sviðinu í Austurríki fyrir framan um 200 milljónir áhorfenda. „Ég hef alltaf elskað Eurovision og þegar strákarnir báðu mig um að syngja lagið þá sló ég til.“ María segist vera smá Eurovision-nörd og veit þó nokkuð margt um fyrri keppnir og keppendur. Þegar hún er innt eftir því hvaða mynd hún gefi af sér fyrir alla hina áhugamennina þarna úti sem nú munu kynna sér hana þá roðnar hún og dæsir og svarar: „Æ, ég veit það ekki.“

## Söngur allan daginn

María semur lög og texta og segir laglínuna koma fyrst og textann svo. Hún er ekki tilbúin að deila tónlistinni með alheiminum, eins og hún segir: „Það þarf þor til að leyfa öðru fólki

að hlusta á tónlistina.“ Enn sem komið er eru lagasmíðarnar persónulegar og frekar eitt-hvað sem hún grípur í og dútlar sér við. Hún spilar á pianó og var að eignast gítar sem hún glamrar á í hjáverkum. Dívur líkt og Céline Dion og Whitney Houston veita henni innblástur. Draumadúettinn væri þó með Eyþóri Inga því „ég sé fyrir mér að raddir okkar passi svo vel saman og svo er hann svo viðkunnanlegur“, að sögn Mariu. Eyþór Ingi er þekktur fyrir líflega sviðsframkomu og þar sér María fyrir sér að bakgrunnur hennar úr leikhúsinu kæmi sér vel. Blaðamann grunar að það sé ekki langt í að söngur þeirra muni tvinnast fallega saman á öldum ljósvakans.

## Leiklistin á hug og hjarta

Áhuginn á leiklist kviknaði þegar hún var tíu ára og fór með vinkonu sinni á leiklistarnámskeið hjá Bæjarleikhúsinu í Mosfellsbæ. Nú í vetur hefur María svo gegnt hlutverki Ronju ræningjadóttur í uppsetningu Bæjarleikhússins. Þegar hún er spurð að því hvort hún tengi sérstaklega við Ronju sem persónu þá segir hún: „Ronja er mjög ólík mér, ég fékk ótrúlega mikla útrás við að leika hana því hún er ekki feimin. Ronja segir það sem henni finnst og er andstæða við það sem ég er en hún hjálpaði mér þínu að verða ákveðin og koma út úr skelinni.“ Það má því draga þá ályktun að Ronja verði með henni á stóra sviðinu í Austurríki í vor.

Maríu dreymir um frama í leiklist og söng. Þó vill hún



ekki endilega meina að hún muni sameina þetta tvennt á fjöllum Broadway heldur einbeita sér að leiklistinni og leyfa söngnum að fylgja með. Hún stefnir á framhaldsnám í leiklist og mun fara í nokkrar áhæyrnarprufur erlendis með vorinu og verður sú fyrsta í Guildford í London. Þá er nú ekki slæmt að vera með þátttöku í Eurovision á ferilskránni. Hún roðnar smá í kinnum þegar hún er innt eftir draumamótleikaranum hér á Íslandi og nefnir þann sem fær margar dömur til að kíkna í hnjánum, hann Þorvald Davíð. María segist vera hrifin af rómantískum gamanmyndum og þar er Jennifer Aniston í sérstöku upphaldi. Það er spurning hvort ekki sé kominn tími á íslenska gamanrómantik með þeim Mariu og Þorvaldi í aðalhlutverki.

## Frægðarsólin rís hátt

María er hlédræg og feimin. Hún vill fá að halda sér og sínu aðeins út af fyrir sig, sér-

„þegar hún er spurð hvort hún ætli að gera okkur það að vinna keppnina þá svarar hún með stríðnisglotti „á maður nokkuð að vera gera það?“

staklega eftir því sem athyglin sem beinist að henni eykst. Hún er með lítið hjarta og þolir illa eitthvað sem tekur á taugarnar eins og hryllingsmyndir. Hún gæti verkað lokuð en í raun þá velur hún vandlega hverjum hún hleypir að sér og því getur það tekið hana smá tíma að kynna fólki. Þessi feimni hverfur þegar hún baðar sig í ljóma sviðsljóssins. Henni líður vel á sviði og finnst hún vera komin heim. Þessi skyndilega frægð sem hefur fylgt sigri hennar í Söngvakeppninni hefur komið henni ögn í opna skjöldu og hún segist þurfa að venjast því að fólk úti á götu viti allt í einu hver hún er og veiti henni sérstaka athygli.

María er ekki ókunnug söng og sviðsljósinu því þegar hún var aðeins sextán ára gömul þá lék hún næstelstu von Trappdótturina, Lovísu, í Söngvaseiði í Borgarleikhúsinu. María segir þann söngleik vera í sérstöku upphaldi hjá sér og mætti í raun flokka sem hennar upphaldsmynd. Hlutverkið hafi því

Heilsuréttir fjölskyldunnar

Gubrótarbúff

## MYNDAALBÚMIÐ



Hér er María á útskriftardaginn með systur sínum. Erla æskuvinkona hennar skýlir henni fyrir regni. María hefur nýlega leikið Ronju, sigrað í Söngvakeppninni og sungið lög eftir Michael Jackson.

„Ronja er mjög ólík mér, ég fékk ótrúlega mikla útrás að leika hana því hún er ekki feimin. Ronja segir það sem henni finnst og er andstæða við það sem ég er en hún hjálpaði mér þínu að verða ákveðin og koma út úr skelinni.“

Í raun verið ákveðinn draumur að rætast. Lovísa lifir í henni því María segist vera stríðnis-púki í eðli sínu. Það hálfhlakkar í henni þegar við ræðum um Lovísu von Trapp því „það kemur bara smá púki í mig stundum“, segir hún og brosir. Hún rifjar upp hvernig hún hrekkti systur sínar þegar hún var yngri, og segist hafa verið þínu pirrandi litla systir, alltaf að „böggja þær og fela dótið þeirra, ég var eiginlega óþolandi“. Þær virðast ekki erfa það við hana því hún segist finna fyrir miklum stuðningi frá fjölskyldu sinni.

## Flýgur til Austurríkis

María á þrjú systkini, einn bróður og tvær systur. Hún segir fjölskylduna vera mjög spennta fyrir Eurovision og að öll langi þau til að fylgja henni hvert fótmál. Þó sé raunin sú að ansi fáir miðar séu í boði á sjálfa keppnina svo einhverjir fjölskyldumeðlimir verði að láta sér nægja að styðja hana úr fjarska.

María er ekki eini söngfuglinn í fjölskyldunni því pabbi hennar er í kór og eldri systir hennar, Arndís, tók þátt í Idol fyrir þó nokkrum árum og komst í undanúrslitin. María man vel eftir þeim tíma, hún var tíu ára og fannst mjög merkilegt að systir sín skyldi vera keppandi. Hún mætti á allar sýningarnar í Smáralind og útbjó spjald Arndísi til stuðnings. Hún tók inn á sig gagnrýni dómara, varð þeim reið, og var frekar miður sín þegar Arndís datt úr keppni. Þrátt fyrir þessa upplifun þá finnst henni ekki vera samhljómur á milli þessa tíma og nú í dag þegar hún sjálf er í sviðsljósinu. Arndís hefur endurgoldið henni stuðninginn og mætti með mynd af henni á keppnina og hvetur hana til dáða. María lætur sér fátt um álit annarra á laginu finnast og er sterk og ákveðin í að standa sig vel enda beinast augu þjóðarinnar að henni og þegar hún er spurð hvort hún ætli að gera okkur það að vinna keppnina þá svarar hún með stríðnisglotti: „Á maður nokkuð að vera að gera það?“ Það er greinilegt að þessi stúlka ætlar sér alla leið og við þurfum að fara að huga alvarlega að því að kannski munum við loksins vinna keppnina.

# VAKANDI AUGU

*Nýtt Illuminating Eye Gel*



Þetta frískandi gel gerir augnsvæðið samstundis hjartara. Græðandi eiginleiki hins goðsagnakennda Miracle Broth™ vinnur gegn fyrstu merkjum öldrunar, augun virðast unglegri, full orku og vakandi.

[LaMer.com](http://LaMer.com)

# LA MER

SIGURBOGINN LAUGAVEGI • SNYRTISTOFAN JÓNA HAMRABORG

# HEIMALAGAÐ PASTA

með kjúklingabollum, spínatsósu og portóbellósveppum

Eyþór Rúnarsson meistarakokkur hefur slegið rækilega í gegn með nýju þáttunum sínum á Stöð 2, Eldhúsinu hans Eyþórs. Í þættinum í gær bjó hann til girnilegt heimalagað pasta sem allir ættu að geta leikið eftir. Þetta er svo sannarlega réttur helgarinnar.

## KJÚKLINGABOLLUR

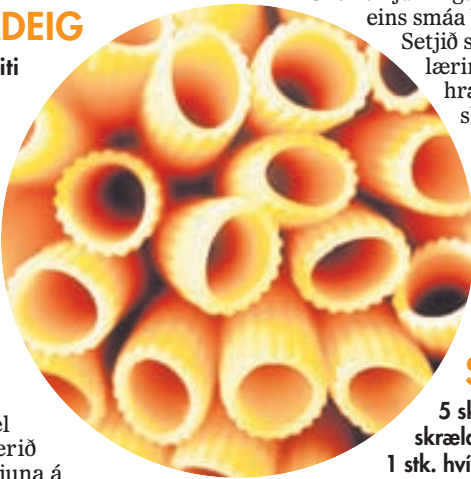
550 g kjúklingalæri  
6 msk. brauðraspur  
2 msk. salvía, fint skorin  
2 msk. steinselja, fint skorin  
1 tsk. chili sambal oelek  
½ hvítlaukur  
1 msk. sjávarsalt

Skerið kjúklingalærin niður í eins smáa bita og þið getið. Setjið skorin kjúklingalærin með öllu hinu hráefninu saman í skál. Rúllið upp í ca. 25-30 g bollur og setjið á bökunarplötu inn í 200 gráða heitan ofninn í 20 mín.

## PASTAÐEIG

250 g hveiti  
2 egg  
3 eggjarauður  
1 msk. ólífuolía  
½ tsk. salt

Setjið hveitið og saltið saman í skál og blandið vel saman. Gerið holu í miðjuna á hveitinu og setjið eggin, eggjarauðurnar og ólífuolíuna í holuna og blandið öllu varlega saman. Hnóðið deigið í höndunum og setjið svo í plastfilm og inn í ísskáp í eina klst. Fletjið svo út í pastavél eða með kefli. Skerið í þunnar ræmur og setjið í sjóðandi vatn með salti í um 3 mín.



## SPÍNAT-SÓSA

5 skalottlaukar, skrældir og gróft skorin  
1 stk. hvítlauksgeiri, skrældur og gróft skorin

1 poki spínat  
½ lítri rjómi  
3 msk. grænmetiskraftur  
safi úr ½ sítrónu  
sjávarsalt  
svartur pipar úr kvörn



Hitið pott með olíu í og steikið laukinn þar til hann er orðinn mjúkur. Bætið spínatinu út í ásamt rjómanum og sjóðið saman í um 15-20 mín. Makið sósuna með töfrasprota eða í blandarakönnu og smakið sósuna til með grænmetiskrafti, sítrónusafa, salti og pipar.

## MEÐLÆTI MEÐ BOLLUM

Steiktir portóbellósveppir, rifinn ferskur parmesanostur, rífið hrátt brokkólí, sítrónubátur, ristaðar furuhnetur

# LÁTTU MATINN ENDAST LENGUR

Það er leiðinlegt að sjá matvæli skemmast inni í ísskáp en skipulagning í matseld auk eftirfarandi ráða getur dregið úr því að matvæli skemmist hjá þér. Það er bæði umhverfisvænt og hagkvæmt.

● **Sveppir** Ef þú kaupir sveppi í plastbakka þá getur verið gott að setja pappírspurrku ofan í bakkann og sveppina ofan í og gera göt á plastfilmuna sem lokar bakkannum. Sveppir gefa frá sér mikinn raka en pappírspurrkan dregur hann í sig og því eru gerð göt á plastfilmuna, svo sveppirnir geti andað.

● **Egg** Þau eru best geymd aftarlega í ísskápnum þar sem þau ná að haldast vel köld, ekki í hurð ísskápsins. Einnig er hægt að frysta hvítuna og rauðuna sér.

● **Salat** Fjarlægðu rotnuð blöð frá salatinu, vefðu pappírspurrku utan um þau og settu hverja tegund sér í lokaðan plastpoka

með þurrkunni utan um. Salatið ætti að lifa nokkra daga til viðbótar.

● **Laukur og kartöflur** Aðskildu laukinn frá kartöflunum og geymdu í opnum pappírspokum á köldum stað.

Kartöflur og laukur flýta fyrir því að hvort annað skemmist.

● **Avókadó og bananar**

Bananar flýta fyrir þroska avókadós svo vissara er að geyma það hvort á sínum stað nema þú sért með óþroskuð avókadó og best er að geyma bæði avókadó og banana við stofuhita.

● Almennt er reglan sú að geyma ekki ávexti og grænmeti saman því ávextir gefa frá sér efni sem flýtir fyrir þroska grænmetis.



Konudagstilboð  
til 24. feb.

comma,

Ef þú elskar föt jafn mikið og **comma** gerir, líttu þá við í **comma**

**20%** viðbótarafsláttur af útsöluverðum  
**10%** kynningarafsláttur á nýju vor- og sumarlínu

Smáralind  
facebook.com/Commalceland



## HOLLRÁÐ FRÁ KOKKI

Örn Garðarsson matreiðslumeistari er með veisluþjónustuna **Soho Catering**. Hér gefur hann lesendum nokkur holrráð um matreiðslu.

- Fyrir bakstur er gott að hafa egg og smjör við stofuhita og láta hvort tveggja standa yfir nótt á borði en ekki í kæli.
- Allt kjöt sem er steikt þarf að fá að standa frá 10 mínútum til 30 mínútum áður en það er skorið svo safinn leki ekki út.
- Elda kjöt frekar við lægri hita í lengri tíma.
- Betra er að sjóða grænmeti í litlu vatni með þéttu loki, gufa er heitari en vatnið og þá er það fljótara að sjóða og næringargildi helst betur.
- Til að minnka saltmagn er gott að setja kjötkraft eða súputening í sjóðandi vatn í bolla og láta leysast vel upp áður en soðinu er hellt út í súpuna eða sósuna því saltið sest í botninn.
- Geymdu tómata við stofuhita.
- Gott er að geyma kryddjurtir í blautum eldhúspappír og vefja allt saman svo inn í filmu
- Súkkulaði skal alltaf brætt við lágan hita í vatnsbaði.



## ICECARE KYNNIR: ZUCCARIN

# LÖNGUN Í SÆTINDI OG SYKUR ER NÁNAST HORFIN MEÐ ZUCCARIN

Zuccarin-töflurnar eru fæðubótarefni sem inniheldur engin lyf. Töflurnar henta þeim sem þurfa að draga úr sykurnotkun og minnka hættuna á sykursýki 2. Þær Hrafnhildur og Rósa eiga auðveldara með að halda sig frá sælgæti og sykri eftir að þær fóru að nota Zuccarin.

Hrafnhildur Jónsdóttir hefur verið sólg-in í sykri í ansi mörg ár. „Mér leið alltaf hálf illa þegar ég var búin að að borða nammi eða kökur. Ég var mjög virk fyrsta hálf tímamán á eftir en svo varð ég orkulaus og þreytt. Orkuleysið kallaði svo á meiri sykri og þannig gekk þetta áfram,“ segir Hrafnhildur.

Hún reynir að hugsa vel um heilsuna, borða hollan mat, fara í ræktina og sund og fer reglulega á hestbak en segir sykurrinn hafa verið stóran löst í sínu lífi. „Mig langaði til að losna við sykursýki 2 eða aðra sjúkdóma en ég var hins vegar ekki nógu viljasterk til að segja nei af því að sjúkleg löngun í sykri var alltaf til staðar.“

Hún segir það geta verið mjög erfitt og nánast vonlaust að halda sig frá sykri þar sem hann er í nánast öllu sem við borðum. „Og því meira sem við borðum því sólgarni verðum við í meira. Það getur verið erfitt að segja „nei, takk“ við kökum og góðgæti í veislum og fá sér til dæmis hnetur í staðinn. Mér hefur allavega ekki tekist að losna við sykurpúkann sem hefur setið á öxlinni á mér og hvíslað að mér í hvert skipti að ég eigi nú skilið smávegis súkkulaði.“

Eftir að Hrafnhildur fór að taka Zuccarin-töflurnar getur hún hins vegar sagt „nei, takk“ við sælgæti eða látið sér duga að fá sér smávegis. „Mér finnst ég vera orkumeiri og mittið hefur aðeins minnkað sem er ekki verra. Ég mæli því eindregið með Zuccarin.“

## Ekki lengur orkulaus

Rósa Harðardóttir skólasafnskennari hefur gert margar tilraunir til að útloka sykri úr daglegri fæðu sinni með misgóðum árangri. „Ekkert er eins gott og góður súkkulaðimoli eftir góða máltíð en ég hef átt erfitt með að standast sykri og sætindi. Sykurinn er nánast í öllum mat og því er erfitt að halda sig frá honum. Ég hef fundið fyrir vanlíðan eftir að hafa borðað sætindi og kökur, finn til í skrokknum og fæ höfuðverk. Oft hef ég fundið fyrir aukinni orku eftir að hafa fengið mér sætindi en verð orkulaus og þreytt fljótlega á eftir,“ segir Rósa.

Hún hefur í gegnum tíðina lagt sig fram við að borða hollan og næringarríkan mat og hreyfa sig daglega en sykurlöngunin er alltaf til staðar. „Ég hef talið að mig vanti viljastyrk til að neita mér um sætindi þegar þau eru á boðstólum. Eftir að ég fór að taka Zuccarin er þetta hins vegar ekkert mál. Ég hef nánast enga löngun í súkkulaði og önnur sætindi og finn að ég er öll kraftmeiri.“

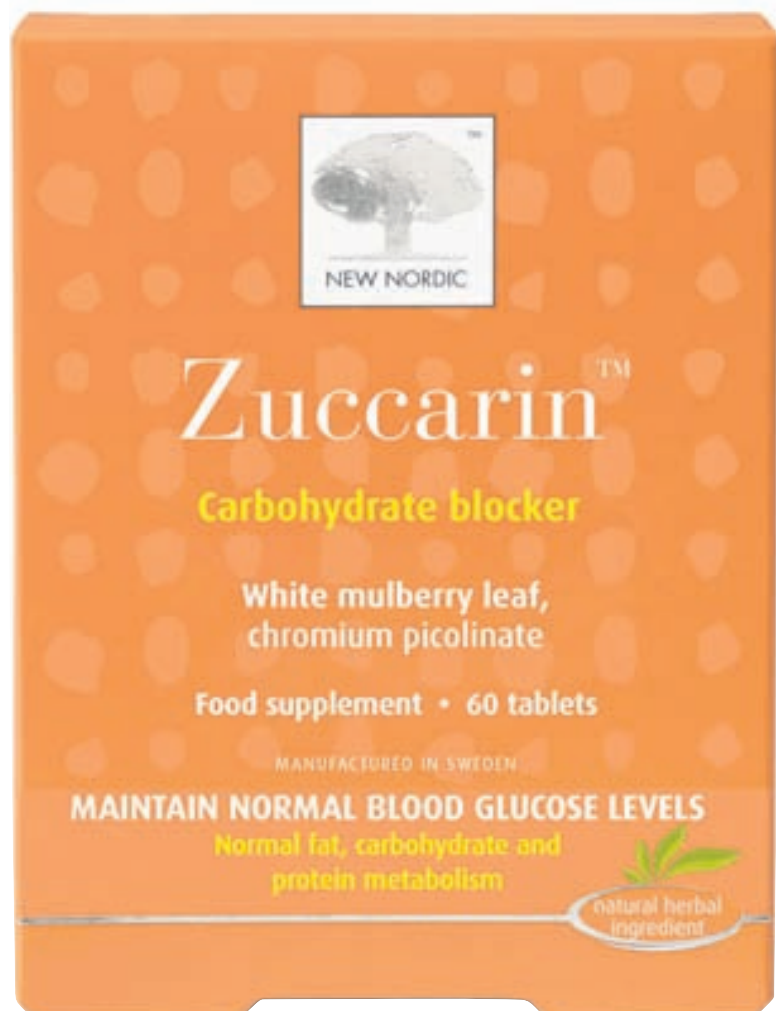
## Blóðsykurinn í jafnvægi

Zuccarin-töflurnar eru aðallega unnar úr laufum af japanska mórberjatrénu. Einnig innihalda þær króm. Laufin innihalda sérstakt efni sem kallast DNJ en það getur komið í veg fyrir upptöku sykurs úr matnum sem við neytum. DNJ getur því haldið blóðsykrinum í jafnvægi og minnkað löngun í sykri. Króm getur hjálpað til við að viðhalda eðlilegum efnaskiptum. Zuccarin er auðvelt í notkun. Taktu eina töflu fyrir hverja máltíð og þú finnur fljótt muninn.



HRAFNHILDUR JÓNSDÓTTIR mælir með Zuccarin. Hún getur nú sagt „nei,takk“ við sælgæti.

MYND/GVA



RÓSA HARÐARDÓTTIR fann fyrir vanlíðan eftir að hafa borðað sælgæti og kökur. Eftir að hún fór að taka Zuccarin hefur hún litla löngun í sætindi.

MYND/STEFÁN

## SÖLUSTADIR OG UPPLÝSINGAR

Zuccarin er fáanlegt í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, [www.icecare.is](http://www.icecare.is).

**IceCare**  
Þín heilsa



# HLÝTT OG UPP Í HÁLS

Rúllukragabólir eru kærkomnir þegar úti er kalt en þeir eru ekki einungis til þess nýtir að hlýja heldur eru þeir ofursmart við margvísleg tilefni. Það er einhver fágun yfir því að vera í vel sniðnum rúllukragaból úr vönduðu efni hvort sem er við hversdagslegar gallabuxur eða fallegt palliéttopils við hátíðlegri tilefni.



## Ultra Cranberry

Trönuberjahylki – sterk blanda  
Fyrirbyggjandi gegn þvagfærasýkingu  
Inniheldur ekki C-vítamín  
1 - 2 töflur á dag

Fæst í apótekum



## AUGLÝSING: ZIK ZIK KYNNIR

# GLÆSILEG AFMÆLISHÁTÍÐ ZIK ZAK

Mikið verður um dýrðir á 14 ára afmælishátíð Zik Zak í Kringlunni um helgina. Boðið er upp á flott tilboð, hægt er að skrá sig í glæsilegt happdrætti og kynnt verður til leiks ný fatalína Zik Zak sem einkennist af góðum stærðum og frábæru verði.

Mikið vatn hefur runnið til sjávar síðan Berglind Ásgeirsdóttir opnaði fyrstu Zik Zak-verslunina í Brekkuhúsum í Grafarvogi árið 2001. „Í dag er verslunin á einum stað en við erum með stóra og góða verslun á fyrstu hæðinni í Kringlunni,“ segir Sigríður, dóttir Berglindar, sem rekur Zik Zak með móður sinni og kærasta, Kristjáni Frey. Sigríður segir vöruúrvalið aldrei hafa verið betra en nú. „Zik Zak býður upp á yfir fimmtán flott vörumerki,“ segir hún og bætir við að verslunin bjóði upp á hversdags- og sparifatnað fyrir konur í stærðum 36 til 56.

## Ný Zik Zak-fatalína á frábæru verði

Síðastliðin tvö ár hafa orðið markvissar áherslubreytingar í Zik Zak. „Okkar helstu markmið hafa verið að auka vöruúrvalið og lækka vöruverð svo um munar. En meginmarkmið okkar er að vera ein flottasta og vinsælasta búð kvenna á landinu,“ segir Sigríður brosandí.

Á síðustu árum hafa Berglind, Sigríður og Kristján fundið fyrir miklum breytingum í rekstrar- og efnahagsumhverfinu. „Við sáum að við þyrftum að gera breytingar til þess að geta keppt á þessum markaði. Við fylgumst því náið

með hverju viðskiptavinir okkar voru að leita eftir, tókum eftir að fólk hafði almennt minna á milli handanna og fannst við því þurfa að koma til móts við það með því að lækka vöruverð. Þá fengum við þá hugmynd að gera okkar eigin fatalínu til þess að geta boðið flottar vörur á góðu verði,“ lýsir Sigríður. „Við vildum ekki að viðskiptavinir okkar sæju sig knúna til að þurfa að fljúga til útlanda til að geta keypt vörur á viðráðanlegu verði,“ segir hún en Zik Zak-fatalínan nýja samanstendur af klassískum sniðum í góðum stærðum.

Hluta nýju línunnar má sjá hér á síðunni en einnig verður nýja línán kynnt á sérstakri tískusýningu fyrir utan verslunina í Kringlunni á laugardaginn klukkan 14. „Þetta verður mjög skemmtilegt en meðal þeirra sem koma fram á tískusýningunni eru þær Helga Braga og Brynja Valdis.“

## Afmælishátíð, tilboð og happdrætti

Haldið verður upp á 14 ára afmæli Zik Zak með glæsilegri afmælishátíð um helgina. „Alla helgina verða í boði mjög góð afmælistilboð þar sem boðið er upp á allt að 70 prósentu afslátt af völdum nýjum vörum. Nýja Zik Zak-línan verður kynnt á tískusýningu og



Mæðgúnar Berglind og Sigríður í glæsilegri verslun Zik Zak í Kringlunni.

MYND/GVA

starfsmenn verslunarinnar munu halda uppi stemningu og stjarna við gesti eins og þeim einum er lagið,“ segir Sigríður glæðlega. Hún bendir einnig á skemmtilegt happdrætti sem verslunin stend-

ur fyrir. „Hægt er að skrá sig á staðnum og veglegir vinningar eru í boði. Til dæmis flug fyrir tvo til Evrópu með WOW.air, gisting fyrir tvo með morgunverði á Fosshótel, út að borða á Hamborgarafabrick-

una, út að borða á Rossopomodoro, klipping hjá hárgreiðslustofunni Greiðunni og síðast en ekki síst gjafabréf í versluninni sjálfri,“ segir Sigríður og býður alla velkomna.

## NÝJA ZIK ZAK-FATALÍAN VERÐUR KYNNT Á SÉRSTAKRI TÍSKUSÝNINGU Í KRINGLUNNI KLUKKAN 14 Á LAUGARDAG.

Kjól  
Verð 5.990 kr.  
St. S–5XL

Skokkur  
Verð 4.990 kr.  
St. S–3XL

Langermabólur  
Verð 2.990 kr.  
St. S–3XL

Kjól  
Verð 5.990 kr.  
St. S–3XL

Hlýrabólur  
Verð 2.990 kr.  
St. S–3XL

Síður bolur  
Verð 3.990 kr.  
St. S–3XL

Golla  
Verð 4.990 kr.  
St. S–3XL

Leggings  
Verð 2.990 kr.  
St. S–3XL

Pils  
Verð 2.990 kr.  
St. S–3XL

Glæsilegir vinningar verða í boði í afmælishappdrætti Zik Zak sem hægt er að skrá sig í um helgina í versluninni í Kringlunni.

APPIÐ



Ted Talk's  
tedtalks.com

Ted Talk's er frábært app fyrir þá sem vilja fræðast frekar um hugðar efni sín. Appið er í rauninni framlinging af heimasíðu Ted Talk's en þar er að finna fyrirlestra og fróðleik um allt milli himins og jarðar. Það er auðvelt að tyna sér í heimi Teds og það besta er að það skilur meira eftir sig en hefðbundin dægrastytting.

facebook



Hvatning fyrir konur  
www.facebook.com/women-ent

Á Facebook-síðu Women Entrepreneur er margt uppbyggilegt að finna fyrir frumkvöðlakonur sem hafa áhuga á eða eru í viðskiptum. Þarna er að finna hvetjandi sögur og nýjar hugmyndir kynntar sem runnar eru undan rifjum kvenna.

Instagram



Götutískan í símann þinn  
Liketoknow.it

Like to know it er mjög sniðug Instagram-síða sem gengur þannig fyrir sig að þú verður að skrá inn þínar upplýsingar á heimasíðunni þeirra og elta síðuna á Instagram. Daglega birtast svo flottar myndir af götutískunni og þú lækar þær myndir sem þér finnst flottar. Reglulega færðu svo sendar upplýsingar á netfangið þitt um hvar sé hægt að kaupa viðkomandi flikur.

HEIMASÍÐAN MATUR FYRIR ÖLL TILFENI

Foodgawker

www.foodgawker.com

Á heimasíðu Foodgawker er að finna uppskriftir við allra hæfi og í öllum erfiðleikastigum. Síðan er mjög aðgengileg og skartar fallegum myndum sem gaman er að skoða og láta sig dreyma um að matreiða ofan í sig og sína. Þegar smellt er á mynd af matnum þá ertu leidd inn á heimasíðuna sem geymir uppskriftina. Oft er þar svo ekki síður að finna fjársjóð af girnilegum uppskriftum frá öllum heimshornum.



Raya átti erfitt með að halda blóðsykrinum stöðugum. Eftir að hún fór að taka inn Zuccarin™ töflurnar, sem eru úr náttúruafurðum og steinefnum, komst jafnvægi á blóðsykurinn.

Ég vissi ekki að ég var með aukna hættu á sykursýki, segir Rays Haller, 51 árs frá Gautaborg í Svíþjóð. Þetta uppgötvaðist í venjubundnu eftirliti fyrir fjórum árum. Ég ætlaði ekki að trúa niðurstöðunni. Ég var ekki með nein einkenni, en ég hafði mikla löngun í sykur.

Hár blóðsykur

Þegar blóðsykurinn í Raya var mældur var hann yfir eðlilegum mörkum og henni sagt að hún væri með aukna hættu á sykursýki, en fæstum eru kunnugt um það. Að greinast með aukna hættu á sykursýki er

undaritari þess að greinast með sykursýki af tegund 2. Viðbending um aukna hættu á sykursýki er annað hvort vegna þess að fastandi blóðsykur hefur hækkað eða blóðsykursmagnið er of hátt, þ.e. gildin eru of há til að vera talin eðlileg. Blóðsykursmagnið er samt ekki það hátt að heimilislæknir mun greina þig með sykursýki af tegund 2.

Keypti pakka af Zuccarin™

Ég vildi leggja mig fram til að draga úr hækkan á blóðsykri. Mér var sagt að hreyfa mig reglulega og borða hollan mat. Ég átti sérstaklega að borða mikið af ávöxtum og grænmeti, trefjarikri fæðu og fara varlega í sætindi. Ég hafði ekki nógu mikinn sjálfsaga. Fjórum árum síðar hafði blóðsykursmagnið hækkað töluvert. Ég var orðin veikburða og alltaf þreytt. Ég hafði miklar áhyggjur af blóðsykrinum og las mig til um sjúkdóminn. Ég las síðan grein um töflu sem innihélt mulberry lauf. Ég var frekar gamaldags og efins um náttúruleg úrræði, en löngunin til að geta lækkað blóðsykurinn og komið honum í jafnvægi var sterkari en efinn. Ég fór því í næstu heilsubúð og keypti pakka af Zuccarin.

Ég fann strax fyrir breytingu!

Næst þegar blóðsykurinn var mældur hafði hann lækkað. Það var ótrúlegt. Fjórtán dögum síðar leið mér miklu betur og vinir mínir

töluðu um hvað ég væri með gott skopskyn, sem einkenndi mig áður fyrr. Mér líður miklu betur á allan hátt. Mig langar ekki lengur í sætindi með kaffinu. Löngunin í sykur hefur minnkað. Ég var með mikla löngun í snakk, sætindi og kökur. Það er mjög erfitt að vera sífellt að berjast við löngunina í sykur. Nú er hún næstum farin og það er ekki oft sem ég læt undan. Þegar ég fæ löngun fæ ég mér epli og það nægir mér. Ég er léttari á mér því ég hef lést. Ég er mjög ánægð með nýja lífstílminn og ég held áfram að taka inn Zuccarin á hverjum morgni, þrosir Raya.

Zuccarin™ er fánlegt

Í öllum apótekum, heilsuverzlunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare. www.icecare.is.

AUKIN HÆTTA Á SYKURSÝKI

Þeir sem greinast með aukna hættu á sykursýki eða litlilega hækkan á blóðsykursmagni geta lagast af því og jafnvel fyrirbyggt sykursýki 2. Ef þú veist að þú þjáist af aukinni hættu á sykursýki er það áminning um að gera eitthvað róttækt í þínum málum. Leiðin að eðlilegu blóðsykursmagni er með hreyfingu, hollu mataræði, léttu sig og hætta að reykja. Samhliða því er hægt að nota Zuccarin™ töflurnar, það er fæðubótarefni sem byggir á laufum frá hvíta mulberry trénu, sem og krómi (chromium picolinate). Laufin á Mulberry trénu hafa verið notuð í þúsundir ára, tréin uxu í miklu magni í Austur-Asíu í tengslum við framleiðslu á silki. Laufin af mulberry trénu voru fæða fyrir silkiorminn og einnig notuð í te bæði til lækningar og ánægju. Nú á tímum hafa vísindamenn staðfest að það er samband á milli þykkni úr mulberry laufunum og minnkun á blóðsykursmagni eftir mat. Töflurnar innihalda einnig króm sem aðstoða við að viðhalda bæði eðlilegu blóðsykursmagni og efnaskiptum.

