

Lífið

FÖSTUDAGUR
27. FEBRÚAR 2015

Nanna Árnadóttir
íþróttifræðingur
**VÖÐVARNIR
PURFA HVÍLD
EFTIR ÁTÖK 4**

Ester Ýr Jónsdóttir
lífefnafræðingur
**TÓK TÓLF ÁR AÐ
FÁ SJÚKDÓMS-
GREININGU 8**

Tíska og trend
í skófatnaði
**BUNDIN Á
BÁÐUM FÓTUM
Í SUMAR 10**



Ása Ninna Pétursdóttir
**TÍSKA ER BARA
HVÍTUR STRIGI**

FRÉTTABLAÐIÐ

➤ visir.is/lifid

KRAFTMIKLAR BALLÖÐUR



Kristín Tómasdóttir rithöfundur skrifar bækur um og fyrir unglinga auk þess að halda reglulega sjálfstyrkingarnám-skeið fyrir unglinga. Hún segist ekki vera með mikinn tónlistar-áhuga og gengur svo langt að segjast vera smekklauz en hér eru nokkrar kraftmiklar ballöður sem hún hlustar á í vinnunni og til að koma sér í gott skap.

- **THE BEST** TINA TURNER
- **TOTAL ECLIPSE OF THE HEART** BONNIE TYLER
- **NOTHING COMPARES TO YOU** SINEAD O'CONNOR
- **IT MUST HAVE BEEN LOVE** ROXETTE
- **HOLDING OUT FOR A HERO** BONNIE TYLER
- **DON'T STOP ME NOW** QUEEN
- **GIRLS JUST WANT TO HAVE FUN** CYNDI LAUPER
- **AIN'T NO SUNSHINE** BILL WITHERS
- **BANG BANG** NANCY SINATRA
- **FUCK YOU** LILY ALLEN



Óttinn á sér margar hliðar.

MYND/GETTY

ÓTTINN REKINN Á BROTT

Ótti er fjögurra stafa orð sem hefur sterkari áhrif á líf okkar en flest önnur orð í íslensku máli. Hann á sér margar ólíkar hliðar sem birtast í daglegum samskiptum okkar manna.



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Ótti er orð sem margir hræðast enda ekki að ástæðulauzu. Hann er oft á tíðum grunnur að því hvernig við sjáum okkur sjálf, hvernig við tökum ákvarðanir og hvað við gerum. Hvernig getur þetta litla stílhreina orð valdið svona miklum usla í lífi hvers manns og hvað er það í rauninni sem við óttumst þegar allt kemur til alls? Ótti á sér margar hliðar og búninga til skiptanna, hann getur komið fram sem stjórnsemi

þar sem viðkomandi sem klæðist búningnum finnur sig knúinn til að stjórna öllum mögulegum aðstæðum þar sem hann óttast endanlegu útkomuna. Ótti getur komið fram sem stress og streita, við óttumst að standa okkur ekki, gera hlutina ekki nægilega vel. Út frá búningunum höfnun og gagnrýni stöndum við okkur að því að halda aftur af orðum okkar og segja ekki hvað í hjarta okkar býr. Ótti er einnig undirstaðan í meðvirkni, við samþykkjum að gera hluti sem við viljum í rauninni ekki gera. Óttinn kemur víða við og lætur engan ósnortinn.

FYRSTA skrefið til þess að losna undan óttanum er að vera meðvitaður um það hvar hann stingur sér niður í lífi þínu. Kannast þú við einhverja af þessum búningum sem ég nefndi hér að ofan?

ANNAÐ skrefið er að vera þakklátur og finna fyrir kærleikstilfinningu. Lokaðu augunum og hugsaðu um einhvern sem þér þykir vænt um og finndu hlýjuna sem fer um líkamann. Þakkaðu fyrir það sem þú hefur í lífinu og einbeittu þér að því.

ÞRIÐJA skrefið er að hugleiða. Þú getur leitt markmið og hugmyndir inn í hugleiðsluna þína. Sjáðu fyrir þér bestu mögulega útkomu fyrir þig. Hugleiðsla hefur einnig róandi áhrif á hugann og hugsanir skýrast í kjölfarið.

Í FJÓRÐA skrefinu liggur traust, treystu því að allt fari á besta veg. Þú hefur ekkert að óttast og getur miklu meira en þú heldur.

FIMMTA skrefið felur í sér að umkringja þig jákvæðu og hvetjandi fólki, fólki sem hefur trú á þér og ber hag þinn fyrir brjósti.

Melatónin - Seratónin

Tvöföld virkni - Velliðan dag og nótt

Náttúrulegt
Triptófan
úr graskersfræjum



Komið aftur
fyrri sending
seldist upp

NÝTT

Betri og dýpri svefn
Engin eftirköst
eða ávanabinding
100% náttúruleg, lífræn
fæða án aukaefna

Vísindaleg sönnun á virkni
ZenBev er einstök blanda innihaldsefna,
hrein graskersfræ hafa ekki sömu áhrif

Streitulausir dagar og friðsælar nætur
Fæst í apótekum og heilsubúðum

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ HREINU OG HEILSUSAMLEGU LÍFERNI



Nýlega kom út í íslensku þýðingu metsölubókin Hreint mataræði eftir hjartalækninn Dr. Alejandro Junger.

Í bókinni er að finna þriggja vikna viðurkennda áætlun sem miðar að hreinna og betra mataræði og í kjölfarið betra lífi. Bókin er tilvalin fyrir fólk á ferð og flugi og er sett upp á einfaldan og skemmtilegan máta.

Bókin er stúf full af girnilegum uppskriftum sem auðvelt er að leika eftir og fróðlegum upplýsingar um starfsemi mannlíkamans út frá nýju sjónarhorni.

Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTÁFUFÉLAG 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** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Saga Sig** • Förðun **Friða María** með **Blue Lagoon** og **MAC**



20-40% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM SÓFUM
FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM - TILBOÐIÐ STENDUR ÚT MARS



MARSTILBOÐ
20-40%
AF ÖLLUM SÓFUM
FJÖLMARGAR GERÐIR
OG STÆRÐIR

habitat 
SÍÐAN
1964

TEKK
COMPANY

TEKK COMPANY OG HABITAT | Kaupúni | Sími 564 4400 | Opíð mánudaga til laugardaga kl. 11-18 og sunnudaga kl. 13-18 | Vefverslun á www.tekk.is



Sex fæðutegundir fyrir vöðvana

Prótínrik fæða er tilvalin fyrir þá sem vilja byggja upp vöðva í líkamanum. Margar fæðutegundir eru ríkar af prótíni og því oftar en ekki óþarfi að bæta því við í fæðuna í duffformi.

Þessar sex fæðutegundir eru stúffullar af prótíni ásamt fleiri lífsnauðsynlegum næringarefnum.

1. EGG Segja má að egg sé fullt hús matar og stúffullt af góðum næringarefnum. Egg eru líka svo handhæg og lítið mál að taka soðin egg með sér hvert sem er.

2. HNETUR Frábær blanda af trefjum, hollri fitu og prótíni. Þær eru tilvaldar sem millisnakk eða til dæmis í salatið.

3. KOTASÆLA Fitulítill, prótín- og kalkrík. Kotasæla með grænum eplabítum er gómsætt millisnakk.

4. KJÚKLINGABAUNIR Enn ein prótínrik og trefjarík fæðutegund. Það er frábært að prótínbæta ýmsa rétti með kjúklingabaunum, jafnvel kjötbollurnar.

5. HREINT KJÖT Nauta-, svína-, lamba- og kjúklingskjöt er frábær prótínkjafi og inniheldur einnig sinn skammt af B-vítamíni.

6. LAX OG BLEIKJA Þessar fisktegundir innihalda prótín sem og omega-3 fitusýrur. Við mælum með fiskmálfið að minnsta kosti 2-3 í viku.

ER HÆGT AÐ ÆFA OF MIKIÐ?

Margir halda því fram að því meira sem við reynum á okkur í ræktinni því meiri árangri náist.



Nanna Árnadóttir
Íþróttfræðingur

Margir fylgja þeirri reglu að því meira sem maður æfir, því betri og meiri árangur náist. Margir sem byrja á æfingaprógrami falla í þá gryfju að æfa of mikið í upphafi. Að sjálfsögðu þarf líkaminn að vinna fyrir árangri og fara út fyrir þægindarammann til þess að ná bætingum. Það er fullkomlega eðlilegt að vera þreyttur eftir góðum átökum. Ef við gerum aldrei neitt sem okkur finnst erfitt þá uppskerum við ekki eins og við sáum, líkaminn venst ákveðnu átaki ef það er gert of oft og við hættum að ná árangri.

Hvöldin er mikilvæg

En þarf að æfa alla daga vikunnar af mikilli ákefð og í lengri tíma til að ná árangri?

Svarið er nei! Þegar við hreyfum okkur brotna vöðvarnir niður við átakið. Til þess að vöðvarnir nái að byggja sig aftur upp þurfa þeir hvíld, því í hvíldinni gerist sú vinna sem við erum að leita eftir, þ.e. vöðvarnir bæta sig. Hafið þið einhvern tíma fundið fyrir bætingum á sjálfri æfingunni, að þið séuð þá strax orðin sterkari en þegar æfingin byrjaði, getið lyft meira eða hlaupið lengra? Ég er nokkuð viss um að svarið sé nei og þvert á móti að líkaminn sé þreyttur og geti í rauninni minna en í byrjun æfingarinnar. Af hverju er það? Jú, því vöðvarnir brotna niður. Á komandi æfingum er hins vegar hægt að finna fyrir árangri þar sem vöðvarnir hafa fengið tíma og rúm til þess að byggja sig upp.

Fá líkaminn ekki þessa hvíld sem hann þarf til þess að byggja sig upp þá halda vöðvarnir áfram að brotna niður og lítil sem engin uppbygging á sér stað. Þegar þetta gerist geta æfingarnar farið að hafa þveröfug áhrif við það sem þeim var upprunalega ætlað að gera.



Líkaminn þarf hvíld til þess að ná tilætluðum árangri.

MYND/GETTY

EINKENNI OFÞJÁLFUNAR OG ÓNÆGRAR HVÍLDAR GETA VERIÐ EFTIRFARANDI

- Minnkuð matarlyst
- Erfiðleikar með svefn
- Vöðvapreyta og stífleiki í vöðvum
- Breytingar á skapgerð, pirringur og stress geta komið fram
- Minnkuð líkamleg geta og lítil áhugi á æfingunni
- Sýnilegur líkamlegur árangur minnkar eða hættir alveg

EN HVERNIG OG HVERSU OFT Á MAÐUR ÞÁ AÐ ÆFA?

Mín ráð til ykkar eru þau að hafa alltaf að minnsta kosti einn hvíldardag í viku. Leyfið líkamanum að hvíla sig almennilega. Þó svo að það sé hvíldardagur þýðir það ekki endilega að þið þurfið að sitja uppi í sófa allan daginn ef þið viljið hreyfa ykkar. Farið í göngutúr, takið nokkrar ferðir í sundinu og ef þið eruð von mjög miklum átökum takið þá létt og stutt skokk. Hafið auðveldari viku í öllum æfingaprógrömmum, t.d. á fjögurra vikna fresti og minnkið þá þyngd og ákefð. Haldið æfingadagbók og skrifið niður allar þær æfingar sem þið takið, hvað þið gerðuð, hversu mikið, og hvernig ykkur leið eftir á. Það hjálpar ykkur að finna út ykkar takmörk. Byrjið hægt og rólega og bætið einnig hægt og rólega við ákefðina. Ef þið viljið ná árangri til frambúðar þarf þetta að vera langtímaverkefni sem þið vinnið með brot á vör og líkama sem er tilbúinn til að taka á því.

NUDDAÐU SNÍPINN!

Ég verð að játa að þolinmæði mín er á þrotum. Ef ég fæ enn einn tölvupóstinn sem fjallar um leggangafullnægingu eða hvernig hann getur látið, athugið LÁTIÐ í skipunartóni, hana fá það, þá gæti tölvan mín lent í ruslinu. Ekki misskilja mig, ég elska að fá frá þér lesandi góður spurningar í tengslum við kynlíf en mér finnst ég vera farin að endurtaka mig ískyggilega mikið og minna á gamlan vín. Þú lætur ekki aðra manneskju njóta kynlífs. Það er ekkert töfraorð eða sérstaklega taktfastur sláttur sem gerir það að verkum að önnur manneskja springur í frygdarstunum. Hún fær fullnægingu því hún sleppir sér. Hún er hönnuður sinnar eigin fullnægingar. Það er því sama hversu mikla tækni þú telur þig hafa lært, ef hún er ekki með heila og hjarta í kynlífinu þá getur þú allt eins sleppt þessum fimleikum þínum.

Seinustu helgi sat ég með hóp af ungum konum sem hlógu að skilningi fyrrverandi bólfélaga á snípnem. Ein líkti snípnem við stóran rauðan hnapp sem viðkomandi hélt að þyrfti bara að ýta á einu sinni, líkt og um geimflaugarskot væri að ræða, og hún myndi engjast um af unaði. Stelpurnar rifnuðu af hlátri og skiptust á sögum af hversu lengi þær þyrftu að nudda snípin, af hversu miklum ákafa og hversu vel þær þyrftu að kveikja fyrst á sér kynferðislega þarna uppi í

heilunum. Í fræðslu í framhaldsskóla vatt einmitt strákur sér að mér og spurði hvort hann þyrfti í alvörunni alltaf að nudda þennan sníp þarna. Og bætti við, þarf að gera það lengi? Nú, eða ágæta daman sem finnst hún vera að missa af öllu góðu í kynlífi því hún getur ekki fengið fullnægingu nema með því að nudda snípin. Hvaða ráð gæti ég gefið henni til að upplifa hina langþráðu leggangafullnægingu sem allar vinkonur hennar töluðu um af svo miklum ákafa.

Mér fallast hendur. Þú berð ábyrgð á þinni eigin fullnægingu. Hún byrjar í hausnum á þér. Ef þú ert að taka úr upphvottavélinni þá er erfitt að njóta sín í kynlífi nema þú sért með blæti fyrir heimilisþrifum. Ef þú ert með þínu þá er snípurinn næmasti staðurinn á henni og var hannaður til þess eins að veita þér unað og fullnægingu. Það er hvorki skrýtið né flókið, svona virkar þú bara. Þá er gott að muna að snípurinn bleytir sig ekki sjálfur og því er gott að bleyta hann fyrir örvun með sleipiefni eða bleyttunni sem þú kannt framleiðir sjálf. Ekki nota munnvatn, það þornar svo fljótt. Ég biðla til ykkar allra þarna úti sem á einhverjum tímum munu snerta þínu, NUDDAÐU SNÍPINN!

Ef viðkomandi segir að sér finnst svo gott að fá fingur inn í leggöng, hlustaðu þá á það.



„Hún fær fullnægingu því hún sleppir sér. Hún er hönnuður sinnar eigin fullnægingar.“

Spurðu hvað henni þykir gott og taktu við leiðbeiningum. Þá fyrst erum við að tala um kynlíf. Það er jú einn af tjáningarmátum fólks svo notaðu hann og gerðu það vel, þetta eru samræður en ekki einræða.

VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

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



FÉKKSTU EKKI
BLAÐIÐ Í MORGUN?
KOM ÞAÐ OF SEINT?

Vinsamlegast láttu vita í gjaldfrjálst númer
800 1177 eða á dreifing@postdreifing.is

Póst dreifing

Hjálpaðu okkur að bæta þjónustuna.

Blaðið á að berast þér fyrir kl. 7:15 virka morgna
og 8:15 á laugardögum

FRÉTTABLAÐIÐ



MJ
MARTA
JONSSON

ÍSLENSK HÖNNUN
HÁGÆÐA LEÐURSKÓR

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

FERMINGARSKÓR

Fyrir hann
MARGIR LITIR Í BOÐI

19.995,-



18.900,-



24.995,-



26.900,-



19.995,-



18.900,-



24.900,-



24.995,-



Fyrir hana

24.900,-



19.995,-



24.995,-



24.995,-



19.995,-



25.995,-



24.995,-



27.900,-



19.995,-



19.995,-



24.995,-



24.995,-



www.martajonsson.com

Póstsendum frítt



Ása Ninna Pétursdóttir, fatahönnuður og verslunareigandi.

MYND/SAGA SIG.

„LIMITED EDITION“

Ása Ninna Pétursdóttir, fatahönnuður og verslunareigandi, á sér margar ólíkar og litríkar hliðar sem skína í gegn í hönnun hennar. Hún segir drauminn vera að reka fyrirtæki sem drifið sé áfram af ástríðu, forvitni, framsækni og samfélagslegri ábyrgð.



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lifisins | rikka@365.is

Imur af nýbökðu bakkelsi og brosmild kona er það sem tekur á móti mér þegar ég banka upp á hjá hönnuðinum og verslunareigandanum Ásu Ninnu Pétursdóttur einn fallegan vetrarmorgun vestur í bæ. „Ég elska morgunmat og get dundað mér lengi við hann þegar tími gefst, morgunninn er mikilvægasti tími dagsins,“ segir þessi bjarti gestgjafi sem svo höfðinglega tekur á móti mér, ég sé strax eftir því að hafa japlað á þurru prótínstykki í bílnum á leiðinni en stenst þó ekki mátið og dýfi mér í kræsingarnar sem bíða. Íbúðin sem fjölskyldan býr í er björt og falleg og augljóst að hér býr smekkfólk með næma sýn á það hvernig réttast er að raða hlutum saman.

Hugurinn eins og Júpíter

Fjölskylda Ásu Ninnu samanstendur af þeim Guðmundi Hallgrímssyni, kærasta hennar, og sonum þeirra tveimur, Patreki Thor, 12 ára, og Kormáki Krumma, 7 ára. „Við Gummi erum búin að vera saman í þrettán ár. Við kynntumst þegar ég var ófrísk, sem er svolítið falleg saga. Ég vissi ekki á þeim tíma sem við kynntumst að ég væri ófrísk en örlogin gripu í taumana og það varð ekki aftur snúið þar sem við gátum ekki haldið okkur hvort frá öðru þó að eðlilega hafi þetta verið svolítið erfið aðstaða. En Gummi studdi mig frá fyrsta degi og þetta varð einhvern veginn allt eins og skrifad í skýin. Stuttu síðar fæddist Patrekur og tæpum fimm árum síðar eignuðumst við Kormák Krumma,“ segir Ása Ninna. Þegar Patrekur var um þriggja ára aldur-

inn grunaði Ásu Ninnu að eitthvað væri jafnvel að. Hann átti erfitt með augnsamband og gat til dæmis aldrei unað sér í hóp. Síðar kom svo í ljós að hann er á einhverju rófi og líklega með Aspergerheilkenni. „Patrekur Thor er fyrir mér fullkominn eins og hann er og stórkostlegur karakter, við segjum stundum að hann sé „Limited edition“. Það sem háir honum kannski mest er að hann upplifir sig oft í öðrum heimi og á í kjölfarið stundum erfiðara tilfinningalega og félagslega séð.“ Eitt af þessum einkennum Asperger er að hann á til dæmis erfitt með að lesa í svipbrigði og talanda hjá fólki og þar af leiðandi á hann til að taka því sem sagt er of bókstaflega. „Sem dæmi þegar hann var lítill þá sagði ég einu sinni eftir matinn að ég væri alveg að springa, þá varð hann mjög hræddur og kom svo í ljós seinna að hann hélt í alvöru að ég myndi springa,“ segir Ása Ninna og bætir við að hugur heimur Patreks sé stórfenglegur og oft mjög skemmtilegt að fá að kíkja í þann heim. „Eitt sinn þegar hann var að reyna að sofna var hann að reyna að lýsa fyrir mér óreiðunni í hausnum sínum. Á þessum tíma var hann mikið að pæla í geimnum og sagði að hugurinn sinn væri eins og Júpíter. Hugsanirnar væru eins og loftsteinar í kringum Júpíter sem rekast hver á annan og falla svo niður og týnast. Mér fannst þetta svo flott hjá honum og ótrúlega sterk myndarnar lýsing á athyglisbresti og einhverfu.“ Patrekur er sterkur á mörgum sviðum og gæddur einstökum hæfileikum þegar kemur að leiklist og söng og þykir Ásu Ninnu líklegt að hann feti sína braut á því sviði. „Það kom okkur foreldrunum í opna skjöldu þegar Patrekur sóttist eftir því að fara í prufur fyrir leikritið Mary Poppins og hreppi í kjölfarið aðalhlutverk-

ið. Við höfðum ekki hugmynd um að hann gæti leikið svona vel og hvað þá að hann hefði kjarkinn til að syngja á risastóru sviði,“ segir Ása Ninna stolt af syninum. Kormákur Krummi, yngri sonur okkar, er líka algjör gullmoli og mikil gleðisprengja. Hann er mikil félagsvera og eru þeir bræðurnir, þrátt fyrir aldursmuninn, bestu vinir. Þeir bakka hvor annan upp sama hvað gengur á og segjast oft óska þess að þeir væru tvíburar.“

Saman allan sólarhringinn

Ása Ninna og Guðmundur reka saman verslanirnar Suit á Skólavörðustíg og GK á Laugaveginum. En hvernig er það að vinna með maka sínum allan liðlangan daginn og halda svo í ofanálag krefjandi heimili sem þarf sína athygli til að þrífast? „Það getur bara hreinlega verið erfitt suma daga svo að ég sé alveg hreinskilin en auðvitað eru margir kostir við það líka. Þetta snýst svolítið um að reyna að finna jafnvægi og aðgreina vinnuna frá heimilislífinu. Það sem er vandmeðfarið er að takast á við áskoranir í vinnunni og koma svo heim, breyta algerlega um takt og ákveða til dæmis hvað eigi að vera í matinn, það eitt getur þá stundum orðið katastrófið,“ segir Ása Ninna blátt áfram með kómískum undirtón. Það er eitt af því sem einkennir hana, hún kemur til dyranna eins og hún er klædd og tekur ekki þátt í leikriti lífsins. Hún er það sem hún er með öllum sínum kostum og göllum en það er einmitt það sem að gerir hana svo áhugaverða og litríka. „Tífska hefur alltaf verið mikill partur af lífi mínu en samt sem áður hef ég átt í ástar- og haturssambandi við hana í gegnum tíðina og oft reynt að skilgreina af hverju mér finnst þessi bransi stundum fráhrindandi og yfirborðskenndur.

Til hvers að flækja hlutina?

SJÁLFKRAFA **365**
Í BESTA ÞREP! **365.is**
Sími 1817

0–60 mín. og SMS

0 kr.

60 mínútur og 60 SMS í GSM og heimasíma á Íslandi.

60–365 mín. og SMS

2.990 kr.

365 mínútur og 365 SMS í GSM og heimasíma á Íslandi.

Endalust

4.990 kr.

Endalustar mínútur og SMS í GSM og heimasíma á Íslandi.

Í upphafi mánaðar byrja allir viðskiptavinir í 0 mínútum og 0 SMS-um. Það fer síðan eftir notkun í hvaða þrepi hann endar þann mánuðinn.



En svo komst ég að því að það er bara viðhorf okkar sjálfra sem við höfum til tísku og hvernig við sem einstaklingar nálgumst hana. Fyrirbærið tíska er í sjálfu sér bara hvítur strigi og tjáningarförmi og að sjálfsögðu ein tegund listforms. En eins og með alla list er hægt að gangrýna hvernig við nálgumst hana og umgöngumst. Ég held að í tiskuiðnaðinum sé það mjög hollt og mikilvægt að vera gagnrýnn og vera meðvitadur um það hvernig við horfum á hann. Tíska á ekki að vera eitthvað sem stjórnar okkur heldur það sem við njótum og notum til að tjá okkur.“

Enginn maður er eyland

Ása Ninna hefur sterkar skoðanir og er hörð í horn að taka þegar kemur að viðskiptum þótt á sama tíma glitti í mjúku hliðina og fallega hjartalagið sem hún geymir. Hugmynd sem hún hefur gengið með í maganum, þar sem tvinnuð eru saman tíska og góðgerðarmál, sameinast í fatamerki hennar, Eyland. „Draumur minn hefur lengi verið að stofna mitt eigið fatamerki og að viðskiptamódel fyrir tækisins sé byggt upp þannig að samhliða vexti gefi það af sér út í heiminn. Fyrirtæki sem er drifið áfram af ástríðu, forvitni, framsækni og samfélagslegri ábyrgð. Ég var lengi að finna rétta nafnið á merkið en þegar ég las ljóðið „No Man Is an Island“ eftir enska heimspekinginn og skáldið John Donne þá small allt saman. Enginn er eyland, öll erum við hluti af heildinni. Samhliða hverri fatalínu þá er stefnan að vera með verkefni í gangi þar sem ágóði mun renna til ákveðins málefnis. Fyrsta verkefnið er nú þegar komið í gang og mun það koma í ljós núna í mottumars hvað það mun verða. Ég hlakka mjög mikið til að segja meira frá því,“ segir Ása Ninna spök á svip.

Kvenlegi töffarinn

Á eldhúsbörðinu liggur bæklingur með myndum úr fyrstu línu EYLAND og af myndunum að dæma fer þarna hönnuður sem veit vel hvað hann er að gera og undirrituð er ekki frá því að örlí á innblæstri frá Saint Laurent og Givenchy. „Eyland er hannað með sjálfstæðar og sterkar konur í huga sem vita hvert þær stefna og gera allt til að komast þangað. Hönnunin er stílhrein en á sama tíma svolítið hrá og töffaraleg. Týpan er kannski þessi kvenlegi töffari sem nennir ekkert endilega í kjól í brúðkaup,“ segir hún og eftir að hafa kynnst Ásu Ninnu aðeins betur þá er ekki laust við það að óafvitandi endurspeglir hún sjálfa sig í hönnuninni. „Ég legg líka mikla áherslu á góð og klæðileg snið auk þess að nota vönduð efni. „Ég vil að fötin endist og að sniðin séu klassísk og standist tímans tönn.“ Leður er áberandi í fyrstu línunni og viðurkennir Ása að hún sé kannski frekar ögrandi. Hún teygir sig í fallegan heilgalla úr mjúku hanskaleðri. „Leðurgalli var eitthvað sem mig langaði mikið að hafa í fyrstu línunni og ég endaði með að framleiða tvær gerðir af leðurgöllum sem telst kannski ekki mjög skynsamlegt. Ég gerði mér grein fyrir því að þeir myndu jafnvel ekki seljast og vera meira svona „showpiece“ en söluvara. En viðbrögðin komu skemmtilega á óvart og eru til dæmis nánast allir leðurgallarnir uppseldir. Íslenskar konur eru greinilega algjörir naglar og ég er svo glöð yfir því hvað línan hefur höfðað til margra.“ Fram undan er strangur undirbúningur fyrir Reykjavík Fashion Festival og er unnið hörðum höndum að haustlínu 2015 sem verður sýnd þar. Eftir að hafa fengið nasapefinn af því sem koma skal er ekki laust við að spennin sé í loftinu yfir því og verður forvitnilegt að fylgjast með Ásu Ninnu og hönnun hennar á komandi árum.

MYNDAALBÚMIÐ



Ása Ninna og Kormákur Krummi á Mary Poppins, Gummi og Patrekur Thor, fyrirsæta í hönnun Ásu Ninnu.

„Ég vissi ekki á þeim tíma sem við kynntumst að ég væri ófrísk en örlögin gripu í taumana og það varð ekki aftur snúið þar sem við gátum ekki haldið okkur hvort frá öðru.“

SKÍNANDI PÁSKATILBOÐ
NÚ Í AÐDRAGANDA PÁSKANNA HÖFUM VIÐ ÁKVEÐIÐ AÐ BJÓÐA OKKAR ALBESTA VERÐ



Við sniðum innréttinguna að þínum óskum. Þú getur fengið skúffur og útdregin tauborð undir vélarnar, einnig útdreginn óhreinatausskáp, kútaskáp o.m.fl.

30% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM INNRETTINGUM TIL PÁSKA

SANNKALLAÐ PÁSKAVERÐ

KOMDU MEÐ MÁLIN og við hönnuð, teiknum og gerum þér hagstætt tilboð. **VIÐ KOMUM HEIM TIL ÞÍN,** tökum mál og ráðleggjum um val innréttingar. **ÞÚ VELUR** að kaupa innréttinguna í ósamsettu einingum, samsetta, eða samsetta og uppsetta. **FAGMENNSKA Í FYRIRRÚMI** Þú nýtur þekkingar og reynslu og fyrsta flokks þjónustu.

RAFTÆKI FYRIR ELDHÚSIÐ ELBA

ÁBYRGÐ - ÞJÓNUSTA
 5 ár á innréttingum, 2 ár á raftækjum. Friform annast alla þjónustu. (Trésmíðaverkstæði, raftækjaviðgerðaverkstæði).

VÖNDUÐ RAFTÆKI Á VÆGU VERÐI

friform.is
 Mán. - föst. kl. 09-18 · Laugardaga kl. 11-15

friform
 Askalind 3 · 201 Kópavogur · Sími: 562 1500



Ester Ýr Jónsdóttir er varaformaður Samtaka um endómetríósu. Það tók hana 12 ár að fá greiningu frá því fyrstu einkenni gerðu vart við sig. MYND/GVA

EKKI ÞJÁST Í HLJÓÐI

Endómetríósa er sjúkdómur sem mörgum er hulinn og fleiri þjást af honum en gera sér grein fyrir. Greiningartími er að meðaltali sjö ár á Íslandi.



Sigga Dögg
bláðamaður
siggadogg@365.is

Mars er alþjóðlegur mánuður endómetríósu eða legslímuflakks. Á Íslandi verður Vika endómetríósu haldin hátíðleg og hefst hún á aðalfundi Samtaka um endómetríósu, á morgun, þann 28. febrúar. Fram til 6. mars munu samtökin leggja ríka áherslu á að kynna málefni kvenna með endómetríósu í von um að opna umræðuna um sjúkdóminn. Landspítalinn verður lýstur gulu, lit endómetríósu, fyrirlestur verður í framhaldi aðalfundarins og kaffihúshitt-ingur síðar í vikunni.

Hvað er endómetríósa?

Endómetríósa (endometriosis) er krónískur, sársaukafullur móðurlífssjúkdómur sem orsakast af því að legslímufrumur sem vanalega finnast eingöngu í innra lagi legsins finnast á öðrum stöðum í líkamanum, yfirleitt í kviðarholinu. Þegar kona með endómetríósu fer á blæðingar, blæðir

úr þessum legslímufrumum og getur það leitt til blöðrumyndunar og mikils sársauka. Það má því segja að konur með endómetríósu lifi við innvortis blæðingar mánaðarlega. Einnig geta myndast samgróningar innan kviðarholsins þegar þessar legslímufrumur tengja saman vefi.

Legslímufrumurnar finnast m.a. á eggjastokkum, eggjaleiðum, blöðru, ristli, á legböndum sem halda leginu á sínum stað og víðar. Endómetríósa getur valdið miklum sársauka, blöðru- og ristilvandamálum auk ófrjósemi en einkenni eru mismikil milli einstaklinga.

Óvinnufær vegna verkja

Ester Ýr Jónsdóttir er varaformaður Samtaka um endómetríósu en hún hafði lengið glímt við „slæma“ túrverki. „Það tók 12 ár fyrir mig að fá greiningu vegna þess að þegar ég lít í baksýnispeglinn sé ég að sjúkdómurinn var farinn að vera mér til vandræða þegar ég var 17 ára, ég greindist 29 ára,“ segir hún. Það getur því liðið langur tími frá því að einkenni fara að láta á sér kræla þar til kona fær rétta aðstoð. Ester lýsir því hvernig hún var frá vinnu nánast í hverjum einasta mánuði og fór ekki langt frá heimili sínu því vanlíðanin var slík að oft þurfti hún að liggja fyrir sökum verkja.

2.000 konur á Íslandi

Miðað við fjölda kvenna á frjósemisaldri á Íslandi mætti gera ráð fyrir að um 2.000 konur hér á landi séu með legslímuflakki. Konur finna mismikið fyrir ein-

kennum sjúkdómsins, sumar finna ekkert en aðrar upplifa mikinn sársauka. Sjúkdómurinn getur gengið í erfðir og er kona því t.d. líklegri til að hafa endómetríósu, sé móðir hennar með sjúkdóminn. Ein myta sem er lang-

líf er sú að tíðaverkir séu eðlilegur hluti af lífi konunnar. Þegar því er haldið fram við ungar stúlkur og konur þá leita þær sér síður hjálpar og við það getur greiningu sjúkdómsins seinkað um mörg ár. Algengt er að það taki allt að tíu ár þar til greiningin fæst, en til þess þarf skurðaðgerð sem nefnist kviðarholsspeglun. Að meðaltali má segja að verkir hjá konu með endómetríósu geti varað í um þrettán daga í hverjum mánuði.

Hvað er hægt að gera?

Fyrsta skrefið er að gera kröfu um að vera rannsökuð í þaula og láta ekki senda sig heim með verkjalyf. Það eru ýmis úrræði sem standa til boða, bæði aðgerðir en einnig hormónagjöf og önnur lyf. Því fyrr sem sjúkdómurinn greinist, því betri eru horfurnar. Meðgangi getur tímabundið dregið úr einkennum en er ekki lækning.

Kona getur verið með endómetríósu þó hún uppfylli ekki öll einkenni sjúkdómsins. Breyting á mataræði hefur reynst mörgum konum vel til að halda einkennum í skefjum. Margar matreiðslubækur eru til sem innihalda uppskriftir sérstaklega fyrir konur með endómetríósu. Nánar má kynna sér meðferðarúræði á vefsíðu samtakanna eða hjá kvensjúkdómalækni.

80%
kvenna segja að endómetríósa trufli svefn og gæði hans.

73%
kvenna eru ófærar um að taka þátt í félagslífi nokkra daga í hverjum mánuði.

35%
kvenna finnst endómetríósa hafa áhrif á kynlíf þeirra og geti jafnvel verið orsök skilnaðar.

80%
kvenna hafa verið fjarverandi frá vinnu á síðastliðnum fimm árum vegna endómetríósu.

HELSTU EINKENNI LEGSLÍMUFLAKKS

Kona með endómetríósu getur haft eitt eða öll af eftirfarandi einkennum.

- Mikill sársauki við blæðingar
- Verkir í kviðarholi milli blæðinga
- Miklar og/eða óreglulegar blæðingar
- Blæðingar á milli „blæðinga“
- Sársauki við egglos
- Verkir við samfarir
- Verkir við þvaglát
- Verkir við hægðalosun og þarmahreyfingar
- Uppblásinn magi
- Hægðatregða og/eða niðurgangur
- Ógleði
- Erfiðleikar við að verða barnshafandi
- Síþreyta



Stundum eru konur einkennalausar/einkennalítlar og greinast fyrst þegar um önnur heilsuvandamál er að ræða, t.d. ófrjósemi.

NÝJAR VÖRUR
Vorur að taka upp nýja sendingu af vor og sumarlínu Evans.

SS15

EVANS ER NÚ EINGÖNGU Í SMÁRALIND

evans.
STÆRDIR 14-32

STUÐLAR AÐ LÍFLEGRA HÁRI

Frábærar töflur sem hægt er að mæla hiklaust með. Aðeins ein tafla af Hair Volume á dag og hárið verður líflegra og þykkara.

Selma Björk Grétarsdóttir var farin að taka eftir að hár hennar hafði þynnst og var orðið mjög þurr og slitið. „Ég ákvað að prófa Hair Volume sem ég hafði séð auglýst og fljótlega sá ég að hárið varð miklu líflegra. Mér finnst einnig vera kominn gljá á hárið og finn að það hefur þykknað þótt ég sé einungis búin að taka Hair Volume í tvo mánuði. Ég hef litað hárið reglulega og þarf því að gæta þess að það þorni ekki of mikið. Ég get hiklaust mælt með Hair Volume fyrir þær sem eru í sömu stöðu og ég,“ segir Selma.



mikið. Annar hárvöxtur á líkamanum hefur samt ekki aukist og finnst mér það mikill munur. Ég tók líka eftir því að neglurnar eru sterkari og húðin mun betri, þannig að það er svo margt gott við að nota Hair Volume-töflurnar. Frábærar töflur sem ég mæli hiklaust með,“ segir Margrét Viðarsdóttir.

Ný uppfinning

Hair Volume er nýjung á markaðnum. Hair Volume er eina varan sem inniheldur náttúrulega vaxtarvakann procyanidin-B2 sem unninn er úr eplum. Töflurnar næra rætur hársins með bíótíni sem hvetur hárvöxt og umfang hársins og kopar sem viðheldur eðlilegum lit – hjálpar til við að koma í veg fyrir grá hár. Töflurnar innihalda líka þykkni úr hirsí, kísli og B-vítamínunum.

Selma Björk sá mikinn mun á hári sínu eftir að hafa tekið Hair Volume í tvo mánuði.
 MYND/VILHELM



Effir hárvöxt, styrkir og þykkir hárið. Innihald: elfting (horsetail extract), epla-extrakt, hirsí (millet extract), aminosýrur L-cysteine og L-methionine, bíótín, pantótenatsýra, sink og kopar.

Fékk hárlas

„Ég fór í aðgerð og þurfti að nota lyf í kjölfarið, sem varð til þess að hárið á mér varð líflaust og rytylegt. Einnig var ég með töluvert hárlas vegna lyfjanna og þurfti ég t.d. alltaf að tæma niðurfallið í sturtunni eftir hvert skipti í sturtu, svo mikið var hárlasið.“

Ég byrjaði að nota Hair Volume í ágúst. Ég og hárgreiðslukonan mín höfum tekið eftir því hve miklu líflegra hárið er, það glansar meira og hárvöxturinn hefur aukist

Í BETRA JAFNVÆGI OG SEFUR VEL

Melissa Dream-töflurnar fá þig til að slaka á, sofa betur og vakna endurnærð/ur. Þetta er ekki lyf heldur náttúruleg vítamín og jurtir.

„Ég hafði verið í vandræðum með svefn og slökun í töluverðan tíma,“ segir Elsa Ásgeirsdóttir. „Ég náði alltaf að sofna en náði ekki að sofa alla nóttina, var oft vöknud um klukkan fjögur á næturnar og átti erfitt með að sofna aftur. Það er líka gott við Melissu að nú heyrir fótapirringur sögunni til, en ég átti það til að vera slæm af fótapirringi þegar ég var komin í háttinn.“

Elsa las sér til um Melissa Dream-töflurnar eftir að hún sá þær auglýstar og ákvað að prófa. „Mér leist líka vel á þær þar sem þetta er náttúruleg lausn, mér líkar það betur. Ég hef prófað mjög margt til að ná að hvílast og sofna en ekkert annað hefur reynst mér svona vel. Þetta er það eina sem hefur hjálpað mér hingað til!“

Skaðlegt fyrir líkamann

Svefnleysi veldur því að líkaminn endurnýjar sig hægar, sem getur veikt ónæmiskerfið. Í raun getur svefnleysi verið mjög skaðlegt fyrir líkamann. Svefnleysi er svo skaðlegt fyrir fólk að það er viðurkennt sem áhrifarík



pyntingaraðferð. Til þess að hjálpa þér við að losna við hvíldar- og svefnlausar nætur ættir þú að prófa Melissa Dream-töflurnar.

Sofðu betur með MELISSA DREAM

Í gegnum aldirnar hefur sitrónumelis (lemon balm), melissa officinalis, verið vinsæl meðal grasalækna. Þaðan dregur varan nafn sitt, Melissa Dream. Þessar vísindalega samsettu náttúruvörur eru hannaðar til að aðstoða þig við að sofa betur og vakna endurnærð/ur og innihalda ekki efni sem hafa sljógandi áhrif. Sitrónumelistaflan inniheldur náttúrulegu aminosýruna L-theanine, sem hjálpar til við slökun auk alhiða B-vítamína, sem stuðla að eðlilegri taugastarfsemi. Auk þess inniheldur taflan mikið af magnesíum, sem stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi og dregur þar með úr óþægindum í fótum og handleggjum og bætir svefn.

Elsa hefur prófað margt til að ná að hvílast og sofna en Melissa Dream-töflurnar eru það eina sem hefur virkað hingað til.



FEMARELLE ER FRÁBÆR LAUSN

Femarelle er náttúrulegt, gert úr jurtaefnum og rannsóknir sýna að það slær á einkenni tíðahvarfa.

Ég sá nokkrar auglýsingar í blöðunum um undramátt Femarelle og þar sem ég var farin að finna fyrir miklum hitakófum og svefntruflunum langaði mig að prófa,“ segir Sigríður Elin Thorlacius. „Ég fékk þessi hitakóf nokkrum sinnum yfir daginn og vaknaði við þau tvisvar til þrisvar yfir nóttina. Þessi truflun á svefni fór illa í mig þar sem ég hafði aldrei vaknað á nóttunni fyrr. Ég keypti pakka og sé ekki eftir því. Það tók um það bil þrjár vikur að virka hjá mér svona í fyrsta skipti en eftir það hef ég ekki fundið fyrir hitakófum og sef eins og engill allar nætur,“ segir hún. „Ég þarf vinnu minnar vegna að ferðast um nokkur tímabelti tvisvar í mánuði og hafði smá áhyggjur af því að þetta rugl með líkamslukkuna myndi hafa áhrif á Femarelle-notkun mína. Það gerðist ekki, ég sef líka mjög vel erlendis. Ég mæli hiklaust með Femarelle þar sem það er náttúrulegt. Þar sem ég vildi ekki taka inn hormóna var þetta snilldarlausn fyrir mig.“



Sigríður Elin er hætt að finna fyrir hitakófum og sefur betur eftir að hún fór að taka inn Femarelle.



Soffía getur ekki ímyndað sér hvernig henni líði í dag ef hún hefði ekki kynnst Femarelle.

Dásamlegt undraefni

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

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

Soffía mælir hiklaust með Femarelle við vinkonur sínar. „Ég mæli með því að allar konur á breytingaaldrinum prófi Femarelle.“

Virgni Femarelle hefur verið staðfest með fjölda rannsókna á undanförunum þrettán árum.



Skóna mátti sjá á físku-
pöllum margra hönnuða
fyrir vor og sumar 2015.
Skórnir njóta sín best við
stutta kjóla eða buxur.



SKÓR SKYLMINGA- ÞRÆLSINS

Gladiator-sandalar eru með því heitasta í vor- og sumartískunni þetta árið. Við hérna á okkar ylhýra þurfum að hinkra allavega þar til mesti snjórinn er farinn áður en að við bjóðum þessa tísku velkomna hingað heim. Samhliða þessu verða litríkar og lakkaðar táneglur algjör nauðsyn í sumar en þá henta einmitt sandalar skyldmíngaprælsins vel. Skórnir eru bæði flottir flatir sem og með hælum. Séu skórnir þannig sniðnir þá er mjög smart að vera í þeim yfir þröngar buxur.

comma,

Fallegt, fágað og töff allt fyrir fermingarnar.

Smáralind
facebook.com/Commalceland



LÍFTÍMI SNYRTIVARA

Snyrtivörur endast misjafnlega vel og lengi. Mikill munur er á því hvernig þær eru geymdar og hvernig þær eru notaðar.

Snyrtivörur eiga sinn líftíma líkt og matvörur og ber að huga vel að því hversu lengi vörurnar duga. Séu snyrtivörurnar útrunnar er frekari hættu á því að þær valdi ertingu í húðinni, sýkingu sem og ofnæmisviðbrögðum. Nú til dags ættu flestar snyrtivörur að vera merktar með þeim líftíma sem þeim er gefinn eftir að innsiglin hafa verið rofin. Líftíminn er mismunandi eftir því hvernig varan er notuð og hvað í henni er. Maskari endist til dæmis í mun skemmri tíma en rakakrem.

Hér koma nokkrar þumalputtareglur varðandi líftíma snyrtivara;

NAGLALAKK	1 ár
VARAGLOSS	1 ár
SÓLARVÖRN	8 mánuðir
MASKARI	3 mánuðir
AUGNBLÝANTAR	2 ár
AUGNSKUGGAR	2 ár
FLJÓTANDI FARÐI	1 ár
LAUST PÚÐUR	2-3 ár
RAKAKREM	1 ár
AUGNKREM	1 ár
SJAMPÓ	18 mánuðir
HÁRVÖRUR	18 mánuðir
TANNKREM	2 ár
SVITALYKTAREYÐIR	3 ár

FIND NEW ROADS™



FÁÐU MEIRA ÖRYGGI



Bíll á mynd:
Chevrolet Spark LTZ

SPARK ER SÁ ÖRUGGASTI - AFTUR!



Bílaöryggisstofnun Bandaríkjanna IIHS, hefur kynnt niðurstöður sínar úr árekstraprófun smábíla fyrir árið 2015. Chevrolet Spark stóðst hámarksöryggiskröfur stofnunarinnar „Top Safety Pick“ annað árið í röð.

Hafðu í huga að Chevrolet Spark er með flottan staðalbúnað og jafnframt á ótrúlega hagstæðu verði. Þess vegna hvetjum við þig til að gera samanburð á verði og búnaði bíla í sama flokki og fá meira fyrir peninginn - sjá meira á benni.is

VERÐ FRÁ 1.790.000 KR.

Opið alla virka daga frá 9 til 18
og laugardaga frá 12 til 16.
Verið velkomin í reynsluakstur.

Nánari upplýsingar á benni.is

Reykjavík
Tangarhöfða 8
Sími: 590 2000

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Akureyri
Glerárgötu 36
Sími: 461 3636

Bilabúð
Benna
Sérfræðingar í bílum

Instagram



I am baker

[instagram.com/iambaker](https://www.instagram.com/iambaker)

Amanda er fimm barna móðir sem bloggar um mat og tekur fallegar myndir af heimsins girnilegustu og oft frumlegustu kræsingum og kryddar matinn með skemmtilegum húmor.

Pinterest



Homemade for Elle

www.pinterest.com/homemadeforelle

Hér eru tekin saman alls kyns heimagerð ráð sem miða að umhverfsvænni og heilsusamlegri lausnum bæði í mat, snyrtivörum og heimilishaldi. Þarna er líka að finna frábær garðyrkjuráð og stutt í að verði tímabært að fara að huga að þeim málum.

YouTube



Environmental working group (EWG)

www.youtube.com/user/EnvironmentalWG

Á þessari stöð má skoða alls kyns myndbönd frá sérfræðingum sem fjalla um lausnir við vandamálum sem stöðja að heilsu okkar vegna skaðvalda í umhverfinu.

HEIMASÍÐAN ENDÓMETRÍÓSA ER ALVARLEGUR SJÚKDÓMUR

Samtök um endómetríósu

www.endo.is

Mars er alþjóðlegur mánuður endómetríósu eða legslímufلاكs og á Íslandi verður Vika endómetríósu dagana 28. febrúar til 6. mars.

Á vefsíðu samtakanna er að finna ýmsan fróðleik, stuðning fyrir konur sem glíma við sjúkdóminn auk reynslusagna þolenda. Sjúkdómurinn getur farið mjög leynt og oft tekur það konur mörg ár að fá sjúkdómsgreiningu. Það er ekki eðlilegt að vera með það sársaukafullar mánaðarlegar blæðingar að þú missir úr vinnu eða sért rúmliggjandi svo dögum skiptir. Gruni þig að þú sért haldin þessum sjúkdómi eða einhver þér náinn mælum við með því að þú fræðist um sjúkdóminn og einkenni hans á heimasíðu samtakanna.

Á síðunni er einnig hægt að kaupa falleg armbönd til styrktar félaginu sem og gular slaufur en gulur er einmitt litur endómetríósu.



MYND/STÚDÍÓ STUND: LAUFEY ÓSK

KOLAPORTIÐ

Einstök stemning í 25 ár



Opið laugardaga og sunnudaga frá kl. 11-17

kolaportid.is

