

Lífið

FÖSTUDAGUR
10. APRÍL 2015

Nanna Árnadóttir
Íþróttifræðingur
**SKIPULÖGÐ
HREYFING Á
VINNUSTÖÐUM 4**

Eva Laufey Kjara
Matarvísir
**GÓMSÆTAR
UPPSKRIFTIR AÐ
DÖGURDI 8**

Tíska og trend
Vortískan
**ÞAÐ ALLRA
HEITASTA Í VOR
OG SUMAR 10**

Jóní Jónsdóttir

ÖRLÖGIN STÝRÐU MÉR Í ÞESSA ÁTT

FRÉTTABLAÐIÐ

➤ visir.is/lifid

KÓSÍ LAGALISTI



Katrín Amni er markaðs-
stjóri Heilsuhússins og tveggja
barna móðir sem deilir hér
með lesendum Lífsins kósí
lagalista sínum sem er
kjörinn fyrir huggulega helgi
með fjölskyldunni.

- **HOLDING BACK THE YEARS** SIMPLY RED
- **CARELESS WHISPER** GEORGE MICHAEL
- **BIG JET PLANE** ANGUS & JULIA STONE
- **SON OF A PREACHER MAN** DUSTY SPRINGFIELD
- **HOME AGAIN** MICHAEL KIWANUKA
- **TÍU DROPAR** MOSES HIGHTOWER
- **LET IT BE ME** RAY LAMONTAGNE
- **WAITING GAME** BANKS
- **I SEE FIRE** ED SHEERAN
- **BREATHE ME** SIA



„Þegar lífið verður svona
eða hinsegin þá verð ég
hamingjusöm.“

NORDICPHOTOS/GETTY

ÞAÐ EINA SEM VIÐ HÖFUM FYRIR VÍST ER **NÚIÐ**

Það er okkur eðlislægt að hugsa um liðinn tíma en hugum við nægilega mikið að núinu?



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

Samkvæmt íslenska almanak-
inu styttist allverulega í sumarið
þó svo að verðurguðirnir séu því
ekki sammála sem stendur. Þeir
hljóta þó að fara að sjá að sér og
lofa okkur sem búum á eyjunni
fögru að sjá til sólar innan tíðar.

Við komum öll misjafnlega
undan vetrinum en sjálfsagt erum
við flest sammála um það að nú
sé nóg komið af þessum blessaða
vetri. Samkvæmt áreiðanlegum
veðurspám næstu daga þurfum
við þó að bíða enn um sinn. Þessi

bið, biðin endalaus. Við erum
alltaf að bíða eftir einhverju eða
einhverjum. „Þegar lífið verður
svona, þá verð ég sko hamingju-
söm,“ segjum við við okkur sjálf,
„Ég þoli ekki þennan vetur lengur,
ég get ekki beðið eftir sumri-
nu, þá verð ég sko ánægður.“

Erum við þá ekki ánægð og
hamingjusöm núna?

Væri eitthvert vit í því að snúa
þessu við, vakna á morgnana og
hugsa að þú sért hamingjusöm
eða hamingjusamur núna, akkúrat
á þessari stundu. Ákveða það
bara svona upp úr þurru og sjá
hvað gerist? Kannski gerist ekki
neitt en kannski gerist eitthvað

stórkostlegt. Það er nefnilega svo-
lítið magnað að ná því að vera í
núinu, þó að það sé ekki nema í ör-
stutta stund. Einbeittu þér að and-
ardrættinum reglulega yfir dag-
inn, hlustaðu á hann. Finnst þér
ekki róandi að hlusta á lífsins
takt? Þetta er núíð, þú ert aldrei
eins nálægt núinu og þegar þú
hlustar á andardrátt með fullri at-
hygli, hvort sem það er þinn eigin
eða barnanna þinna.

Taktu hverjum degi eins og
hann kemur til þín, hver dagur
felur í sér lítið kraftaverk en þér
er það ekki sýnilegt nema þú
staldrir við og sért tilbúin/n til að
koma auga á það.

„Væri eitthvert vit í því
að snúa þessu við,
vakna á morgnana
og hugsa að þú sért
hamingjusöm eða
hamingjusamur núna,
akkúrat á þessari
stundu.“

MASTERLINE
Professional Beauty



COLOR GLOSS

Gefur lituðu hári aukinn gljáa, litavörn og mýkt.
Linan inniheldur þykki úr granateplum, ríkt af
andoxunarefnum sem gerir það að verkum að
liturinn endist lengur.

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ DEKRI

Farðu í smádekur. Það er spáð kulda um helgina og því er um að gera að auðga andann og líkamann og skella sér í smá dekur. Það þarf ekki að kosta mikið að bjóða góðri vinkonu með sér í gufu og heitan pott þar sem spjallað er um allt milli himins og jarðar. Hitinn færir smá sumaryl í hjartað og lætur streituna leka úr kroppnum og vinkonan endurnærir sálina og kitlar hláturtaugarnar. Takið með ykkur maska fyrir andlit og hár og njótið þess að dekra hvor við aðra og bara vera til í núinu.



Lífið
www.visir.is/lifid

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

Umsjón **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** rikka@365.is • Ábyrgðarmaður **Kristín Þorsteinsdóttir** erlabjorg@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is

Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Valgarður Gíslason**



TOPSHOP
KAREN MILLEN
DOROTHY PERKINS
WAREHOUSE
evans.

ÚTSÖLUMARKAÐUR

Á KORPUTORGI

Allar vörur frá Warehouse,
Topshop, Dorothy Perkins
og Evans á **500-6000** kr.

KORPU **OUTLET**

ALLT AÐ **70% AFSLÁTTUR** Á
VÖRUM FRÁ KAREN MILLEN

TEKUR VINNUSTAÐURINN ÞINN ÞÁTT?

Það er sannað að þeir einstaklingar sem stunda reglulega líkamsrækt eru betri starfsmenn en þeir sem gera það ekki.



Nanna Árnadóttir
Íþróttfræðingur

Við getum öll verið sammála um það að skynsamleg hreyfing gerir okkur gott, ekki satt? Flestir vita þetta og flestir vita einnig að ef við hreyfum okkur ekki nóg mun heilsunni að öllum líkindum hraka. Þolið minnkar og vöðva-massinn rýrnar sem gerir það að verkum að allar daglegar athafnir verða enn erfiðari, sem gerir það enn erfiðara fyrir okkur að koma okkur af stað í skipulagða hreyfingu. Ef mataræðið er einnig lélegt er hætta á því að lífsstíllinn fari að draga dilk á eftir sér með svokölluðum lífsstílstengdum sjúkdómum, sem geta skert lífsgæði manns til muna eða dregið mann til dauða.

Þegar við vorum lítil var hreyfing partur af daglegu lífi. Við vorum skikkuð til að hreyfa okkur í skólanum og einhver af okkur voru í íþróttum. Því miður er það oft svo að þegar komið er að ákveðnu stigi í íþróttunum þá neyðist maður til þess að hætta ef maður er ekki að stefna á afreksbrautina þar sem lífið pláss er fyrir þá sem vilja bara æfa þrívær sinnum í viku án þess að keppa. Þessir einstaklingar vita þá oft ekki hvert þeir eiga að leita og oftast en ekki gerist það að þeir hætta að hreyfa sig vegna þess að hreyfingin er ekki partur af skipu-

lögðu íþróttastarfi lengur. Á þessum tímamarki í lífinu fer líka oft að verða meira að gera, skólinn, fjölskyldan, vinnan eða allt þetta tekur að mestu allan frítíma manns og því vill hreyfingin oft verða útundan. Þá eru góð ráð dýr. Eða hvað?

Sumir vinnustaðir, þó alls ekki nóg margir, hafa tekið upp á því að leyfa starfsmönnum sínum að stunda líkamsrækt á vinnutíma ásamt því að niðurgreiða, eða jafnvel gefa starfsmönnum sínum kort í líkamsræktarstöð. Þetta er eitthvað sem mér finnst að allir góðir stjórnendur hljóti að sjá sem gott tækifæri til þess að auka afköst starfsmanna. Heilbrigður starfsmaður hlýtur að skila af sér meiri vinnu og færri veikindadögum. Svo er það einnig staðreynd að hreyfing lætur okkur líða vel, einkum vegna þess að þegar við hreyfum okkur framleiðir líkaminn hormónið endorfín sem skapar vellíðunartilfinningu. Allar líkur eru því á því að starfsmaðurinn sem hreyfir sig sé léttari í lund og almennt ánægðari en sá sem gerir það ekki.

Hér með skora ég á alla vinnuveitendur að skoða starfsmannastefnu sína, athuga hvort ekki sé rúm fyrir örlitla breytingu og koma skipulagðri hreyfingu fyrir á vinnustað. Það mun skila sér margfalt til baka, ekki bara fyrir fyrirtækið heldur einnig fyrir einstaklingana og þjóðina í heild.



Heilbrigður starfsmaður tekur færri veikindadaga.

NORDICPHOTOS/GETT

„Þetta er eitthvað sem mér finnst að allir góðir stjórnendur hljóti að sjá sem gott tækifæri til þess að auka afköst starfsmanna. Heilbrigður starfsmaður hlýtur að skila af sér meiri vinnu og færri veikindadögum.“

ÉG SKAL HLUSTA Á ÞIG

Elsku fallettu unglingarnir mínir sem ég hitti daglega, bæði raf-rænt og í persónu, þessi pistill er til ykkar. Ég vona að ef þú nærð ekki að lesa hann að þá geri einhver fullorðinn það fyrir þig eða allavega bendi þér á hann. Í gærkvöldi sat ég með snillingum. Þetta voru eldklárir unglingar á aldrinum þrettán til sextán ára og sögðu þau mér raunasögur sínar af fullorðna fólkinu. Einn drengur sagði mér frá því þegar hann í sakleysi sínu og forvitni ætlaði að kaupa pakka af smokkum í stórra matvöruverslun en var neitað um afgreiðslu. Það ku víst vera átján ára aldurstakmark á smokkum. Að sögn þess fullorðna sem stóð fyrir aftan kassann. Litli vinurinn sneri sér við leiður í bragði og velti því fyrir sér hvað skyldi nú taka til bragðs, má bara blása upp smokka þegar maður verður lögráða?

Frásagnir fullorðinna

Svo voru það stelpurnar sem lýstu fyrir mér vægast sagt ömurlegri framkomu fullorðins fólks sem átti að vera að leiðbeina þeim í „sumarbúðum“ en braut þær niður með svívirðingum, leiðindum og kvenfyrirlitningu. Ekki nóg með það heldur var hræðsluáróðri um kynsjúkdóma troðið ofan í kokið á þeim með myndum af kynfærum með vörtum og vætlandi sárum. Þeim var gjörsamlega misboðið og kynlíf gert að hættulegum og skítugum hlut. Kannski ekki von að við erum enn að tala um „hreinar meyjur“ þegar þetta er myndin sem sumir varpa af kynlífi fyrir þessar elskur.

Þegar ég heyri svona frásagnir þá sýður í mér blóðið. Þetta eru bara tvö dæmi en ég á töluvert fleiri í bakpokanum um óviðeigandi hegðun fullorðins fólks í garð unglinga. Þegar ég spyr þau hverjum þau hafi sagt frá þessu þá segja þau að enginn hlusti, þeim er ekki trúað og því ger-



ist ekkert og ekkert breytist. Þau bara eldist, þakki fyrir að vera komin úr aðstæðunum og lífið heldur áfram. Óheppilegt þó fyrir þá sem fara á eftir því ef ekki er hlustað þá breytist ekki neitt. Ég lofaði þessum börnum að vera málsvari þeirra. Ég lofaði að fara með málið lengra. Ef þau segja mér sögu af óréttlæti og ég get haft einhver áhrif á framgang mála þá geri ég það. Hvort sem það er að tala við skólustjórnendur eða bæjarstjórn, málið skal leysast og þetta barn skal fá að vita að einhver heyrði rödd þess og að því sé trúað.

Manstu hvernig það var að vera barn og segja frá einhverju sem gerðist og þér leið illa yfir en þér var sagt að þú værir að ímynda þér hlutina eða bara mis-skildir aðstæður? Af hverju má ekki draga orð fullorðins fólks í efa og hlusta á unglinga og bara kanna málið? Skilningur og túlkun aðstæðna og orða er misjafn en ef við köfum ekki ofan í málið þá breytist ekkert og ég segi stopp. Ég ætla hlusta og ég ætla breyta. Ég lofa þér því.

„Svo voru það stelpurnar sem lýstu fyrir mér vægast sagt ömurlegri framkomu fullorðins fólks sem átti að vera að leiðbeina þeim í „sumarbúðum“ en braut þær niður með svívirðingum, leiðindum og kvenfyrirlitningu.“

VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

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



Stehmann

Stehmann buxurnar eru komnar aftur!

SIGURBOGINN

LAUGAVEIÐ 80 ■ TEL: 501 1330 ■ WWW.SIGURBOGINN.IS

1. ÁRS

CHUCK NORRIS GRILL

Á AFMÆLI Á MORGUN

FRÍR BURGER & KÓK

ALLAN DAGINN &
ÍS FYRIR KRAKKANA



OPIÐ TIL 01:00 ALLA DAGA
LAUGAVEGUR 30 / S. 561-3333


Kjötsmiðjan^{ehf}
KJÖTVINNSLA






PASSION
ÁTTAKJAVÍK

Jóni Jónsdóttir, listakona býr í fallegri íbúð í miðbænum ásamt fjölskyldu sinni.



HUGMYNDIR ÖÐLAST LÍF

JÓNÍ JÓNSDÓTTIR, er fjölhæf listakona og hluti af þríeykinu Gjörningaklúbbnum. Frá barnæsku hefur listin togað hana til sín og kom aldrei önnur starfsgrein til greina. Hún segir lífinu frá barnæskunni í sveitinni, samstarfinu við söngkonuna Björk Guðmundsdóttur og kraftaverkinu sem hún beið eftir í tíu ár.

Fríðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Jóni Jónsdóttir listakona sleit barnsskónum í Eyjafirðinum í stórum systkinahópi og bjó við þau forréttindi að geta hlaupið um í gróðurhúsum og gripið sér ferskt grænmeti í aðra höndina á milli þess sem hún hjálpaði til við sauðburðinn og naut lífsins í sveitinni. „Foreldrar mömmu voru garðyrkjubændur og foreldrar pabba voru fjárbændur í Eyjafirðinum. Ég segi stundum að ég hafi alist upp með það besta á disknum, lambakjötið og grænmetið.“ Frá átta til tólf ára aldurs fór Jóni í heimavistarskóla í sveitinni þar sem hún dvaldi á virkum dögum en kom svo heim um helgar. „Það voru mikil forréttindi að fá að fara í heimavistarskóla, þarna var ég í umsjá góðs fólks og átti góðar vinkonur. Eg lærði að vera sjálfstæð og fann fyrir miklu öryggi á þessum stað. Það þurfti alveg að toga mig í burtu þegar við ákváðum svo að flytja suður,“ segir Jóni. Við tók nokkurt flakk sem endaði í Mosfellshæ þar sem að móðir Jóníar býr enn. „Foreldrar mínir skildu þegar ég var tuttugu og sjö ára. Pabbi býr á Stokkseyri en hann er algjör sveitakall sem hefur aldrei flutt sína kennitölu til Reykjavíkur, Mosó var það næsta sem hann komst,“ segir Jóni og hlær.

Eftir að Jóni flutti suður tók við erfiðum tími þar sem hún skipti oft um skóla og kom það fyrir að skiptin urðu á miðjum vetri. „Það var svolítið töff en ég var frekar góð í íþróttum og það hjálpaði mér í gegnum breytingarnar og erfiðleikana við það að vera nýja stelpa í bekknum. Krakkar geta verið svolítið óvæginn þegar ný manneskja mætir á svæðið. Eftir nokkur ár voru þó allir búnir að gleyma því að ég væri aðflutt. Og ég á mjög

góðar vinkonur frá þessum tíma sem mér þykir æðislega vænt um.“

Ólíkar birtingamyndir

Frá því að Jóni man eftir sér hefur listin átt hug hennar allan. „Mamma er mikil listakona og ég man eftir því að ég vaknaði eina nóttina sem barn og sá mömmu sitja á gólfinu með stóra svarta flauelsspappírsörk fyrir framan sig. Á pappírinn hafði hún teiknað með krítum mynd af óhugnanlegri konu með snák um hálsinn. Þetta var greypt í huga mér og mér fannst þetta ótrúlega flott. Upp frá þessu vissi ég að ég vildi verða myndlistarkona. Órlögin og hvatning frá góðu fólki hafa líka á einhvern hátt stýrt mér í þessa átt.“ Eftir grunnskóla fór Jóni á listabraut í Fjölbautaskólanum í Breiðholti og þaðan í Myndlistarskólann. „Ég kláraði reyndar aldrei stúdentspróf en tók alla þá listakúrsum sem ég mögulega gat í skólanum. Ég sótti svo um í Myndlista- og handíðaskólanum og hugsaði að ef ég kæmist ekki inn þá myndi ég klára stúdentinna, en ég komst inn og þá varð ekki aftur snúið.“ Í Myndlistaskólanum kynntist Jóni þeim Eirúnu Sigurðardóttur og Sigrúnu Hrólfsdóttur sem saman stofnuðu svo hinn víðfræga Gjörningaklúbb. „Við byrjuðum að gera gjörninga á lokaárinu í skólanum, okkur datt ekki í hug að við yrðum enn að tuttugu árum síðar. Það var eitt-hvað sem fór í gang eins og snjóbolti sem rúllaði bara áfram.“ Það eru ófá málefni sem þær stöllu í Gjörningaklúbbnum hafa sett sín fingraför á og túlkað á sinn einstaka hátt. „Oft koma hugmyndirnar fyrst og víð frá því ákveðnum við hvaða miðill hentar best fyrir verkið. Enginn miðill er okkur óviðkomandi. Þetta er mjög lífrænt og oftar en ekki öðlast hugmyndirnar sjálfstætt líf. Stundum verða t.d. til skúlptúrar út frá hugmynd sem átti upphaflega að vera bún-

ingur í gjörningi. Verk Gjörningaklúbbsins er eins og stórt ættartré þar sem hægt er að rekja skyldleikann á milli verkanna. Rauði þráðurinn í verkunum endurspeglar samt alltaf einhvers konar birtingarmynd af samfélagslegum þáttum, menningu, fémínisma, hómor, persónulegum hlutum og því sem við höfum gaman af.“

Samstarf við Björk

Gjörningaklúbburinn er nýkominn heim frá New York þar sem hann tók þátt í sýningu um Björk í MoMA, Museum of Modern Art. Á sýningunni eru tvö verk eftir Gjörningaklúbbinn. „Björk Guðmundsdóttir sá verk eftir okkur á sýningu sem við gerðum 2004. Verkið heitir „Hamur“ og er eins konar fuglshamur úr sokkabuxum með heklaðri grímu og hekludum stígvélum. Það varð kveikjan að samstarfi okkar og má finna það verk ásamt búningi sem við hönnuðum fyrir hana í tengslum við Volta-plötuna sem kom út árið 2007 á MoMA.“

Gjörningaklúbburinn er óhræddur við að prófa sig áfram og nota ný hráefni og nálgun við listsköpun sína. Þær hafa til að mynda búið til falleg listaverk úr lakkrís og marsþani, heklað búninga og sem fyrr segir notað sokkabuxur í túlkun sinni og framsetningu á hugmyndunum. „Ég held að það sé bara raunveruleg einlægni á bak við verkin okkar. Þetta kemur bara í flæði sem er eiginlega óútskýranlegt. Hugmyndirnar koma til okkar á mismunandi hátt, stundum erum við að kryfja eitthvað til mergjar sem á okkur brennur og stundum fáum við innblástur úr umhverfinu og lífinu almennt.“

Fram undan er stútfullt ár af viðburðum hjá klúbbnum, frumsýning á gjörningakvikmynd í Bíói Paradís 16. apríl, einkasýning í galleríu í Genúa á Ítalíu og margt

Ein
ákvörðun
getur öllu
breytt

www.allraheill.is

„Það varð kveikjan að samstarfi okkar og má finna það verk ásamt búningi sem við hönnuðum fyrir hana í tengslum við Volta-plötuna sem kom út árið 2007 á MoMA.“

fleira, en hróður þeirra fer sífellt víðar um heiminn. Aðspurð segist Jóni lítinn tíma hafa eins og er fyrir sína eigin persónulegu listsköpun en sér fyrir sér að sá tími gefist í náinni framtíð. „Ég hef undanfarið verið að vinna með danshöfundum og hannað búninga fyrir sýningar auk þess sem ég bætti við mig meistaragráðu í listkennslu. Það er aftur á móti bara svo mikið að gera núna hjá Gjörningaklúbbnum að tíminn til annarra verka er lítill. Svo er það einnig fjölskyldan sem ég vil veita athygli á þessu tímabili í lífi mínu.“

Börn eru kraftaverk

Jóni er gift Lárusi Páli Ólafssyni, heimspekingi og laganema, og eiga þau saman soninn Frey sem nýverið fagnaði tveggja ára afmæli sínu. „Það er alveg ótrúlegt hvað svona lítil manneskja getur breytt lífinu til hins betra. Mér finnst stundum eins og líf mitt hafi áður verið litlaust og snautt en eftir tilkomu hans er það svo bjart og litríkt.“ Jóni segir að þau Lárus séu svona „late bloomers“ þar sem að

þau hafi eignast barn eftir að hafa verið svo lengi saman og orðin dálítið fullorðin. „Ástæðan fyrir því er hreinlega sú að við gátum ekki átt börn þrátt fyrir ítrekaðar tilraunir og margar glasafrjógungar-meðferðir. Það var svo ekki fyrr en að frjósemisgyðjan systir mín gaf mér egg að ég varð loks ólétt. Mér finnst bara svo ótrúlegt að svona lítil manneskja geti verið svona mikill karakter. Hann er svo stríðinn og með ofurheyrn,“ segir Jóni og hlær. „Hann er eins og hundur, hann heyrir þegar pabbi hans kemur inn götuna og þá stekkur hann út í glugga og kallar á mig og vill fela sig, til þess eins að stökkva fram og bregða honum í stríðnis-kasti þegar hann kemur inn um dyrnar.“ Það liggur í loftinu að mikil gleði umleikur Jóni og fjölskyldu hennar og lífið leikur við þau þrátt fyrir mikið annríki. „Það er bara allt miklu betra eftir að Freyr kom í heiminn og núna er ég bara í þeim fasa að koma lífinu aftur í ritna, svona eins og nýbakaðar mæður gera en það er meiri kraftur í mér og ég er jákvæðari og hugsá með tilhlökkun til framtíðarinnar. Ég er viss um að þetta er það besta sem kom fyrir okkur Lárus, við vorum búin að vera svo lengi í egóismanum. Svo kemur Freyr eins og tuska í andlitið, en hún er ekki blaut,“ segir Jóni með kómískum svip.

Jóni Jónsdóttir er einstök manneskja með frábæran húmor sem við hin sem á horfum fáum að upplifa í gegnum listsköpun hennar sem og vinkvenna hennar í Gjörningaklúbbnum. Það verður því forvitnilegt að fylgjast með því hvað okkar konu dettur í hug að gera næst, en það mætti ætla að það væri eitthvað óvænt og óútreiknlegt.

MYNDAALBÚMIÐ



Jóni, Freyr og Lárus Páll á góðri stundu, Jóni, ásamt vinkonum sínum í Gjörningaklúbbnum, Söngkonan Björk Guðmundsdóttir í búningi sem Gjörningaklúbburinn hannaði.

SVO KRÖFTUGT AÐ ÞAÐ FJARLÆGIR EINNIG FALDA FITU ÚR UPPÞVOTTAVÉLINNI ÞINNI!



PRÓFAÐU NÝTT

FAIRY
PLATINUM





Pönnukökur eru gómsætar á morgunverðarhlaðborðinu.

DÖGURÐUR Í GÓÐRA VINA HÓPI

Brunch eða dögurður eins og það heitir á íslensku er fullkomin máltíð sem sameinar bæði morgunmat og hádegismat. Dögurður nýtur mikilla vinsælda og ekki að ástæðulausu. Það er fátt betra en að byrja daginn með staðgöðum mat í góðra vina hópi og eru þá gómsætar pönnukökur ómissandi.



Hérna gefur Eva Laufey lesendum Lífsins frábærar uppskriftir úr þætti sínum Eldhúsið hennar Evu sem sýndur er á fimmtudagskvöldum á Stöð 2.

Amerískar pönnukökur

5 dl hveiti
3 tsk. lyftiduft
½ tsk. salt
2 egg
4 dl AB-mjólk
2-3 dl mjólk
3 msk. smjör (brætt)
1 tsk. vanilla extract eða vanillu-sykur
1 msk. sykurl

1. Sigtíð saman hveiti, lyftiduft og salt.
2. Bræðið smjör, leggið til hliðar og kælið.
3. Pískið egg og mjólk saman.
4. Næsta skref er að blanda öllum hráefnum saman í skál með sleif, ég blanda sykrinum saman við í lokin.
5. Leyfið deiginu að standa í 30-60 mínútur áður en þið steikið pönnukökur.
6. Hitið smá smjör á pönnuköku-pönnu og steikið pönnukökurnar í um mínútu eða tvær á hvorri hlið. Þær eru tilbúnar þegar þær eru gullinbrúnar.

Þetta er frábær grunnuppskrift að pönnukökum en stundum bæti ég eplum, bláberjum, bönunum eða súkkulaðispónum út í deigið. Prófið ykkur áfram með það

„Á visir.is/matur er að finna fleiri frábærar uppskriftir úr þáttum Evu Laufeyjar“

hráefni sem ykkur finnst gott... pönnukökur eru einfaldlega ljúffengar!

Bláberjasíróp

3 dl sykurl
3 dl appelsínusafi
3 dl bláber, fersk eða frosin
Rifinn börkur af hálfri sítrónu

Hitið sykurl og appelsínusafa í potti þar til blandan er orðin þykk, bætið þá bláberjum og berkinum af hálfri sítrónu út í og leyfið sírópinu að malla í 30 mínútur.



KAUPHLAUP
ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR

comma,

SMÁRALIND

FACEBOOK.COM/COMMAICELAND



BETRI HEILSA Á EINFALDAN MÁTA

Ljómandi með Þorbjörgu er nýr og fræðandi örþáttur sem hafið hefur göngu sína á Heilsuvísi. Þættirnir eru tíu talsins og fjallar hver þeirra um málefni sem snúa að bættri heilsu með einföldum hætti. Fyrsti þátturinn fjallar um fitu en hún er okkur lífsnauðsynleg.

Þorbjörg svarar spurningum sem okkur áhorfendur þyrstir að vita svarið við. Hvers konar fitu eigum við að borða og forðast? Getur fita verið greinandi? Hvaða fitu eigum við að innbyrða til þess að halda uppi jafnri orku allan daginn? Í hverjum þætti sýnir Þorbjörg okkur svo hvernig við getum matreitt dásamlegan og fljótlegan rétt með litlum tilkostnaði. Í þættinum sem fjallar um fitu gefur hún okkur uppskrift að kaffi sem er þess virði að vakna eldsnemma fyrir á morgnana. Ekki missa af næsta þætti næstkómandi fimmtudag á www.visir.is/heilsa.



Bulletproof kaffi Tobbu

200 ml gott kaffi eða sjóðandi vatn og 2-3 tsk. instant lífrænt kaffi

1 msk. ósaltað smjör eða Ghee-smjör frá Pukka

1 msk. lífræn og kaldpressuð kókosolía frá Himneskt

1 tsk. lífrænt kakósmjör frá Bulletproof

Setjið allt hráefni saman í blandarann og blandið saman í 5-10 sekúndur. Hellið í stórt latte-glas og njótið.

Full búð af nýjum vörum

20-50%

afsláttur af öllum vörum



Tunika
stærðir 10 - 22
Verð áður 11.900 kr.-
Nú aðeins 6.990 kr.-



Tunika
stærðir 10 - 22
Verð áður 11.900 kr.-
Nú aðeins 6.990 kr.-



Kjöll
stærðir 38 - 46
Verð áður 22.900 kr.-
Nú aðeins 17.900 kr.-



Tunika
Litir:
svart - offwhite - coral
stærðir 38 - 44
Verð áður 12.900 kr.-
Nú aðeins 5.990 kr.-

COSMO
Kringlunni



Vor- og sumartískan í ár er kvenleg og litrík. Fögur efni eins og rúskinn og silki eru áberandi.

VORLEG TÍSKA

Tískuspekúlantar hafa sjaldan verið eins spenntir fyrir vor- og sumartískunni eins og þetta árið. Trendin eru hvert öðru fallegri og ber þá tískan frá 7. áratugnum þar hæst.

Tískan fyrir vorið og sumarið 2015 er alveg einstaklega smekkleg og skemmtileg að mati okkar á Lífinu. Það sem stendur upp úr og er í raun nauðsynlegt að útvega sér, ef þú hefur áhuga á tísku, eru gallabuxur sem eru vel snjáðar og rifnar í kringum hnjúsvæðið og svo eru það útvíðu gallabuxurnar sem eru innblásnar frá 7. áratugnum. Sá áratugur kemur víða við á tískupöllum nýliðinna sýninga og má þar sjá mikil áhrif frá þessum tíma, fljótandi og litríkir kjólar, kögur, rúskinn, há stígvél, litríkar rykfrakkar og síðast en ekki síst hlébarðamunstur í bæði fatnaði og fylgihlutum. Það er því spennandi vor og sumar fram undan.

Dýramunstur eru alltaf klassísk en þau eru einstaklega vinsæl í fylgihlutum í sumar.



Engir punktar, engin aukakort og ekkert vesen!

FÁÐU AFSLÁTT ÁN ÞESS AÐ BIÐJA UM HANN!

Allir áskrifendur sjónvarps- eða fjarskiptabjónustu 365 fá nú sjálfvirkann afslátt hjá fjölda fyrirtækja og verslana án þess að þurfa að biðja um hann. Það eina sem þarf að gera er að skrá greiðslukort fjölskyldunnar í VILD á 365.is.

Vild

skrðu þig á
365.IS



KÓKOSOLÍAN ER MÖGNUM

Það hefur fyrir löngu verið sannreynt að kókosolían er til margra hluta nýtileg. Ef nota á kókosolíu á líkamann eða til inntöku er allrabest að hún sé kaldpressuð og lífræn.

Kókosolían er frábær kostur sem

● **LÍKAMSSKRÚBBUR**

Bræddu 100 grömm af kókosolíu og blandaðu henni við 50 grömm af fínmöluðu salti. Saltið hjálpar til við að fjarlægja dauðar húðfrumur og olían mýkir húðina.

● **FARÐAHREINSIR**

Kókosolían er frábær andlitshreinsir. Berðu olfuna á húðina og láttu hana standa í mínútu, þurrkaðu hana af með mjúkum pappír og þvoðu andlitið með ylvolgu vatni.

● **NAGLABANDAOLÍA**

Settu smá kókosolíu í litla kremdöllu og taktu með þér í vinnuna eða skólann. Berðu olfuna reglulega á naglaböndin til þess að halda þeim mjúkum.

● **SLEIPIEFNI**

Kókosolían er afburðagott sleipiefni við ýmis skemmtileg tækifæri.

● **DJÚPNÆRING**

Settu smá kókosolíu í þurra hárenda og sofðu með hana í hárinu. Þvoðu hárið eins og venjulega morguninn eftir.




Við eigum
5 ára
afmæli!

20-50%
afsláttur
af öllum vörum!

TUZZI
KRINGLUNNI
SÍMI 5688777

DRANELLA


PULZ
JEANS

EST. 1998
BENEDIKTE UTZON



MOS MOSH

Instagram



Summer

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

Nú er sólin farin að hækka á lofti og marga farið að lengja eftir sumrinu. Til að flyta aðeins fyrir okkar langþráða sumri má skoða þessar fögru myndir og fá smá sólskin inn í hjartað því hér eru bara myndir sem minna á sumar.

facebook



Stain removal 101

www.facebook.com/stainremoval101

Ein þriggja barna móðir tekur hér saman helstu ráðin til að eyða heimsins erfiðustu blettum af flikum og heimilinu. Klárlega ómissandi að líka við þessa og fylgjast með og deila fróðleiknum áfram.

Pinterest



Total beauty

www.pinterest.com/totalbeauty

Hér hafa sérfræðingar í heimi alls sem er móðins tekið saman heitustu trendin í hári, tísku, snyrtivörum og förðun.

HLAÐVARP



All in the Mind

www.abc.net.au/radionational/programs/allinthemind/

Heilinn og hegðun er til umfjöllunar í hálf tíma löngum þáttum á þessu hlaðvarpi og er fjallað um allt frá draumum til þunglyndis, minnis og sálfræðimeðferðar. Þættirnir hafa hlotið margvísleg alþjóðleg verðlaun svo nú er um að gera að hlaða niður, opna hugann og hlusta.

VEFSÍÐAN IKEA VÖRUR Í ÖÐRUM BÚNINGI

Ikea hackers

www.ikeahackers.net

Þessi síða er frábær fyrir alla þá sem luma á mublu frá IKEA og langar til að fríska upp á hana eða jafnvel gefa henni alveg nýtt notagildi. Hér eru ótal hugmyndir um hvernig megi breyta hillum í borð og blaðagrindum í ávaxtasálar. Þessi síða er algjörliga ómissandi og fær þig til að sjá IKEA-húsgögn í alveg nýju ljósi.



Culiacan
MEXICAN GRILL

Opið alla daga 11.30-22.00
Lokað föstudaginn langa og páskadag
Suðurlandsbraut 4a 533 1033 www.culiacan.is

