


Lífið

FÖSTUDAGUR
17. APRÍL 2015

Nanna Árnadóttir
íþróttifræðingur
**VERTU BARNINU
GÓÐ FYRIRMYND
Í HREYFINGU 4**

Eva Laufey Kjara
dagskrágerðarkona
**LJÚFFENGIR
ÞORSKHNAKKAR
OG SKYRKAKA 8**

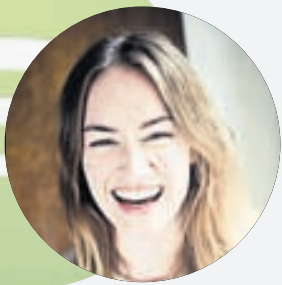
Tíska og trend
í hárgreiðslu
**LITRÍKT HÁR MED
AFSLAPPADRI
GREIÐSLU 10**



Alda Dís Arnardóttir
**SYNGUR
AF LÍFS- OG
SÁLARKRÖFTUM**

FRÉTTABLAÐIÐ

► visir.is/lifid



BONGÓBLÍÐA Í BERLÍN

Helga Lilja Magnúsdóttir er fatahönnuðurinn á bak við fallegu flikurnar frá Helicopter. Helga Lilja er annálaður stuðbolti sem býr um þessar mundir í Berlín með kærasta sínum. Hún deilir hér með lesendum Lifsins lögum sem lengja daginn og gefa lífinu lit.

● **ALL UNDER ONE ROOF RAVING**
JAMIE XX

● **SET ME ON QTIER DAVID AUGUST REMIX**

● **TANGO WHISKYMAN**
CAN

● **IMIDIWAN MA TENNAM**
TASSILI

● **SO GOOD AT BEING IN TROUBLE**
UNKNOWN MORTAL ORCHESTRA

● **SALAD DAYS**
MAC DEMARCO

● **BIRDS LAMENT**
MOONDOG

● **LOVE YOU BETTER**
OH LAND

● **SATURDAY SUN**
NICK DRAKE

● **AS TEARS GO BY**
MARIANNE FAITHFULL

HÁMARKAÐU HOLLUSTU FÆÐUNNAR SEM ÞÚ NEYTIR



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lifsins | rikka@365.is

Almennri fæðu má skipta upp í sex flokka og skiptast þeir gróflega á milli kornvara, mjólkurvara, kjöts og fisks, feitmetis, grænmetis og ávaxta. Undirstaða holls mataræðis er að borða fjölbreyttan mat úr fyrrnefndum flokkum en einnig getur verið áhugavert að skoða hvaða fæðu er æskilegt að borða samtímis til þess að næringarefni nýtist líkamanum sem best. Sem dæmi um þetta má nefna járnþætt morgunkorn sem neytt er með mjólk eða öðrum mjólkurvörum. Samkvæmt rannsóknum þá er þessi blanda bara alls ekki allt of góð fyrir þá sem velja sér þetta ákveðna morgunkorn til þess að fá járn úr fæðunni, kalkið úr mjólkinni hindrar nefnilega upptöku járnsins. Þeir sem vilja tryggja hreina upptöku járnsins ættu heldur að velja til dæmis appelsínusafa í stað mjólkurinnar þar sem C-vítamín hjálpar til við frásog járnsins. Við skulum skoða fleiri dæmi.

Hnetur og D-vítamínþætt mjólk

Fituleysanleg vítamín eins og A-, D- og E-vítamín frásogast best í líkamanum með annarri fitu. Það er því tilvalið að búa sér til heimatilbúid granóla með vel völdum hnetum, eins og til dæmis valhnetum eða möndlum, og njóta þess með D-vítamínþættri mjólk.

Hvítlaukur og fiskur

Þessi tvö hráefni bragðast ekki einungis vel saman heldur geta þau saman styrkt hjarta- og æðakerfið. Hvítlaukur virðist hafa þau áhrif að geta lækkað blóðfitu í líkamanum og fitusýrurn-



ar í fisknum styrkja æðakerfið og draga úr bólgum. Hin fullkomna samsetning.

Ólífúolía og dökkt salat

Góð ólífúolía inniheldur hollar fitusýrur og er tilvalin út á salat í staðinn fyrir ýmiss konar tilbúnar dressingar. Fitin hjálpar einnig við að frásoga K-vítamín úr dökku grænmeti en það er nauðsynlegt næringarefni sem styrkir bein og hjálpa blóðinu við storknun.

Brauðsamloka og laukur

Ekki sleppa því að fá þér lauk á

samlökuna þar sem í lauknum eru súlfúrsameindir sem hjálpa til við að frásoga sink en það er að finna í grófu brauði. Sink styrkir til dæmis ónæmiskerfið og húðina.

Hafa þarf þó alltaf fyrst og fremst í huga að borða fjölbreytta fæðu og nægilega mikið af grænmeti og ávöxtum. Fiskinn góða er æskilegt að borða tvisvar til þrisvar í viku en dökkt kjöt í hófi. Vert er að sjálfsögðu að minna sífellt á sykurinn en hann er að finna í allt of mörgum unnum matvælum og drykkjarvörum.

„Þeir sem vilja tryggja hreina upptöku járnsins ættu heldur að velja til dæmis appelsínusafa í stað mjólkurinnar þar sem C-vítamín hjálpar til við frásog járnsins.“



Sportlegt, afslappað og töff

comma,

Smáralind

facebook.com/Commalceland

LÍFIÐ MÆLIR MED FJÖLNOTA INNKAUPAPOKUM

Það er mikilvægt skref í umhverfisvernd að draga úr daglegri notkun á plasti. Eitt stórt skref sem þú getur tekið er að nota margnota innkaupapoka. Það er hægt að fá poka úr bæði bómull og striga og oftast en ekki eru pokarnir sjálfir endurunir úr öðrum efnum.

Pokarnir fást víða og geta bæði verið merktir til styrktar hjálpsamtökum, svo að með innkaupum þá styrkir þú viðkomandi samtök, og einnig selja margar stórar matvöruverslanir slíka poka. Það er því bæði hagkvæmt og umhverfisvænt að nota fjölnota innkaupapoka þegar þú ferð næst og kaupir í matinn.



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 **Vilhelm Gunnarsson**

Fylgstu með á facebook-Lindex Iceland

LINDEX

BEAUTY

Komið í verðslanir

HEILBRIGÐ ÞJÓÐ Í FRAMTÍÐINNI?

Það þarf að virkja börn til hreyfingar og hvetja þau til heilbrigðs lífsstíls og þar eru foreldrarinn stærstu fyrirmyndirnar. Börn læra það sem fyrir þeim er haft og því er gott að snúa blaðinu við og byrja strax í dag að velja hollari mat og hreyfa sig.



Nanna Árnadóttir
Íþróttaræðingur

Það hefur lengi verið í umræðunni að þjóðin sé að fitna, að Íslendingar séu að verða ein feitasta þjóð heimsins. Ég er ekki hér til að taka afstöðu til þess hvort það sé satt eða ekki en eitt er víst og það er að lífsstílstengdum sjúkdómum hér á landi fjölga með gífurlegum tilheyrandi kostnaði fyrir heilbrigðiskerfið. Þessum sjúkdómum fjölga vegna hreyfingarleysis og slæms mataræðis fólksins í landinu. Hvað getum við gert til þess að reyna að sporna við þessari þróun?

Það er oft sagt að það sé erfitt að kenna gömlum hundi að sitja og það má vel vera að það sé rétt. En hvað ef hundurinn fær hjartaáfall af því að kunna ekki að sitja? Þýðir það þá ekki að við eigum að reyna okkar allra besta að kenna honum að sitja?

Við þurfum að ráðast í nokkra hluti. Við þurfum að koma fólki almennt í skilning um það hversu dýrmætur líkaminn er, því við eigum bara einn. Við þurfum að grípa inn í sem fyrst hjá þeim sem nú þegar hafa þróað með sér lífsstílstengda sjúkdóma og reyna að snúa blaðinu við. Við þurfum að fræða þá sem eru hætt komnir við að þróa með sér slíka sjúkdóma hvað muni lifast af þeir taka ekki upp hollari lífsvenjur og þar með minnka líkurn-

ar á sjúkdómum, því það er svo sannarlega hægt.

Vertu barninu fyrirmynd

Svo þurfum við fyrst og fremst að vera fyrirmyndir fyrir börnin okkar og kenna þeim með eigin hegðun hvað felst í því að lifa heilbrigðu lífi. Við þurfum sjálf að borða hollan mat, hreyfa okkur og hafa gaman af því, því börnin læra jú það sem fyrir þeim er haft og við þurfum að gera hollan mat spennandi og kynna fyrir þeim fjölbreytta, næringaríka fæðu frá byrjun. Við erum fyrirmyndir fyrir börnin okkar í öllu sem við gerum og það er erfitt að haga sér eins og maður vill en búast svo við því að börnin hagi sér á einhvern allt annan hátt.

Við þurfum einnig að tala við börnin okkar og kenna þeim hollar venjur. Hvað sé æskilegt að borða og hvað ekki. Að það sé mikilvægt að hreyfa sig en að sitja inni við tölvuna. Að gera okkar allra besta til þess að finna einhverja hreyfingu sem þeim þykir skemmtileg, því auðvitað endast þau ekki í einhverju sem þeim finnst leiðinlegt að gera.

Börn vilja að sjálfsgöðu bara gera það sem þeim finnst skemmtilegt og borða það sem þeim finnst gott. Það er á okkar ábyrgð að kenna þeim að hollur matur sé góður og að það sé gott og gaman að



Pú getur stutt heilsu barnsins þíns með því að velja hollari matvæli og stunda reglulega hreyfingu sem hentar ykkur öllum.

hreyfa sig. Því meira sem við leggjum á okkur að gera það, því meiri líkur eru á að börnin tileinki sér þessar venjur í framtíðinni og lifi heilbrigðu lífi seinna meir þegar þau ráða sér sjálf og fara sjálf að ala upp börn. Við þurfum að byrja strax því það er einmitt erfitt að kenna gömlum hundi að sitja.

Börn vilja að sjálfsgöðu bara gera það sem þeim finnst skemmtilegt og borða það sem þeim finnst gott. Það er á okkar ábyrgð að kenna þeim að hollur matur sé góður og að það sé gott og gaman að hreyfa sig.

HUNDEIÐINLEGT LÍF FULLORÐINS FÓLKIS

Rosalega getur það verið þreytandi að vera fullorðinn. Af hverju sagði manni enginn frá þessu leiðindalífi? Ég trúði því lengi vel að þegar ég loksins yrði fullorðin þá væri lífið bara morgunkorn í öll mál (sérstaklega þessar sykrudu tegundir) og svo bara hangið fram eftir í rúminu að kela og horfa á hræðilegar hryllingsmyndir, nú eða stelast í eina bláa. Ég skal vera fyrst til að viðurkenna að lífið er bara ekkert svoleiðis!

Með því að fullorðnast kemur einhverjast asnaleg viska þannig að þekking leyfir manni ekki að hanga bara í sykrudu morgunkorni og reikningarnir öskra á mann herra en vekjaralukkan, nú skal fram úr og í vinnu. Og stressið, allt þetta stress! Það þarf að þrifa og elda og ganga frá og sækja börnin og svara í símann og senda tölvupóst og vinna fram eftir og bara allt. Hvaða rugl er þetta? Kannski reyndi einhver að hægja á mér á einhverjum tímupunkti og benda á að líf fullorðinna væri ekki ein-tóm sæla og þeir ættu líf sitt langt í frá sjálfir. Aðrir eiga mann þegar maður er fullorðinn, alveg fullt af fólki. Og rómansinn? Iss, það var í gamla daga þar sem maður gat hangið fleiri tugi mínútna í sleik og bara hlustað á tónlist og skipst á slefi. Í dag fær maður varla mínútu í sleik, ef það er ekki utanaðkomandi trúflun þá þarf maður að taka ákvörðun hvort nú skuli detta í samfarir eða hætta þessu rugli áður en væntingar verða of miklar og kæla sig niður yfir einum þætti.

Hvað varð um að vera bara í góðum sleik? Ég held að unglings- séu alveg með þetta. Þar er einhver sem þrífur eftir þau, eldar ofan í þau og svo má bara dúlla sér í sleik. Hvað með það þótt maður þurfi alltaf að gera grein fyrir ferðum sínum, megi ekki fara hvert sem er hvenær sem er og



sé með unglingsbólur og tilfinningar sem maður ræður takmarkað sem ekkert við. Hvað með það? Maður fer bara í skólann, kjaftar við félagana og fær sér svo bland í poka. Lífið er svo ljúft. En samt getur maður ekki beðið eftir því að fullorðnast. Það er nefnilega svo spennandi því þá má allt. Æi, vonbrigðin með þetta fullorðinslífi. Ég hef aldrei átt eins mikið af flottum flíkum og verið í jafn góðu formi líkamlega og þegar ég var ein að hugsa um eigin rassgat. En ofsalega leið mér illa í hjartanu. Allt þetta rót og öll þessi óvissa og allar þessar mögulegu ástir sem svo bara krömdu mann.

Þegar ég sakna unglingsins og þess tíma þá fer ég í tímavélina og hjartað flakkar með og svo andvarpa ég. Ofsalega er ég þakklát fyrir að vera fullorðin og rögl í hjartanu. Full gleði, visku og þakklætis fyrir lífið sem mér tókst að skapa mér. Ég leyfi mér bara sykrada morgunkornið einstaka laugardaga því það er líka rándýrt, miklu betra að baka bara pönnukökur og hafa þær í morgunmat og svo

„... fær maður varla mínútu í sleik, ef það er ekki utanaðkomandi trúflun þá þarf maður að taka ákvörðun hvort nú skuli detta í samfarir eða hætta þessu rugli...“

aftur í kvöldmat með fullt af beikoni. Svoleiðis má þegar maður er fullorðinn. Ég er að æfa mig að lifa í núinu en ekki bara fyrir morgundaginn og vera þakklát fyrir hið góða líf þótt það sé stundum leiðinlegt.

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



23%

Þér er boðið í afmæli!

Við eigum 23 ára afmæli og bjóðum því **23% afslátt** af öllu í Sigurboganum

Dagana 16 - 18. apríl 2015



Way of Life!

FJÓRHJÓLADRIFINN, SJÁLFSKIPTUR OG FULLUR SJÁLFSTRAUSTS!

S-CROSS

VERÐ KR.

4.780.000



Suzuki

S-CROSS er öflugur, fjórhjóladrifinn snillingur með ríkulegan staðalbúnað. Meðaleyðsla er aðeins 5,7 l/100km sjálfskiptur.

Fáðu nánari upplýsingar á suzuki.is

ALLGRIP

All-grip skapar aksturseiginleika í sérflokki. Komdu og prófaðu. Þú kemst alla leið!



Suzuki bílar hf. | Skeifunni 17 | Sími 568 5100



Alda Dís Arnardóttir á bjarta framtíð fyrir sér í söngnum og hefur hún háleita drauma um að syngja á helstu sviðum okkar Íslendinga. Þetta er stúlka sem ætlar sér stóra hluti með söng og gleði í farteskinu.

SÖNGUR GEFUR LÍFINU LIT

ALDA DÍS ARNARDÓTTIR er tuttugu og tveggja ára ung kona sem ákvað að elta drauminn um að syngja. Hún hefur svo sannarlega heillað þjóðina með söng sínum sem kaus hana sem sigurvegara nýverið í Ísland Got Talent. Hér deilir hún með lesendum hversu mikilvægt það er að þora að elta drauma sína og hafa góðan stuðning þegar lífið tekur óvænta stefnu.



IDA-bókakaffi Vesturgata 2a 101 Rvk.
opið til 22 alla daga.

Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

Alda Dís Arnardóttir er fyrst og fremst söngkona. Hún þjálfar röddina og frítíminn fer í æfingar. Hér er ekki slegið slöku við því draumar skulu verða að veruleika. Slíkt gerðist einmitt síðastliðið sunnudagskvöld þegar Alda Dís vann Ísland Got Talent með lagið Chandelier með söngkonunni Sia.

Sjálf segist Alda vera hrifin af ballöðum og eru fyrirmyndirnar „helst kraftmiklir söngvarar eins og Celine Dion og Michael Bublé, það væru draumadúettar,“ segir Alda dreymin. Það er aðeins ein leið til að láta drauma sína rætast og það er að elta þá. Alda segir það hafa tekið sig smá tíma að vinna í sig kjark til að þora að verða söngkona. Hún hefur sungið frá blautu barnsbeini og man ekki eftir sér öðruvísi „en með hárbursta í hönd gólandi inni í herbergi og bróðir minn að banka á dyrnar að biðja mig um að hafa hljóð,“ rifjar hún upp hlæjandi.

Söngurinn hefur því alltaf togað í þessa stúlku sem fluttist eftir að grunnskóla lauk frá Hellissandi til Reykjavíkur. „Ég sé það núna hvað ég var ung þegar ég flutti en mér fannst það ekki þá, mér fannst það bara alveg eðlilegt,“ segir hún og þakkar það einmitt góðum stuðningi frá fjölskyldunni og bæjarfélaginu á Hellissandi. Hún á ekki von á því að leiðin liggja aftur vestur þótt hjartað slái enn þar. „Ég kann vel við mig í Reykjavík, hér er allt miklu stærra en heima og maður er ekkert að pæla í næsta manni,“ segir Alda. Hún hefur fest rætur í póstnúmeri miðbæjarins og sér ekki fyrir sér að færa sig um set á næstunni enda sé nálægð við kaffihús afskaplega þægileg.

Baklandið skiptir máli

Að loknum grunnskóla lá leiðin í Kvennaskólann þar sem hún var í leikfélaginu og eignaðist góða vini. Að loknu stúdentsprófi kíkti

hún við í eitt ár í Háskóla Íslands og fór þá fyrst í tannlækninn og svo í viðskiptafræðina. „Ég á auðvelt með að læra og fannst ég verða að vera skynsöm og hafa eitthvert nám til viðbótar við sönginn. Það var ekki nóg að vera bara söngkona,“ segir Alda sem gat þó ekki snúið hjartanu sem þráði að standa á sviði og baða sig í björtum ljósum og stórum áhorfendaskara.

Það var ekki langt liðið á námið þegar hjarta og heili fóru að takast alvarlega á og nú þurfti að taka ákvörðun um næstu skref. „Mamma og pabbi sáu að mér leið ekkert of vel í náminu, mér fannst félagslífið æðislegt og kynntist fullt af frábæru fólki en námið höfðaði ekki til mín,“ segir Alda sem ákvað að láta slag standa og reyna fyrir sér í söng.

Það var svo vinkona hennar sem hvatti hana áfram til þess að skrá sig í Ísland Got Talent. „Ég var ekki viss um að ég væri nægjanlega góð til að taka þátt í svona keppni. Kannski kæmi bara í ljós að ég væri bara ekkert góð og þá myndi þetta skemma meira fyrir mér en að hjálpa,“ segir Alda sem segir gott bakland nauðsynlegt þegar elta eigi draumana. „Það sem hafði stöðvað mig var í raun lítið sjálfstraust. Ég trúði því ekki að ég gæti þetta þó að ég þráði ekkert meira en einmitt sönginn,“ segir Alda sem segir sjálfstraust og trú á eigin getu vera lykilinn að allri velgengni. Þetta er þó ekki bara innbyggður hæfileiki bætir Alda við. „Ég æfi mig rosalega mikið og ég myndi segja að mesti hlutinn af þessu séu æfingar og að æfingin skapi meistaran.“

Selma er fyrirmyndin

Alda starfar á leikskólanum Laufásborg og segir hún krakkana hafa verið mjög glaða með sigurinn. „Þau voru svo ánægð þegar þau tóku á móti mér í vinnunni,“ segir Alda og geislar og það er greinilegt að börnin færa henni mikla gleði. Hún segir leikskólann vera frábæran vinnu-

stað og að hún hafi upplifað mikinn stuðning þaðan og skilning sérstaklega nú í ævintýrinu sem Ísland Got Talent hefur verið. „Þetta er algjör draumur og bara eitt stórt ævintýri að vera í viðtöllum og myndatökum, þetta er alveg það sem ég hef þráð,“ segir Alda sem greinilega ætlar sér stóra hluti með sönginn. „Mig dreymir um að syngja í Hörpu og bara eiginlega úti um allt,“ segir Alda sem segist einnig vera til í að feta í fótspor fyrirmynda sinna og fara í Eurovision. „Það er náttúrulega stærsti draumurinn að komast í þá keppni en ég féll alveg fyrir keppninni þegar Selma söng All Out of Luck.“ Selma Björnsdóttir var einmitt einn af dómurinum í Ísland Got Talent og var hún í sérstöku uppáhaldi hjá Öldu.

„Hún er ein af mínum helstu fyrirmyndum og alla endurgjöf frá henni reyndi ég að nýta mér og læra af,“ segir Alda sem bætir við hún hafi fengið stjórnur í augun við að hitta Selmu. Þá neitar hún því ekki að dúett með Jóni Jónssyni myndi vera magnaður, enda „er hann svo með þetta hann Jón, hann veit alveg hvað hann er að gera og gerir allt svo vel,“ segir Alda dreymin. Sjálf hefur Alda lært á píanó og semur sína eigin tónlist. „Draumurinn er að flytja frumflutt efni og jafnvel syngja með einhverjum af þátttakendum úr keppninni,“ segir Alda sem segir marga hafa hjálpað sér að bæta eigin rödd en að frumsamda efnið sé enn persónulegt. „Ég er með svo mikla fullkunnarárátta sveltballahljómsveitarinnar sem hún tilheyrir.“

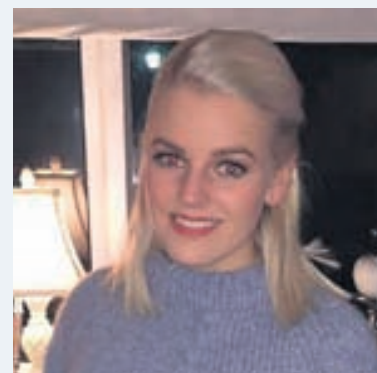
Hún hefur notið stuðnings fyrirverandi og núverandi söngkennara auk meðlima sveitaballa-

Ástin blómstrar

Alda er í sambúð með Ásgeiri Vísi en þau kynntust í haust á

MYNDAALBÚM

Alda Dís var hrifin af höttum sem barn en og þeir fara henni greinilega vel. Hér má sjá hana strax að loknum sigrinum í Ísland Got Talent og svo við tókur á myndbandi fyrir úrslitabáttinn.



Stelpur
Konur

Stadurinn - Ræktin

námskeið

Viltu léttast, styrkjast og losna úr vítahringnum?

Alltaf frábær árangur á TT!

Skemmtilegir tímar framundan 😊

Af því tilefni bjóðum við: 4 vikna vornámskeið sem hefjast **4. maí**

TT

Alltaf frábær árangur á þessum sívinsælu aðhaldsnámskeiðum. Mataræði, lífsstíll og líkamsrækt tekin föstum tókum.

Mótun BM

Áhersla lögð á styrk, liðleika og góðan líkamsburð. Mótandi æfingar fyrir kvið, rass- og lærvöðva.

Fit Form 60+

Alhliða líkamsrækt sem stuðlar að auknu þreki, þoli, liðleika og frábærri líðan.

Stutt&Strangt

Æfingakerfi sem byggist á styrktarþjálfun. Fræðsla um mataræði.

Hlýtt Yoga

Styrkjandi og liðkandi yogaæfingar í heitum sal (25°-30°C) þar sem áhersla er lögð á meðvitund í æfingum og tengingu við öndun.



Innritun hafin í síma 581 3730 og á jsb.is

Velkomin í okkar hóp!

LÍKAMSRÆKT JSB

leggur línurnar

Lágmúla 9 • 108 Reykjavík • Sími 581 3730 • jsb@jsb.is • www.jsb.is

„Þetta er algjör draumur og bara eitt stórt ævintýri að vera í viðtölum og myndatökum, þetta er alveg það sem ég hef þráð. Mig dreymir um að syngja í Hörpu og bara eiginlega úti um allt.“

stefnumótasmáforritinu Tind-er. Alda segir hann vera mjög stuðningsríkan kærasta en að hún syngi þó ekki þegar hann sé heima. „Við búum svo smátt að ég get ekki sungið alveg í botni nema ég sé ein því ég fer alveg alla leið með sönginn og það geta verið svolítil læti,“ segir Alda og brosir.

Hana dreymir um að sigra Ísland með söng og koma fram hvar sem er og hvenær sem er. „Ég vil vinna við þetta og sé fyrir mér alls kyns útfærslur á því, bæði með hljómsveitum, í söngleikjum á sviði leikhúsanna, í einsöng eða í samstarfi við aðra tónlistarmenn,“ segir Alda sem setur stefnuna hátt. Upphalds-söngleikirnir hennar eru Litla hryllingsbúðin og Bugsy Malone en draumahlutverkið væri Elphaba í Wicked. „Ég væri alveg til í að prófa mig áfram á sviði, það kannski kemur seinna,“ bætir Alda við. Hún er þó ekki ókunnug sviðinu og er í uppfærslu söngskólans síns á Gullna hliðinu sem var frumsýnt í Iðnó í gærkvöldi. Þar leikur hún sjálfan kölska í ögn djörfum búningi sem hún segir vera utan hennar þægindaramma. Það er margt á döfinni hjá okkar flottu konu sem hefur sungið sig inn í hjórtu landsmanna og hver veit nema við munum næst kjósa hana til að taka þátt í Eurovision.

FRÉTTAHLAÐIÐ/VILHELM

SVEFNSÓFAR



RHOMB
kr. 139.900
SVEFNBREIDD
140X200

RECAST
kr. 129.900
SVEFNBREIDD
140X200



HENTA JAFNT FYRIR HEIMILI OG GISTIHÚS
- BREYTAGST Í RÚM Á AUGABRAGÐI -



SLY
TILBOÐVERÐ
kr. 119.900
LISTAVERÐ
kr. 139.900



UNFURL
kr. 128.900
SVEFNBREIDD
120X200



LÍNAN

BÆJARLIND 16 - KÓPAVOGUR - SÍMI 553 7100 - WWW.LINAN.IS
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 12 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16



BESSI GÖMLU GÓÐU
Á EINUM STAÐ

BESTA TÓNLISTIN FRÁ 1960 - 1985

GULL
BYLGJAN



Girnilegur þorsknakki með salsa úr sólpurrkuðum tómötum og ólífum og ristudum furuhnetum ofan á kartöflu- og sellerímús.

FISKRÉTTUR OG LJÚFFENG SKYRKAKA

Fiskur getur verið kjörin laugardagssteik og þar má dekra við magann með girnilegu meðlæti, bæði salsa og kartöflumús. Til að slá botninn í sælkerahæitin er saðsöm skyrkaka með ferskum berjum í desert.



Fiskur er hin fullkomna fæða, hann er bæði svaklega hollur og góður. Það á ekki að elda fisk í langan tíma og í síðasta þætti af Matargleði Evu lagði ég áherslu á íslenskt hráefni og eldaði meðal annars fiskrétt þar sem fiskurinn fær að njóta sín til hins ýtrasta.

Þorsknakkar með ólífusalsa og kartöflumús

Kartöflu- og sellerímús

Það er best að byrja á kartöflumúsinni en hún er tímafrekust.

1 sellerirót, skorin í teninga

8-10 kartöflur

2-3 msk. smjör

Mjólk, magn eftir smekk hvers og eins

Sykur

Salt og pipar

Fyrsta skref er að afhýða sellerirót og sjóða bæði rötina og kartöflur í söltu vatni. Gætið þess að sjóða sellerirót og kartöflur í hvort í sínum pottinum. Hvort tveggja soðið þar til mjúkt. Vatninu hellt af og kartöflur eru afhýddar. Sellerirót og kartöflur eru stappaðar saman. Volgri mjólk og smjöri bætt út í, bragðbætið með salti og pipar. Stappið saman þar til þið náðið þeirri áferð sem þið kjósið. Leyfið kartöflumúsinni að standa í pottinum.

Þorsknakkar

800 g þorsknakkar, skornir í 200 g steikur

Ólífuolía

Salt og pipar

Þorsknakkar eru besti hluti þorskins og jafnast á við fina steik. Byrjið á að skera flökin í jafn stóra bita. Hitið olíu á pönnu og steikið fiskinn á hvorri hlið í þrjár til fjórar mínútur. Kryddið til með salti og pipar. Þegar fiskurinn er alveg að verða klár þá byrjið þið að bæta ólífusalsa saman við.

Tómat- og ólífusalsa

5 vorlaukar, smátt saxaðir

Handfylli svartar ólífur, í bitum

Handfylli sólpurrkaðir tómatar, í bitum

2-3 msk. furuhnetur, ristaðar

Fersk steinseljá, smátt söxuð

Skerið vorlaukinn niður, ólífur í tvennt og sólpurrkuðu tómatana í bita. Bætið öllu út á pönnuna með og steikið í 1-2 mínútur. Bætið steinselju og smjöri út á pönnuna í lokin en smjörið gerir réttinn enn bragðbetri.

Skyrkaka með hvítu súkkulaði

Botn

1 ½ pk Lu bastogne-keks
150 g smjör

Kexið og smjörið er maukað vel saman í matvinnsluvél. Þrýstið kexblöndunni á botninn og upp með börmunum á bökunarforminu. Geymið botninn í kæli á meðan þið útbúið fyllinguna.



Skyrkaka er góður endir á máltíð.

Kaka

500 g vanilluskur

3 dl rjómi

1 msk. flórsykur

1 tsk. vanilluduft eða paste

100 g hvítt súkkulaði, brætt

Ber og súkkulaði eftir smekk ofan á

Léttþeytið rjóma og leggið til hliðar.

Hrærið skyrið, flórsykurinn og vanilluna saman í smá stund.

Bræðið súkkulaði yfir vatnsbaði og kælið. Blandið súkkulaðinu varlega saman við skyrbönduna með sleif og bætið rjómanum saman við í lokin með sleif að sjálfsgöðu.

Setjið skyrbönduna ofan á kexbotninn og kælið í að minnsta kosti þrjár klukkustundir eða lengur. Best yfir nótt. Það er hægt að frysta þessa köku. Skreytið kökuna að vild en mér finnst best að sáldra smá hvítu súkkulaði yfir kökuna og nokkrum jarðarberjum.

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

Litir:

svart - offwhite - coral

- bleikt - turkis

stærðir 38 - 44

Verð áður 12.900 kr.-

Nú aðeins 5.990 kr.-



Mussa

Verð áður 12.900 kr.-

Nú aðeins 9.900 kr.-



Tunika

100% silki

Verð áður 14.900 kr.-

Nú aðeins 11.920 kr.-



Tunika

stærðir 10 - 22

Verð áður 11.900 kr.-

Nú aðeins 6.990 kr.-



Mussa

Verð áður 12.900 kr.-

Nú aðeins 9.900 kr.-



COSMO

Kringlunni

Litagleði ræður ríkjum og skiptir öllu að hafa hárgreiðslu sem þér þykir þægileg og endurspeglar persónuleika þinn, hvort sem það er með litagleði, dramatískri greiðslu eða fyrirhafnarlausu hári.



Jessica Alba

Hilary Duff

Amanda Seyfried

Gallabuxur

Verð 11.990 kr.

Einn litur
Stærð 34 - 46

Opið virka daga kl. 11-18
Opið laugardaga kl. 11-16

black pepper

FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516

Kíkið á myndir og verð á Facebook

LÉTT OG LITRÍKT Í SUMAR

Sumarið einkennist af mjúkum litatónum í hári í bland við sterka liti fyrir hugrakka. Axlasítt hár er með afslöppuðum stíl og grófri greiðslu.



Friðrika Hjördis Geirsdóttir
umsjónarkona Lífins | rikka@365.is

Hártískan í sumar einkennist af léttum og látlausum stíl. Baldur Rafn Gylfason, hárgreiðslumeistari og eigandi Bpro heildversunarinnar segir bob-hárgreiðsluna enn og aftur mætta á svæðið en nú með annarri áherslu en áður. „Við þekkjum hina svokölluðu bob-klippingu og tengjum hana oft við einstaklinga eins og Audrey Hepburn eða Jackie Kennedy. Sú klipping er alltaf klassísk en í sumar er long bob sú allra heitasta en það er síðari útgáfa af fyrrnefndri klippingu.“ Long bob nær rétt niður að öxlum en það er ekki síður áferðin á hárinu sem skiptir máli en klippingin sjálf. „Það er ekki svo langt síðan við vorum að vanda okkur við hárgreiðslurnar og allt átti að vera slétt og fellt. Núna aftur á móti leitumst við eftir því að vera með svona afslappaðar greiðslur og jafnvel greiðslur sem líta út fyrir að við höfum ekkert haft fyrir þeim,“ segir Baldur. Hann segir mótunar- og blástursefnin hafa breyst í kjölfarið og að þau séu núna þurrari en áður. „Þurr-sjampó og mótunarvörur sem gera meira úr hárinu eru mikið notaðar núna og þá miklu frekar en vax og olíur. Þá er leitað eftir þessu villta útliti sem lítur út fyrir að ekkert



Baldur Rafn segir bob-hárgreiðsluna enn og aftur mætta á svæðið.

sé haft fyrir, áferðin er líka grófari núna í vor og sumar en áður.“ Hárlitirnir eru heilli og minna um strípurnar en áður. „Heillitun er mikið inni núna og strípurnar notaðar til þess að fá mjúka hreyfingu sem felur sig í hárinu og myndar fallega heild. Kaldir tónar eins og gráir og fjólupastel koma sterkir inn og fela sig í grunnlitunum.“

Fyrir þá sem þora þá koma sterkir litir inn af fullum krafti og þá annaðhvort í heillitun eða sem hluti af hárlitnum. „Crazy color eru frábærir og skemmtilegir litir fyrir þá sem þora og vilja stíga skrefið til framtíðar. Það er búið að vera mikið litæði í hári til dæmis í London og sé ég að það er að koma hingað til lands af fullum krafti,“ segir Baldur Rafn. Það er því litríkt og lifandi sumar framundan í hárbransanum og úr nægu að velja.

Sannkölluð litagleði!

Alls 24 skínandi falleg litbrigði

The Body Shop kynnr

glænýtt naglalakk sem þú einfaldlega verður að prófa.

Ólíkt mörgu öðru naglalakki inniheldur það engin ætandi efni sem margir vilja forðast (t.d. hvorki formaldehýð né kamfóru); það inniheldur aftur á móti næringarríka og silkimjúka, náttúrulega marúlaolíu.

Naglalakkið gefur góðan gljáa og þornar undurfljótt. Síðast en ekki síst gefur úrval litbrigðanna sköpunargleðinni lausan tauminn.

Verð: 1190 kr.



Möndluolíu-naglalakkskreinsir 1460 kr.

Í stað hins venjulega asetons inniheldur þessi hreinsir mýkjandi og nærandi möndlu- og sojaolíur og vínanda sem unninn er úr sykurrey. Af þessum sökum veldur hann ekki þurrki heldur beinlínis mýkir naglaböndin.



KRINGLUNNI • SMÁRALIND
GLERÁRTORGI

Sendum í póstkrofu, sé þess óskað.
Sími: 564 6552



Naglaskreytipenni 1360 kr.

Þessi virkar eins og töfrasproti. Með öðrum endanum, þeim fíngerðari, gerirðu grannar línur og litla punkta en með hinum endanum litarðu stærri fleti og fyllir upp í svæði milli lína.

Pinterest



Ískaffi

<https://www.pinterest.com/explore/healthy-iced-coffee/>

Með hækkandi sól þá kælum við kaffibollann og gerum að svala-drykk. Hér má finna ógrynni af alls kyns uppskriftum til að breyta hefðbundnum kaffibolla í gómsættan fljótandi eftirrét. Ískaffi er kjörinn drykkur til að bjóða gestum upp á nú eða bara kippa með sér á morgnana.

facebook



Fyndin myndbönd

www.facebook.com/roflpot

Stundum vantar mann smá gleði inn í daginn og þá kemur þessi síða sterk inn. Hér má finna hin ýmsu myndbönd sem munu kitla hláturtaugarnar og virkja broshrukkurnar. Hlátur hefur góð áhrif á líkama og sál og því er nauðsynlegt að hlæja smá daglega. Bættu þessari við í netrúntinn þinn og deildu svo húmornum áfram.

Instagram



Heilsan í fyrirrúmi

www.instagram.com/mind-bodygreen

Vefsíðan Mind Body Green kannast margir við sem aðhyllast heilsulegan lífsstíl. Á Instagram-síðunni þeirra er að finna hvetjandi myndir og texta sem vekja til umhugsunar og beina fólki í átt að betri heilsu með einföldum hætti. Á síðunni er að finna girnilegan mat, hvetjandi myndir af útivist og tengla á góðar greinar.

HLAÐVARP



Spilled Milk á iTunes

Hér fjalla Matthew og Molly um mat með miklum húmor. Það þarf því ekki að vera leiðinlegt í eldhúsinu þegar þessi deila uppskriftum, krassandi fyndnum sögum af sér og sínum auk matreiðsluráða. Skelltu þeim á fóninn og kryddaðu matinn með dass af húmor.

HEIMASÍÐAN SÆLKERAMATUR KÚREKANS

Ree Drummond

www.thepioneerwoman.com

Ree Drummond er orðin einn vinsælasti sjónvarpskokkurinn í Bandaríkjunum og er það ekki furða þar sem uppskriftirnar hennar eru ótrúlega girnilegar. Sjálf býr hún á búgarði og er maðurinn hennar alvöru kúreki, ef svo mætti kalla. Á heimasíðunni er að finna fjölda uppskrifta af öllu tagi. Einnig er að finna góð ráð í garðræktina, hvernig best er að gera upp gömul húsgögn, ala upp börn og halda flottar veislur.



Heilsuréttir fjölskyldunnar

Nýir hollusturéttir við allra hæfi



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

Bestu kveðjur, Berglind og Siggí.

