

Lífið

FÖSTUDAGUR
24. APRÍL 2015

Nanna Árnadóttir
íþróttifræðingur
**SKIPULAG OG
NESTI BÆTIR
HEILSUNA 4**

Eva Laufey Kjara
Matarvísir
**HEIMAGERÐ
PITSA MEÐ ÖLLU
TILHEYRANDI 8**

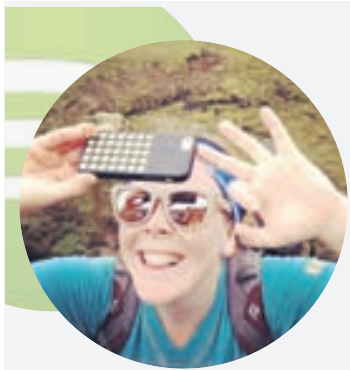
Tíska og trend
í fyrirsætum
**STAÐALÍMYNDIR
BROTNAÐUR UPP Á
TÍSKUPÖLLUM 12**

Þorbjörg Ingveldardóttir

LÍFSORKAN LEIÐIR VEGINN

FRÉTTABLAÐIÐ

› visir.is/lifid



VEL HANNAÐUR LAGALISTI

Hildur Steinþórsdóttir er arkitekt sem hlustar á fjölbreytta tónlist, allt eftir því hvað hentur hvernju sinni. Hér gefur hún lesendum hljóminn af hefðbundinni vinnuviku sem endar á söng og dansi og almennri gleði.

- **SPANDAU BALLET**
GOLD
- **KING KUNTA**
KENDRICK LAMAR
- **KIRK FRANKLIN**
SEPTEMBER
- **BLACK SMOKER**
PIEMONT
- **JAKOB BRO**
TERRACE PLACE
- **NICK DRAKE**
BRYTER LAYTER
- **BJÖRK**
BLACK LAKE
- **LEFT HAND FREE OG ALT-J**
THIS IS ALL YOURS
- **ALL SAINT**
NEVER EVER
- **JAY Z OG ALICIA KEYS**
EMPIRE STATE OF MIND

ÚFF, ÉG ER SVO ÚTROÐIN OG VIÐ ÞAÐ AÐ SPRINGA



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Um og eftir páskafríð töludu margir um að hafa heyrt sig fitna yfir hátíðina og skilja ekki hvernig hægt væri að bæta á sig á svona miklu á stuttum tíma. Við skulum halda því til haga að þetta voru nú bara einn eða tveir aðilar hérna í vinnunni hjá mér en ekki faraldur, allavega ekki að mér vitandi. Undirskriftuð sá aftur á móti lítinn munur á félögunum en horfði á þá með samúðaraugum og jánkaði til samþykkis því að þekkja til fyrrnefnds kvilla. Í aðstæðum sem þessum hef ég stundum velt því fyrir mér hversu mikið sé hægt að bæta á sig á örfáum dögum, svona í raun og veru.

Samkvæmt þeim sem vita betur en ég í þessum fræðum er ekki í raun hægt að þyngjast um einhver kíló á einni helgi nema að vel sé haldið á spöðunum. Fyrir meðaljóninn sem hreyfir sig að meðaltali tvisvar í viku og borðar eðlilega fæðu með örlitlum frávikum tekur það þrjár til fjórar vikur að detta úr því fína formi sem hann var í hætti hann að mæta í ræktina en heldur uppi fyrri lífsstíl í mataræði. Ef aftur á móti eðaljóninn, sá sem æfir oftast en fjórum sinnum í viku, hættir að hreyfa sig eins og áður finnur hann fyrir fyrir áhrifum af hreyfingarleysinu.

Hreyfingarleysi hefur svo aftur á móti ekki einungis áhrif á vigtina heldur einnig innra kerfi líkamans eins og til dæmis æðakerfi, andlega heilsu, bein- og vöðvavefi. Svo er það nú líka löngum sannað að líkaminn hrörni fyrir hreyfir



þú þig ekki. Kyrrseta er böll nútímamannsins og ættum við að hafa það hugfast hvern dag að koma við einhvers konar hreyfingu hversu lítil sem hún er. Ef þú getur ekki skokkað, farðu þá í sund eða hjólatúr. Ef veðrið er að plaga þig gerðu þá æf-

ingar heima í stofu eða farðu á líkamsræktarstöðvar. Skiptu lyftunni út fyrir stigann, gakktu lengri leiðina eða byrjaðu daginn á því að gera tíu armbeygjur. Það er aldrei of seint að byrja á einhverju sem gerir þér gott.

„Kyrrseta er böll nútímamannsins og ættum við að hafa það hugfast hvern dag.“

Viltu fá háráðaslit fjarlæggt?

Snyrtistofan Hafblik er með lausnina. Hef náð 100% árangri af öllum meðferðum í mörg ár.



TILBOÐ

2x30 mín. meðferð 3x30 mín. meðferð
10% afsláttur 15% afsláttur



Snyrtistofan Hafblik • Ármúli 21 • sími: 893-0098



Nú stendur yfir Barnamenningarhátíð í Reykjavík og er hún stútfull af alls kyns viðburðum fyrir börn og unglina og aðstandendur þeirra. Þið getið lært að búa til hljóðfæri úr rusli, farið í ratleik á Sjóminjasafninu og skoðað furðudýr barna í myndum, skúlptúrum og buningum í Ráðhúsinu. Allir viðburðir eru gestum að kostnaðarlausu. Í lðnó við tjörnina verður Ævintýrahöll sem hýsir miðstöð hátíðarinnar og verður þar þétt dagskrá þar sem hver og einn ætti að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Viðburðir verða víða um höfuðborgina og er vissara að kynna sér dagskrána á vef hátíðarinnar, www.barnamenningarhatid.is.
Það er því um að gera að húa saman fjölskyldunni og gera sér glaðan dag.

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** kristin@frettabladid.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** silja@frettabladid.is • Forsíðumynd **Ernir Eyjólfsson**

Femarelle®

Náttúruleg lausn við áhrifum tíðahvarfa

*Staðfest með rannsóknum sl. 14 ára
- vinnur á einkennum tíðahvarfa kvenna.*

*Inniheldur staðlað tofu extract, ekki
erfðabreytt (GMO frítt)
Náttúruleg lausn fyrir konur án hormóna.*

*„Léttara skap og betri
svefn“*

-Bryndís Guðmundsóttir

*„Allt annað líf og betri
svefn“*

-Soffía Káradóttir

*„Femarelle bjargaði líðan
minni“*

**-Valgerður Kummer
Erlingsdóttir**

*„Laus við verkjalyfin -
þvílíkur munur“*

-Kolbrún Jóhannsdóttir



ER TIL UPPSKRIFT AÐ ÁRANGRI?

Það er jákvætt og gott að eiga fyrirmynd sem hvetur mann áfram í lífinu og gefur manni hugmyndir að betra líferni. Skipulag skiptir höfuðmáli þegar hugað er að betri heilsu svo að ekki freistist maður til að narta í óhollustu sem sækir að manni síðla dags.



Nanna Árnadóttir
Íþróttatræðingur

Margoft sjáum við fólk sem við lítum upp til. Sumir líta upp til fólks sem vegnar vel í atvinnulíf-inu, aðrir líta upp til þeirra sem virðast alltaf þora að gera það sem þeir vilja og enn aðrir líta upp til þeirra sem virðast alltaf ná að halda sér á beinu brautinni þegar kemur að heilsusamlegum lífsstíl. Það er gott og hollt að hafa einhverja jákvæða fyrirmynd til að líta upp til svo lengi sem fyrirmyndin hvetur mann áfram í þeim lífsháttum sem maður sækist eftir en dregur ekki úr manni kraftinn.

Ég hef lengi fylgst með fólki sem hefur náð að gera líkamsrækt að lífsstíl og skemmtun en ekki kvöð. Ég hef einnig lagt það í vana minn að fylgjast með þeim sem ná að halda uppi aga þegar kemur að hollu mataræði og reynt að tileinka mér venjur þeirra. Að fá hugmyndir frá öðrum getur verið ómetanlegt þegar manni finnst maður standa í stað eða þegar maður nær ekki markmiðum sínum. Ég ætla því að gefa ykkur nokkur góð ráð sem ég hef náð að tileinka mér í gegnum árin í sambandi við heilbrigðan lífsstíl.

Skipulag skiptir öllu máli

Þegar kemur að bæði hreyfingu og mataræði skiptir skipulagið höfuðmáli. Settu fötin í íþróttatöskuna áður en þú ferð að sofa og taktu hana með þér í vinnuna svo þú þurfir ekki að koma heim áður en þú ferð að hreyfa þig. Þegar þú ert komin heim ertu mun líklegri til þess að setjast í sófann og nenna ekki að standa upp aftur. Ef þú ferð út að hlaupa eða gerir æfingar heima hjá þér vertu þá búin að ákveða hvenær þú ætlar að gera það og stattu við það. Í sambandi við mataræðið er mikilvægt að nota kvöldin áður en maður fer



Pakkaðu fjölbreyttu nesti og undirbúðu það kvöldinu áður svo auðvelt sé að kippa því með sér, það dregur úr líkum á að þú grípir í óhollustu milli mála.

að sofa í að gera nesti. Í fyrsta lagi eru minni líkur á því að þú stelist í lúguna á AktuTaktu ef þú tekur nesti með þér og í öðru lagi er alltaf hættu á því að þú vaknir seint og náir ekki að gera nestið um morguninn svo verdu þig á að gera það alltaf áður en þú ferð að sofa. Það er einnig góð regla að kaupa inn fyrir vikuna og eiga alltaf hollan og góðan mat í ísskápnum.

Vertu með æfingaáætlun

Ég mæli eindregið með því að vera

með æfingaáætlun að minnsta kosti mánuð fram í tímanum svo þú vitir hvað þú ert að fara að gera á æfingunni og af hverju þú ert að gera það. Það gerir æfinguna bæði skemmtilegri, þú veist alltaf hvað þú átt mikið eftir og þú getur ekki farið í einhverjar rökræður við púkann í höfðinu um að nú sé komið nóg.

80 prósentin skipta máli

Ég hef reynt að tileinka mér þá reglu að það sem ég geri og borða

80 prósent af tímanum sé það sem skipti máli. Ef ég mæti reglulega á mínar æfingar og borða reglulega hollan og góðan mat skiptir ekki máli þótt ég fái mér súkkulaðibita í afmælinu sem ég fer í eða panti mér pitsu eitt kvöldið. Það skiptir ekki máli vegna þess að ég stend alltaf upp aftur og held áfram að borða hollan mat og mæta á æfingar.

Þetta er aðeins brot af þeim venjum sem ég hef tileinkað mér og mun ég deila með ykkur fleiri ráðum í næsta pistli!

„Ef ég mæti reglulega á æfingar og borða hollan og góðan mat, skiptir ekki máli þótt ég fái mér súkkulaðibita í afmælinu sem ég fer í eða panti mér pitsu eitt kvöldið.“

STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS

vísir

FÉLAG FASTEIGNASALA

Ótrúlegt úrval íbúða til sölu eða leigu!

BUMBAN FER Í BIKINÍ

Sumardagurinn fyrsti runninn upp og ég ekki komin í bikinílíkamann. Væri það ekki þægilegt ef maður gæti gert við líkamann eins og gert er með yfirhafnir og bara skipt honum út eftir árstíðum? Þykkur og góður feldur fyrir kaldan vetur og svo stæltur líkami og glansandi skinn fyrir hlýtt sumar. Reyndar er kannski best að hafa sem fæst orð um væntanleg hitastig komandi sumars. Hvað um það. Nú styttest í fáklæddari tíð og þá er mikilvægt að misþjóða ekki öðru fólki með ógeðslegum líkama með hárum á alls konar stöðum, appelsínuhúð og fellingum. Ef þú ætlar að vera ógeð, nennirðu þá að sleppa því að fara í sund svo við hin þurfum ekki að horfa upp á þennan hrylling. Líkami minn er ekki minn. Hann er fyrir aðra að horfa á og dæma og hugsa um og betrubæta. Eða er þetta allt í hausnum á mér?

Ég rökræði oft við bumbuna mína. Bumbuna langar í kleinuhring en áttar sig svo á því að heilinn byrstir sig og öskrar epli, epli, epli. Bumban nær oftast að yfirkeyra heilann og treður í sig bakkelsinu í einum bita áður en heilinn áttar sig á því hvað hafi gerst. Þetta með bumbuna og hin eilífu aukakíl veldur mér heilapúslu. Ég held að maður fái aldrei að vera alveg ánægður með mann eins og maður er. Ég held að það sé alltaf eitthvað sem hægt sé að bæta og betrubæta, allavega samkvæmt öðrum. Ég er ein þeirra sem voru fram



eftir öllu með unglíngabólur (eða bara bólur) og enn kíkja þær við og svo var ég líka með teina. Ég þekki það mjög vel að fá athugasemdir frá öðrum um hvernig ég lít út og hvað ég gæti verið sæt ef ég bara... Ef þú bara ferð aðeins í ræktina sagði góð vinkona, ef þú bara hvíttar tennurnar sagði tannlæknirinn, ef þú bara prófar þetta krem og tekur þessi lyf sagði húðlæknirinn, ef þú bara borðar salat og drekkur tíu vatnsglös á dag sagði fyrrverandi módelið, ef þú bara plokkar augabrúnirnar og ferð reglulega í litun sagði klípparinn, ef þú bara kaupir fót sem fela bumbuna sagði búðarkonan, ef þú bara.

Sorri (samt ekki) hvað ég er ljót fyrir ykkur hin sem þurfið að horfa á mig. Það er ekki í eðli okkar að hafa gagnrýna skoðun á holdafari og útliti fólks heldur öllum við það upp. Frá unga aldri hótum við börnum því að allir séu að horfa og þau þurfi að passa hvað öðrum finnst,

„Sorri (samt ekki) hvað ég er ljót fyrir ykkur hin sem þurfið að horfa á mig.“

ekki vilja þau láta hía á sig. Það fer svo mikill tími og orka og sálarangist í að vera til og líta vel út fyrir aðra. Hvernig væri að líða bara vel og sjá lengra en hulstur sálarinnar sem er mismjúkt og misloðið? Bikiní gerir ekki kröfur um sér líkama heldur bara líkama, punktur.

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



PINK FLOYD-DÚNDURFRÉTTIR



40 ÁRA

WISH YOU WERE HERE

ELDBORG 25. APRÍL



EIN AF HUNDRAÐ ÁHRIFAMESTU KONUNUM

Þorbjörg Ingveldardóttir er mörgum kunn fyrir frumkvöðlastarf á sviði heilsu og var nýlega valin ein af hundrað áhrifamestu konum í heiminum í þeim geira. Hún er með annan fótinn í Danmörku þar sem dætur hennar búa og hinn á Íslandi þar sem hún kennir Íslendingum að ná betri líðan með einföldum og hnitmiðuðum ráðum.



Friðrika Hjördis Geirsdóttir

umsjónarkona Lífins | rikka@365.is

Þorbjörg Ingveldardóttir er fædd og uppalin í miðbæ Reykjavíkur hjá einstæðri og útvinnandi fjögurra barna móður. Foreldrar hennar skildu þegar hún var ung að árum og missti hún þá að mestu niður samskiptin við föður sinn sem áttu þó síðar eftir að glæðast um stund eftir að hún varð sjálf foreldri. „Faðir minn var bryti á Suðurlandinu sem sökk í Atlantshafi á jólanótt 1986. Þarna var ég tuttugu og fimm ára gömul með tvö ung börn og bjó í Danmörku. Þetta var mikið áfall fyrir mig þrátt fyrir að samskiptin hefðu verið af skornum skammti stóran hluta af mínu lífi. Ég sakna þess þó sárt að hafa ekki fengið tækifæri til að kynna honum betur,“ segir Þorbjörg.

Til Vestfjarða á okkar kona ættir að rekja, nánar tiltekkið til Sæbóls í Aðalvík sem nú er komið í eyði. Hún sækir reglulega á slóðir forfeðranna til þess að fylla sig af andagift og góðri orku. „Þetta er mjög sérstakur staður í mínum huga og sækir ég þaðan mikinn innblástur í kyrrðina, fegurðina og ekki síður í sagnir móður minnar af oft og tíðum viðburðaríkum uppvaxtarárum hennar.“ Móðir Þorbjargar átti og rak til langs tíma hárgreiðslustofuna Ingu á Skólavörðustíg og fleiri stöðum. „Ég fyllist stolti og virðingu þegar ég horfi til baka yfir líðna tíð á móður mína sem bar þennan búskap á höndum sér og okkur systkinin sem aldrei fundum

fyrir skorti á nokkrum hlut.“ Þorbjörg breytti nýlega eftirnafni sínu úr Hafsteinsdóttir í Ingveldardóttir en að eigin sögn endurspeglar breytingin virðingu fyrir Ingveldi, móður hennar, og upprunanum. „Það er stór ákvörðun að breyta eftirnafni en þetta gerði ég til þess að upphefja móður mína en hún er mín stærsta og sterkasta fyrirmynd.“

Á undan sinni samtíð

Þorbjörg hefur búið í Danmörku í þrjátíu og fimm ár en hennar fyrstu kynni af landinu fékk hún ung að árum. „Þegar ég var fjögurra ára var ég svo lánsöm að fá að vera sumarlangt hjá móðursystur minni á Norður-Sjálandi. Eftir það bjó ég reglulega hjá henni á sumrin en flutti svo alfarid til Kaupmannahafnar átján ára gömul þar sem ég kláraði stúdentsprófið. Að því loknu lagði ég svo land undir fót og ferðaðist um heiminn.“ Í ferðalaginu kviknaði áhugi Þorbjargar á lífsorkunni og ólíkum menningarheimum. „Ég ferðaðist um Marokkó í nokkra mánuði og varð heilluð af krydd- og jurtamörkuðum. Þar lærði ég mikið um hvernig má nota krydd og jurtir til lækninga en þetta var algjörlega nýr heimur fyrir mér,“ segir Þorbjörg. Eftir að Þorbjörg og þáverandi maðurinn hennar sneru heim til Danmerkur eignuðust þau elstu dóttur sína, Ástu Leu, og fljótlega varð Þorbjörg ólétt að miðjudótturinni, Idu Björk. Á svipuðum tíma bauðst þeim einstakt tækifæri sem lífsins ómögulegt var að hafna fyrir fólk sem þyrsti í frekari fróðleik um framandi slóðir. „Föður stelpnanna bauðst starf sem kennari í Álsír og með góðar

Þorbjörg breytti nýlega eftirnafni sínu úr Hafsteinsdóttir í Ingveldardóttir en að eigin sögn þá endurspeglar breytingin virðingu fyrir Ingveldi, móður hennar.



Þetta var mikið áfall fyrir mig þrátt fyrir að samskiptin hefðu verið af skornum skammti stóran hluta af mínu lífi.

Þetta er mikill heiður og ég er mjög stolt af þessu en í grunninn er ég bara að vinna mína vinnu sem svo vel vill til að ég hef djúpa ástríðu fyrir.

Þar lærði ég mikið um hvernig má nota krydd og jurtir til lækninga en þetta var algjörlega nýr heimur fyrir mér.

**Ein
ákvörðun
getur öllu
breytt**

www.allraheill.is

minningar frá Marokkó var ekki erfitt að þiggja boðið. Við enduðum á því að flytja út með stelpurnar litlar og þjuggum þar í tvö ár. Meðfram því að vera í fæðingarorlofi hélt ég áfram að fræðast um villtar jurtir og lækningamátt þeirra.“ Þorbjörg tók ævintýrið með sér heim og opnaði litla verslun og tehus í hjarta Kaupmannahafnar þar sem hún seldi einungis lífrænar vörur. „Ég hugsa að ég hafi verið langt á undan minni samtíð, fólk áttaði sig ekki á hver munurinn væri á lífrænum vörum og þeim ólífrænu.“ Segja mætti að á þessu tímabili hafi Þorbjörg á vissan hátt endurskapað líf móður sinnar þar sem vinnan var mikil og börnin ung. „Það kom að því tímabili að við Jörgen áttuðum okkur á því að fjölskyldan þyrfti að breyta sínum hógum, vera meira saman og komast út úr streituríku umhverfi. Við stækkuðum við okkur og fluttum út á land þar sem við fundum ró í hjarta okkar. Eftir reynslu mína úr búðinni óx ástríða mín fyrir því að tengja saman heilsu og næringu enn frekar og þarna var ljóst hvert leið mín lá.“ Eftir að fjölskyldan kom sér vel fyrir skráði Þorbjörg sig í hjúkrunarfræði og kláraði námið með hæstu einkunn. „Ég valdi hjúkrunarfræðina til þess að hafa sem bestan grunn fyrir næringarþerapíuna sem ég fór í strax að loknu námi. Ég lauk því námi þremur árum síðar og hef unnið við mína ástríðu síðan þá.“

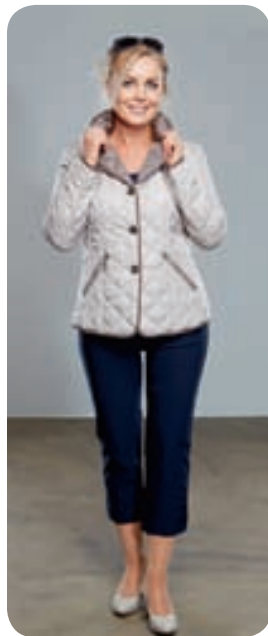
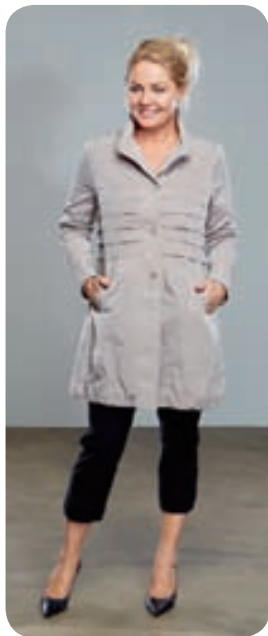
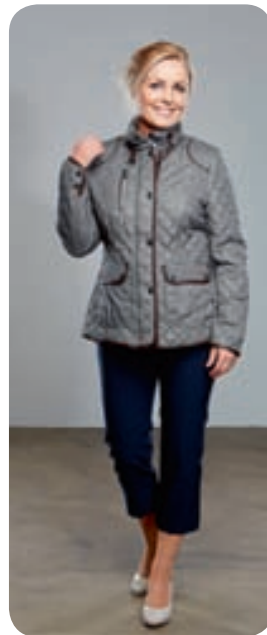
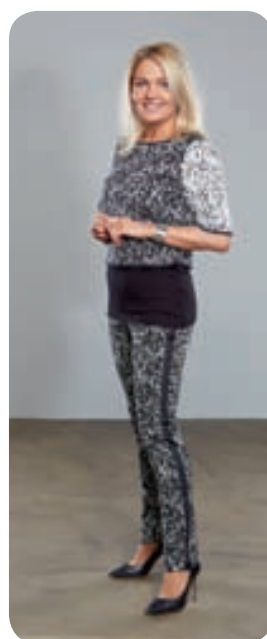
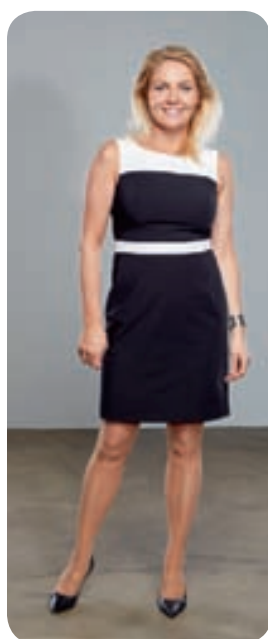
Stöðuhækkandi heilsa

Þorbjörg hefur verið ötull talsmaður heilsu og næringar. Hún hefur skrifað fjöldann allan af bókum og pistlum þess efnis ásamt því að halda námskeið og fyrirlestra víða um heim. „Ég lít á mig sem kennara með það að markmiði að efla vitund um góða heilsu og mataræði og hjálpa fólki á rétta braut.“ Sem viðbót við hjúkrunarfræðina og næringarþerapíuna þá er Þorbjörg markþjálfari að mennt og er um þessar mundir að bæta við sig í hugrænni atferlismeðferð í Háskólanum auk þess sem hún er nýbyrjuð í jógakennaranámi. Það er því nokkuð ljóst að Þorbjörg er uppfull af lífsorku og fagurri framtíðarsýn sem kemur þeim sem sækja sér innblástur í hennar fræði að góðum notum. Nýlega var Þorbjörg valin ein af hundrað áhrifamestu konum í heilsugeiranum í heiminum af hinni virtu heilsuvefsíðu Mind Body Green auk þess sem hún var valin „icon“ ársins hjá vefsíðunni World Wise Beauty. „Þetta er mikill heiður og ég er mjög stolt af þessu en í grunninn er ég bara að vinna mína vinnu sem svo vel vill til að ég hef djúpa ástríðu fyrir. En það er dásamlegt að fá viðurkenningu fyrir því að fólk kunni að meta mín störf.“ segir Þorbjörg.

Þorbjörg er einnig þekkt bæði hér á landi og í Danmörku fyrir vaska framkomu í sjónvarpinu en þar úti stjórnaði hún þættinum „Bótox eða brokkólí“ þar sem hún fékk tækifæri til þess að sanna hvernig túlkun og nálgun hennar á heilsusamlegu líferni skilar frábærum árangri. Hér heima var hún svo hluti af Heilsugöngu með þeim Völu Matt og Söllu Eiríks en þar fengum við Íslendingar nasapref af því flotta starfi sem hún stendur fyrir. Þessa dagana eru svo sýndir á Vísi örþættir sem unnir eru upp úr bókum Þorbjargar en þar sýnir hún á einfaldan máta hvernig má stöðuhækka heilsuna. „Heilsa er lífsstíll og þarf ekki að vera flókið mál. Í þessum örþáttum er ég með stuttar og hnitmiðaðar ráðleggingar sem allir ættu að geta tileinkað sér.“ segir þessi orkumikla kona að lokum áður en hún rýkur út á fund með næsta skjólstæðingi sem hefur tekið skrefið með Þorbjörgu í áttina að betri heilsu.

MYNDAALBÚM

Þorbjörg ásamt vin-konum sínum í Heilsugöngu, Söllu Eiríks og Völu Matt. Ásamt dætrum sínum þremur. Á Heilsuvísi er að finna nýjustu þætti Þorbjargar um heilsu.



FLEIRI MYNDIR Á FACEBOOK!

hjá *Hjafnhildi*

Vertu vinur okkar á Facebook

- Engjateigur 5
- Sími 581 2141
- www.hjafnhildi.is

GÓMSÆTAR PITSUR Á TVO VEGU

Eva Laufey Kjaran Hermannsdóttir stjórnar gómsætum og girnilegum matreiðslubáttum á fimmtudagskvöldum á Stöð 2. Í síðasta þætti útbjó hún meðal annars sínar eftirlætispitsur sem henta vel bæði í ofninn og á grillið. Fleiri uppskriftir má finna á vef Matarvísis á visir.is.



Ítalskur pitsubotn

240 ml volgt vatn (mikilvægt að vatnið sé volgt)
2½ tsk. þurrger
1 msk. hunang
2 tsk. salt
2 msk. olía
400-450 g hveiti (gæti þurft meira en minna)

Blandið volgu vatni, geri og hunangi saman í skál. Leggið viskastykki yfir skálina og leyfið gerinu að leysast upp í rólegheitum, eða í 7-10 mínútur. Um leið og það byrjar að freyða í skálinni þá er gerblandan tilbúin. Hellið gerblöndunni í hræivélarskál og bætið öllum hráefnum saman við, það er góð regla að bæta hveitinu smám saman við. Látið hnoðast í vélinni í 6-10 mínútur eða þar til deigið er orðið í laginu eins og kúla, einnig á það ekki að vera klístrað. Setjið viskastykki yfir hræivélarskálina og leyfið deiginu að hefast í klukkustund eða þar til þar hefur tvöfaldað að stærð.

Hvítlauksolían

3 dl ólífuolía
5 hvítlausrif
1 tsk. gróft salt

Pressið hvítlauk og blandið honum saman við saltið, hellið

íð olíunni og setjið hvítlaukinn í krukku. Lokið krukkanni og hristið vel saman.

Pitsusósa

1 msk. ólífuolía
1 laukur, grófsaxaður
2 hvítlaugsgeirar, finsaxaðir
500 ml tómatapassata
Handfylli fersk smátt söxuð basilíka
Salt og nýmalaður pipar

Hitið laukinn í olíunni þar til hann mýkist og verður glær. Bætið hvítlauknum, tómatapassata, basilíku og salti og pipar saman við og leyfið sósunni að malla í nokkrar mínútur.

Humarpítsa

Hvítlauksolía, magn eftir smekk
300 g skelflettur humar, skolaður og þerraður
Kirsberjatómatar, skornir í tvennt
1 kúla mozzarella-ostur
Salt og nýmalaður pipar
Klettasalat, magn eftir smekk
Parmesanostur, magn eftir smekk

Hitið ofninn í 200°C. Fletjið deigið út og leggið á pappírsklædda ofnplötu. Smyrjið deigið með hvítlauksolíunni og raðið humrinum og tómatunum ofan á. Kryddið með salti og pipar og stráðið ostinum yfir. Bakið í 12-18 mínútur eða þar til pitsan er orðin gullinbrún. Þegar pitsan er komin út úr ofninum er klettasalatit bætt ofan á hana og parmesanosti sáldrað yfir.

Pizza di'capria

1 pitsabotn
4-5 msk. pitsasósa

Pitsur má útbúa á marga vegu.



100 g ferskur aspás, soðinn í saltvatni í 3 mínútur og þerraður
1 rauðlaukur, skorinn í strimla
Geitaostur, magn eftir smekk
Mozzarellaostur, magn eftir smekk
Salt og nýmalaður pipar

Hitið ofninn í 200°C. Fletjið deigið út og leggið á pappírsklædda ofnplötu. Sjóðið aspás í vel söltu vatni í þrjár mínútur og þerrið hann vel þegar hann er tilbúinn. Smyrjið deig-

ið með pitsusósu og raðið aspás, rauðlauk og ostum ofan á. Kryddið með salti og pipar. Bakið í 12-18 mínútur eða þar til pitsan er orðin gullinbrún.

OPNUNAR- HÁTÍÐ

Laugardaginn 25. Apríl

VIÐ FLYTJUM
á Laugaveg 103

Happdrætti: Heppinn viðskiptavinur vinnur glæsilega ferðatösku

40% afsláttur af völdum vörum

Kaffi og konfekt í tilefni dagsins



Laugavegur 103 / 101 Reykjavík
551 5814 / www.th.s / th@th.is



BÚÐU TIL ORKUSTÖNG

Í nútímamataræði skortir fólk oft trefjar og góðan bita í millimál Þessa getur þú tekið með þér í vinnuna og sent börnin með sem nesti í skólann.

Fikju- og döðluorkustöng

2 msk. kókosolía
1½ bolli hafnar
1 bolli og 3 msk. pistasíur
¼ vanillubaunaduft (getur notað tsk. af vanilludropum)
1 bolli þurrkaðar fikjur, saxaðar
1 bolli þurrkaðar sveskjur
½ tsk. appelsínubörkur
1 msk. appelsínusafi
1 tsk. sjávarsalt
dass af kanil (má sleppa)

Hitaðu ofninn í 200 gráður. Taktu bökunarplötu og klæddu með smjörpappír.

Hitaðu kókosolíuna í pönnu á miðlungshita, bættu höfrunum við og hræðu þar til verður gullinbrúnt. Skelltu þessu á disk og í frysti til að kæla.

Malaðu 3 msk. pistasíur í matvinnsluvél þar til verður að fínu dufti og geymdu, þú notar þetta í lokin.



Skelltu vanilluduftinu, fikjunum, sveskjunum, saltinu, hálfum bolla af pistasíum, appelsínuberki og safi og 2 msk. af vatni út í og blandaðu vel saman.

Skelltu þessu í stóra skál og taktu hafrablönduna úr frysti og skelltu út í.

Grófsaxaðu hálfan bolla af pistasíuhnetum og settu út í blönduna og blandaðu saman.

Bleyttu hendurnar og hnoðaðu þetta og sléttu úr á bökunarplötunni.

Sáldraðu finsöxuðu pistasíuhnetunum yfir og bakaðu í 25 mínútur.

Þessi uppskrift gefur af sér tólf orkustangir sem geymast í allt að tvær vikur í loftþéttum umbúðum.

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.-



Kvartbuxur

stærð 10-20

svartar - hvítar

Verð áður 12.900 kr.-

Nú aðeins 6.900 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



ANDREJA PEJIC

Andreja er transkona og fór nýlega í kynleiðréttingu. Í dag situr hún bæði fyrir sem kona og karlmaður.

RAIN DOVE

Rain Dove fæddist í kvenmannslíkama en lítur á sig sem hvorugkyn og tekur bæði þátt í tískusýningum fyrir karla og konur. Hún lítur á sig sem frumkvöðul á þessu sviði og segist ekki vilja vera skilgreind eftir kyni heldur hæfileikum.

CARMEN DELL'OREFICE

Carmen er 83 ára og hvergi nærri hætt enda stórglæsileg. Hún hefur setið fyrir frá því að hún var 15 ára og hefur sjaldan verið eftirsóttari. Carmen hefur setið fyrir á síðum Vogue og í auglýsingaherferðum fyrir Rolex og Target.

JAMIE BREWER

Jamie leikur í þáttunum American Horror Story og er fyrsta konan með Downs-heilkenni á tískupallinum í New York og sýndi þar nýjstu tískuna.

JILLIAN MERCADO

Jillian er með vöðvahrönnarsjúkdóm og bundin við hjólastól. Hún er módel og hefur setið fyrir í tískuþáttum og auglýsingum fyrir merki eins og Diesel og Nordstrom.

FJÖLBREYTTILEIKANUM FAGNAÐ

Sterkar staðalmyndir hafa verið vinsælar í tískuheiminum undanfarin ár og tískumódelin mörg hver steypt í svipuð mót. Nú er annað uppi á teningnum og tískuhönnuðir keppast um að fá ólík módel sem koma sterkum skilaboðum til skila.



Fallett, fágað og töff

comma,

Smáralind

facebook.com/Commalceland

COMMA-FASHION.COM



WINNIE HARLOW

Winnie er módel sem fæddist með ólæknandi húðsjúkdóm sem veldur litabreytingum í húðinni. Eftir að hafa verið strítt í æsku sneri hún vörn í sókn og opnaði sig um þá upplifun á YouTube. Eftir það skaust þessi hugrakka stúlka upp á stjörnuhimininn í tískuheiminum.

DENISE BIDOT

Denise var sú allra fyrsta í yfirstærð til þess að stíga á tískupallana í New York. Hún hefur setið fyrir í auglýsingum fyrir Forever 21, Macy's og Nordstrom. Hún gaf nýlega út ljósmyndabók sem fjallar um ferðir í ýmsum

MICROBLADE

– NÝJASTA TÆKNIN HJÁ SÉRFRÆÐINGUM Í VARANLEGRI FÖRÐUN Á ÍSLANDI

Microblade er ný aðferð sem sérfræðingar í varanlegri förðun á Íslandi hafa bætt við sig til að ná fram enn náttúrulegra útliti við gerð augabrúna. Eingöngu útlærðir sérfræðingar í varanlegri förðun vinna með þessa nýju tækni, sem kennd er af Undínu Sigmundsdóttur hjá Zirkonia ehf, en hingað til hafa þeir notast við rafmagnstæki við gerð varanlegrar förðunar. Þessi aðferð er hins vegar framkvæmd með fjölbreyttum nálastykkjum.

Undína Sigmundsdóttir er meistari í snyrtifræði sem hefur yfir 30 ára reynslu í faginu og margra ára sérhæfingu í varanlegri förðun og medical tattoo. Hún hefur unnið við og kennt varanlega förðun í fjölda mörg ár en hún hefur lært hjá þeim allra bestu og er meðal annars með próf frá The American Academy of Micropigmentation & the International Micropigmentation association og er einnig með alþjóðleg kennsluréttindi frá Nouveau Contour sem er leiðandi fyrirtæki í þessum geira.

Undína hefur fylgst vel með þeirri þróun sem átt hefur sér stað undanfarin ár í heimi varanlegrar förðunar og hefur sótt sýningar og námskeið um heim allan. Hún hefur verið að vinna með og kennt Microblade tæknina á annað ár en hún er með einstaklega glæsilega kennsluáðstöðu í skóla sínum hjá Zirkonia í Garðabæ.

Hún leggur mikla áherslu á að þeir sem bæta við sig þessari nýju tækni séu sérfræðingar í varanlegri förðun þar sem afar nauðsynlegt er að þekkja grunninn í slíkri vandmeðfarinni meðferð sem varanleg förðun er - þar sem þetta situr jú eftir í andliti fólks og ekkert má klikka.

Microblade tæknin hefur því verið framkvæmd hér á Íslandi í þó nokkurn tíma ásamt annarri spennandi aðferð sem kallast Soft Tab fyrir utan auðvitað hina hefðbundnu „hairstroke“ aðferð sem hefur verið framkvæmd í mörg ár hér á landi. Það eru nú þegar all nokkrir snyrtifræðingar á Íslandi sem vinna með þessar aðferðir sem allar flokkast undir að vera „hairstroke“ aðferðir. Undína hefur verið frumkvöðull og í fararbroddi við innleiðingu á þessum aðferðum öllum hér á landi í fjöldamörg ár.

Microblade tæknin sem slík er engin nýjung, þar sem hún hefur verið framkvæmd í margar aldir í Asíu, en hún er tiltölulega ný í Evrópu og á Vesturlöndum. Hún hefur verið kennd af mörgum færum sérfræðingum út í heimi en er klárlega ekki þeirra frumhugmynd - í upphafi var þessi meðferð framkvæmd með jarðlitum og fiskbeinum! Ýmis hjálpartæki hafa verið til, til mælinga við gerð augabrúna í andliti, en ekkert eitt þeirra er endilega betra en annað. Færastir eru auðvitað þeir sem þurfa sem minnst að nýta sér öpp eða annað slíkt við gerð augabrúna.

Það má geta þess að á hverju ári er haldin í Amsterdam heimsráðstefna í varanlegri förðun og í ár er fyrirhugaður í fyrsta skipti sérstakur viðburður þar sem Undína mun koma að sem gestakennari. Einnig hefur hún verið beðin um af erlendum aðila að vinna að gerð handbókar tengdri varanlegri förðun og microblade tækni.

Zirkonia umboðs- og heildverslun er til húsa í Suðurhrauni 1 í Garðabæ í glæsilegum nýjum húsakynnum með einstaka aðstöðu fyrir kennslu í varanlegri förðun og Microblade.



MICROBLADE

– NÝJASTA TÆKNIN HJÁ SÉRFRÆÐINGUM
Í VARANLEGRI FÖRÐUN Á ÍSLANDI

Eftirtaldir sérfræðingar í varanlegri förðun bjóða uppá Microblade:

Diana von Ancken, **Snyrtistofan Paradís**, Reykjavík, s. 553-1330.

Hólmfríður Björg Þorvaldsdóttir, **Snyrtistofan Salon Ritz**, Reykjavík, s. 552-2460 og
Snyrtistofan Friða, Þorlákshöfn, s. 697-8979.

Undína Sigmundsdóttir, **Dekurstofan Kringlunni**, Reykjavík, s. 568-0909.

Þyrí Grétarsdóttir, **Dekurstofan Kringlunni**, Reykjavík, s. 568-0909.

Helga Lind Þóreyjardóttir, **Heilsa og fegurð**, Kópavogi, s. 568-8850.

Ingibjörg Th. Sigurðardóttir, **Bonita snyrtistofa**, Kópavogi, s. 578-4444.

Erla Björk Stefánsdóttir, **Naglameistarinn**, Hafnarfirði, s. 555-6622.

Rúna Kærnested Óladóttir, **Gallery Förðun**, Reykjanesbæ, s. 615-3333.

María Kristín Örlygsdóttir, **Snyrtistofa Ólafar Bergsdóttur**, Selfossi, s.482-1616.

Hugrún Þorgeirsdóttir, **Snyrtistofan Líkami og sál**, Mosfellsbæ, s. 566-6307.

Instagram



Á toppnum

www.instagram.com/adventure_villa

Vilborg Arna er íslendingum kunn sem okkar helsta fjallageit, ef svo má að orði komast. Það er dásamlegt að fylgjast með henni ná settum markmiðum og draumum sínum eftir með jákvæðni, áræðni og hugrekki að leiðarljósi draumum. Nú reynir hún við hið merka fjall Mount Everest í annað sinn og verður spennandi að sjá hvernig tekst til.

facebook



Daglegt líf feðra

www.facebook.com/lifeofdad

Það er sjaldan lognmolla hjá þessum föður sem hefur hér skapað net-samfélag feðra til að deila gleðimólum sem felast í uppeldislutverkinu hver með öðrum. Þöbbum er ekkert óviðkomandi og sést það best hér. Þá má einnig finna viðtöl við fræga foreldra og urmúl af myndum myndböndum og myndum.

Pinterest

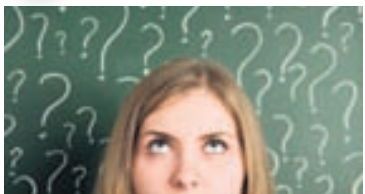


Láttu þig dreyma

www.pinterest.com/glbetrottergrls

Hugur margra er kominn á heitari slóðir þar sem vorið góða ætlar að láta bíða eftir sér. Á Pinterest-síðu Globetrotter-stelpnanna er að finna eftirlætisstaði þeirra í heiminum. Þær eru duglegar að setja inn fallegar og skemmtilegar myndir sem hjálpa hugmyndafluginu að ferðast vítt og breitt.

HLAÐVARP



Kynlífsspurningum svarað
kinseyconfidential.org/podcasts/

Debby Herbernick er kynfræðingur við Kinsey-stofnunina við Indíana-háskólann í Bandaríkjunum. Hér má hlusta á hana svara innsendum spurningum lesenda á hreinskilinn og heiðarlegan hátt um allt mögulegt sem tengist kynlífi.

HEIMASÍÐAN UPPSKRIFTIR FYRIR SÆLKERA

Matur frá öllum heimshornum

www.saveur.com

Sælkerar ættu að geta gleymt fleiri klukkustundum í vafri um þessa vefsíðu sem bendir á hverjar kræsingarnar á færur öðrum með uppskriftum sem hver og einn ætti að geta dundað sér við að framreiða. Farið er vítt og breitt um ólíka bragðlauka heimsins og því verður lítið mál að bæta áhugaverðum nýjum mat inn í hversdagslega rútinu með því að prófa nýjar uppskriftir frá snillingunum í Saveur-teyminu.



Er eldhúsið þitt vel skipulagt?



www.hegas.is

HEGAS ehf.
...allt fyrir tréiðnaðinn

Hettich
INTERNATIONAL