

Lífið

FÖSTUDAGUR
1. MAÍ 2015

Nanna Árnadóttir
Íþróttfræðingur
**GÓÐAR VENJUR
LYKILL AÐ BETRI
ÁRANGRI 4**

Eva Laufey
Matarvisir
**ÓMÓTSTÆÐILEGAR
ÍTALSKAR
KJÖTBOLLUR 8**

Tiska og trend
í fatnaði
**STUTTBUXUR
ALLAN ÁRSINS
HRING 10**

Andri Snær Magnason
**NÁTTÚRA ÍSLANDS
ER AUÐÆFI
FRAMTÍÐARINNAR**

FRÉTTABLAÐIÐ

➤ visir.is/lifid

LAGALISTI
PINGKONUNNAR

Björt Ólafsdóttir er kraftmikil þingkona Bjartrar framtíðar sem er einnig menntaður sálfræðingur. Hér deilir hún með lesendum Lífsins lögnum sem eru í upphaldi hjá henni.

- **JOHN AND MARY**
TODD TERJE, BRYAN FERRY
- **CHERRY-COLOURED FUNK**
COCTEAU TWINS
- **CONTINENTAL SHELF**
VIET CONG
- **EASY**
SON LUX
- **PATIENCE**
ÓLÖF ARNALDS
- **FOURTH OF JULY**
SUFJAN STEVENS
- **NEVERTHELESS**
THE BRIAN JONESTOWN MASSACRE
- **SHUGGIE**
FOXYGEN
- **LET IT HAPPEN**
TAME IMPALA

KÁTUST, STERKUST, SÆTUST

Þeir sem fróðari eru um næringarfræðin en þverskurður þjóðarinnar mæla með því að neytt sé fimm skammta af ávöxtum og grænmeti á dag. En skiptir máli hvort við njótum þeirra í fljótandi eða föstu formi? Kemur þetta ekki allt á sama stað niður hvort sem er, eða hvað?



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Það er flestum ljóst að við Íslendingar innbyrðum allt of mikið af sykri. Talið er að hver einstaklingur innbyrði að meðaltali eitt kíló af sykri vikulega, sem verða þá 52 kíló á ársgrundvelli. Ef skoðaðar eru upplýsingar úr rannsóknum á sykurneyslu fyrri ára virðist ekkert lát vera á neyslunni, þvert á móti er hún að aukast. Við Íslendingar höfum státað okkur af því að eiga sterkustu karlmennina, fallestu konurnar og nýlega lentum við í öðru sæti yfir hamingjusömustu þjóðir í heiminum en metin eru ekki upptalin því við getum státað okkur af því, eða ekki, að eiga Norðurlandamet í sykurneyslu.

Hvað er sykur?

Hvítur sykur eða súkrósi er tvísykra samsett úr frúktósa eða ávaxtasykri og glúkósa eða þrúgusykri. Líkaminn nýtir glúkósa sem orkugjafa líkt og bíll þarf bensín eða rafmagn, ef því er að skipta, en lifrin þarf að breyta ávaxtasykrinum í glúkósa til þess að líkaminn geti nýtt hann sem skyldi. Ef sykurs, og þá sérstaklega ávaxtasykurs, er neytt í óhófi veldur það töluverðu álagi á lifrina sem getur leitt til offitu, kransæðasjúkdóma og sykursýki.

Ávextir á bannlista?

Nú gætu margir talið að allir ávextir væru komnir á bannlista vegna ávaxtasykursins en svo er hreint alls ekki raunin. Tökum til dæmis fyrir eitt gott dásamlega safaríkt epli. Það inniheldur fyrrnefndan ávaxtasykur en



Allra best reynist að borða sitt lítið af hverju

„Við höfum státað okkur af því að eiga sterkustu karlmennina og fallestu konurnar.“

einnig trefjar og önnur næringarefni. Trefjar gera líkamanum gott og hægja meðal annars á upptöku sykurs í blóðrásinni og hafa jákvæð áhrif á meltinguna svo fátt eitt sé nefnt. Ávextir eru því að þessu leyti ekki á bannlista en það er eins með þá og aðrar fæðutegundir að þeirra ber að njóta í hófi og í sem fjölbreyttustu formi.

Hvað með ávaxtasafa?

Þá komum við að ávaxtasöfunum. Höldum okkur við eplið góða sem dæmi. Þegar búið er að flysja eplið og skutla því í gegnum safapressu, hvað er þá eftir? Ávaxtasykurinn fór ekki neitt en trefjararnar fóru í ruslið. Hver er þá hollustan við að drekka ávaxtasafa út í eitt? Maður spyr sig.

Lokað í dag 1. maí - Opnið á morgun 2. maí.



Nú hlýnar í veðri,
bjóðum upp á
**Yfirhafna-
daga**

15%
afsláttur
af öllum
yfirhöfnum

Léttir frakkar,
vatteraðir jakkar og
þunnar dúnúlpur.

Frábær sumarföt
fyrir fríið og golfið.

BASLER Parisar
TÍZKAN

Skipholti 29b • S. 551 0770

Sjáið myndirnar á facebook.com/Parisartizkan

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ
SUNDI

Það að fara í sund er bæði gott fyrir líkama og sál. Það er frábær líkamsrækt fyrir flesta þar sem hægt er að synda á sínum eigin hraða en einnig er gott að losa um spennu og þjúg með því að gera léttar teygjur ofan í lauginni. Í heitu pottunum má láta nuddstútana vinna á hnútum í baki og öxlum og ekki er verra að spjalla við nærstadda um málefni líðandi stundar. Þá er hægt að kíkja í gufuna til að hreinsa húðina og fá smá andlega útrás með því að ímynda sér svitaperlur sem vandamál sem þú losar þig við með hverjum dropanum sem sprettur fram. Þá skemmir það ekki fyrir að veðurspáin fyrir helgina er frábær svo um leið og þú nærir andann og líkamann getur þú náð þér í smá D-vítamínkammt í boði sólarinnar.

Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFÉLAG 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

Nú er loksins hægt að panta **Omaggio** silfur vasann frá Kähler. Hann kemur til landsins 8. maí og verður til afhendingar í Epal Kringlunni frá 9. maí.

Með hverjum pöntuðum vasa fylgir afsláttarkóði sem gefur 15% afslátt í vefverslun Epal.

Afsláttarkóðinn gildir til 1. júlí 2015.



Harpa / Skeifan 6 / Kringlan / 5687733 / www.epal.is



Omaggio Silfur. Hæð 20cm.

kr. 8.450.-



VENDU ÞIG Á VENJURNAR

Í síðasta pistli skrifaði ég um brot af þeim venjum sem ég hef tileinkað mér varðandi heilsusamlegan lífsstíl og langar mig að deila með ykkur fleiri ráðum í von um að hvetja ykkur til dáða í áttina að betri heilsu og heilbrigðu hugarfari.



Nanna Árnadóttir
Íþróttaræðingur

Lífið sjálft snýst oft og tíðum mikið um venjur. Foreldrar okkar vöndu okkur á það að bursta tennur kvölds og morgna og við venjum krakkana okkar á það. Við venjum okkur á það að þvo hendurnar eftir salernisnotkun og að ganga frá eftir matinn. Það að koma sér upp nýjum venjum getur þó verið meira en að segja það. Maður þarf virkilega að leggja sig allan fram við að búa til nýjar venjur og halda þeim gangandi því það reynir svo sannarlega á þolinmæðina. Það er oft talað um að það taki að minnsta kosti 30 daga að koma upp nýjum venjum. Prófaðu því að skrifa það sem þú stefnir að á blað og hengdu upp á ísskápinn eða hafðu í dagbókinni svo þú sjáir það á hverjum degi. Ef markmiðið er til dæmis að drekka fleiri vatnsglós á dag þá eru allar líkur á því að það þurfi að minna á það með einhverjum hætti, til dæmis áminningu í símanum. Ef þú gleymir því sem þú ætlaðir að venja þig á einn daginn, ekki gefast upp. Haltu áfram næsta dag og reyndu að gera enn betur.

Einblíndu á eitt í einu

Málshátturinn segir: Róm var ekki byggð að einum degi. Það að taka sér upp hollari venjur gerist heldur ekki á einum degi. Byrjaðu rólega og á einhverjum einum hlut, eins og til dæmis að borða tvo ávexti á dag. Þegar það er orðið að venju bættu þá einhverju öðru við, eins og til dæmis að hreyfa þig á hverjum degi. Maður getur ekki búist við því að geta allt í einu hætt öllu sukki, borðað eins og Solla á Gló í öll mál og æft eins og Jón Páll á hverjum degi. Góðir hlutir gerast hægt!

Finndu það sem hentar

Það að borða hollt og hreyfa sig verður að vera skemmtilegt, annars mun þetta ekki verða að lífsstíl. Prófaðu þig áfram og finndu þér hollt fæði sem þér líkar við. Það eru til ótal vefsíður, bækur og miðlar sem deila skemmtilegum, hollum uppskriftum. Það sama gildir um hreyfinguna. Ef þér finnst líkamsræktin leiðinleg eru allar líkur á því að þú gefist upp. Ef þér finnst ekki gaman að mæta í líkamsræktarsal prófaðu þá hóptímana, finndu þér skokkhóp í nágrenninu, farðu í sund og syntu eða finndu þér einhverja íþrótt að þínu skapi. Möguleikarnir eru endalausir!

Jákvæð hugsun

Reyndu að fara af stað alla daga með tilhlökkun fyrir komandi verkefnum. Að skapa sér nýjar, hollar venjur er ekkert annað en verkefni sem þarf að takast á við með bros á vör. Það er staðreynd að öllum líður vel við það að hreyfa sig og fá holla og góða næringu. Endorfnið flæðir um líkamann að hreyfingu lokinni. Stoppaðu í augnablik eftir æfinguna og njóttu þess að finna fyrir þessari góðu tilfinningu sem þú færð eftir átökin. Ef þú átt svo einhvern tíma erfitt með að rífa þig upp til að fara á æfingu, leitaðu þá að þessari tilfinningu í minninu og drífu þig svo af stað. Launaðu líkamanum svo erfið með hollri og góðri næringu sem byggir líkamann enn frekar upp.

Ég vona að þessi ráð hjálpi einhverjum sem reynir að koma sér upp nýjum og hollum venjum í átt að heilbrigðum lífsstíl. Þetta tekur tíma en þegar venjurnar eru orðnar að daglegum athöfnum er ekkert betra en að njóta þess að hlakka til þess að hreyfa sig á hverjum degi og borða hollan og góðan mat.

Góðar venjur skila árangri.



„Maður þarf virkilega að leggja sig allan fram við að búa til nýjar venjur og halda þeim gangandi því það reynir svo sannarlega á þolinmæðina. Það er oft talað um að það taki þrjátíu daga að koma upp nýjum venjum.“

FULL BÚÐ AF
NÝJUM VÖRUM!

Flott föt í stærðum 14-28
fyrir skvísur á öllum aldri

Pantaðu í netverslun Curvy.is
eða kaktu til okkar í Fákafen 9
Sendum frítt hvert á land sem er

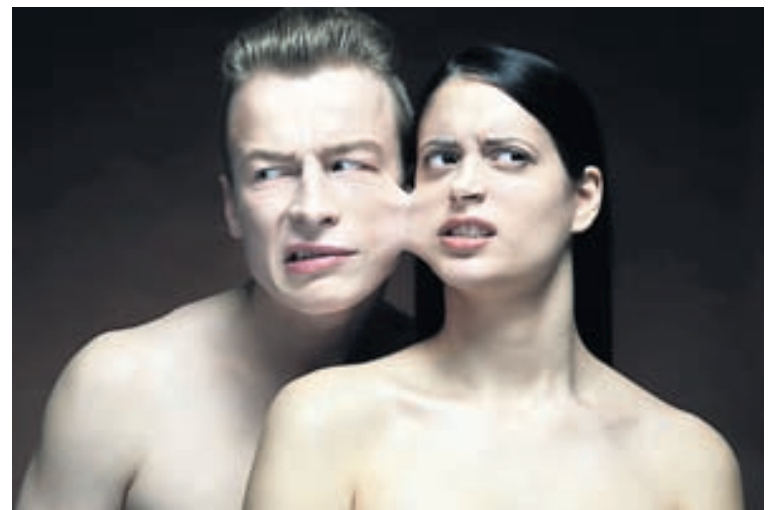
Curvy.is

ER MAKI MINN KYNLÍFSFÍKILL?

Lesendur Lífsins geta alltaf sent inn fyrirspurnir um kynlíf og fengið svarið birt hér í þessum dálki.

? Ég er með spurningu um meðaltal í samlífi hjóna á fertugsaldri. Er það eðlilegt að ætlast til þess að maki stundi kynlíf 3-4 sinnum í viku? Getur það verið merki um að annar aðilinn sé kynlífsfíkill eða er þetta bara það sem hjón almennt gera?

SVAR Kærar þakkir fyrir spurninguna, þetta er málefni sem brennur á mörgum þörum og er eitt algengasta deiluefni para hvað kynlíf viðkemur. Mismunandi kynlöngun getur haft virkilega slæm áhrif á sambönd þar sem endalaus togstreita í kynlífi og ólík löngun einstaklinga fer að hafa áhrif á aðra þætti sambandsins. Það er ómögulegt fyrir mig að segja hvort maki þinn sé haldinn kynlífsfíkn og er það hugtak út af fyrir sig umdeilt. Þegar talað er um fíkn þá lýtur það þeim lögmálum að það valdi viðkomandi mikilli truflun í lífinu og þá í raun væri kynlíf með maka aðeins skammgóður vermir. Hitt er svo annað, fólk hefur mismikla löngun í kynlíf og geta margir þættir spilað þar inn í. Hvati fyrir að

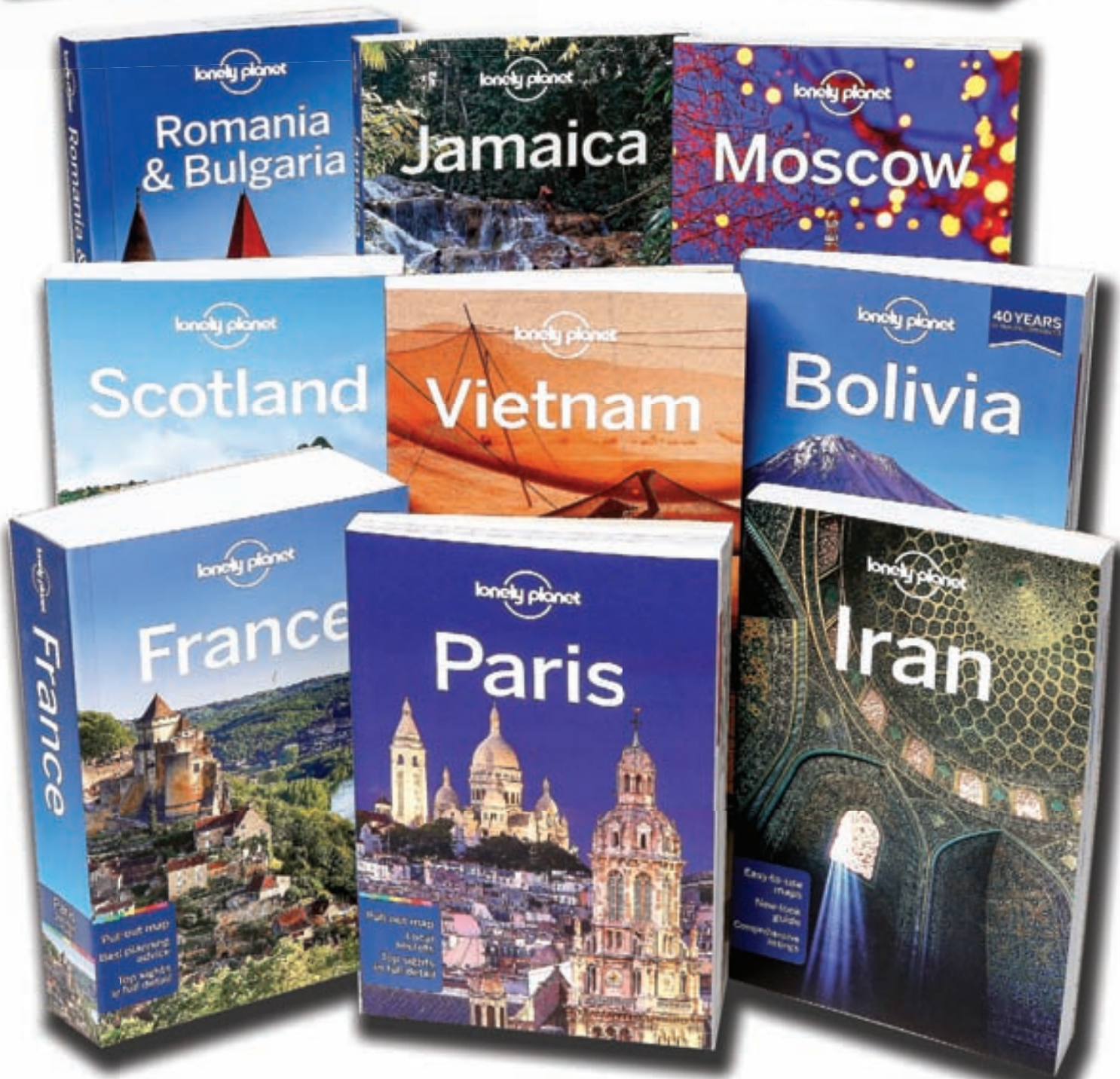
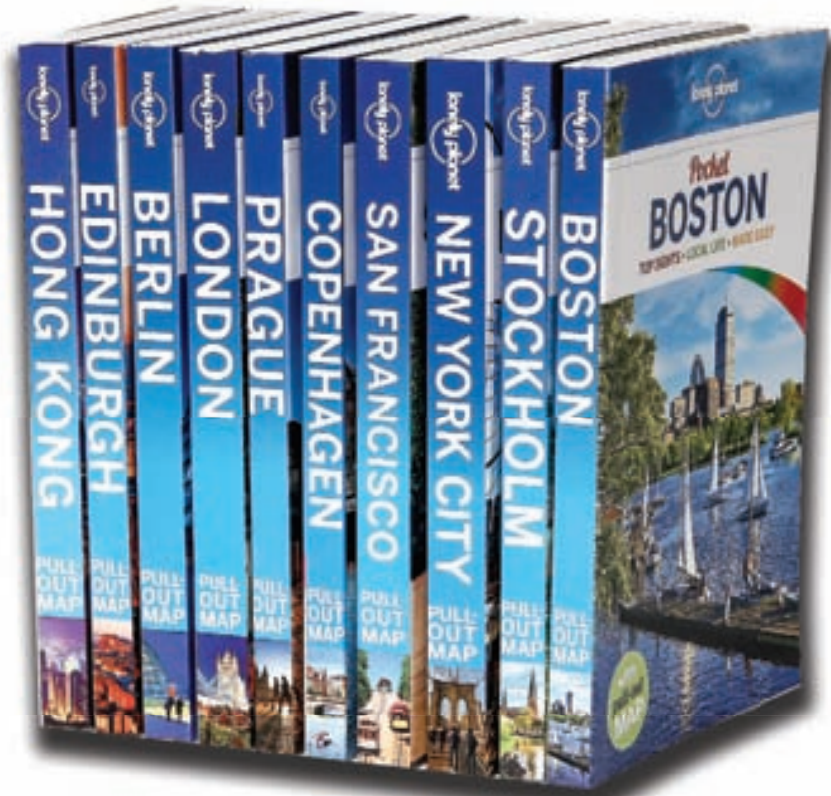


stunda kynlíf getur verið annar en kynlöngun og það getur verið að maki noti þetta sem leið til að tengjast tilfinningalega og auka nánd ykkar á milli. Þetta er alltaf spurning um samræmingu og að finna leið sem ykkur hentar þannig að jafnvægi náist í samlífinu. Það að krefjast kynlífs frá maka er í sjálfu sér vandamt því þetta er eitthvað sem þið þurfið bæði að koma að, annars getur viðkomandi stundað sjálfsfröun ef eina málið er útrás en í flestum tilvikum er kyn-

líf meira en bara það. Kynlíf er meira en bara samfarir og er gott að muna það, mörg þör finna sitt jafnvægi með því að minna á það og víkka út kynhegðunina sína með gælum. Þið þurfið því að ræða hreinskilnislega saman um hvað hentar ykkur. Til að aðstoða ykkur við þessar samningaviðræður þá gæti verið gott að leita til kynfræðings í ráðgjöf. Gangi ykkur vel og munið að sýna hvort öðru kurteisi, þolinmæði, skilning og virðingu í þessum samræðum.

Ég fer í fríð...

ÍÐA



Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík. Opið til 22 alla daga

HUGSJÓNIR OG STERK RÉTTLÆTIS- KENND Í FARTESKINU

Andri Snær Magnason er einn fremsti og fjölhæfasti rit höfundur sinnar kynslóðar. Hann skrifar allt frá ævintýrlegum barnabókum upp í pólitísk ádeilurit og berst fyrir vitundarvakningu þjóðarinnar um verndun hálandisins.



Friðrika Hjördis Geirsdóttir

umsjónarkona Lifsins | rikka@365.is

Andri Snær Magnason er án efa einn af hugmynda- ríkustu og færustu rithöf- undum sinnar kynslóðar á Íslandi og þó víða væri leitað. Hann er Árbæingur í húð og hár og getur rakið ættir sínar í póstnúmerið aftur um nokkra ættliði. „Langafi og langamma voru frumbyggjar í Árbæjarhverfi. Afi var múrari og byggði þar hús sem hét Selás 3. Afi minn og amma búa enn í hverfinu, foreldrar mínir og fullt af frændfólki.“ Eldri systir hans er heilaskurðlæknir í Ameríku og yngri bróðir vinnur hjá Nýherja. Andri Snær bjó í Bandaríkjunum í sex ár, lengst af í Connecticut þar sem faðir hans var í framhaldsnámi í læknisfræði. Mamma hans er hjúkrunarfræðingur, afi hans er læknir, konan hans er hjúkrunarfræðingur og tengdamamma líka.

Hamingja og réttlæti

Að menntaskóla loknum lá leið Andra Snæs í Háskólann þar sem hann reyndi fyrir sér í læknisfræði líkt og fleiri fjölskyldumeðlimir höfðu gert með góðum árangri. „Ég skrifaði súrar smásögur á meðan ég reyndi við klásusinn og komst ekki inn eftir fyrstu önnina og skráði mig beint í íslensku, ég var búinn að gefa út þrjár bækur áður en námi lauk,“ segir hann. Árið 2000 fékk Andri Snær íslensku bókmenntaverðlaunin fyrir Söguna af bláa hnett-

inum, þá nýtskrifaður íslenskufræðingur og aðeins tuttugu og sex ára að aldri. Bókin naut mikillar hylli bæði hérlendis og erlendis en hún hefur verið þýdd á þrjátíu tungumálum. Þrátt fyrir að bókin sé skrifuð sem barnabók og börn upplifi hana sem spennandi ævintýri þá skynja þeir sem eldri eru ýmsar hnattrænar samlíkingar og pólitískan undirtón. „Hún er í rauninni mjög pólitísk en það gerðist sjálfkrafa í skrifunum og vekur hún upp ýmsar grundvallarspurningar um hamingju og réttlæti.“ Þjóðleikhúsið setti upp leikrit eftir bókinni árið 2001 en einnig hefur það verið sett upp víða um heim og nú síðast í Danmörku. Aðspurður segist Andri Snær lítið skipta sér af uppsetningum og túlkun á verkinu, þvert á móti þyki honum lærdómsríkt að upplifa verkið frá öðru sjónarhorni en sínu eigin.

„Mér finnst alltaf erfitt að fara á frumsýningar án þess að hafa séð verkið áður en um leið finnst mér áhugavert að gefa fólki frelsi til að túlka verkið á sinn hátt og sjá hversu ólíkt það getur orðið á milli heimsálfa.“

Óafturkræfar ákvarðanir

Andri Snær ólst upp með sterkum fyrirmyndum með ævintýrlegum blæ frá unga aldri sem án efa hefur haft mikil áhrif á ungan dreng. „Ég hef átt góðar fyrirmyndir, margar stærkar konur, en systir mín er fyrsti heilaskurðlæknirinn, amma ein fyrsta konan til að fljúga og svo er mamma mikil kjarnakona. Ég er kominn af miklu fjallafólki, amma og afi í Hlaðbæ voru frumkvöðlar í Jökla-



„Það eru sögur af því þegar Íranskeisari og Oppenheimer lágu á skurðarborðinu og systir hans var barnfóstra hjá Tolkien.“

rannsóknarfélaginu og svo afi og amma á Melrakkasléttu sem voru alger villibörn. Síðan á ég afa í Ameríku og afasögurnar þar eru öðruvísi en aðrar afasögur. Það eru sögur af því þegar Íranskeisari og Oppenheimer lágu á skurðarborðinu og systir hans var barnfóstra hjá Tolkien,“ segir hann. Sem barni var Andra Snæ kennt að umgangast náttúruna af virðingu og skildi hann snemma hversu viðkvæmt hálandi Íslands væri. Með þessa hugsjón og sterka réttlætiskennd í farteskinu tók Andri Snær þá hugrökku ákvörðun að skrifa bókina Draumalandið þar sem hann deilir skoðunum sínum á stóriðjustefnu stjórnvalda á Íslandi með þjóðinni. „Ég tók sjensinn á því að fæla frá ákveðinn lesendahóp sem myndi hafa skoðanir á því sem ég var að skrifa um í Draumalandinu. Hún fjallar samt ekki fyrst og fremst um virkjanir, hún fjallar meira um hugmyndir og hvað gerist þegar við missum hæfileikann til að ímynda okkur aðra möguleika en til dæmis stóriðjustefnuna.“ Bókin fékk íslensku bókmenntaverðlaunin árið 2006 og mætti segja að hún hafi brotið blað í umhverfisvitund þjóðarinnar með hreinu og skýru orðalagi Andra Snæs. „Oft eru fræðimenn hreinlega að fela hluti með dulkóðuðu orðalagi og það sem ég hélt að yrði leiðinlegast við bókina varð að lokum skemmtilegast. Hvernig setur maður þrjátíu teravattstundir í samhengi svo fólk skilji það sem talað er um? Hvað

„Við eigum að nota ferðapjónustuna til að efla innviði sem við gætum aldrei byggt sjálf og gera líf okkar betra.“

eru þetta margir fossar, margar ár og svo framvegis. Fólk er ekkert heimskt, það er hægt að skilja langflesta hluti séu þeir settir í rétt samhengi.“ Þrátt fyrir að bókin hafi komið út fyrir hartnær tíu árum hefur hún sjaldan átt eins vel við og í dag þar sem stjórnvöld eru enn að velta fyrir sér óafturkræfum ákvörðunum um stóriðjustefnu landsins.

Hnattrænt samhengi

Um þessar mundir vinnur Andri Snær að áhugaverðu verkefni sem sumir gætu túlkað sem sjálfstætt framhald af Draumalandinu. „Draumalandið byrjaði eiginlega sem fyrirlestraröð sem blés út og varð bók og kvikmynd. Ég er eiginlega kominn á sama stað aftur, er með efni sem endar líklegast sem bók og kvikmynd. Ekki beinlínis framhald því hnattræna samhengið er stærra. Þarna reyni ég að skapa heildarmynd úr alls kyns brotum og áhrifum undanfarinna ára. Þetta byrjaði eiginlega á tveimur viðtölum við Dalai

Lama sem ég tók á Íslandi og Indlandi.“ Ástríða Andra Snæs fyrir umhverfinu á sér engin takmörk og hefur hann verið ótull talsmaður bættrar framtíðarsýnar landsins. „Draumalandið hefur fylgt mér og ég tók þátt í að skipuleggja Gætum garðsins-tónleikana og tengist verkefni eða draumi um að skapa heildstæðan þjóðgarð eða friðland á miðhálandi Íslands. Ég tel að þetta væri framsýn gjöf til komandi kynslóða og kannski það merkilegasta sem okkar kynslóð gæti „skapað“. Það er einstakt að eiga það sem við eigum og væri skammsýni að skera með raflinum eða skerða með frekari stíflum. Við eigum Aldeyjarsfoss, Þjórsárver, Sprengisand og Fjallabak og mögnuð víðerni. Íslendingar eiga nú þegar gnægð auðlinda sem hver og ein ætti að duga 300.000 manna samfélagi. Við veidum 2% af öllum fiski í heiminum, framleiðum fimmfalt meiri orku en við getum torgað, fáum fleiri ferðamenn á mann og eigum síðan heitt og kalt vatn og ágætt ræktarland miðað við höfðatölu. Ef okkur skortir eitthvað og „neyðumst“ til að fórn hálandinu þá erum við bara að reyna að sanna að jörðin sé óbyggileg.

Engin kjarnorkuvísindi

Andri Snær liggur ekki á skoðunum sínum þegar rætt er um stærsta atvinnuveg landsins, ferðapjónustuna, og telur að mörgu sé ábótavant sem að þeim



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



MYNDAALBÚM

Uppfærsla af Bláa hnettinum í Vaasa í Finnlandi. Á Skeiðarárjökli. Andri Snær les fyrir börn á Álands-eyjum.



20%

AFSLÁTTUR AF ÖLLUM SÓLGLERAUGUM 1. TIL 3. MAÍ

VICTORIA BECKHAM

MARC JACOBS

CHANEL

orgreen

PRADA

GUCCI

DOLCE & GABBANA

BURBERRY

Ray-Ban

VOGUE

CONVERSE

OAKLEY

CHROME HEARTS

geira snýr. „Við erum auðvitað að upplifa ákveðna holskeflu núna, ekki síst þar sem menn hafa laðað fólk til landsins án þess svo mikið sem að byggja pall við Geysi. Það eru ekki kjarnorkuvísindi að byggja pall. Það er ágætt pláss fyrir fullt af fólki á Íslandi ef við kunnum að stýra flæðinu. Og við eigum að nota ferðahjónustuna til að efla innviði sem við gætum aldrei byggt sjálf og gera líf okkar betra. Við komumst auðveldlega frá landinu með því að vera samferða ferðamönnum og veitingaflóran er stærr og betri en að sama skapi væri gaman að sjá eitthvað byggjast upp sem við gætum líka notað. Hvernig væri hjólastígur frá Reykjavík til Hafnar í Hornafirði og kannski bara allan hringinn? Suðurlandið er flatara en Holland og væri gaman að fara það með fjölskyldunni. Hvernig væri að búa til ótrúlega spennandi náttúruminjasafn sem væri í Smithsonian-gæðaflokki sem gerði alla náttúrufræðikennslu á Íslandi meira spennandi? Hvar eru handritin? Hvernig væri handritasýning sem býr til áfangastað fyrir ferðamenn jafnframt sem það gerir alla íslenskukennslu spennandi? Konungs- bók Eddukvæða er einn merkilegast gripur í Evrópu, það er bara kalt mat – ekki þjóðremba,“ segir Andri Snær að lokum, með hausinn fullan af sögum og hugmyndum sem bíða þess eins að rætast.

Módel: Birna Högnadóttir
Gleraugu: CONVERSE

Optical Studio

SMÁRALIND

www.opticalstudio.is
www.facebook.com/OpticalStudio

VINSÆLASTI EFTIRRÉTUR ÍTALA

Eva Laufey heldur mikið upp á ítalska matargerð. Hún gefur lesendum Lífsins uppskriftir að gómsætum kjötbollum og ómótstæðilegum eftirrétt sem svo vel vill til er einn þekktasti eftirréttur Ítala. Fleiri uppskriftir Evu Laufeyjar má finna á Matarvísi.



Ítalskar kjötbollur í tómát- og basilíkusósu

Tómát- og basilíkusósa

1 laukur, smátt skorinn
2 hvítlauksrif, marin
500 ml tómátapassata
½ kjúklingateningur
1 msk. fersk steinselja, smátt söxuð
1 msk. fersk basilíka, smátt söxuð
skvetta af hunangi eða smá sykurlaus salt og pipar, magn eftir smekk

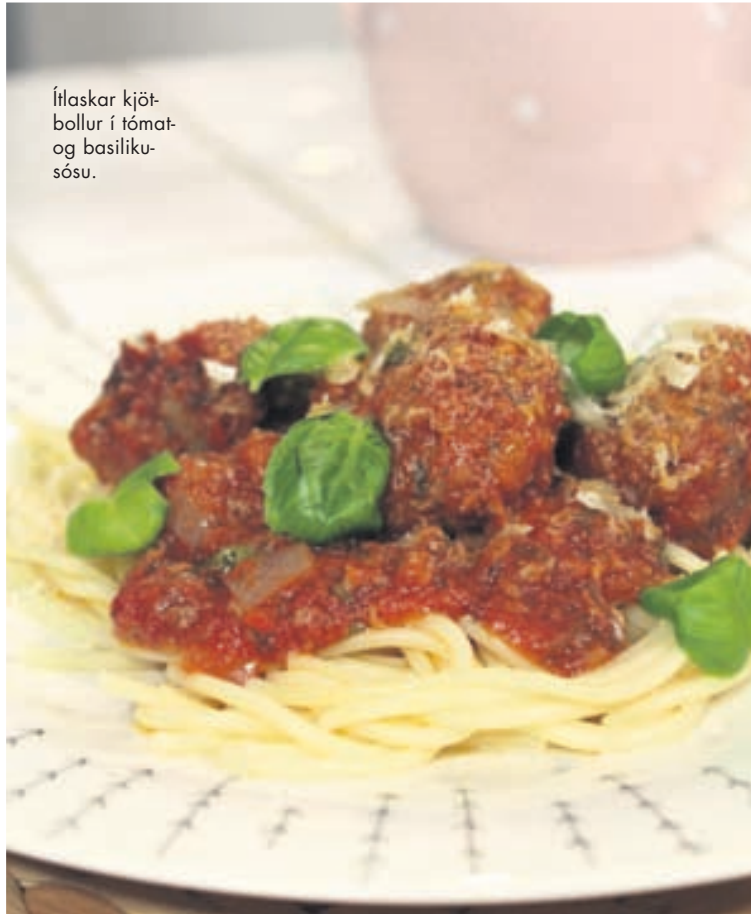
Hitið olíu við vægan hita í potti, steikið lauk og hvítlauk í olíunni í 1-2 mínútur.

Bætið öllu hinu í pottinn og leyfið sósunni að malla á meðan þið bíðið til kjötbollunnar.

Kjötbollurnar

500 g nautahakk
500 g svínahakk
1 dl brauðrasp
1 laukur, smátt skorinn
3 hvítlauksrif, marin
3 msk. fersk steinselja, smátt söxuð
1 msk. fersk basilíka, smátt söxuð
2 msk. rifinn parmesanostur
1 egg, létt piskað
salt og pipar, magn eftir smekk
smá hveiti
góð olíuflóa

Blandið öllum hráefnum saman með höndunum og bíðið til jafnar stórar bollur úr deiginu.



Ítalskar kjötbollur í tómát- og basilíkusósu.

Veltið bollunum upp úr smá hveiti og leggið þær í eldfast mót. Saldrið olíu yfir bollurnar og setjið inn í ofn við 180°C í 10-15 mínútur.

Þegar bollurnar eru tilbúnar þá hellið þið sósunni varlega ofan í eldfasta mótið og eldið áfram í 20 mínútur. Sjóðið pasta samkvæmt leiðbeiningum á pakkunum, ég mæli með að þið notið spagettí eða linguini.

Berið réttinn fram með rifnum parmesan og mikið af honum.

Tíramísú

4 egg
100 g sykurlaus
400 g mascarpone-ostur, við stofuhita
½ tsk. vanilluduft eða vanillusykurlaus
4 dl þeyttur rjómi
250 g kökufingur (Lady fingers)
6-7 dl sterkt uppáhellt kaffi



Tiramisu

kakó eftir þörfum smátt saxað súkkulaði

Stíffþeytið egg og sykurlaus saman þar til þykkt froða myndast.

Blandið mascarpone-ostinum saman við eggjablönduna og hrærið vel.

Bætið vanillu og rjómanum varlega saman við með sleifi.

Hellið upp á sterkt kaffi og setjið kaffið í skál. Veltið kökufingrunum upp úr kaffinu og raðið þeim í há glös. Setjið 2-3 matskeiðar af ostablöndunni ofan á og sigtið vel af góðu kakói yfir. Það er fullkomið að saxa niður dökkt súkkulaði og sáldra yfir réttinn í lokin. Þessi eftirréttur þarf að fá að standa í kæli í lágmark þrjár klukkustundir (helst yfir nótt) áður en hann er borinn fram.

Valið besta heilsuefnið

Lífrænt



Best Health Supplement - Overall Wellbeing
www.thebeautyshortlist.com

Dagleg græn upplyfting. Heilnæmt fæði, hámarks upptaka og nýting á næringarefnum.

Spirulina, Chlorella & Barleygrass

- Hreinsar líkamann, bætir andadrátt og líkamslykt, fegrar og frískar húðina
- Bætir meltingu, gerir líkamann basískan, kemur á rétta pH gildi
- Yfir 100 lífræn næringarefni sem gefa orku, einbeitingu og vellíðan

Lifestream framkvæmir þrefaldar næringarprófanir; við uppskeru, eftir framleiðslu og að lokum með vottun frá óháðri prófunarstofu.

120 hylki.

Fæst í apótekum, Hagkaup, Krónunni, Grænni heilsu, Heilsuhúsinu og Fjarðarkaup.

lifestream
hreinn lífræn næring

SVALANDI SUMARSJEIK

Nú er genginn í garð tími ískaffis og annarra kaldra og svalandi drykkja, svo ekki sé minnst á endalausar heimsóknir í ísbúðina. Ef þig langar að huga að hollustu og spara þér koffínið þá gæti þessi sjeik hentað þér mjög vel.

Súkkulaðilárperu-bananasjeik

1 stór frosinn banani í sneiðum
1 lítil kókómjól eða súkkulaðimjól
½ lárpera

Öllu er hent saman í blandara og blandað vel saman. Helltu blöndunni í glas og settu inn í frysti í tæpa klukkustund og njóttu svo.



LAGERSALA

Vatnagörðum 8, 104 Reykjavík

Föstudaginn 1. maí: 10:00 - 17:00

Laugardaginn 2. maí: 10:00 - 17:00

Sunnudaginn 3. maí: 12:00 - 17:00

Garðhúsgögn

Hnífar

Hnífapör

Plastdiskar

Plastglös

Ofnföst mót

Pönnur

Barnamatarsett

Hitaplattar

Bollar

Sushi-sett

Krúsir

Barnahnífapör

Diskar

Skálar

Könnur

Glös

Geymslubox

Luktir

Kælitöskur

Diskamottur

Allir hjartanlega velkomnir!
Komið og gerið frábær kaup!



Ásbjörn Ólafsson ehf.



Stuttbuxur eiga við allan ársins hring og þær er hægt að nota bæði spari og hvunn dags.

LAGERHREINSUN

BYRJAR LAUGARDAGINN, 2.MAÍ



EKKI MISSA AF ÞESSU!

VORHREINGERNING Í ULLARKISTUNNI.
STÓRLÆKKAD VERÐ Á VÖLDUM VÖRUM.



Ullarkistan

LAUGAVEGI 25
REYKJAVÍK

GLERÁRTORGI
AKUREYRI

LÍFIÐ ER STUTTBUXUR

Stuttbuxur í alls kyns útgáfum hafa hægt og rólega verið að ryðja sér til rúms enda afsþyrnu smekklegar þegar rétt er að farið. Nú krossum við fingur og vonumst eftir betra veðri svo íslenskar konur geti frelsað leggina undan flisfóðruðum sokkabuxum og föðurlandi. Stuttbuxur eru samt sem áður tilvaldar allt árið um kring og þá yfir þykkar sokkabuxur, til dæmis við fallega grófa peysu og falleg stigvél. Eini galdurinn við stuttbuxurnar er að hafa þær passlega víðar, það er ekki fagað að vera í of þröngum stuttbuxum, sérstaklega berleggjaður.



Eygló Ósk Gústafsdóttir

Íþróttakona Reykjavíkur 2014

VIRKAR fyrir mig

Afrekalisti

Íþróttakona Reykjavíkur 2014
Ólympíuleikar 2012, 20. sæti
10. sæti á HM-25 2014
7. og 8. sæti á EM-25 2013
44 Íslandsmet í einstaklingsgreinum
65 Íslandsmeistaratitlar



Lífræn fæða

Ég stefni ótrauð á Ólympíuleikana 2016. Lifestream vörurnar henta mér best vegna þess að þær eru hrein lífræn fæðunæring. Næringarríkt fæði er mikilvægt. Með Lifestream fæðunæringu hef ég betra úthald og hreysti til að takast á við erfiðar æfingar og áskoranir.*

*Ritryndar vísindarannsóknir, birtar í fag tímaritum.

Umboðsaðili: Celsus ehf
Fæst í apótekum, heilsubúðum, Krónunni, Hagkaup og Nettó.

 **lifestream**
náttúruleg uppspretta bætiefna



Instagram



Sælkeraparið

www.instagram.com/acouplecooks

Sonja og Alex Overhiser eru sannkallaðir sælkerar sem halda úti girnilegu bloggi með uppskriftum að einföldum og næringarríkum mat.

Þau leggja mikla áherslu á fegurð matarins og að nota það hráefni sem er ferskt og beint frá býli.

facebook



Smart í heimili og hönnun

<https://www.facebook.com/stylemotivation>

Hér má finna frábærar hugmyndir um hvernig megi gefa flikum nýtt líf með smá klippi hér og lími þar, auk þess að benda á smart hönnun í húsnæði, að innan sem utan. Þessi síða er góð uppspretta hugmynda fyrir handlagna.

HLAÐVARP



Afslöppun með hugleiðingu

<http://www.themeditation-podcast.com/>

Hlaðvarp þarf ekki endilega að þýða spjall en hér er kjörin tónlist og hljóð sem aðstoða þig við að tæma hugann og slaka á. Þótt einstaka hugsun fljóti inn þá þarftu ekki að stressast upp, hlustaðu bara á tónana og þá tæmist hugurinn fljótt aftur. Kjörin hlustun yfir góðum tebollum í sólinni.

HEIMASÍÐAN ANDLEGA LÍÐAN Á AÐGENGILEGAN HÁTT

Sálfræði á mannamáli

www.psychologytoday.com

Sálfræði getur verið framandi með flóknum hugtökum og kenningum en á þessari vefsíðu rita sálfræðingar og aðrir sérfræðingar um málefni sem tengjast andlegri heilsu. Þú ættir að geta fundið svör við því sem brennur á þér og varða það hvernig megi halda sér í góðu andlegu jafnvægi og skilja betur þá sem þjáast af geðrænum vandkvæðum.



Ómissandi fyrir heilbrigð leggöng

Einföld lausn við kláða og ertingu



Tíðatappar sem koma jafnvægi á gerlaflórana í leggöngunum og stuðla að eðlilegu pH-gildi.

100 milljónir mjólkursýrugerla í einum tappa.

Mjólkursýrugerlar

Viðhalda eðlilegu PH-gildi

+

Tíðatappar

Þægilegir og halda vel



Ellen tíðartapparnir fást í apótekum



Nánari upplýsingar á facebook
facebook.com/EllenTidatapparMedMjokkursyrugerlum

ellen®

