

Lífið

FÖSTUDAGUR
15. MAÍ 2015

Nanna Árnadóttir
íþróttifræðingur
**STUNDUM LÍK-
AMSRÆKT ÚTI
VIÐ Í SÓLINNI 4**

Eva Laufey Kjara
þáttagerðarkona
**LJÚFFENGUR
LAXABORGARI
OG LAXASTEIK 8**

Tíska og trend
í förðun
**SÉRFRÆÐINGUR
KENNIR GLAMÚR-
FÖRÐUN 10**

Signý Kolbeinsdóttir

FURÐUVERUR OG BÓNORÐ Í SMS-I

FRÉTTABLAÐIÐ

➤ visir.is/lifid



RÓLEG RÓMANTÍK

Andrea Sóleyjar og Björgvinsdóttir er í ritstjórn Kvænna- blaðsins, eigandi skemmtistað- arins Fróns á Selfossi og móðir þriggja stúlkna. Þegar Andrea smellir sér í rómantíska og ró- lega stemningu þá smellir hún eftirfarandi lögum á fóninn og slakar á.

● **KING KUNTA**
KENDRICK LAMAR.

● **THEY DON'T KNOW**
DISCIPLES.

● **7/11**
BEYONCÉ.

● **WHEN A FIRE STARTS TO BURN**
DISCLOSURE.

● **FADED MED ZHU.**
BOING
NICK OG JAY.

● **FADE OUT LINES**
THE AVENER AND
PHOEBE KILLDEER.

LAY ME DOWN
SAM SMITH.

● **SAY YOU LOVE ME**
JESSIE WARE

TÍU SKREF Í ÁTT AÐ UMHVERFISVÆNNI LÍFSSTÍL

Margt smátt gerir eitt stórt og því er mikilvægt að leggja sitt af mörkum til að hlúa að umhverfinu.



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Um daginn sá ég frétt á netinu um konu sem hafði ekki hent frá sér rusli í bráðum tvö ár, fyrir venjulegan leikmann eins og mig þá er það kannski of mikið af því góða og jafnvel allt að því óhugs- andi gjörningur. Þessi frétt sat aftur á móti í mér og var ekki hjá því komist að fara í smá sjálfs- skoðun í kjölfarið og skoða niður í kjölinn ruslahefðir heimilis- ins. Jú, að einhverju leyti stendur fjölskyldan sig vel en við gætum gert svo miklu betur með smá- vægilegum breytingum, þó að það væri ekki nema bara örlítil hug- arfarsbreyting. Flest heimili eru nú farin að sortera endurvinnan- legan pappír frá venjulegu heimil- issorpi og setja til hliðar plast- og glerflöskur sem svo er skilað til endurvinnslu. En hvað getum við gert meira til þess að verða um- hverfisvænni á einfaldan hátt?

Við skulum kíkja á nokkur góð ráð.

Gler í stað plasts

Notum glerflöskur í stað plast- flaskna undir vatnið okkar í ræktinni og í vinnunni. Það er bæði betra fyrir okkur og um- hverfið.

Endurnýtanlegir pokar

Ekki kaupa plastpoka nema í undantekningartilfellum. Notum endurnýtanlega poka undir mat- vörur og önnur innkaup.

Hvílum þurrkarann

Eins og það er þægilegt að henda öllu í þurrkarann þá notar



Það skiptir máli fyrir heiminn eins og hann er í dag og eins og hann verður í framtíðinni að snúa við blaðinu í umhverfisvitund. NORDICPHOTOS/GETTY

hann óþarflega mikið af raf- magni og styttir endingu fatnað- ar. Hengjum þvottinn upp.

Rennandi vatn

Það er algjör óþarfi að láta vatn- ið renna við uppvaskið eða tann- burstunina. Skrifum fyrir þegar við erum ekki að nota vatnið.

Hjólum, hlaupum

Hvílum bílinn eins mikið og við mögulega komumst af með. Hjólum, hlaupum eða göngum í staðinn eða sameinumst um bíl- ferðir.

Kaffibollinn

Á flestum vinnustöðum er kaffi í

boði hússins og við hverja kaffi- vél er hrúgan öll af pappírsmál- um. Notum okkar eigin bolla í vinnunni.

Gefðu fötin þín

Gefðu fötin í fatasöfnun eða til vina ef þú ert hætt að nota þau. Barnaföt geta komið öðrum að góðum notum enda oftast lítið notuð.

Borgaðu reikningana

Fáðu reikningsfirlit og reikn- inga í tölvupósti eða heimabank- ann.

Beint frá býli

Reyndu af fremsta megni að kaupa frá nærliggjandi fram-

„Á flestum vinnustöðum er kaffi í boði hússins og við hverja kaffivél er hrúgan öll af pappírsmálum. Notum okkar eigin bolla í vinnunni

leiðendum. Bæði er varan fersk- ari og þú stuðlar að atvinnu í samfélaginu.

Nýttu matinn

Búðu til lista áður en þú kaupir í matinn svo þú farir ekki að kaupa einhvern óþarfa og endir á því að henda helmingnum. Verum með- vituð í matarinnkaupum.

Sumarsprengja
20-50% afsláttur

B/A/S/L/E/R Parisar
TÍZKAN
Skiptihóli 29b • S. 551 0770
Sjáið myndirnar á facebook.com/Parisartizkan

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ
HJÓLREIÐUM

Nú er loksins komið skaplegt veður til að fara út að hjóla. Þetta er hreyf- ing sem er holl og styrkjandi fyrir lík- ama og sál og er kjörin leið til að eiga góða samverustund með fjöl- skyldunni. Fjölbreytt úrval er til af hjólum og er mikilvægt að gæta að öryggisbúnaði líkt og hjálmum fyrir unga sem aldna. Gott er að byggja hægt og rólega upp þolið og hjóla á hraða sem hver og einn ræður vel við.

Hjólum saman örugg inn í sumarið.

Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFLAG 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** silja@frettabladid.is • Forsíðumynd **Stefán Karlsson**

Fylgstu með á Facebook – Lindex Iceland
#LindexIceland

*holiday
everyday*

Blússa,
2995,-

LINDEX

HEILSURÆKTIN STUNDUÐ ÚTI Í SUMAR!

Nú þegar veðrið er okkur loksins hliðhollt þá er um að gera að brjóta upp rútínuna og fara út og hreyfa sig. Það eru ótal leiðir til að nýta nærumhverfið og getur það skilað sér í bættu formi og sálin kætist einnig við sólarljósið og hreina loftið.



Nanna Árnadóttir
Íþróttarfræðingur

Loksins, loksins hefur sólin látið sjá sig og veðurguðirnir ákveðið að leyfa okkur að njóta hennar, án þess að vera í kulda-gallanum, síðustu daga. Ég hef tekið eftir því undanfarna daga að fólkið í kringum mig er almennt bjartara og gláðara en það hefur verið í vetur. Það brosir meira og er jákvæðara en oft áður. Það er ótrúlegt hvað sólin hefur mikil áhrif á líðan okkar og því um að gera að nýta hana til hins ýtrasta á meðan tækifæri gefst.

Þar sem ég vinn á líkamsræktarstöð hef ég einnig tekið eftir því að smám saman fækkar á stöðinni eftir því sem veðrið batnar. Hvers vegna? Jú fólk fer frekar út og hreyfir sig! Við fáum bara örfáa mánuði á ári þar sem veðrið er þokkalega gott. Fæst okkar njóta þeirra forréttinda að vinna úti yfir sumartímann og því viljinn til að eyða þeim frítíma sem maður hefur á daginn úti mjög mikill. Ég ákvað því að taka saman nokkra kosti þess að hreyfa sig utandyra yfir sumartímann.

- 1 Það að geta hreyft sig undir berum himni og andað inn fersku lofti á meðan er ómetanlegt. Líkaminn fyllist af einhverri ólýsanlegri orku og viljinn til að gera enn meira og betur tekur yfir.
- 2 Þú færð að upplifa umhverfið og náttúruna og njóta hennar í botn á meðan líkaminn vinnur fyrir bættari heilsu. Prófaðu að fara eitthvert sem þú hefur aldrei farið áður og stunda líkamsræktina þar. Það er virkilega gaman að hlaupa hring í ókunnugum bæ og skoða sig um.
- 3 Þú færð alveg frían skammt af D-vítamíni og smá lit á kropp-



inn í leiðinni. Mundu bara eftir sólarvörninni!

- 4 Öll fjölskyldan getur tekið þátt. Það er ekkert aldurstakmark á æfingar utandyra. Taktu fjölskylduna með í fjallgöngu, farið í gönguferð í fjöruna eða finnið ykkur stað til þess að fara í ærslafulla leiki saman. Það er frábært að njóta samveru við ástvini á meðan maður hreyfir sig.

- 5 Þú getur æft hvar sem er og hvenær sem er. Engar áhyggjur af því að líkamsræktarstöðin sé lokað eða að það sé of mikið af fólki. Þú ræður algjörlega ferðinni.

Ég get ekki lýst því hversu ánægð ég er yfir að geta loksins farið út að hlaupa og stundað æfingar utandyra og get ekki mælt nógu mikið með því

fyrir alla. Því legg ég til að allir finni sér hreyfingu við hæfi sem hægt er að stunda undir berum himni. Ef þú vilt félagsskap við æfingarnar er ekkert mál að finna hlaupahóp eða æfingahóp sem æfir úti yfir sumartímann. Finndu bara það sem þér hentar og komdu þér út, því áður en þú veist af verður Vetur konungur kominn aftur í öllu sínu veldi.

„Það er ótrúlegt hvað sólin hefur mikil áhrif á líðan okkar og því um að gera að nýta hana til hins ýtrasta á meðan tækifæri gefst“



Félög íslenskra fóttaðgerðafræðinga
lögilt heilbrigðisstétt

Heilbrigðir fætur

Maí mánuður er alþjóðlegur fótverndarmánuður.

Íslenskir fóttaðgerðafræðingar verða með fræðslu í sundlaugum landsins laugardaginn 16. maí á milli kl. 10 og 14.

Í ár leggjum við áherslu á fætur unga fólksins.

Mikilvægt er að hugsa vel um fæturna og kaupa góða skó sem hæfa viðkomandi.

Of litlir skór geta aflagað fæturna.

Verið velkomin í
sundlaugarnar
16. maí,
og fáðið ráðleggingar
varðandi fæturna.



MAMMAN DRAP RÓMANTÍKINA

Gleðilegan mæðradag elskan,“ sagði hann og brosti lævisilega er við skáluðum með pappamálum merktum KFC. Krakkarnir festu sig í risavaxinni rennibrautinni og ég missti sósu á annað brjóstið og spáði í því hvort það tæki því að reyna þrifa hana. Svona er víst lífið orðið. Þegar við kynntumst þá héldum við upp á alla tyllidaga, stóra sem smáa. Það dugði ekkert minna en heill dagur í óvissuferð, kræsingar í hvert mál og litlar gjafir löðrandi í rómantík. Við höfðum allan heimsins tíma til að dúllast með ástjuku hormónunum okkar.

Heimurinn var okkar eigin cronut og við gúffuðum lystisemdirnar í okkur. Ætli það mætti ekki segja að við vorum svona óþolandi krúttpar sem var alltaf að dúllast eitthvað fyrir hvort annað. Sumir jafnvel gengu það langt að kalla okkur fullkomnið par. Ég lét slíkar athugasemdir liggja á milli hluta en við pössuðum upp á okkur, bæði sem einstaklinga og sem par. Við gáfum hvort öðru loford um að vera parið sem gerir allt saman og mætir á alla viðburði sem fjölskylda. Svo kom barnið og svo börnin. Nýr raunveruleiki blasti við. Bóndadagur varð bara að köldum degi í janúar en ekki sólarhring af ástarjátningum.



Bóndadagur varð bara að köldum degi í janúar en ekki sólarhring af ástarjátningum.

Rómantíkin í dáí

Ég játa að ég hef gersamlega misst allt rómantískt kúl eftir að ég varð mamma. Ég er gleymin, utan við mig, syfjuð, útbíuð í hori, með krónískt samviskubit og hár á undarlegum stöðum. Ég þarf að hafa gífurlega fyrir því að muna eftir því að kyssa kveðjukossinn á morgnana og gaman-að-sjá-þig-kossinum eftir langan vinnudag. Í árdaga sambandsins förum við ekki að sofa öðruvísi en í knúsi eftir góðan sleik. Í dag hvíla tvö lítil börn á milli okkar og ég man eiginlega ekki hvenær við sofnuðum síðast í kúri. Hvað þá eftir nætursleik.

Hann fékk gjafabréf í rómantíska helgarferð með undirritaðri í jólagjöf frá börnunum sínum. Það breyttist úr slefandi rómans yfir rauðvíni og súkkulaði í organdi

frekjukast í Target með popp á við og dreif í bráðnuðum ís. Börnin trompa allt. Alltaf. Rómans verður undir krakkaknúsi. Ætli þessi lesning fari ekki að verða getnaðarvörn fyrir marga lesendur á þessum tímamarki. Fyrir ykkur hin sem enn lesið hef ég eitt að segja, þetta er tímabil. Þetta líður hjá. Lífið er alls konar tímabil og ég veit að börnin munu ekki sofa uppí endalaust, þau verða sjálfstæðari og ég mun gefa ástinni meira svigrúm. Þangað til þá verður lágstemmdari rómans að duga.

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





ULTRA



ÖRUGG VÖRN

LANGVIRK SÓLARVÖRN

ÞRÓUÐ FYRIR VIÐKVÆMA HÚÐ

Langvirk, vatnsheld vörn í sund, sjó og leik.
Ofnæmisprófuð með sérhæfðum sólarfilterum fyrir húð barna.
Börn elska mjúka froðuna sem auðveldar að bera á rétt magn.

Meðmæli húðlækna - Yfir 90% UVA vörn

Patentskráð uppfinning.

Proderm sólarvörn er án parabena og inniheldur engin ilmefni, litarefni eða nanóeindir.

www.celsus.is

Fæst í apótekum, Hagkaup, Nettó og Fríhöfninni.





Signý segir stuðning maka síns og trú hans á teikningunum hafa verið ómetanlega og gert henni fært að vera þar sem hún er í dag.

BÓHEM Í TÖFRALANDI SKRÍPÓ

SIGNÝ KOLBEINSDÓTTIR er vöruhönnuður og hugmyndsmiðurinn á bak við töfraheim Tulipop. Ein figúran birtist henni á fætur annarri er hún var í fæðingarorlofi heima með eldri strákinn sinn, Snorra, og þá varð ekki aftur snúið, litlir krúttlegir sveppakarlar og litrikir vinir hans fylgdu henni hvert fótmál og það eina sem komst að var að teikna.



Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

Signý hefur sterka nærveru og er auðvelt að hrífast af henni. Hún er ákveðin, kemur vel fyrir sig orði og er með einhvern tryllingslega taminn glampa í augunum þannig að erfitt er að lesa hvað kemur

næst upp úr henni eða hvað hún er að hugsa. Hún var alin upp í München í Þýskalandi sem barn og kunnir vel við formfestu Þjóðverjanna og stórborgarlífið. „Ég þurfti að standa á eigin fótum og vera sjálfstæð, þegar ég var bara átta ára. Þá tók ég lestina í skólann og reddaði mér bara á milli borgarhluta en var ekki í þessu endalauska skutli sem foreldrar í dag eru í,“ segir Signý, sem telur þessa byrjun hafa mótað sig bæði sem einstakling en einnig sem móður.

„Þegar við fluttum heim þegar ég var níu ára þó fór ég beint í Melaskóla en staldraði bara við þar í einn dag því ég var í áfalli yfir því hvernig börnin höguðu sér, þetta var eins og að vera í dýragarði, allir öskrandi og hlaupandi út um allt og engin virðing borin fyrir kennaranum,“ segir Signý undrandi og bætir við að slík hegðun hefði aldrei liðist í Þýskalandi. „Mér finnst mikilvægt að mín börn þekki annað og meira en bara litla landið okkar, ég vil að þau átti sig á því að samfélög séu alls konar og einnig staða fólks og þegar þú segir að þig „vanti“ nýja skó hvort það sé í raun og veru skortur eða bara af því við erum von að fá allt sem við biðjum um,“ segir Signý sem leggur einnig ríka áherslu á sjálfstæði, nægjusemi og sjálfsbjargarvildni.

„Við búum í næstu götu við Hlemm og mér finnst að börn eigi að geta reddað sér og tekið strætó á æfingar og þangað sem þau þurfa að fara, þetta gerðu börn fyrir tíu árum,“ bætir Signý við og segir frumburðinn sinn, Snorra, vera einkar sjálfstæðan tíu ára dreng sem getur reddað sér með lykilinn sinn í vasanum.

Sleikur á Kaffibarnum
Signý á tvö börn, Snorra og

Svövu, sem er sex ára, með eiginmanninum, Heimi Snorrasyni sálfræðingi. „Við kynntumst á Kaffibarnum,“ segir Signý og rangholfir augunum og brosir út í annað. „Vinkona mín var búin að minnast á hann við mig og var alltaf eitthvað að reyna að ota honum að mér og svo loksins hittumst við á sveittum barnum en ég var samt ekkert viss um að hann væri eitthvað fyrir mig,“ segir Signý, sem hreifst af þessum myndarlega manni en var þó ekki að leita sér að sambandi. „Heimir hafði reglulega samband við mig en ég gaf lítið út á þetta, hann var eiginlega of mikill gæi á djammunum sem vissi vel af sér og ég nennti ekki að standa í svoleiðis gaur, einhverjum djammgaur,“ segir Signý og hlær.

Það var svo ekki fyrr en Heimir sneri blaðinu við eftir veikindi, lagði flöskuna frá sér og mætti þrúðbúinn á barinn sem Signý starfaði á. „Hann var bara allt í einu mættur þarna, ótrúlega myndarlegur og flottur strákur og þá var komið að mér að pota aðeins í hann og loksins segja já við að fara með honum á stefnumót,“ segir Signý brosandandi eftir tímaflakkið aftur til upphafsins þeirra.

Bónorð í sms-i

Fyrir tíma formfestu hjónabands flakkaði Signý reglulega til Ítalíu eftir að hafa verið þar au-pair um tíma. Tungumál liggja vel fyrir henni og talar hún bæði þýsku og ítölsku. „Mér finnst Ítalía yndislegt land og ég hefði vel geta endað þar og hefði örugglega gert það ef ég hefði ekki kynnst Heimi í millitíðinni en það var hann sem togaði mig heim,“ segir Signý sem játaðist Heimi í smáskilaboðum. „Þegar ég var í skiptinámum í Mílanó í vöruhönnuninni þá fékk ég

sms frá Heimi sem í stóð „Viltu giftast mér? ekki djók“, og að sjálfsgöðu svaraði ég um hæl „Já, ekki djók“ og þar með var það komið,“ segir Signý glöð.

Heimir og Signý bjuggu um tíma í Kaupmannahöfn og segir Signý farir sínar ekki sléttar af kynnum sínum við frændur okkar Dani: „Þeir eru alltaf að öskra eitthvað á mann, maður er alltaf fyrir þeim og svo hjólar maður aldrei rétt og svo þykjast þeir bara aldrei skilja mann þegar maður reynir að bera eitthvað fram á þessu blessaða tungumáli þeirra.“

Þegar Signý komst að því að hún var ófrísk þá fluttu þau hjónin heim til Íslands og segist Signý hafa fengið sig fullsadda á pirruðum Dönum. Þó leiðin hafi legið aftur heim á þeim tímapunkti þá leitar hugurinn enn á erlenda grund.

Signý segir margt spennandi vera á þrjónunum hjá fjölskyldunni: „Við stefnum á að fara í mikla reisu um Asíu í haust þar sem ég vil sýna börnunum fjölbreytta menningu og stefnum við á að byrja í Japan, fara svo yfir til Taílands og kannski til Nepals eftir því hvernig aðstæðurnar verða þar og svo Jerúsalem eða Teheran.“ Þetta er ekki hið týpíska sólarlandafrí staðlaðar fjölskyldu enda lifa þau hjón ögn utan rammans. „Við erum kannski smá miðbæjarbóhemar í okkur og vorum lengi vel án sjónvarps og bíllaus,“ segir Signý sem kallar nú póstinúmerið 105 sitt eigið eftir að hafa flutt hinum megin við Snorrabrautina.

„Ég skrifa enn stundum 101, eins og það svíði smá að vera komin í 105 en við kunnum vel við okkur hér, það er meiri iðndarstemning hér og Austurbærinn er hverfið sem borgin gleymdi,“ segir Signý sem er með útsýni yfir garð sem stundum geymir sprautunálar.



Ponchoin loksins komin. Verð 7.990-

comma,
Smáralind

facebook.com/Commalceland



FRÉTTABLAÐID/STEFÁN

KARLA

„Hann var eiginlega of mikill gæi á djamminu sem vissi vel af sér og ég nennti ekki að standa í svoleiðis gaur, einhverjum djammgaur“

Enn að teikna skrípókalla?

Töfraheimur Tulipop birtist Signýju í fæðingarorlofi með eldra barnið og hún vissi að þarna var eitthvað sérstakt á ferðinni. „Ég hafði unnið á nokkrum auglýsingastofum sem teiknari og svo seinna sjálfstætt en mig langaði svo að gera eitthvað sem var alveg mitt og þessar litlu figúrur voru alltaf hjá mér og svo kom bara sá tími að nú þurfti ég að fara teikna og hef svo ekki stoppað,“ segir Signý, sem segist ekki hafa getað þetta án stuðnings frá Heimi. „Ég var tekjulaus fyrst um sinn, það tók tíma að skapa verðmæti úr þessum elskulegu litlu köllum og á meðan vann Heimur fyrir okkur,“ segir Signý sem þakkar heillastjörnum fyrir að Helga, með-eigandi og æskuvinkona úr MR, hafði trú á henni og töfrunum sem fylgdu feittum svepp og vinum hans. Tulipop er ört vaxandi fyrir-tæki á heimsvísu en Signý segir það vera misjafnt eftir löndum hvernig vörurnar séu metnar. „Bretar líta á þetta sem leikföng barna en Bandaríkjamenn líta á þetta sem töff stofustáss sem hægt er að safna og kaupa sér gjarnan diskana sem stell bæði fyrir sig og börnin,“ segir Signý sem segir okkur Íslendinga fylgja gjarnan Bretum í þeim málum. „Ég vildi skapa eitthvað sem er fallett inn á heimilið, bæði fyrir börn og foreldra, og það finnst mér ég sjá í verunum í Tulipop,“ segir Signý sem ætlar sér stóra hluti með litla kalla og er það nokkuð ljóst að henni tekst flest sem hún tekur sér fyrir hendur.

MYNDAALBÚMÍÐ

Hér má sjá fjölskylduna saman-komna á skið-um, Signýju og Svövu og Signýju í vinnu-ferð með Helgu í Tulipop.



Nú er tækifærið! Stutt sumarnámskeið fyrir káta krakka frá 3 til 15 ára

Skráning er hafin í síma 581 3730

**JAZZBALLETT FYRIR 6-7 ÁRA, 8-9 ÁRA OG 10-12 ÁRA
JAZZ- OG NÚTÍMADANS FYRIR 13-15 ÁRA**

Nánari upplýsingar á www.jsb.is



Dans- og leikjanámskeið fyrir 3-5 ára

Dans-, leik- og sköpunargleði í fyrirrúmi

Tilvalið námskeið til kynningar á dansnámi í forskóla JSB

Nám og kennsla

Danslistarskóli JSB er viðurkenndur af menntamálaráðuneytinu sem listdansskóli á grunn- og framhaldsskólastigi. Nánari upplýsingar um nám við skólann er að finna á www.jsb.is undir Danslistarskóli JSB.

Kennslustaður:

• Danslistarskóli JSB í Reykjavík, Lág múla 9 og Laugardalshöll.

Kennsla hefst 26. maí, vertu með!

Rafræn skráning á jsb.is, nánari upplýsingar í síma 581 3730



Danslistarskóli JSB er samstarfsaðili að Fristundakorti Reykjavíkurborgar



Viltu gerast vinur JSB?

Danslistarskóli JSB er á facebook



DANSLISTARSKÓLI

LAXASTEIK OG LAXABORGARI MEÐ FRÖNSKUM SÆTKARTÖFLUM

Eva Laufey bauð upp á lax á tvo vegu í þættinum Matargleði á Stöð 2 í gærkvöldi og ættu þessir réttir að henta vel þegar sest er að snæðingi í sólinni. Lax er hollur og góður fiskur sem passar vel hvort heldur sem er á grillið eða beint á pönnuna.



Laxaborgari með dillsósu og franskar sætkartöflur

350 g ferskur lax, beinhreinsaður
1 egg
2 msk. sojasósa
1 tsk. rífið engifer
1 rauð chili
2-3 dl brauðrasp
Salt og nýmalaður pipar
150 g sesamfræ til að hjúpa með

- 1 Saxið laxinn niður með hníf og setjið í skál.
- 2 Blandið hinum hráefnunum saman við og mótið í fjóra laxaborgara.
- 3 Veltið borgurum upp úr sesamfræjum og steikið við miðlungshita í um það bil 2-3 mínútur á hvorri hlið.

Dillsósa

Hnefaylli dill, saxað
Börkur og safi úr einni límónu
2 dl majónes
salt og svartur pipar

Maukið saman í matvinnsluvél eða með skeið.

Franskar sætkartöflur

Sætar kartöflur eru ansi bragðgóðar. Þær passa við hvaða máltíð sem er, þær innihalda minni sykurlu en venjulegar kartöflur og eru stúffullar af C-vítamíni og trefjum. Mér finnst gott að sjóða þær, steikja þær, grilla þær og baka þær í ofni eins og ég ætla að gera núna.

Sætar kartöflur skornar í aflangar sneiðar eins og franskar kartöflur. Þeim er svo velt upp úr ólífuolíu, maldonsalti, grófum pipar og góðri kryddjurtablöndu, til dæmis Best á allt frá Pottagöldrúm. Kartöflurnar bakast við 220 gráður í um 30 mínútur.



Laxaborgari er góð og holl tilbreyting frá hefðbundnum hamburgara og sætar kartöflur eru hollari útgáfa af frönskum kartöflum.

CHANEL

CC CREAM
CORRECTION COMPLÈTE
COMPLETE CORRECTION
SPF 50

CHANEL

Chanel kynning í
Lyfjum & heilsu Kringlunni
dagana 14.-17. maí.

20% afsláttur
af öllum vörum frá Chanel

Gréta Boða kynnir
nýtt CC krem frá Chanel
og veitir faglega ráðgjöf.

Eiginleikar nýja CC kremsins:

- Rakagefandi
- Húðholur 34% minna sýnilegar og roði 52% minna sýnilegur
 - Hefur mengunavörn
 - Sólarstuðull SPF 50
- Kemur í þremur litum 20, 30, 40



Hnetuhjúpurinn fer vel saman við mjúka áferð laxins.

Ofnbakaður lax í hnetuhjúpi

„Hollur og góður kostur t.d. í matarboð eða bara hversdags. Berið gjarnan fram með bökudum kartöflum og jógúrtressingu.“

1 laxaflak
gróft sjávarsalt
nýmalaður svartur pipar
hunangs-dijonsinnep

Hnetuhjúpur
100 g hnetur, t.d. hesli- og pekanhnetur
4 msk. brauðrasp
steinselja
börkur af einni sítrónu
1 msk. olía
2 hvítlauksrif, fint rifin
sjávarsalt

- 1 Hitið ofninn í 180°C.

- 2 Snyrtið laxaflakið og setjið í eldfast mót eða á pappírsklædda bökunarplötu.

- 3 Kryddið laxinn til með salti og pipar og penslið sinnepinu yfir hann. Dreifið hnetuhjúpunum yfir og þjappið honum vel ofan í sinnepið með höndunum, þannig að hann haldist vel á. Bakið í 15 mínútur. Takið þá laxinn út úr ofninum og látið hann standa í 5 mínútur áður en þið berið hann fram en þannig eldast hann aðeins lengur.

Jógúrtressing

2 dl grískt jógúrt
1 hvítlauksgeiri
1 msk. hunangs-dijonsinnep
smátt söxuð steinselja
salt og pipar

Blandið öllu saman og bragðbætið með salti og pipar.

Full búð af nýjum vörum

20-50%
afsláttur af öllum vörum

Mussa

Verð áður 12.900 kr.-
Nú aðeins 9.900 kr.-

Kjól

Verð áður 12.900 kr.-
Nú aðeins 9.900 kr.-



Tunika

Litir:
svart - offwhite - coral
stærðir 38 - 48

Verð áður 12.900 kr.-
Nú aðeins 5.990 kr.-

ATH. Nú einnig til í XXL



Kvartbuxur

stærð 10-20

svartar - hvítar

Verð áður 12.900 kr.-
Nú aðeins 9.900 kr.-



Tunika

stærðir 10 - 22

Verð áður 12.900 kr.-
Nú aðeins 9.990 kr.-

COSMO

Kringlunni

„Hér sýni ég eina útfærslu af skemmtilegri sumarförðun sem er líka mjög einföld í gerð en ég notaði aðeins tvo liti til þess að framkvæma hana.“

„Ég hef oft heyrt þann misskilning að smokey þurfi alltaf að vera mjög dökkt eða jafnvel bara svart. Ég nota til að mynda aldrei svarta augnskugga í minni förðun.“



Tanja Ýr Ástþórsdóttir sendi frá sér nýja augnaháralínu í vikunni en hér sýnir hún fullkomna sumarförðun að hætti Sigurlaugar.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

FÖRÐUNAR-STJARNNA Á LEIÐ TIL LANDSINS

Sigurlaug Dröfn Bjarnadóttir, annar eigandi Reykjavík Makeup School, er þekkt fyrir fallega förðun og nýlega sótti hún námskeið hjá frægum föðrunarfræðingi í glamúrförðun, Karen Sarahi.



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Sigurlaug Dröfn Bjarnadóttir, annar eigandi Reykjavík Makeup School, er nýkomin heim frá Los Angeles þar sem hún sótti meðal annars námskeið í svokallaðri fegurðarförðun hjá einum skærasta förðunarfræðingi heims, Karen Sarahi. „Ég lærði svakalega mikið af henni bæði um nýja tækni sem hún notar og kynntist nýjum vörum. Karen er einna helst þekkt fyrir að gera flottar „glamour“ farðanir en er mjög fær á öðrum sviðum og gerir til að mynda flottustu „smokey“ förðun sem ég hef augum litið,“ segir Sigurlaug. Þær Sigurlaug náðu vel saman og út frá fundi þeirra kom upp sú hugmynd að Karen kæmi til Íslands og héldi námskeið í förðunarskólanum. „Það er mikill heiður að fá hana hingað til lands og við Sara, með eigandi minn, erum virkilega stoltar af að fá hana til okkar.“ Námskeiðið verður haldið þann 15. september næstkomandi og er þetta fyrsta námskeiðið sem Karen heldur í Evrópu. „Það er nú þegar mikil aðsókn á námskeiðið enda Karen stórt númer í förðunarheiminum. Við höfum sett af stað forsölu á miðum fyrir núverandi og fyrrverandi nemendur okkar og munum svo opna fyrir almenna skráningu von bráðar,“ segir Sigurlaug.

Koparliturinn allsráðandi

Við á Lífinu fengum Sigurlaugu til að sýna okkur heitustu sumarförðunina í ár en hún segir hana léttu og að koparliturinn slái allt annað út um þessar mundir.

„Hér sýni ég eina útfærslu af skemmtilegri sumarförðun sem er líka mjög einföld í gerð en ég

notaði aðeins tvo liti til þess að framkvæma hana en það eru litirnir Spirit frá Make Up Store og Coppering frá MAC. Útkoman varð svona mjúk, kopartónuð smokey-förðun en hana er hægt að gera með allskyns litum. Ég hef oft heyrt þann misskilning að smokey þurfi alltaf að vera mjög dökkt eða jafnvel bara svart. Ég nota til að mynda aldrei svarta augnskugga í minni förðun,“ segir Sigurlaug. Á húðina notaði Sigurlaug farða frá NARS sem heitir All Day Luminous weightless foundation, en hann hylur mjög vel samhliða því að vera léttur. „Því miður fæst þessi farði ekki á Íslandi en í hans stað mætti til dæmis nota Studio Fix Fluid frá MAC. Yfir meikið notaði ég svo La Mer Translucent púður yfir allt andlitið en þetta er púður sem verður glært á húðinni en skilur eftir sig smá glans sem sést þó aðallega þegar tekin er mynd, rosalega fallegt,“ segir Sigurlaug.

Undir augun notaði hún svo Pro Longwear-hyljara frá MAC sem og Reflex Cover highlight hyljara frá Make up Store. „Sá síðarnefndi er algjörlega ómissandi fyrir mig en hann nota ég bæði á sjálfa mig og aðra. Hyljarinn er með skelplötugljáa sem birtir upp svæðið undir augunum án þess að mynda hvítan hring.“ Á kinnarnar notaði Sigurlaug sinn eftirlætiskinnalit, Coral Lace frá Make Up Store, og á varirnar Catty frá MAC og Sandstorm-varalitablyant frá Make Up Store en sá er ljós highlight-litur. „Á augabrúnnirnar notaði ég dip-brow frá Anastasia Beverly Hills í litnum chocolate og svo toppaði ég útlitið með því að nota flott augnhár frá Tanja lashes af tegundinni Greece en þess má geta að augnháralína Tönju Ýrar Ástþórsdóttur kom markað núna í vikunni,“ segir Sigurlaug að lokum.

Ný sending af vattjökkum og sumaryfirhöfnum

Verð 21.980

Stærðir 36-52

hjá Grafhildi

Engjateigi 5 | Sími 581 2141 | www.hjahrafnhildi.is



Sigurlaug og Karen náðu mjög vel saman og var Sigurlaug alveg heilluð af henni.

LAGER SALAN

40-80%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM VÖRUM

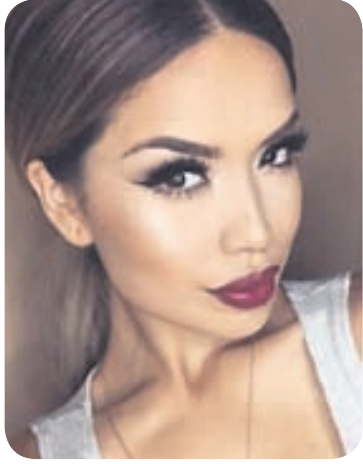
habitat 



**Gerðu kjarakaup á húsgögnum
frá Tekk Company og Habitat**

OPIÐ LAGERSALAN
FÖSTUDAG KL. 13-18 KAUPÚNI 3 - GARÐABÆ
LAUGARDAG KL. 11-18 – VIÐ HLIÐINA Á
SUNNUDAG KL. 13-18 TEKK COMPANY OG HABITAT
SÍMI 861 7541

Instagram



Fegurðarförðun

<https://instagram.com/iluvsarahii/>

Karen Sarahi Gonzalez er einn fremsti förðunarfræðingur heimsins í dag og sérhæfir sig í svokallaðri fegurðarförðun. Þess má geta að hún er á leiðinni til Íslands og ætlar hér að halda námskeið í samvinnu við Reykjavík Makeup School.

facebook



Biblíá tískuspekúlanta

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

Fashionista fjallar um persónuleika, fyrirtæki og trend sem móta tískuheiminn. Ef þú hefur gaman af því að vita hvert tískan stefnir og vilt rækta tískumeðvitund þá er um að gera að líka við þessa síðu svo ekkert fari fram hjá þér.

SMÁFORRIT



BubbleFREE

Hver kannast ekki við gleðina sem felst í því að sprengja kúluplast utan af brothættum hlut? Nú er þessi gleði komin í rafrænt form svo að aldrei klárast kúlurnar. Þú getur því dundað þér mínútunum saman við að sprengja og það ókeypis. Smáforritið er aðgengilegt fyrir flesta farsíma..

HEIMASÍÐAN SJÓÐANDI STJÖRNUSLÚÐUR

Dægurmál frá a-ö

<http://www.popsugar.com>

Ef þú hefur gaman af því taka þér stutt hlé frá krefjandi verkefnum vinnunnar þá er þetta vefsíðan fyrir þig. Hér má finna allt það heitasta úr slúðurmyllu Hollywood auk uppskrifta að girnilegum kræsingum og hvað sé móðins í mublum, móðurhlutverkinu og munaði.







MARTA
JONSSON

ÍSLENSK HÖNNUN
HÁGÆÐA LEÐURSKÖR

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

 27.995,-	 26.900,-	 54.995,-	 28.995,-
 22.000,-	 39.995,-	 36.995,-	 35.800,-
 34.995,-	 32.000,-	 36.995,-	 51.800,-
 35.800,-		 29.900,-	 54.995,-
		 44.995,-	 22.900,-

www.martajonsson.com

Póstsendum