

Lífið

FÖSTUDAGUR
29. MAÍ 2015

Sigga Dögg Arnardóttir
kynfræðingur

**RÉTT GRINDAR-
BOTNSPJÁLFUN
ER MIKILVÆG 4**

Steinunn Anna
sálfræðingur

**ERUM VIÐ ÞAÐ
SEM VIÐ HUGSUM
EÐA EKKI? 6**

Eva Laufey Kjaran
Matarvísir

**ÓMÓTSTÆDILEG
SÚKKULADIKAKA
MEÐ NUTELLA 10**

Kolbrún Björnsdóttir

**LÍFSSTÍLL
OKKAR ÞARF
AÐ BREYTAST**

FRÉTTABLAÐIÐ

> visir.is/lifid



SÖNGLANDI KRAFTBALLTAÐA

Hildur Eir Bolladóttir prestur hleypur um holt og hæðir höfuðborgar norðursins og syngur hástöfum með þessum kraftmiklu ballöðum sem flestir ættu að þekkja svo syngdu með!

- **I WALK ON WATER**
KALEO
- **WHAT'S LOVE GOT TO DO WITH IT**
TINA TURNER
- **THE BEST**
TINA TURNER
- **MAN IN THE MIRROR**
MICHAEL JACKSON
- **BAD**
MICHAEL JACKSON
- **GLOW**
RETRO STEFSON
- **ROLLING IN THE DEEP**
ADELE
- **TVÆR STJÖRNUR**
MEGAS
- **ÉG FER Á LAND ROVER FRÁ MÝVATNI Á KÓPASKER**
HELGI BJÖRNSSON
- **LÍTID OG VÆMID**
VALDIMAR



Þörfin fyrir hjálp er stundum nær en þig grunar.

NORDICPHOTOS/GETTY

LÁTTU GOTT AF ÞÉR LEIÐA

Sjálfböðastörf geta veitt mikla ánægju og haft heilsubætandi áhrif á þann sem gefur vinnu sína.



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lifsins | rikka@365.is

Talið er að um fjórutíu prósent allra Íslendinga stundi sjálfböðastörf að einhverju leyti og því nokkuð ljóst að þessi störf snerti marga hvort sem það eru sjálfböðaliðar sjálfir eða þeir sem þiggja hjálpa. Flestir sem stunda störfin gera það af hugsjón einni saman, þeirri sterku þörf að hjálpa öðrum sem á þurfa að halda, nú eða til þess að vikka sjóndeildarhringinn og gera eitthvað skemmtilegt. Launin eru víðtæk reynsla auk heilsubætandi áhrifa og þá aðallega andlegra. Nokkur fyrirtæki í Bandaríkjunum hafa tekið upp á þeirri frábæru nýjung að greiða starfsmönnum fyrir að taka að sér verkefni hjá samtökum

sem byggja starfsemi sína á þátttöku sjálfböðaliða. Fyrirtækin fá til baka ánægt starfsfólk sem upplifir sig sem hluta af stærri heild, samfélaginu sjálfu.

Margt í boði

Hér á landi er ýmislegt í boði fyrir þá sem vilja láta gott af sér leiða en nærtækust eru kannski íþróttafélögin sem börn margra hvernna eru í. Þar er ýmislegt í boði fyrir þá sem vilja létta undir og gera félögin betri. Þeir sem hafa áhuga á hjálparstörfum geta skráð sig í björgunarsveitir, þar er ýmislegt í boði og mikill lærdómur sem getur fylgt starfinu. Til þess að verða fullgildur meðlimur í björgunarsveitum þarf að læra öll helstu undirstöðuatriðin og standast hæfnispróf til þess að einstaklingar séu fullfærir um að

bjarga sér og öðrum í erfiðum aðstæðum. Rauði krossinn, Unicef, Barnaheill og önnur mannúðarsamtök þiggja alla þá hjálp sem þau geta fengið og það sama gildir um samtök eins og Fjölskylduhjálp og Mæðrastyrksnefnd. Dýrin þurfa líka þína hjálp og samtök eins og Dýrahjálp og Kattaholt myndu án efa ekki slá hendinni á móti sjálfböðaliðum.

Hjálp með smærra sniði

Hafir þú ekki tók á því að vera sjálfböðaliði má hugsa verkefnið í smærra sniði. Vantar einhvern í kringum þig hjálp? Hlustaðu á fólk í kringum þig, bæði heima og í vinnunni. Þeir sem þurfa á hjálp að halda eru kannski nær en þig grunar. Fólk er oft og tíðum óduglegt að biðja um hjálp nema þegar neyðin bankar upp á, vanda-

„Vantar einhvern í kringum þig hjálp? Hlustaðu á fólk í kringum þig, bæði heima og í vinnunni. Þeir sem þurfa á hjálp að halda eru kannski nær en þig grunar.“

málin geta þá oft verið orðin svo stór að erfitt getur verið að leysa þau. Höfum augun og eyrun opin fyrir umhverfinu okkar og látum gott af okkur leiða á hverjum degi, meira að segja eitt lítið brot getur breytt degi einhvers til hins betra.



Dior

KYNNING Í
SIGURBOGANUM

29.-30. MAÍ

Sérfræðingur frá Dior verður í Sigurboganum föstudag og laugardag og aðstoðar þig við að finna þinn fullkomna varalit.

Kynnum nýja varalínu Dior Rouge Brillant.

Vertu velkomin og kynntu þér það nýjasta frá Dior.

20% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM VARALITUM.

Falleg gjöf fylgir þegar keyptar eru tvær vörur í Dior.

Meðan birgðir endast



LAUGAVEGI 80 • TEL. 561 1330 • WWW.SIGURBOGINN.IS

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ FJÖLSKYLDUDEGI Í ÖSKJUHLÍÐ

Á morgun, laugardag klukkan 13:00, verður öllu tjaldað til í Öskjuhlíðinni og eru fjölskyldur hvattar til að koma og hreyfa sig saman. Í boði verður ástandsskoðun fyrir reiðhjól, leið-

angur um töfraheim Öskjuhlíðar, náttúrubingó, klettasig, náttúrujoga, rathlaup, örnámskeið í tálgu og skylmingar. Allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi og notið dagsins saman.



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@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Vilhelm Gunnarsson**

Tilttekt



Við tökum til
og bjóðum valdar vörur
á stórlækkuðu verði.

FRITZ HANSEN, ROSENDAHL, STELTON,
ERIK JORGENSEN, MARIMEKKO,
JOSEPH JOSEPH, CARL HANSEN,
ARTIFORT OG ALLIR HINIR

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



15-70% AFSLÁTTUR

Í DAG FÖSTUDAG,
Á MORGUN LAUGARDAG
OG Á SUNNUDAG,
29. - 31. MAÍ

SVONA ÞJÁLFAR ÞÚ GRINDARBOTNINN

Grindarbotninn styður við líffæri í grindarholi og passar að hægt sé að halda í sér þvagi og hægðum. Það er því mjög mikilvægt að styrkja hann reglulega með réttu æfingunum.



Sigga Dögg
bláðamaður
siggadogg@365.is

Margar konur vanrækja grindarbotnsvöðvann eða jafnvel þjálfar hann vitlaust. Það er mikilvægt að hafa grindarbotninn í lagi en ef þú glímir við áreynsluþvagleka; þá kemur smá þvag þegar þú hlærð, hoppar eða hnerrar; þá getur það verið merki um að nú þurfi að styrkja grindarbotninn. Sterkur grindarbotn getur leitt af sér aukinn unað í kynlífi og er sérstaklega mikilvægt að styrkja hann fyrir meðgöngu og eftir fæðingu.

- Til að staðsetja vöðvann getur þú stöðvað bununa þegar þú pissar. Ekki þjálfar vöðvann svona að staðaldri því það getur valdið sýkingum, þetta er bara fyrir þig að finna hvernig það er að spenna.
- Gott er að sitja á bríkinni á stól þegar æfingin er gerð.
- Ef botninn er slappur er gott að byrja liggjandi á hlið.
- Þá er gott að spenna bæði grindarbotninn og endaparminn (ekki rassinn, ef þú lyft-

„Sterkur grindarbotn getur leitt af sér aukinn unað í kynlífi og er sérstaklega mikilvægt að styrkja hann fyrir meðgöngu og eftir fæðingu“

ist upp þá ertu að spenna rassvöðvann).

- Þú spennir og telur upp að 10 og passar að halda spennunni allan tímann.
- Svo er mikilvægt að slaka á og telja upp að 15.
- Þetta endurtekur þú svo tíu sinnum; krepptu í 10 sekúndur og hvíla í 15 sekúndur.
- Þetta er gott að endurtaka fimm sinnum yfir daginn.
- Þegar þú hefur náð góðum tökum á þessu þá er gott að þjálfar bæði úthald og styrkinn með því að bæta við æfingu þar sem er haldið í 5 sekúndur og hvílt í 5 sekúndur og það endurtekið tíu sinnum í röð og svo fimm sinnum yfir daginn, auk fyrri æfinganna.



Margar konur vanrækja grindarbotninn.

NORDICPHOTOS/GETTY

AÐ HVERJU NOTAR HÚN TITRARANN?

? Mér finnst þetta hljóma kjánalega og það gerir það örugglega en þannig er það að konan mín á titrara, eins og margar konur, og ég veit hún notar hann í sjálfsfróun eða mig grunar það og stundum notum við hann saman. Mér finnst allt í lagi að nota hann saman, en ekki alltaf, þá verður það pirrandi af einhverri ástæðu, en mín spurning er sú hvort það geti farið svo að hún geti ekki fengið fullnægingu nema að nota titrandi tæki? Gæti hún farið að kjósa það frekar en að vera með mér?

SVAR Mig grunar að þetta sé spurning sem brennur á vörum margra elskenda, enda kominn lítill (nú eða misstór) þriðji aðili sem getur klárað málið á skotstundu án allra leiðbeininga og samningaviðræðna. Bara kveikja, smyrja, titra, fá það, slökkva, skola og aftur ofan í skúffu. Málið er dautt á undir fimm mínútum.

Skiljanlega getur slíkt verkað ógnandi en það er ástæða fyrir því að mannfólk stundar kynlíf með öðru mannfólki. Kynlíf er meira en bara fullnæging, það snýst um að tengjast annarri manneskju, finna af viðkomandi lyktina og líkamsþungann og snertinguna. Það snýst um fegurðina sem felst í einlægni án orða.

Fullnæging er skemmtilegt



kyrdd sem fylgir kynlífinu en engan veginn það sem heila málið snýst um, sérstaklega ekki þegar það er stundað með annarri manneskju. Hins vegar getur það verið þannig að þegar mann langar í einn snöggan, bara fá útrás og velíðunartilfinningu á sem skemmst um tíma, þá getur titrandi hjálparhönd komið sér einkar vel.

Ef þér finnst vanta tengingu á milli ykkar, að nándin og innileikinn séu farin að dofna, þá getur verið gott að gefa sér tíma í smá innilegt kelerí. Kynlífstæki voru fundin upp til að auka kynferðis-

legan unað og flýta fyrir fullnægingu og því ber að fagna. Þau eru ekki staðgengill heldur skemmtileg viðbót svo reyndu að stressa þig ekki á þessu heldur gleðjast að maki þinn passi upp á eigin unað.

VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

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



Sumarsprengja
20-50% afsláttur

BASLER Parisar
TÍZKAN
Skiopholti 29b • S. 551 0770
Sjáið myndirnar á facebook.com/Parisartizkan

LANGVIRK SÓLARVÖRN

6 tíma vörn

„Treysti Proderm best“

„Ég æfi klukkutímum saman í sundi og oft í sterkri sól. Með Proderm hefur húðin aldrei brunnið. Húðin helst mjúk og fær mikinn raka. Engin fituáferð, þægilegt að bera á sig og vörnin drjúg.“

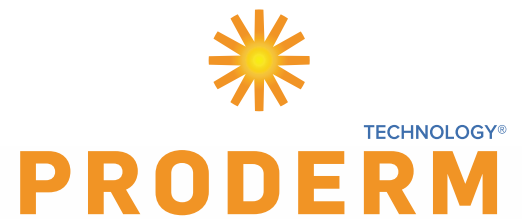
Eygló Ósk Gústafsdóttir

Proderm fær frábær meðmæli frá keppnis- og landsliðsfólki í sundi, hjólreiðum, siglingum, golfi, fjallaferðum og hlaupi.



Inniheldur engin paraben, ilmefni, litarefni eða nanóeindir.

Meðmæli húðlækna.
Yfir 90% UVA vörn.

**PRODERM**
TECHNOLOGY®



Eygló Ósk Gústafsdóttir
Afrekaskona í sundi & Ólympíufari
Íþróttakona Reykjavíkur 2014

Fæst í apótekum, Hagkaup, Nettó, Fríhöfninni og víðar.
www.proderm.is

ERTU ÞAÐ SEM ÞÚ HUGSAR?

Steinunn Anna Sigurjónsdóttir sálfræðingur skrifar um óþægilegar hversdagslegar hugsanir og hvernig sé best að bregðast skynsamlega við þeim.



Steinunn Anna Sigurjónsdóttir sálfræðingur hjá KMS

Ég er á gangi á Laugaveginum þegar ég sé gamla konu beygja sig eftir einhverju fyrir framan mig. Í huga mér lýstur niður mynd af sjálfri mér líkt og ég sé fót-boltakona við vítateig. Ég sé fyrir mér að taka tilhlaup og sparka svo af öllu afli í rassinn á henni líkt og hann væri fótbolti. Ég sé þetta ljóslifandi fyrir mér, hvernig konan klýfur loftið í fallegum sveig... og þar endar hugsunin. Þessi hugsun er frekar kjána-leg og truflar mig lítið. En svo get ég fengið eldsnögga mynd í kollinn þar sem ég sting dóttur mína eða bít af henni nefið. Eða ég sé fyrir mér að fleygja mér fram af svölum eða manninn minn dáiðinn í bíl á leiðinni heim. Slíkar hugsanir eru töluvert óþægilegri og geta verið kvíðavekjandi hjá þeim sem taka þær alvarlega.

Að missa vitið?

Af hverju fæ ég hugsanir sem stríða gegn minni eigin siðferðis- og réttlætiskennd?

Er ég að missa vitið? Er ég innst inni barnaníðingur, morðingi eða með alvarlegar sjálfsvígslanganir? Er hætta á að ég geti ekki hamið mig? Er ég vond manneskja? Hef ég kallað dauða yfir manninn minn með því að sjá hann fyrir mér verða fyrir bíl á leiðinni heim? Eru meiri líkur á því að atburður gerist ef ég hugsa um hann? Merkir hugsunin það að mig langi til þess að gera eitthvað slæmt eða sé að óska þess að eitthvað slæmt komi fyrir? Verð-

ur það mér að kenna ef það gerist, fyrst ég hugsaði það?

Svarið er nei

Heilinn í okkur hefur þróast yfir árþúsundir í að kalla fram allt það versta sem gæti gerst. Þú ert ekki það sem þú hugsar og þú eykur ekki líkur á því að eitthvað hræðilegt komi fyrir bara með því að hugsa það (þá myndi ég allavega alltaf vinna í Lottó þegar ég kaupir miða og allir sem svína fyrir mig á hringtorgum myndu samstundis hverfa ofan í svarthol).

Passaðu þig!

En þegar svona hugsanir skjóta upp kollinum hefur þú val um að bregðast við eins og þú sért það sem þú hugsar eða eins og þú sért ekki það ekki. Ef þú ert í raun stórhættulegur einstaklingur í guðanna bænum leggðu frá þér hnifinn, taktu stórt skref frá svalahandriðinu, passaðu þig að hugsar ekki neitt slæmt sem gæti hent ástvin og forðastu alla rassa sem réttir eru upp í loft fyrir framan þig því annars gerist eitthvað hræðilegt. Hinn valmöguleikinn er að halda bara áfram að skera grænmetið og spjalla við dóttur þína með hnifinn í hendi, því þú ert ekki það sem þú hugsar.

Staðreyndin er sú að um 90% mannkyns fær hugsanir og sér fyrir sér atburði sem þeim finnst óþægilegir eða ógeðfældir. Við eru bæði þróuð til þess að fá þessar hugsanir og svo erum við umkringd fréttum af hræðilegum atburðum sem koma fyrir fólki dagsdaglega.

Flest okkar leggja ekki neina sérstaka merkingu í að fá svona hugsanir. Við hristum bara haus-

inn og látum þær ekki hafa áhrif á hegðun okkar. Þá líða þær fljótt hjá og við munum yfirleitt ekki eftir þeim nokkrum mínútum eða dögum seinna. Sum okkar leggja svo alvarlega merkingu í hugsunina að hún vekur mikla vanlíðan, svo sem kvíða, sektarkennd, skömm og depurð. Við óttumst að hugsunin merki það að okkur langi til þess að gera eitthvað slæmt, eða okkur finnst við bera ábyrgð á því slæma ef það gerist, fyrst við vorum að hugsa það. Þá höfum við tilhneigingu til að bregðast við hugsunum okkar með því að gera eitthvað til að afstýra hættunni. Við stígum frá svalahandriðinu eða forðumst hnífa í nærveru barnanna okkar.

Við hin hugsunum svona líka

Öll slík viðbrögð virka því miður öfugt við það sem til er ætlast og búa til vítahring hegðunar og hugsana sem auka alla vanlíðan. Þú ert í raun að styðja við þá merkingu að þú sért ógeðsleg/ur eða hættuleg/ur. Það veldur því að hugsunum um hættuna fjölga og nýjar aðstæður fara að vekja svipaðar hugsanir. Ef ég ætla til dæmis að forðast alla hnífa þá fer ég ósjálfrátt að leita eftir þeim í umhverfinu til að geta forðast þá. Það sama gerist ef ég reyni að hætta að hugsa um hnífa með því að yta þeim úr huga mér, prófaðu bara núna að hætta að hugsa um regnbogalitaðan hníf.

Ef þú ert komin í svona vítahring mæli ég með að þú leitir aðstoðar sálfræðings með sérþekkingu í að vinna með þráhyggju-áráttu. Ef þú hins vegar hefur bara áhyggjur af því að vera eitthvað afbrigðileg/ur fyrir hugsanir þínar þá máttu hugga þig við það að við hin hugsunum svona líka.



HVERNIG BREGSTU VIÐ HUGSUNUM ÞÍNUM?

SUMAR FREISTINGARNAR

Engin ástæða er til þess að leggjast í kör og hætta að hreyfa sig í sumar.

Það er óneitanlega hægt að segja að þegar sumarið nálgast (já það er að koma júní þó svo að það sé enn þá bara 5 stiga hiti) að þá sé oft erfiðara að standast allar gómsætu freistingarnar. Sumrin fylgja nefnilega oft grillveislur með öllu tilheyrandi, ferðir í ísbúðina og svo mætti lengi telja. Fólk gerir meira af því að hittast eftir vinnu, fara í sund, grilla saman og eru þessir þættir oft hafðir sem afsakanir fyrir hreyfingarleysi á sumrin. Afsakanirnar eru því miður ekkert meira en akkúrat það, afsakanir. Það er ekkert mál að njóta sumarsins án þess að leggjast í kör og vera í enn betra formi þegar haustið kemur.

Hollt á grillið

Grillmatur þarf ekki að vera óhollur. Þvert á móti getur hann verið mjög holl og næringarrík máltíð. Kryddi maður kjötið sjálfur þá sleppur maður við öll aukaefnin sem fylgja tilbúnum marinerungum. Prófið að skipta stóru kartöflunni sem er alltaf fyllt af smjöri út fyrir sætar kartöflur, þær eru gómsætar grillaðar. Salat, maísstöngull eða grillað grænmeti er afbragðskostur fyrir meðlæti. Svo er það sósan. Það þarf ekki alltaf að vera bernaise, piparrjómasósa eða einhver majónesdrulla. Það er hægt að gera mjög hollar og góðar



sósar úr hreinu eða grísku jógúrti, góðum kryddjurtum og olíu. Prófið ykkur bara áfram!

Ís-staðgengill?

Ég viðurkenni það fúslega að það er erfitt að finna staðgengil fyrir ís. Jú, það er hægt að gera eins konar ávaxtakrap heima hjá sér til að svala frostpinnalönguninni. Erfitt er þó að finna eitthvað í staðinn fyrir rjómafsinn. Jógúrtís er vissulega hollari kostur en að mínu mati er það ekki ísinn sem við þurfum endilega að standast enda allt í lagi að fá sér einn lítinn einstaka sinnum. Það er súkkulaði-dýfan og hrúgan af namminu sem við setjum ofan á hann.

Engin afsökun

Auðvitað er gaman að hitta vini sína og fjölskyldu á sumrin og sleikja sólina. Það þarf samt ekki alltaf að liggja eins og skata í sundlauginni eða á pallinum til þess að njóta þeirrar gulu. Fjallgöngur, gönguferðir, hjólatúrar, skokk, sundferðir (og þá meina ég að synda); allt þetta eru frábærar leiðir til þess að njóta samverustunda með vinum og vandamönnum, fá góða hreyfingu í leiðinni og smá lit í kinnarnar.

Höfum aðeins meira fyrir hlutunum í sumar, bara aðeins. Þá eyðum við átakshugsuninni og lifum heilbrigðum lífsstíl allan ársins hring!

Til hvers að flækja hlutina?

SJÁLFKRAFA 365
Í BESTA ÞREP!

365.is
Sími 1817

0–60 mín. og SMS

0 kr.

60 mínútur og 60 SMS í GSM og heimasíma á Íslandi.

60–365 mín. og SMS

2.990 kr.

365 mínútur og 365 SMS í GSM og heimasíma á Íslandi.

Endalaust

4.990 kr.

Endalausar mínútur og SMS í GSM og heimasíma á Íslandi.

Í upphafi mánaðar byrja allir viðskiptavinir í 0 mínútum og 0 SMS-um. Það fer síðan eftir notkun í hvaða þrep hann endar þann mánuðinn.



ÞESSI GÖMLU GÓÐU Á EINUM STAÐ

BESTA TÓNUSTIÐ FRÁ 1960 - 1985

GULL BYLGJAN



Ný sending af fallegum vörum!
Veggspjöld, gjafakort, glósubækur, gjafapappír og margt, margt fleira...



Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík



Kolbrún lærði grasalækningar í Bretlandi og hefur stundað þær hér heima í rúmlega tuttugu ár.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

MATARÆÐI ER MÉR HJARTANS MÁL

KOLBRÚN BJÖRNSDÓTTIR eða Kolla grasalæknir hefur frá barnæsku haft mikinn áhuga á mataræði og heilsu. Hún segir vanta alhliða nálgun að heilsu og líkama í íslensku samfélagi og að það sé eitthvað sem hún vilji breyta til betri vegar.

Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

Kolbrún Björnsdóttir grasalæknir hefur dáleiðandi nærveru og eftir nokkurra mínútna spjall langar blaðamann að kafa dýpra ofan í heim jurta, náttúrulekninga og lifandi gerla og tileinka sér þessa

speki. Við hittumst á Jurta-apótekinu hennar sem er hlýlegur staður stúfúllur af jurtum, tinktúrum, blómadropum og smyrslum en það vildi svo vel til að glas af sítrónudropum brotnaði svo öll búðin angaði af ferskum ilmi sítróna. Kolbrún vissi ung hvaða braut hún ætlaði sér að feta og fann að náttúran, mataræði og hreyfing kallaði hana til sín. Hún ólst upp í

Reykjavík, þó með nokkurra ára viðkomu á sveitabæ sem foreldrar hennar festu kaup á á unglingsárum hennar, og elur börn og buru í hjarta miðbæjarins. „Mér líður eins og ég bý í litlu þorpi og ég byrjaði með stofuna mína í miðbænum í Kjörgarði og því var einhvern veginn rökréttast að búa hérna líka,“ segir Kolbrún sem hefur verið starfandi grasalæknir í tuttugu og tvö ár. Þegar hún er innt eftir því hvort grasalækningar sé kvennafag þá segir hún svo ekki vera. „Úti í Bretlandi þar sem ég lærði þá eru þetta aðallega karlar enda er þetta orðið að virtri grein í háskólum þar en hér heima erum við fjórar starfandi grasalæknar og allt konur,“ segir Kolbrún sem segir starfsumhverfið hér vera gott þrátt fyrir innflutningstakmarkanir. „Við virðumst fylgja Noregi þegar kemur að boðum og bönnum. Það er lygilega langur listi af jurtum sem ekki má flytja inn til landsins en þá þarf maður bara að þekkja samheita-jurtir og þannig lætur maður þetta ganga upp,“ bætir Kolbrún kímín við.

Ekki verða ólétt

Kolbrún ætlaði sér ung að verða kokkur en það var faðir hennar sem setti það sem skilyrði að hún skyldi næla sér í stúdentspróf. Hún er ein fimm systkina og er rík áhersla lögð á menntun í fjölskyldunni. Í Menntaskólanum að Laugarvatni drakk Kolbrún í sig allar þær bókmenntir

er tengdust mataræði og náttúrulekningum. „Á þeim tíma var ekki mikið um svona bækur, það voru nokkrar frá 1940 og svo nokkrar glænýjar en annað var það ekki. Ég drakk þetta allt í mig,“ segir Kolbrún og áhuginn leynir sér ekki. Þegar það kom að því að velja líf handan öryggis framhaldsskólans þá vissi Kolbrún strax að hún ætlaði að verða grasalæknir. „Pabbi vildi ekki heyra á það minnst að ég ætlaði að vinna og safna mér pening fyrir náminu, þá yrði ég bara ólétt í millitíðinni og myndi aldrei fara,“ segir Kolbrún og hlær enda kom fyrsta barnið ekki undir fyrr en þó nokkuð mörgum árum seinna. Raunin varð sú að Kolbrún dreif sig út í nám og sér ekki eftir því í dag enda blómstrar Jurtaapótekið hennar sem aldrei fyrr.

Ég elska rjóma

Kolbrún leggur land undir fót í sumar og ferðast til Indlands, nánar tiltekið Kerala-fylkis í suðurhluta landsins þar sem hún nemur Ayurveda-fræði þar sem mataræði, jurtir, jóga og orkustöðvar líkamans blandast saman. „Jóga er mín fyrsta og helsta hreyfing, ég set hana alltaf í fyrsta sæti þó ekki sé nema fimm mínútur heima hjá mér á morgnana,“ segir Kolbrún sem efast ekki um að hún muni kenna jóga einhvern tíma í framtíðinni. „Það vantar alhliða nálgun að heilsu og líkamanum og mig langar að kenna fólki að borða

„Þau eru mjög gagnrýnin á matinn í skólanum og elsti sonur minn sem er þrettán ára kom heim nýlega og var virkilega hissa á því að kakósúpa teldist sem hádegismatur “

mat sem hentar líkama þess og lífsstíll,“ segir Kolbrún sem minnir á að grasalæknar byrja oft í eldhúsinu heima að mylja og sjóða jurtir. „Þetta tengist órjúfanlegum böndum og þegar við tölum um jurtir þá erum við að tala um næringu og hvað við setjum ofan í okkur og því skiptir máli hvað við borðum,“ leggur Kolbrún áherslu á. Hún hefur gefið út eina bók um mataræði og er með þá næstu á teikniborðinu. „Ég trúi því að við þurfum að borða miklu meira af lifandi gerlum en í nútímamat er allt gerilsneytt og næringarsnautt og því glímum við við alls kyns heilsufarskvilla,“ segir Kolbrún. Aðspurð um mataræði segist Kolbrún forðast mjólkurvörur en elskar þó rjóma. „Ég bara finn að mjólk fer illa í mig og því sleppi ég henni en ég nota hana fyrir börnin,“ segir Kolbrún en leggur



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

„Úti í Bretlandi þar sem ég lærði þá eru þetta aðallega karlar enda er þetta orðið að virtri grein í háskólum þar en hér heima erum við fjórar starfandi grasalæknar og allt konur“

einnig áherslu á að viðbótarefni matvæla skiptir máli. „Það er best að borða matvæli sem eru ekki samsett úr öðru, frekar er brauðost að borða þá mozzarella-ost eða parmesanost,“ segir Kolbrún sem um þessar mundir er að gerja sitt eigið skyr.

Engir nammidagar

„Ég set reglurnar þegar kemur að mataræði fjölskyldunnar og það er mér hjartans mál,“ segir Kolbrún sem er iðin við að elda allan mat fjölskyldunnar frá grunni. „Börnin mín alast upp við að allt sé heimagert með grófu spelti og litlum sem engum hvítum sykri þó að þau reyndar fái alveg að borða það sem þau vilja í afmælum og þess háttar,“ segir Kolbrún. „Ég baka allt brauðmeti sjálf, þó að það þýði að ég þurfi að vakna á undan þeim og henda í brauð þá fá þau heimagert og nýbakað með sér í skólann um morguninn,“ segir Kolbrún án þess að kippa sér neitt sérstaklega upp við slík morgunverk.

Börnin á heimilinu eru þrjú og eru þau vön mataræði móður sinnar og eru farin að skilja mikilvægi þess. „Þau eru mjög gagnrýnin á matinn í skólanum. Elsti sonur minn, sem er þrettán ára, kom heim nýlega og var virkilega hissa á því að kakósúpa teldist sem hádegismatur,“ segir Kolbrún og hristir hausinn. „Þau fá ekki nammidaga og sakna þess ekkert sérstaklega, allavega kvarta þau ekki undan því, enda fá þau alveg stundum súkkulaði en þá helst lífrænt eðalsúkkulaði,“ segir Kolbrún.

Slekkur á öllu á kvöldin

Áhugamál Kolbrúnar snúa flest að því að jarðtengja sig og stundar hún fjallgöngur og sjósund af kappi. „Ég er úr svo léttu efni, ef svo má kalla það, og það er mikilvægt fyrir mig að fá þungan og mikinn mat og svo að tengja mig við jörðina auk þess að fá hreyfingu,“ segir Kolbrún. „Við búum í svo hlöðnu umhverfi, sérstaklega hér í borginni, að það er lífsnauðsyn að afhlaða sig og senda orku aftur í jörðina og það hefst með smá tengingu við mold,“ segir Kolbrún. „Jörðin og við erum mínus-hlaðin en umhverfið er jákvætt hlaðið. Ef það kemur smá stuð þegar þú snertir bíl þá þarftu að laga hleðsluna þína og þá er gott að geta farið út í garð og rótað smá í moldinni,“ segir Kolbrún sem einnig skreppur reglulega út fyrir borgarmörkin og í sveitina til að hlaða batteríin.

„Ég slekk á öllu heima hjá mér á kvöldin því það er svo mikil hleðsla úti um allt. Þótt börnunum kunni að þykja það pirrandi þá tel ég það mikilvægt,“ segir Kolbrún. Hún hvetur fólk til að opna fyrir annars kyns ráð við kvillum og sjúkdómum og minnir á að „í mat er mikill máttur og hver og einn þarf að nærast eins og best hentar líkama viðkomandi og þá er hægt að vinna betur með sjúkdóma“. Það er nokkuð ljóst að við þurfum að fara að sperra eyrun og fylgjast betur með því sem Kolbrún segir því góð næring er lífs og hjartans mál.

MYNDAALBÚMIÐ



Kolbrún Björnsdóttir er mikil fjallgöngukona, hér er hún ásamt Gunnari Ólasyni, eiginmanni sínum. Kolla stundar sjósund af kappi sem og aðra útivist.

SUMARBOMBA

30-50%

afsláttur af öllum vörum



Tunika

Litir:
svart - offwhite - coral
stærðir 38 - 48

Verð áður 12.900 kr.-
Nú aðeins 4.990 kr.-

ATH. Nú einnig til í XXL



Tunika

stærðir 10 - 22

Verð áður 12.900 kr.-
Nú aðeins 8.990 kr.-



Kvartbuxur

stærð 10-20

svartar - hvítar

Verð áður 12.900 kr.-
Nú aðeins 6.990 kr.-





Fiskrétturinn hennar mömmu í nýjum búning
700 g þorskhnaðar
salt og nýmalaður pipar
karrí kryddmauk
5 cm engiferrót
1 rauður chili-pipar
2 hvítlauksrif
1 stilkur sítrónugras
handfylli kóríander
2-3 dl ólífúolía
1 tsk. karrí
½ rauð paprika, smátt skorin

2 gulrætur, smátt skornar
¼ spergilskálshöfuð, smátt skorið
6-8 baby-máis, skornir í litla bita
1 grænt epli, smátt skorið
1 dós kókosmjólk

Byrjið á því að laga kryddmaukið. Blandið öllum hráefnum saman í matvinnsluvél eða með töfrasprota. Steikið maukið á pönnu í nokkrar mínútur og bætið síðan smátt skornu grænmetinu og eplinu saman við og steikið í smá stund til viðbótar.

Bætið 1 dós af kókosmjólk við og leyfið þessu að malla við vægan hita í 6-8 mínútur.

Skerið þorskhnaða í jafn stóra bita og leggið í eldfast mót. Hell-ið sósunni yfir fiskinn og bakið við 180°C í 20-25 mínútur.

Berið fiskinn fram með perlukús sem er soðið samkvæmt leiðbeiningum á pakkanum. Í lokin er gott að sáldra nokkrum kasjúhnetum og radíuspírum yfir réttinn. Berið strax fram og njótið.

LJÚFFENGAR FJÖLSKYLDU UPPSKRIFTIR

„Gamla og góða uppskriftir eru eins og fjársjóður og ég held mikið upp á uppskriftir frá bæði ömmu og mömmu. Uppskriftir sem ég ólst upp við og hef síðan sett minn svip á. Hér eru uppskriftir sem eru í miklu eftirlæti,“ segir Eva.



Matargleði Evu eru sýndir á Stöð 2 á fimmtudagskvöldum. Í síðasta þætti deildi Eva með áhorfendum vinsælum fjölskylduuppskriftum úr hennar fjölskyldu.



Súkkulaðikakan með Nutella-kremi

Það er ómögulegt að slá hendinni á móti sneið af nýbakaðri súkkulaðiköku og köldu mjólkurglasi. Á mínum yngri árum var afar gott að koma heim eftir skóla og finna bakstursilminn sem tók á móti mér. Mamma var mjög dugleg að baka fyrir okkur og er ég ákaflega þakklát að hafa alist upp við góðan kökuilm.

Þetta er þó ekki uppskriftin sem mamma var vön að baka en þetta er engu að síður þessi gamla og góða, dökkir súkkulaðibotnar með ljósu og silkimjúku smjörkremi.

Súkkulaðibotnar

450 g hveiti
190 g sykur
3 egg
500 ml AB mjólk
90 g olía
6 msk. kakó
2 tsk. lyftiduft

1 tsk. matarsódi
2 tsk. vanilludropar eða -sykur

Hitið ofninn í 175°C. Smyrjið tvö hringlaga bökunarform og leggið til hliðar. Þeytið öll hráefnin saman í nokkrar mínútur. Hell-ið deiginu í formin og bakið í 25-30 mínútur við 175°C. Hún er bökud þegar þrjónn sem stungið er í hana kemur hreinn út. Kælið kökuna og skreytið með ljúffengu súkkulaðikremi.

Nutella-smjörkrem

240 g smjör, við stofuhita og skorið í teninga
500 g flórsykur
1 krukka Nutella
100 g brætt súkkulaði
1 tsk. vanilludropar eða -sykur

Hrærið saman flórsykur og smjör þar til það er létt og ljóst. Bætið Nutella, bræddu súkkulaði og vanillu út í og þeytið vel saman. Leggið kökuna saman með kremi á milli. Þekið kökuna með súkkulaðikreminu og skreytið gjarnan með ferskum jarðarberjum.

 /Indiska Iceland

- Helgargleði -
15% afsláttur
af öllum kjólum og toppum
helgina 29. - 31. maí

INDISKA

1. hæð | Kringlan | 588 2300

Viltu meðhöndla liðverkinn án þess að taka töflur?



150g
50% meira magn!



Prófaðu að meðhöndla liðverkina með Voltaren geli.

Berið u.þ.b. 2-4 g af Voltaren geli (samsvarar magni á stærð við kirsuber eða valhnetu) á aumt svæðið. Endurtakið 3-4 sinnum á dag, þangað til einkenni eru horfin.

Voltaren gel er bæði verkjastillandi og bólgueyðandi.

Inniheldur 11,6 mg af diklófenakvetyláminu. Ábendingar: Staðbundnir bólgukvillar. Skammtar og lyfjagjöf Fullorðnir og börn 14 ára og eldri: 2-4 g af hlaupi borið á aumt svæði 3-4 sinnum á sólarhring. Mælt er með handþvotti eftir notkun, nema verið sé að meðhöndla hendur. Ef meðhöndla á brád, minniháttar meidsli í stoðkerfi skal ekki nota Voltaren lengur en 7 daga án samráðs við lækni. Háfið samband við lækni ef einkenni eru viðvarandi eða versna eftir meðferð í 7 sólarhringa. Frábendingar: Öfnæmi fyrir einhverju innihaldsefnanna, asetýlsalisýlsýru og öðrum bólgueyðandi gigtarlyfjum (NSAID). Sjúklingar sem hafa fengið astma, ofsakláða eða bráða nefslímubólgu af völdum asetýlsalisýlsýru eða annarra bólgueyðandi gigtarlyfja (NSAID) eiga ekki að nota lyfið. Má ekki nota á síðustu 3 mánuðum meðgöngu. Má ekki nota handa börnum og unglingum 14 ára og yngri. Sérstök varnaðarorð: Má eingöngu bera á heila og heilbrigða húð og alls ekki á slímhúðir, augu, sár, exem, vessandi húðertingu. Getur valdið húðertingu. Varast skal mikið sólarljós, notkun samhliða bólgueyðandi lyfjum eða að hylja notkunarsvæðið með loftþéttum umbúðum. Gæta skal sérstakrar varúðar hjá öldruðum eða astma-/öfnæmis-sjúklingum (hefur valdið berkjukrampa). Hætta á meðferð ef útbrot koma fram eftir notkun. Við notkun á stór húðsvæði eykst hættan á altækum aukaverkunum, t.d. á nýru. Við brjóstgjöf eða meðgöngu má eingöngu nota lyfið í samráði við lækni. Getur dregið úr frjósemi en þau áhrif ganga til baka. **Lesið leiðbeiningar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun.**

Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Markaðsleyfis hafi: Novartis Healthcare A/S. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ.



Gallajakkar geta líka verið spari.

Háir pinna-hælar setja hér punktinn yfir i-ið.

Gallajakinn er flottur sem hversdagsklæðnaður.



Sumargleði í Comma,

fullt af flottum tilboðum.
Tilboðin gilda 28. maí til 4. júní.

comma

Smáralind
facebook.com/Commalceland

FLÍKIN SEM STENST TÍMANS TÖNN

Gallajakinn er ein af þessum flíkum sem virðast alltaf vera í tísku. Á sumrin er hann fallegur yfir léttu sumarkjóra og á veturna undir ullarkápur og með stóra hlýja trefla. Hinn klassíski gallabuxnablaí gallajakki í góðu sniði passar við nánast allt, hvort sem það er gólfstíður palliétukjól eða stuttbuxur á góðviðrisdegi. Möguleikarnir eru endalausir og það sama gildir um snið og útlit gallajakkanna eins og sést á meðfylgjandi myndum.





Ert þú á leið í útskrift eða brúðkaup?

Hjá okkur finnur þú glæsilegt úrval af
vönduðum sparifatnaði í stærðum
36-52.

Við tökum vel á móti þér, veitum
persónulega þjónustu og góð ráð.



FLEIRI MYNDIR Á FACEBOOK!

Hjá Grafnhildi

 Vertu vinur okkar á Facebook

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

GEISLAVIRK EFNI Í TÓBAKSREYK

Pann 31. maí næstkomandi er hinn alþjóðlegi tóbaksvarnardagur, hann minnir okkur á að það er aldrei of seint að hætta.



Lára G. Sigurðardóttir
læknir og fræðslustjóri
Krabbameinsfélagsins

Síðmenntuð samfélög setja lög og reglur til að gæta hagsmuna þjóðfélagsþegna. Sem dæmi er ekki svo langt síðan algjört bann var lagt við því að flytja inn og nota asbest. Engin undanþága er leyfð. Asbest þótti gott einangrunar efni sem notað var meðal annars til húsbýgginga þangað til menn áttuðu sig á að asbest getur valdið lungnakrabbameini. Nú eru gerðar þær kröfur að þegar unnið er í húsum þar sem asbest hefur verið notað sem byggingar efni eiga menn klæðast hlífðarfatnaði og nota öndunargrímur af viðurkenndri gerð. Það má enginn vinna við asbestniðurrif nema með tilskilin leyfi.

Fellt fleiri en asbest

Það er ekki bara asbest sem er hættulegt heilsu okkar heldur er tóbaksreykur aðalorsök lungnakrabbameins auk fjölda annarra krabbameina og sjúkdóma. Tóbaksreykur hefur fellt margfalt fleiri en asbest nokkurn tíma. Samt er enginn sem segir okkur að setja upp öndunargrímur þegar við nálgumst einhvern sem spúir frá sér tóbaksreyk. Það er til dæmis enginn sem bankar á bíl-rúðuna hjá fólki sem reykir í bíl þar sem börn eru.

Pólóníum-210 í tóbaksreyk

Að anda að sér litlu magni af tóbaksreyk getur verið skaðlegt. Í tóbaksreyk eru 7.000 efni og efna-sambönd og þar af eru 250 skaðleg, eins og kolsýringur og ammóníak. Af þessum 250 efnum og efna-samböndum eru um 70 sem eru krabbameinsvaldandi, svo sem asetaldéhýð, arsenik, króm og formaldehýð. Í tóbaksreyk er einnig að finna geislavirka efnið pólóníum-210 sem er hvað þekktast fyrir að rússneska nýsagnarman Alexander Litvinenko var byrjað það árið 2006.

Þau dreifast um líkamann

Eitrefnin í tóbaksreyk dreifast ekki aðeins um lungun heldur flytjast þau gegnum lungnablóðurnar í blóðið og dreifast þannig um líkamann. Sem dæmi þá finnst nikótín í öllum vefjum og vessum líkamans, þar á meðal sáðvökva, slímhúð kvenkynfæra og brjóstamjólk.

Valda þessi efni skaða?

Þau ryðja burt súrefni og því berst minna af því um líkamann. Það leiðir til úthaldsleysis ásamt ótímabærri öldrun, t.d. hrukkmyndun á húð. Þau geta valdið skemmdum á erfðaefni (DNA) og leitt þannig til krabbameinsmyndunar. Þau veikja ónæmiskerfið ásamt fleiri neikvæðum áhrifum á heilsu.

Áhrifin koma strax fram

Meðan maður andar að sér tóbaksreyk þá er hann að fylla líkamann af 250 skaðlegum efnum. Það jákvæða er að það er aldrei of seint að hætta að reykja:

- Eftir tvær klukkustundir hafa blóðþrýstingur og puls lækkað og blóðflæði til húðar aukist.
- Eftir tólf klukkustundir hefur kolsýringur lækkað í blóði og súrefnismagn orðið næstum því eðlilegt.
- Eftir sólarhring hafa líkur á að fá hjartaáfall minnkað og lungun byrja að hreinsa sig.
- Eftir tvo sólarhringa byrjar bragð- og lyktarskyn að aukast.
- Eftir þrjú sólarhringa er nikótíníð farið úr líkamanum og fráhrarfseinkenni magnast. Þá er gagnlegt að fara reglulega út að ganga eða skokka.
- Eftir tvær til þrjár vikur færðu meiri orku til að hreyfa þig.
- Eftir eitt til fimmtán ár minnkar hætta á hjarta- og æðasjúkdómum, krabbameinum og fleiri sjúkdómum ásamt því að lífslíkur aukast.

Andvirðið í skemmtisjóð

Fyrir þá sem vilja hætta að reykja þá er mikilvægt að gera eitthvað annað í staðinn. Eins og að fá sér ávöxt eða grænmeti í stað sigarettu. Einnig er hægt að setja andvirði sigarettupakka í krukku og safna í skemmtisjóð.



Ef börn eru á heimilinu þá hjálpar að segja þeim að krukkan innihaldi skemmtisjóð fjölskyldunnar. Þau munu fylgjast vel með hvernig gengur að safna. Mikilvægast er þó að muna að það er eðlilegt að mistakast og það er allt í lagi. Þá er maður samt kominn á rétta braut og líklegur að manni takist betur upp næst.

„Hægt er að fá ráðgjöf í reykbindindi í síma 800 6030 og einnig frekari upplýsingar hjá reykleysi@krabb.is“

Stelpur Konur
Stadurinn - Ræktin

TT
námskeið

Njóttu þín í birtunni ☀

TT Hraðlest hefst 1. júní

Frá og með 1. júní bjóðum við röð af krefjandi og skemmtilegum tveggja vikna námskeiðum.

Mæting 5x í viku – samtals 10 síðdegistímar.

Fyrir og eftir ferðalagið – eða hvenær sem þér hentar.

Innritun hafin í síma 581 3730. Sjá nánar á jsb.is



Velkominn í okkar hóp!

LÍKAMSRÆKT JSB

leggur línurnar

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



NÆRANDI HJÓLA-SUMAR FRAMUNDAN

Þær María Ögn og Elísabet Margeirs halda námskeið fyrir hjólafélög sem vill ná betri árangri.

Pann 3. júní næstkomandi munu þær María Ögn Guðmundsdóttir, margfaldur Íslandsmeistari í hjólaferðum, og Elísabet Margeirsdóttir, næringarfræðingur og langhlaupari, halda námskeið um undirstöðuatriðin í hjólaferðum og næringu hjólaferðamannsins. Elísabet fer yfir grunnþætti góðrar næringar samhliða þjálfun til að hámarka árangur og María Ögn fer yfir undirstöðuatriði hjólaferðaiðkunar, rétta þjálfun og græjurnar. Auk þess mun hún fara yfir hjólamenningu, umferðarreglurnar og svara spurningum um hvað þurfi til þess að vera tilbúinn í keppni. Elísabet sér sem fyrir segir um að fræða

þátttakendur um rétt mataræði sem skilar sér í betri árangri í íþróttum. „Mataræðið er lykilatriði í árangri íþróttafólks og mun ég fjalla um grunnþætti góðrar næringar í daglegu lífi og hvernig mataræðið getur hjálpað okkur til að ná betri afköstum á æfingum og í keppni,“ segir Elísabet. Námskeiðið verður haldið í Gló, Fákafeni og hefst klukkan 21.00. Nánari upplýsingar og skráningu má finna á vefsíðunni www.glo.is.

María Ögn

Elísabet Margeirsdóttir

Stærðir
36-56

Buxnadagar í ZIK ZAK - Gott úrval á frábæru verði!

Buxur í stærðunum 36-56, frá 4.990kr til 6.990kr

Góðar stærðir og há íseta!

ZIK ZAK

TÍSKUHÚS



facebook



Varalitur fyrir öll tilefni
<https://www.facebook.com/bitebeauty>

Ef þú ert ein af þeim manneskjum sem eru varalitasjúkar þá er þessi síða fyrir þig. Hér má finna bæði gloss og varaliti í öllum heimsins litablæbrigðum. Stundum er nóg að splæsa í nýjan varalit svo flíkin öðlist nýtt líf og andlitið lifni við.

Pinterest



Innblástur í boði vinkvenna
<https://www.pinterest.com/prettyprudent/>

Vinkonurnar Jamie og Jacinda eru smekkonur sem hafa sankað að sér fallegum hugmyndum fyrir heimagerð leikföng, föndur, úfnar mömmuhárgreiðslur, gómsætar kræsingar og rammsterka kokteila.

twitter



Máttlaus af hlátri
<https://twitter.com/OctoberJones>

October Jones teiknar skrípamyndir og skrifar hugrenningar hundsins síns. Ef þig vantar andlega hressingu þá er um að gera að fylgjast með þessum því hann er sprenghægilegur og kemur öllum í gott skap.

VEFSÍÐAN SPURT SPJÖRUNUM ÚR

<http://www.playbuzz.com/>

Persónuleikapróf hafa löngum heillað fólk og hér má komast að því hvaða persóna úr Simpson þú ert, ofurhetja, sjónvarpsgáfnaljós, fískumógull, dýr og hvernig snið á brúðarkjól hentar þér best. Þér á aldrei eftir að leiðast aftur. Ef þig langar að taka þetta enn lengra þá getur þú búið til þitt eigið próf.



#GlamourIceland

KOMDU Í ÁSKRIFT

Sérstakt kynningartilboð til áskrifenda
 Glamour er kr. 1.690 á mánuði.

Viðskiptavinir með net eða sjónvarp hjá 365 fá blaðið heim fyrir kr. 1.490.