

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
5. JÚNÍ 2015

Nanna Árnadóttir  
Íþróttarfræðingur

**HVETUR ALLA TIL  
HREYFINGAR Í  
SUMAR 4**

Eva Laufey Kjara  
Matargleði Eva

**HUMARSALAT OG  
GRILLAÐUR KARA-  
MELLUANANAS 8**

Tíska og trend  
í skóm

**HVÍTIR SKÓR  
SMEKKLEGIR OG  
OFURSMART 10**

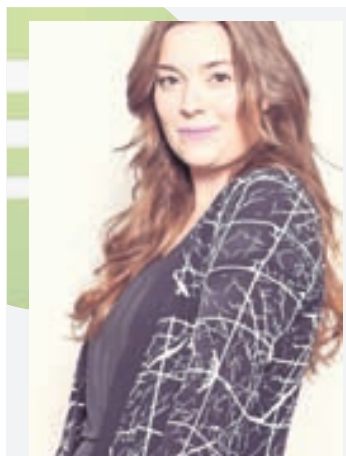
Álfrún Pálsdóttir

**YNGSTI  
RITSTJÓRI  
GLAMOUR  
Í HEIMINUM**

FRÉTTABLAÐIÐ

► [visir.is/lifid](http://visir.is/lifid)





## SUMAR OG SÓL Í TÓNUM

Erna Hrund Hermansdóttir er förðunarfræðingur og ein þeirra sem eru með vefsetrið Trendnet þar sem fjallað er um förðun, tísku og almenn smartheit. Hér deilir Erna Hrund nokkrum af upphaldslögnum sínum með lesendum Lífsins.

- **LOVE ME LIKE YOU DO**  
ELLIE GOULDING
- **BLANK SPACE**  
TAYLOR SWIFT
- **STYLE**  
TAYLOR SWIFT
- **SUGAR**  
MAROON 5
- **THINKING OUT LOUD**  
ED SHEERAN
- **CHEERLEADER**  
FELIX JAEHN REMIX
- **BANG BANG**  
JESSIE J
- **HEARTBEAT SONG**  
KELLY CLARKSON
- **COOL KIDS**  
ECHOSMITH
- **LET HER GO**  
PASSENGER



Nú er rétti tíminn til að rifja upp áramótaheitin, taka stöðuna á hvar þú ert og hvar þú vilt vera og grípa svo til aðgerða, það er aldrei of seint að byrja.

# ENDURSKOÐUÐ ÁRAMÓTAHEIT

Nú er árið rúmlega hálfnað og því gott að skoða hvort þú sért á þeim stað sem þú vilt vera á.



**Friðrika Hjördís Geirsdóttir**  
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Manstu þegar þú strengdir áramótaheit í upphafi ársins og lofaðir sjálfnu að huga betur að heilsunni, hætta að reykja, rífa kjaft eða minnka mittismálið eftir óhófleg veisluhöld undanfarinna daga? Réttið upp hönd, þið ykkar sem núna sjó mánuðum síðar fylgið settum markmiðum. Nei, það er nefnilega það sem ég hélt. Meira en helmingur þeirra sem strengja heit um áramótin er búinn að gefast upp á þessum tímamarki og eru oft og tíðum á sama stað og þeir voru í lok síðasta árs. Ef markmiðin voru raunhæf og mannbætandi þá er um að gera að rifja þau upp og huga að nokkrum atriðum sem gætu komið þér aftur af stað.

### Notaðu dagatalið

Flestir eru með dagatal í tölvunni eða símanum og er upplagt að skipuleggja vikuna á sunnudagskvöldum, það eru meiri líkur á því að af atburðum verði. Ákveddu að þú ætlir í líkamsrækt eða rækta fjölskylduna og settu það á dagatalið hvenær þú ætlar að gera það.

### Sjáðu takmarkið fyrir þér

Greindu markmið þín og spurðu þig af hverju þú vilt ná þeim. Hverjum er það til góða, yrði líf þitt betra? Sjáðu fyrir þér hvernig líf þitt yrði ef þú næðir tilsettum markmiðum.

### Verðlaunaðu þig

Hafir þú sett þér háleit markmið er afskaplega gott að bíta þau niður í smærri hluta. Segj-

um sem svo að þú ætlir þér að missa tólf kíló á árinu, hlutaðu markmiðið þá niður í 1 kíló á mánuði og verðlaunaðu þig þegar þú nærð því.

### Skrifaðu niður

Ein áhrifaríkasta leiðin til þess að ná árangri er að skrifa niður markmiðin, taktu þér tíma til að skrifa þau niður og spurðu þig um leið af hverju þú viljir ná þeim.

### Segðu frá

Ein leið til þess að setja pressu á sjálfan sig er að segja öðrum frá settum markmiðum.

### Jákvæðni

Jákvæðni veitir drifkraft og er skynsamleg sem rauður þráður í að ná settum markmiðum.

**Sumarsprengja**  
**20-50% afsláttur**

**BASLER Parisar**  
TÍZKAN  
Skiptóli 29b • S. 551 0770

Sjáið myndirnar á [facebook.com/Parisartizkan](https://facebook.com/Parisartizkan)

**LÍFIÐ MÆLIR MEÐ**

**HÁTÍÐ HAFSINS**

Víða um land verður sjómanna dagurinn haldinn hátíðlegur nú um helgina. Í Reykjavík verður Hátíð hafsins haldin úti á Grandu með glæsilegri dagskrá fyrir fullorðna og börn. Í boði verður að skoða ýmsar kynja-verur úr djúpum hafsins, sjóræningjasig-

ing, bryggjuspjell, línubró, sjóræningjaföndur, harmonikkutónleikar, Sterkasti maður Íslands, barnaspjell og skruðganga frá Hörpu. Nánar má kynna sér dagskrána á vefsíðunni [hatidhafsins.is](http://hatidhafsins.is).

**Lífið**  
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFEÐLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000  
Umsjón Friðrika Hjördís Geirsdóttir rikka@365.is • Ábyrgðarmaður Kristín Þorsteinsdóttir erlabjorg@365.is • Auglýsingar Atli Bergmann atlib@365.is  
Hönnun Silja Ástþórsdóttir silja@frettabladid.is • Forsíðumynd Ernir



# FÁÐU RÉTTA LITINN

...með örugga sólarvörn.\*  
Njóttu þess að hafa gaman og hreyfa þig.



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

Inniheldur engin paraben, ilmefni, litarefni eða nanóeindir. Meðmæli húðlækna. \*Yfir 90% UVA vörn.

Grunnformúlan er læknisfræðilega skráð.

[www.proderm.is](http://www.proderm.is)

Fæst í apótekum, Hagkaup, Nettó, Fríhöfninni og víðar.

# 4 VIKNA SUMARÁSKORUN

Sumarið er tími afslöppunar en þó ekki hreyfingarleysis og er því kjörið að nýta ferska loftið til að sprikla smá.



**Nanna Árnadóttir**  
Þróttfræðingur

Á sumrin á venjuleg rúttina það til að breytast. Vinnutíminn breytist, þú ferð í sumarfrí, hættir fyrr að vinna, sinnir öðruvísi vinnu. Þegar rúttin breytist dettur maður oft í þá gildru að finna ekki tímann til þess að hreyfa sig. Að því sögðu hvet ég alla til þess að sjá til þess að hreyfingin haldist inni í rúttunni í sumar.

Ég skora á þig, kæri lesandi, að taka þátt með mér í 4 vikna sumaraskorun. Sumaraskorun þar sem við hreyfum okkur á hverjum degi og hugum að því að borða hollan og góðan mat. Ég mun taka viku fyrir í senn og byrja rólega svo allir geti verið með. Ég mæli með því að hengja greinina á ísskápinn svo þú gleymir þessu ekki!

## Dagur 1

Farðu í 30 mínútna göngutúr. Að því loknu skaltu teygja vel á öllum vöðvahópum og muna að draga djúpt inn andann að æfingu lokinni og festa í minnið hversu góð tilfinning það er að hafa hreyft sig og fengið blóðflæðið vel af stað.

## Dagur 2

Byrjaðu daginn á því að fá þér volgt sítrónuvatn, áður en þú borðar. Fjölmargir hafa dásam- að þessa morgunhefð og því um að gera að prufa og sjá hvort það henti manni. Ef þér finnst sítrón- an of súr settu þá örlítið af hun- angi út í.

Seinna í dag skaltu fara í 40 mínútna göngutúr á nýjum stað, í náttúrunni. Einhvers staðar þar sem þú gengur ekki oft og njóttu þess að upplifa náttúruna. Að göngutúrnum loknum skaltu gera planka í samtals 90 sekúndur. Þú



Vinnutíminn breytist, þú ferð í sumarfrí, hættir fyrr að vinna, sinnir öðruvísi vinnu. Þegar rúttin breytist dettur maður oft í þá gildru að finna ekki tímann til þess að hreyfa sig.

ræður hvort þú gerir hann allan í einu eða skiptir honum niður í skemmri tíma í einu.

## Dagur 3

Farðu í sund og syntu 250 metra. Það gera 10 ferðir í 25 metra sundlaug. Eftir að þú hefur synt skaltu fara í heita pottinn og slaka vel á.

## Dagur 4

Í dag skaltu ákveða að borða 2 af þínum uppáhaldsávöxtum og markvisst reyna svo að koma því

í rúttina að borða að minnsta kosti 2 heila ávexti á dag. Þegar það er orðið vani þá er hægt að bæta fleiri ávöxtum við.

Hreyfing dagsins er 30 mínútna kröftugur göngutúr þar sem þú ætlar að gera eftirfarandi æfingar einhvers staðar á leiðinni: 10 armbeygjur, 10 hnébeygjur og planka í 1 mínútu.

## Dagur 5

Í dag ætlarðu að prófa að hlaupa örlítið ef þú hefur ekki gert það áður. Við höldum okkur við 30 mínútna tímarammann en á þeim

tíma skaltu hlaupa í samtals 5 mínútur. Þú getur byrjað á því að hita þig upp í 5 mínútur með röskri göngu, hlaupið svo í 1 mínútu, gengið í 4 mínútur og svo koll af kolli þar til þú hefur hlaupið samtals í 5 mínútur.

## Dagur 6

Markmið dagsins er að drekka ekkert annað en vatn. Vatnið er langbesti svaladrykkurinn, er alveg ókeypis og inniheldur engar hitaæiningar. Gæti ekki verið betra.

Hreyfing dagsins er að fara

aftur í sund en að synda 300 metra í þetta skiptið.

## Dagur 7

Ef þú hefur fylgt planinu þá hefurðu staðið þig alveg ótrúlega vel. Haltu áfram að tileinka þér venjurnar og gefðu þér háa fimmu fyrir frammistöðu vikunnar. Til þess að verðlauna þig fyrir árangurinn skaltu fara í góðan 40 mínútna göngutúr þar sem þú ætlar að gera 20 armbeygjur, 20 hnébeygjur og planka í 1 mínútu á leiðinni. Ekki gleyma að teygja :)

## SAMSKIPTI Í SAMFÖRUM

**?** Er það eðlilegt/heilbrigt að hafa endaparmsmök við kærustu/bólfélagá án samþykkis? Í þessu tilfelli voru tveir einstaklingar í rúminu og skiptu um stellingu. Kærastan (ég) fór fram fyrir og kærastinn aftur fyrir. Síðan fann ég hvernig limurinn fór inn að aftan. Mér brá en sagði ekki neitt og yfir lauk. Ég fór á klósett- ið fljótlega á eftir og þá var smá blóð. Daginn eftir ræddum við þetta eitthvað smá og hann sagði: „Og þú sagðir ekki neitt?!“ Ég man að ég hugsaði: „En þú spurðir mig heldur ekki?!“ en ég sagði það ekki við hann. Ég man líka að ég hugs- aði hvernig ég gæti verið með ein- hverjum sem spyrði mig ekki áður að svona stóru atriði. Flest- ir tala um að þetta sé ekki eðlilegt eða heilbrigt, að endaparmsmök verði að gera með undirbúningi og já, vissulega samþykki beggja. Sumir segja að þetta sé nauðg- un, þá líklegast sambandsnauðg- un. Aðrir vilja ekki gera eins mikið úr þessu, eins og sálfræðingur- inn minn. Einhverju seinna ætlaði hann að prófa aftur (þó vorum við í annarri stellingunni) en ég stopp- aði hann af. Þá baðst hann afsök- unar og hætti strax. Spurningin er, er þetta eðlilegt/heilbrigt í sam- böndum? Ef svona gerist, hvernig væri réttast að bregðast við? Ræða málin strax?

**SVAR** Það er ekki til neitt eitt rétt eða rangt í þessu en lykill- inn að kynlífi er alltaf samþykki.

Málið flækist oft því við höfum ekki tamið okkur að biðja um leyfi, og gefa leyfi, fyrir kynlífi. Fólk er missammála um endaparmsmök og sumum þykja þau ánægjuleg og öðrum ekki, enda smekkur manna misjafn. Það sem almennt gildir með rassinn, eins og þú bendir á, er undirbúningur og umfram allt samþykki.

Rassinn, og eigandi hans, þarf að vera afslappaður áður en inn- setning fer fram, nota þarf sleipi- efni og svo er betra að byrja bara á fingri en ekki lim. Það er líklegt að háræðar hafi rifnað við þessa ósmurðu innsetningu og það gæti útskýrt blóðið. Því er meiri hætta á kynsjúkdómasmiti þegar óvar- in endaparmsmök eru stunduð. Ef sársauki er viðvarandi eða blæð- ing þá ættir þú að kíkja til læknis.

Nú þekki ég ekki til ykkar sam- bands en eins og með flest allt í samböndum þá eru samskipti al- gjör grundvöllur. Það má horfa á þetta frá sjónarhóli ykkar beggja en auðvitað hefði hann átt að spyrja og kanna hvort þér liði vel og þú værir að njóta þín í kynlífi- nu. Ef hann hefði gert það þá gæti upplifunin hafa verið önnur. Mig grunar að þetta sé ansi algengt, hvort sem það er óvart eða með ásetningu, en þetta er flókið og reynir á að láta í sér heyra og ræða saman um hvað má og hvað ekki.

Auðvitað hefði hann átt að spyrja þig áður, sérstaklega í seinna skiptið, hvort þú hefðir



áhuga á að reyna þetta aftur áður en hann gerði sig líklegan. Þess vegna er svo mikilvægt að við leggjum áherslu á að tala saman um kynlíf. Það er von mín að jafn- ræði ríki í samböndum og að fólk geti talað saman, hlustað hvort á annað og að það spyrji áður en það geri.

### VILTU SPYRJA UM KYNLÍFI?

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



365.is  
Sími 1817

365

# LIFÐU Í NÚLLINU!

# 0 kr.

Þú færð GSM áskrift, internet og heimasíma fyrir 0 krónur með völdum sjónvarpsþökkum 365.

<p><b>0 kr.</b></p> <p>4 GSM áskriftir 60 mín. og 60 SMS*</p>	<p><b>0 kr.</b></p> <p>Internet 20 GB</p>	<p><b>0 kr.</b></p> <p>Heimasími 100 mín.**</p>
---	---	---

\*60 mín. og 60 SMS fylgja hverri áskrift. \*\*Greitt er 9,7 kr. upphafsgjald þegar hringt er úr heimasíma.



SIMPLY CLEVER

ŠKODA



# GRÍPUR MEIRA EN ATHYGLINA



## Fabia - nýi verðlaunagripurinn frá ŠKODA

**Þér á eftir að líka vel við ŠKODA Fabia.** Glæsileg hönnunin nær niður í minnstu smáatriði og gerir aksturinn skemmtilegri hvert sem þú ferð. Það er engin tilviljun að ŠKODA Fabia skyldi vera valinn bíll ársins af WhatCar? og hljóta Red Dot hönnunarverðlaunin 2015. Komdu og prófaðu nýjan ŠKODA Fabia. Hlökkum til að sjá þig.

Verð frá aðeins  
**2.290.000** kr.



reddot award 2015  
best of the best car design



# Í KRÖFUHÖRÐUM HEIMI TÍMARITA

Álfrún Pálsdóttir er ritstjóri nýja, íslenska tímaritsins Glamour. Hún er yngsti ritstjórinn hjá Condé Nast, sem er alþjóðlegt útgáfufyrirtæki sem gefur út titla á borð við Vogue, Vanity Fair, GQ og Wired. Íslenska Glamour er nýjasta viðbótin við þessa flóru.



„ég væri ekkert glöð ef ég hefði ekki nóg að gera – og er glöð mamma ekki betri en fúl mamma?“



**Friðrika Hjördis Geirsdóttir**

umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Álfrún Pálsdóttir er ritstjóri íslenska tímaritsins Glamour. Hún hafði um árabíl starfað sem blaðamaður hjá Fréttablaðinu þegar henni var boðin staða ritstjóra Glamour sem hún stökk á, enda lengi

langað til að búa til tímarit um tísku á Íslandi. Blaðamaður heimsótti Álfrúnu á skrifstofu Glamour þar sem var mikið um að vera, enda spánýtt blað komið út og að mörgu að huga.

„Það kom aldrei neitt annað til greina en að segja já. Ég hef alltaf haft svo mikinn áhuga á tísku, byrjaði snemma að vinna umkringd fatnaði og tísku og hef í raun aldrei hætt. Það að svona stór titill vildi koma til

Íslands var tækifæri sem ekki var hægt að hafna,“ segir Álfrún og brosir. Glamour er eitt af vinsælustu lífsstíltímaritum fyrir konur í heiminum í dag og íslenska útgáfan er nýjasta viðbótin. Þetta er í fyrsta sinn sem alþjóðlegur fjölmiðill kemur út í íslenskri útgáfu.

## Kröfuharðir yfirmenn

„Mér var boðin ritstjórastaðan á meðan ég starfaði ennþá á Fréttablaðinu. Ég byrjaði á Fréttablaðinu 2006 og smitaðist af blaðamannabakteríunni. Svo mikið að ég fór í kjölfarið og lærði fjölmiðlafræði við Háskólann í Ósló þar sem ég bjó í fjögur ár og fór svo aftur á Fréttablaðið þegar ég kom heim, 2010.“

Álfrún þurfti ekki bara samþykki yfirmanna hjá 365 heldur þurfti hún að heilla yfirmenn stærsta útgáfufélags í heimi, Condé Nast, sem eiga titilinn Glamour. „Þetta var langt og strangt þar sem ég fór í hvert starfsviðtalið á fætur öðru í gegnum Skype við hina ýmsu yfirmenn hjá Condé Nast. Á þeim tíma var ég nýkomin aftur á Fréttablaðið eftir fæðingarorlof og tekin við stöðu ritstjórnarfulltrúa, sá um innblað og helgarblaðið. Svo mátti ég náttúrulega ekki tala um þetta við neinn í marga mánuði, rétt hvíslaði þessu að samþylismanninum fyrir svefninn. Skype-viðtölin út fara beint í reynslubankann. Þetta var eins og ferli til ættleiðingar, svo

margar og persónulegar voru spurningarnar,“ segir Álfrún og hlær. „En þetta er auðvitað bara svona. Þetta fyrirtæki gefur út öll stærstu glanstímarit í heimi og hefur gríðarlega háan standard.“

Condé Nast gefur út tímarit á borð við Wired, GQ, Vogue, Traveller, Bon Appetit og Vanity Fair.

Álfrún segir kröfurnar í kringum efnið í blaðið jafnframt miklar. „Við þurfum að fá hverja einustu ljósmynd samþykktu að utan, þýða greinarnar okkar svo þau skilji inntakið og samþykki. Þetta ferli hefur tekið á taugarnar á köflum, þar sem við erum oft ekki sammála um einstök atriði. En reynslan sem við höfum öðlast er náttúrulega eins og að fara í gegnum háskólanám. Það er aldrei neitt gefið eftir, sem er gott. En nú erum við nýbúin að gefa út þriðja tölublaðið og samskiptin orðin smurðari. Við erum farin að kunna betur hvert á annað og þannig verða sífellt færri nætur á skrifstofunni. Við reynum að afgreiða þetta áður en sólin sest núna og erum nánast hættar við að fjárfesta í svenfsófa fyrir ritstjórnina!“

## Ómetanlegt að hafa góða með sér í liði

En Álfrún starfar ekki ein að tímaritinu því þar eru góðir með henni í liði. „Já, ég er með gedveikt teymi með mér, þó ég segi sjálf frá! Ég er með heimsþekktan tískuljósmyndara, verð-

launblaðamann og útlitshönnuð sem hefur unnið fyrir risa vörumerki úti í heimi – og allt íslenskar stelpur! Ljósmyndarinn Silja Magg hefur myndað fyrir tímarit og vörumerki á borð við GQ Magazine, Harper's Bazaar, Marie Claire, ELLE, Barneys New York, Bloomingdale's og Moncrief, svo eitthvað sé nefnt. Regína Rourke, útlitshönnuður blaðsins, hefur gert auglýsingaherferðir fyrir Bloomingdale's, DKNY, Gap og Proper Gang. Og unnið áður sem listrænn stjórnandi hjá Condé Nast en þá fyrir Style.com og Womens Wear Daily. Þeirra reynsla er dýrmæt inn í teymið. Raket Tómasdóttir er hönnuður hjá okkur en hún byrjaði sem starfsnemi. Hún sýndi og sannaði að hún er næsta stjarna í grafískri hönnun – en svo er hún líka fimleikastjarna! Ólöf Skaftadóttir skrifar svo flestar burðargreinar í blaðið, en hún vann blaðamannaverðlaun fyrir í ár fyrir viðtal ársins í Fréttablaðinu. Svo var Adda Soffía Ingvarsdóttir að bætast í hópinn en hún er svokölluð alfræðiorðabók þegar kemur að snyrtivörum,“ segir Álfrún og hefur augljóslega mikla trú á samstarfsfólki sínu. „Að ógleymdum skemmtilegasta auglýsingastjóra í Reykjavík og þótt víðar væri leitað, Hildi Einarsdóttur, en hana aðstoðar Kristjana G. Kristjánsdóttir. Við erum lítil ritstjórn, bara íslenskar stelpur sem höfum fulla trú á Glamour og skemmtum okkur vel saman.“



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



## MYNDAALBÚMID

Arnar Páll 2 ára og Halla Elísabet 7 ára bregða á leik en fjölskyldan er mjög samrýnd og nýtur þess að eyða gæðastundum saman utan vinnu en Viktor Bjarki Arnarson er maki Álfrúnar. Álfrún er ritstýra Glamours á Íslandi og má sjá hana hér í stund á milli stríða í skrifstofunni.



# HREIN FULLKOMNUN

Hið *NÝJA* Reparative Skin Tint SPF 30

LA MER

the reparative skintint  
spf 30  
le soin réparateur teinté  
spf 30

Einstakur árangur La Mer – laufléttur litur. Gegnsæ litatækni sem fullkomnar ásýnd húðarinnar. Miracle Broth™ (kraftaverkaseyðið) örvar náttúrulegt viðgerðarferli húðarinnar og andoxunarefni ásamt SPF 30 verja hana gegn skemmdum í framtíðinni. Ummerki öldrunar verða minna sjáanleg og húðin öðlast nýjan ljóma. Kemur í fallegum litatónum.

La Mer.com

LA MER

SIGURBOGINN LAUGAVEGI • SNYRTISTOFAN JÓNA HAMRABORG

## Er ég nægilega góð mamma?

Þetta hljómar eins og mikil vinna, langar nætur á skrifstofunni og nýtt tímarit til að sýna og sanna fyrir landanum. Verður aldrei of mikið að gera?

„Það er ekki of mikið þegar það er gaman. En auðvitað á ég í sömu krísu og allir útivistandi foreldrar. Ég á tvö börn sem ég vildi að ég gæti eytt meiri tíma með. Það er náttúrulega mikil vinna að koma einhverju svona af stað, og krefst mikillar viðveru. En við erum með fjölskylduvæna skrifstofu. Hérna koma börnin oft og eru með okkur á skrifstofunni. Í einni vinnuferðinni til Parísar sagði yfirmaður minn hjá Condé Nast að ég væri yngsti ritstjórinn þeirra í heiminum og spurði hvort ég væri ekki örugglega með góða barnfóstru!“ segir Álfrún og hlær. „Börnin eiga frábæran föður og við erum umkringd fólki sem getur hjálpað okkur. Annars gengi dæmið hreinlega ekki upp,“ segir Álfrún. „Ég var einmitt að ræða þetta við Ólöfu hér á skrifstofunni um daginn og úr varð burðargreinin í þessu tölublaði, þessi efi sem ég held að margar mæður upplifi líka: Er ég nægilega góð mamma? Ég hef oft spurt mig að þessu, sérstaklega þegar ég er á kafi í vinnu. En ég væri ekkert glöð ef ég hefði ekki nóg að gera – og er glöð mamma ekki betri en fúl mamma?“ segir Álfrún að lokum og hlær.



# BRAKANDI FERSKT HUMARSALAT

Grillaður humar með hvítlaukssósu á fersku salatbeði og grillaður ananas í eftirrétt með freyðandi piña colada-kokteil



Með hækandi sól er tilvalið að dusta rykið af grillinu og bjóða sumarið velkomið með ljúffengum ilm af grillmat.

Hér deili ég með nokkrum uppáhaldsréttum mínum sem passa í hvaða veislu sem er.

## Hvítlaukshumar á salatbeði

600-700 g humarhalar

100 g smjör

3 hvítlauksrif

1 rautt chili, fræhreinsað

Handfylli steinselja

Börkur af hálfri sítrónu

Skvetta af hvítvíni

Safi úr hálfri sítrónu

Salt og pipar

Hitið smjör í potti. Saxið niður hvítlauk, chili og steinselju og bætið út í smjórið. Sjóðið í smástund við vægan hita.

Takið pottinn af hitanum og undirbúið humarinn.

Mér finnst ágætt að nota ál-

form þegar ég er að grilla humar en þið getið auðvitað sett hann beint á grillið.

Klippið humarhalana og hreinsið görnina úr, ekki taka humarinn alveg úr skelinni heldur leyfið honum að hanga föstum á halaendanum. Það er best að gera þetta við vaskinn áður en þið farið með humarinn út.

Dreifðið smjörssósunni yfir humarhalana og hellið hvítvíni yfir og kreistið hálfá sítrónu í lokin.

Kryddið til með salti og pipar.

Það er ágætt að leyfa humrinum að standa í ca. 30 mínútur áður en þið setjið hann á grillið en þannig nær hann að marinerast fullkomlega.

Grillið humarinn á háum hita í ca. 5-6 mínútur.

Berið fram með hvítlaukssósu og fersku salati. Sagði einhver meiri hvítlauk? Já, takk.

## Hvítlaukssósa

150 ml sýrður rjómi

2 hvítlauksrif

Salt og pipar

Safi úr hálfri sítrónu



Piña colada klikkar ekki.

Setjið sýrða rjómann í skál, bætið makuðum hvítlauknum út í ásamt sítrónusafanum, salti og pipar. Blandið öllu vel saman og það er ágætt að leyfa sósunni að jafna sig í ísskáp í hálf tíma til klukkustund áður en þið berið hana fram með humrinum.

Skerið niður gott grænmeti og ávexti og leggið humarhalana yfir og njótið með hvítlaukssósunni góðu.



Humarsalat, stökkt og ferskt, er góð tilbreyting frá hefðbundnum grillmat.



Grillaður ananas með karamellusósu, hindberjum og ís.

## Grillaður ananas með karamellusósu

Ferskur ananas, niðursneiddur

80 g smjör

3 msk. púðursykur

1 tsk. kanill

Aðferð: Hitið smjör í potti og bætið púðursykrinum og kanil út í, leyfið þessu að malla í smástund og takið af hitanum. Skerjið ananasinn niður og penslið kryddsmjörinu á hann. Það er ágætt að geyma hann í ísskáp í svolitla stund áður en þið grillið hann.

Grillið sneiðarnar í 2-3 mínútur á hvorri hlið og berið fram með

góðum vanillús og karamellusósu. Bætið smávegis af rjóma út í afganginn af smjörblöndunni og hitið í smástund þar til sósan þykknar.

## Piña colada

4 dl frosinn ananas

2 dl ananassafi

1 dl kókosmjólk

Skvetta af sítrónusafa

Aðferð: Allt blandað í blandara þar til drykkurinn verður silkimjúkur. Berið strax fram og njótið.

## Sumargleði í Comma,

fullt af flottum tilboðum.

MIDNÆTURTILBOÐIN GILDA ÚT ALLA HELGINA

comma

Smáralind

facebook.com/CommaIceland



A photograph of two men standing on a beach. The man on the left has long brown hair, a beard, and is wearing sunglasses, a blue polo shirt, and dark shorts with a striped waistband. The man on the right has dark curly hair and a beard, is smiling, and wearing a pink polo shirt and white shorts. The background shows the ocean and a clear blue sky. A large orange circle with a grid pattern is overlaid in the center, containing text.

ALLAR  
SUMARVÖRUR  
**TAKTU 3**  
— BORGARÐU —  
**FYRIR 2**

VIÐ GEFUM ÞÉR ÓDÝRARI VÖRUNA

**Dressmann®**

KRINGLAN 5680800 / SMÁRALIND 5659730 / GLERÁRTORG 4627800 / DRESSMANN XL 5650304





## MAGNOLIA OFFICINALIS

60 töflur, 300mg, grænmetiskykli

Heilbrigð lausn við svefnvanda og þunglyndi

- Stuðlar að heilbrigðum svefni
- Hjálpar við að sofna
- Stuðlar að samfelldum svefni
- The nutrition journal og vefsíðurnar [www.sleepdoctor.com](http://www.sleepdoctor.com) og [www.webmd.com](http://www.webmd.com) mæla með *Magnolia Officinalis* í stað svefnlyfja
- Vinnur gegn þunglyndi, stressi og kvíða
- Vinnur gegn magavandamálum



Börkur á plöntunni *Magnolia Officinalis* hefur verið notaður í yfir 2000 ár í Asíu, einna helst Kína, og má rekja ótrúlegan lækningamátt hans til náttúrulegu efnanna Honokíól og Magnokíól. Rannsókn, sem framkvæmd var árið 2006, sýnir fram á að börkurinn vinnur gríðarlega vel gegn kvíða og þunglyndi með því að koma jafnvægi á hormónið Cortisol sem er stundum kallað kvíða- eða stress hormónið.

Efnið Honokíól var borið saman við efnið diazepam (sem er að finna í þunglyndislyfinu Valíum) og var niðurstaðan sú að Honokíól var allt að fimn sinnum árangursríkara en diazepam gegn þunglyndi og kvíða, án allra aukaverkana.



## HVÍTIR SKÓR BOÐA HÁTÍSKU- SUMAR

Hvítir skór eru tákni um að sumarið sé komið og eru ekki einungis til þess fallnir að hlaupa í eða fara í líkamsræktina. Nei, aldeilis ekki, hvítir strigaskór eru töff hvort sem það er við gallabuxur eða léttu sumarkjóra. Þeir eru sérstaklega ómissandi fyrir konur sem eru mikið á ferðinni og passa við allt. Svo er kjörið að skella hvítum, léttum strigaskóm í þvottavélina til að þeir verði eins og nýir.







Grillað  
nauta ribeye  
og kaldur í bala.  
Gos og súkkulaði  
fyrir káta krakka,  
veiðikonur  
og karla.

# Veiðimessa

Veiðiflugna

Stórsýning fluguveiðimannsins

Nýjar áskoranir, ný markmið...

laugardag og sunnudag

6. - 7. júní 2015

FRÁBÆR TILBOÐ  
ALLA  
HELGUNA  
OG AFSLÆTTIR



GUIDELINE

NÝTT  
SUMAR  
2015

**Korkers**

Vöðluskór fyrir allar aðstæður  
Reimalausir með útskiptanlegum botnum.

**LAXA vödlur**

Ný hönnun - 4 laga

20%  
afsláttur á  
línunum alla  
helgina!

**Loop Opti Runner**

Þú hefur ekki prófað alvöru  
fluguhjól fyrr en þú prófar þetta!

**Bullet línun**

...og þú lengir köstin!  
Gerir gæfu muninn í veiðinni.

**Töskur**

sniðnar að  
þörfum  
veiðimanna

**Nano Puff**

Jakkar sem hafa  
einfaldlega slegið  
í gegn!

NÝTT  
SUMAR  
2015

NÝ LÍNA  
FYRIR  
KONUR!

**patagonia**  
vödlur og jakki

Hannað af konum,  
fyrir konur!

Sérlega vandaður veiðifatnaður  
og nú eru sniðin eins og konur  
vilja hafa þau.

60g  
PRIMALOFT  
hin fullkomna  
einangrun!

Enn betri Fario frá  
hönnunarteymi  
Guideline

**Hilmar** ráðleggur við val  
á stöngum, línunum, hjólum og  
flugum fyrir laxveiðina.

**Klaus Frimor** kynnir LOOP  
og sýnir hvernig kasta á flugu.

**Hákan Norling** frá Guideline  
kynnir nýju LXI og Fario stangirnar



300R

GUIDELINE L&S patagonia

FLY RODS SAGE ATLANTIC FLIES Einarsson COSTA DEL MAR

AMERICAN BAR REYKJAVÍK Kjötsmiðjan RJC Heineken

Langholti 111  
www.veidiflugur.is  
Sími: 527 1060  
hilmar@veidiflugur.is

Veiðiflugur



**Pinterest**



**Dúnmjúkt undir tön**  
<https://www.pinterest.com/HouseofYumm/>

Hér geta allir fundið eitthvað við sitt hæfi því bæði drýpur glassúrinn af snúðunum en einnig má finna meinholla safa, chia-frægrauta, alls konar pönnukökur og tillögur að frumlegum morgunverði. Ljósmyndirnar eru einstaklega fallegar og fær þetta garnirnir til að gaula svo að nú er málið að fara að láta ljós sitt skína í eld-húsinu.

**facebook**



**Listaverk á nøglunum**  
[www.facebook.com/pages/Nail-Art-Club](http://www.facebook.com/pages/Nail-Art-Club)

Naglalakksaðdáendur, fylgist með, því að hér er komin síða fyrir ykkur með urmul af skemmtilegum hugmyndum fyrir neglurnar, hvort sem þær eru á tánum eða fingrunum. Nú er bara að taka fram nokkra velvalda lití, mjóan pensil og dunda sér.

**SMÁFORRIT**



**Yr**  
**Veðurspá frá Norðmönnum**

Íslendingar standa og falla með veðrinu, sérstaklega á sumrin. Það er því vissara að hlaða niður bestu veðurspánni beint í símann svo að hægt sé að elta sólina hvert á land sem er.

**VEFSÍÐAN** HÁGÆÐAHÖNNUN Á HAGSTÆÐU VERÐI

[www.tradesy.com](http://www.tradesy.com)

Þessi vefsíða er draumur tískuspeku-lanta. Hér má bæði selja notuðu töskuna sína eða flíkina, ef hún er eftir þekktan hönnuð og vel með farin, en einnig má kaupa sér merkjavöru á hagstæðu verði. Þá má til dæmis finna töluvert af veskjum og töskum frá Michael Kors á undir 10.000 krónum. Ef þig langar í eitthvað nýtt í skiptum fyrir gamalt þá er um að gera að vafra hér um.



**Nýjar sumarvörur í FLASH**



Mussa ein stærð  
 Verð **5.000 kr.**



Mussa ein stærð margir litir  
 Verð **5.000 kr.**



Skyrta ein stærð  
 Verð **5.000 kr.**



Kjöll st. S-XXL  
 Verð **7.990 kr.**  
 Golla ein stærð  
 Verð **5.990 kr.**



Mussur ein stærð  
 Verð **5.990 kr.**



Kjöll ein stærð  
 Verð **6.990 kr.**  
 Gallajakki st. 38-48  
 Verð **9.990 kr.**

Fleiri myndir á Facebook



Skyrtur st. 38-46  
 Verð **5.000 kr.**



**Laugaveg 54,  
 sími: 552 5201**



Skyrtur st. 38-46  
 Verð **5.000 kr.**