

Lífið

FÖSTUDAGUR
12. JÚNÍ 2015

Nanna Árnadóttir
íþróttifræðingur
**SUMARÁSKORUN
HELDUR ÁFRAM
- VERTU MED 4**

Eyþór Rúnarsson
matreiðslumeistari
**KARTÖFLUSALAT
OG GRILLUÐ
STEIK 8**

Tíska og trend
í förðun
**FJÖLBREYTT
SUMAR-
FÖRDUN 10**

Anna Svava Knútsdóttir

EKKERT SPAUG AÐ VERA MAMMA



FRÉTTABLAÐIÐ

► visir.is/lifid



TÓNAR KVEIKJA Á SKÖPUNAR-KRAFTI

Íris Dögg Einarsdóttir er ljósmyndari og tveggja barna móðir. Hér deilir hún með lesendum Lífsins lagalista sínum sem er til þess fallinn að virkja sköpunarkraftinn og hvetja til dáða.

- **FIRST LIGHT**
DJANGO DJANGO
- **EVERY OTHER FRECKLE**
ALT-J
- **'CAUSE I'M A MAN**
TAME IMPALA
- **MAGIC EVERYWHERE**
JONATHAN WILSON
- **SALAD DAYS**
MAC DEMARCO
- **BLACK WATER**
TIMBER TIMBRE
- **PASSING OUT PIECES**
MAC DEMARCO
- **LET IT HAPPEN**
TAME IMPALA
- **BUSY EARNIN'**
JUNGLE
- **WHITE SKY**
VAMPIRE WEEKEND

„Mistökin raska rónni en það eru samt sem áður akkúrat þau sem færa okkur upp á næsta þroskastig ef við veljum að líta á það þannig.“



ÉG GERÐI HRIKALEG MISTÖK

Lendirðu stundum í því að segja eitthvað vitlaust og eyða afganginum af deginum í það að skamma þig fyrir það? Finnst þér þú alltaf vera að gera eitthvað vitlaust eða eru aðrir í kringum þig fífl og fávitar sem geta aldrei gert neitt rétt? Er þá ekki kominn tími til að staldra við?



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Öll gerum við mistök og mörg okkar daglega. Við reynum þó eftir fremsta megni að forðast þau eins og heitan eldinn því það er leiðinlegt að standa í því. Við viljum standa okkur vel í vinnunni, gagnvart fjölskyldunni, okkur sjálfum og finnum til vanmáttarkenndar þegar við gerum eitthvað „vitlaust“. Dagleg mistök geta gert það að verkum að þau hafa áhrif á sjálfsmyndina, okkur finnst við glötuð og geta aldrei gert neitt

rétt og þannig erum við komin í vítahring.

Ástand er ákvörðun

En hvað ef við ákvæðum að horfa á mistök á annan hátt en við höfum gert hingað til? Velja að líta á mistök sem reynslu og leysa þau vandamál sem koma upp í stað þess að finna einhvern í hlutverk sökudólgisins, hvort sem það erum við sjálf eða einhver annar. Við mannverurnar forðumst í lengstu lög að gera mistök en á sama tíma leitumst við eftir því að þroska okkur sem einstaklinga með því til dæmis að lesa fræðandi bækur og fara á

mannbætandi námskeið. Allt er þetta gert til þess að láta okkur líða betur og finna hinn fullkomna frið í sálinni. Mistökin raska rónni en það eru samt sem áður akkúrat þau sem færa okkur upp á næsta þroskastig ef við veljum að líta á það þannig.

Þitt er valið

Þegar við stöndum frammi fyrir því að hafa gert mistök þá höfum við val um að setjast niður og gera ekki neitt, viðurkenna ekki mistökin eða sem fyrr segir benda á aðra. Við eigum þess líka kost að koma hreint fram, viðurkenna mistökin og læra

af þeim. Ef mistökin beindust að einhverjum öðrum en okkur sjálfum er jafnvel gott að íhuga það að biðjast fyrirgefningar en mikill lækningarmáttur felst í þeim gjörningi. Ef mistökin eru léttvæg er um að gera að muna eftir því að hafa hómur fyrir sjálfum sér, þá stendurðu uppi sem sigurvegari. Róm var þó ekki byggð á einum degi frekar en við sjálf og ekki hægt að ætlast til þess að viðhorf og vani breytist á einum degi, verum meðvitúð um það hvernig við hugsum og þá sérstaklega til okkar sjálfra. Við sköpum okkar ytri heim sjálf eftir því hvernig við upplifum sjálfið.

Frí heimsending

tvö líf

Álfheimar 74 (Glæsibæ)
104 Reykjavík
517 8500

www.tvolif.is
f/barnshafandi

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ ÆVINTÝRUM ÚTI Í NÁTTÚRUNNI

Nýlega kom út göngubókin Lóa með strá í nefinu eftir göngugarpinn Einar Skúlason. Bókin er alveg frábær fyrir þá sem vilja kynna sér skemmtilegar gönguleiðir í kringum höfuðborgarsvæðið á tveimur jafnfljótum. Í bókinni er að finna kort af gönguleið-

unum sem hægt er að fjarlægja úr bókinni ásamt skemmtilegum sögum og góðum ráðum. Einar stendur líka fyrir gönguhópnum Veseni og vergangi sem hefur notið mikilla vinsælda og innan hópsins eru skipulagðar göngur á suðvesturhorninu.



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 siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd Stefán Karlsson



Módel: Kristjana Dögg Jónsdóttir
Sóglæraugu: Ray•Ban



Á LEIÐ TIL ÚTLANDA
Optical Studio
FRÍHÖFN LEIFSSTÖÐ

4 VIKNA SUMARÁSKORUN VÍKA 2



Nanna Árnadóttir
Íþróttaræðingur

Ég vona svo sannarlega að þú hafir ákveðið að láta slag standa og taka þátt í sumaráskoruninni minni. Ég veit að veðrið hefur ekki verið upp á marga fiska en það er alltaf hægt að klæða sig eftir veðri eða eins og Svíarnir segja: Det finns inget som heter dåligt väder bara dåliga kläder. Nú er vika tvö runnin upp og því um að gera að spýta í lófana og halda áfram með áskorunina með bros á vör. Fyrsta vikan einkenndist af því að koma sér hægt og rólega í gírinn og að reyna að skapa sér nýjar hefðir. Ég vona að það hafi tekist hjá þér og að þær hefðir séu komnar til að vera.

Dagur 1

Nú förum við aðeins að gefa í. Hreyfing dagsins er 30 mínútna göngu- og hlaupatúr þar sem markmiðið er að hlaupa í samtals 10 mínútur eða þriðjung tímans. Það þýðir að þú hlaupir í eina mínútu fyrir hverjar 2 mínútur sem þú gengur. Það þarf ekki að hlaupa hratt, bara fara örflítið hraðar en á gönguhraða.

Dagur 2

Prófaðu að byrja daginn í dag á því að gefa þér 10 mínútur fyrir engan annan en þig. Vaknaðu 10 mínúturnum fyrir ef þú þarft og eigið stund með sjálfri/sjálfum þér. Ekki taka upp símann og skoða hvað gerðist á Facebook á meðan þú svafst heldur skaltu njóta þess að byrja daginn á rólega nótnum.

Hreyfing dagsins er sundferð þar sem þú ætlar að synda 350 metra og gera 10 armbeygjur upp við bakkann eftir hverja 50 metra sem þú syndir. Það gera samtals 70 armbeygjur takk fyrir.

Dagur 3

Í dag skaltu vera með skipulagið á hreinu því það er fjallanga á dag-



NORDICPHOTOS/GETTY

skrá í dag. Fjallið þarf ekki að vera hátt og gangan ekki að taka langan tíma. Það er bara svo gaman að prófa nýja hreyfingu og fá að anda að sér fersku og góðu súrefni á meðan maður hreyfir sig. Ég mæli t.d. með Úlfarsfelli fyrir byrjendur. Það er ekki mjög hátt og það er alveg hægt að snúa við ef manni finnst maður ekki ráða við að fara alveg á toppinn. Miðaðu bara við að ná að minnsta kosti 30 mínútna hreyfingu.

Dagur 4

Ég vona að fjallangan hafi gengið vel. Ef þú hefur ekki gengið á fjall lengi er líklegt að einhverjar harðsperrur geri vart við sig í dag. Því

skaltu byrja daginn á því að koma þér rólega fram úr rúminu og taka þér 5 mínútur í að teygja rólega og fá blóðflæðið af stað áður en þú ferð af stað inn í daginn.

Hreyfing dagsins er svo 450 metra sundferð með góðum heitum potti í lokin til þess að hvíla líkamann vel og endurnæra.

Dagur 5

Í dag skaltu reyna aftur við hlaupin. Gerðu sömu æfingu og þú gerðir á degi 1 í þessari viku, hlaupa samtals 10 mínútur af 30 mínútna göngutúr. Þegar þú hefur lokið við hlaupið skaltu gera 20 armbeygjur, 20 hnébeygjur og einnar mínútu planka.

Dagur 6

Markmið dagsins í dag er að prófa einhvern nýjan og girnilegan morgunmat. Ef þú færð þér venjulega ristað brauð, prófaðu þá að fá þér AB mjólk og músli, chiagraut eða eggjæreru. Alltaf gaman að prófa eitthvað nýtt!

Í dag skaltu prófa einhverja hreyfingu sem þú hefur ekki prófað áður. Gáðu hvort þú getir keypt þig inn á næstu líkamsræktarstöð til þess að prófa einhvern opinn hóptíma eins og t.d. zumba, jóga, buttlift, spinning eða eitthvað álíka. Ef þú átt ekki kost á því reyndu þá að komast í hjól, línu-skauta eða eitthvað þvíumlíkt og gefðu þér að minnsta kosti góðar

Því skaltu byrja daginn á því að koma þér rólega fram úr rúminu og taka þér 5 mínútur í að teygja rólega og fá blóðflæðið af stað áður en þú ferð af stað inn í daginn.

30 mínútur í að hreyfa þig á nýjan hátt.

Dagur 7

Hreyfing dagsins í dag er annar hlaupa- og göngutúr en í þetta skiptið skaltu hlaupa í 11 mínútur af þessum 30. Það þýðir að þú þurfir í tvö skipti að hlaupa í eina og hálfu mínútu í staðinn fyrir eina mínútu. Í lok æfingarinnar skaltu gera 30 hnébeygjur, 30 armbeygjur og 2 mínútna planka sem þú getur skipt niður eins og þú vilt.

Ég vona að þú hafir náð að fylgja planinu þessa vikuna. Ef svo er, þá ættirðu að vera í góðum málum með að vera að byggja upp gott líkamlegt þol sem er okkur svo mikilvægt.

Frjóofnæmi eða sumarkvef?

Stundum reynist erfitt að greina milli frjóofnæmis og sumarkvefs

Hentar ófrískum konum og konum með barn á brjósti

15

MINÚTNA

Langverkandi

OFNÆMISLYF Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

Livostin® verkar innan 15 mínútna

Livostin® (levokabastin), nefuði, dreifa 50 mikrógramm og augndropar, dreifa 0,5 mg/ml. Livostin er notað gegn ofnæmisnefþolgu og ofnæmisárubólgu. **Skömmtun:** Nefuði: 2 úðaskammtar í hvora nös tvisvar á dag. Halda skal meðferð áfram eins lengi og þörf krefur þar til einkenni eru horfin. Augndropar: 1 dropi í hvort auga 2 sinnum á dag. Gefa má skammtinn allt að 4 sinnum á dag sé þörf á. Halda skal meðferð áfram eins lengi og þörf krefur þar til einkenni eru horfin. **Frábendingar:** Ofnæmi fyrir levokabastini eða einhverju hjálparefna. **Varnaðarorð:** Gæta skal varúðar við notkun Livostin nefuða hjá sjúklingum með skerta nýrnastarfsemi. Livostin nefuðinn inniheldur rotvarnarefnið benzalkoníumklóríð og propýlenglykól sem geta valdið ertingu í húð. Benzalkoníumklóríð í augndropunum getur valdið ertingu, blettalærukvilla og/öða eitrunarglærukvilla með sárum auk þess getur það mislitað mjúkar augnlinsur svo varast skal að augndroparnir komist í snertingu við þær. Fjarlægjið augnlinsur fyrir notkun augndropanna og biðið í 15 mín. áður en þær eru settar í á ný. **Meðgangi og brjóstgjöf:** Livostin má nota á meðgöngu og við brjóstgjöf. **Ahrif á akstur og notkunar véla:** Gæta skal varúðar við akstur og notkunar véla eftir notkun Livostin augndropna. Aukaverkanir geta haft áhrif á sjón, s.s. augnering, verkur, bólga, kláði, roði eða sviði í augum, tárarenni og pokusyn. Gæta skal varúðar ef syfja kemur fram. **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið.** Markaðsleyfishafi: McNeil Sweden AB. Umboð á Íslandi: Vístor hf., sími: 535-7000. IS/UV/2014/05-1

BANKALÁN OG BLÆÐINGAR

Alltaf læðast mánaðamótin jafn hægt og rólega upp að mér og áður en ég veit af hrynur gluggapóstur inn um lúguna og nokkrir dropar hreiðra um sig í nærbuxunum. Hvers lags réttlæti er það eiginlega að þurfa að tæma bankareikninginn á sama tíma og maður fálmar eftir einhvers konar græju til að grípa rauðan tauminn? Eða kannski er réttara að lýsa litnum betur og segja misrautt, stundum smá brúnt, stundum hárautt, stundum smart búrgúndírautt og stundum bara ógreinilegur litur sem verður varanlegur í nærbuxunum við þvott.

Ég er ein af þeim heppnu, ég finn frekar lítið fyrir því að fara á blæðingar, mér verður ekkert sérstaklega illt, mér finnst það bara leiðinlegt og vesen. Í nýlegri nemanannsókn frá Háskóla Íslands sögðu ungar konur að þeim hafi þótt þær óundirbúnar fyrir upphaf blæðinga. Þeim hafi brugðið, upplifað skömm og ekki vitað hvert ættu að leita eða hvað þær ættu að segja sínum nánustu. Þetta er augljóslega ekki boðlegt. Ég spurði nýverið hóp af grunnskóladrengjum hvornig túrblóð væri á litinn. Þeir horfðu hver á annan og einn stamaði útúr sér „rautt“ þegar annar greip hneykslaður fram í fyrir honum og sagði „nei það er gult“. Það hélt sá þriðji ekki og fullyrti að það hlyti að vera blátt, svona „eins og í auglýsingunum“. Ein-

mitt. Árið er 2015 og tíðablóð er blátt í auglýsingum. Einn strákurinn horfði rannsakandi á mig og flóðgáttirnar brustu (hans sko). „Hvernig lykt er af túrblóði? Er það vont? Finnur maður fyrir því leka? Kemur mikið í einu? Má alveg sofa hjá? Er túrblóð ekki hættulegt? Hvernig virkar túrtappi? Geta stelpur farið í sund á blæðingum?“

Það mátti heyra saumnál detta því þetta var stórmál sem alla langaði að forvitnast um en enginn þorði að spyrja bekkjarsystur sínar beint út í. Stelpurnar biluðust úr hlátri og fóru að ræða þetta sín á milli, strákunum til mikillar undrunar. Auðvitað á umræðan um blæðingar að vera hreinskilin og opinská og þar þarf ekki að vera neitt pukur þótt þannig sé það enn þá. Ég er ekki að segja að þú þurfir að góla á hvaða degi tíðahringsins þú ert eða stærð tíðatappa sem þú notar þvert yfir kaffihúsið en það á samt að vera í lagi að ræða þetta. Allavega fræða um þetta. Ég er að skrifa nýja bók og þar verður fjallað hreinskilnislega um blæðingar og það á mannamáli með ljósmyndum af tíðablóði á ólíkum dögum tíðahringsins, notuðum dömubindum, hálffullum álfbikar og hverju svo sem tengist blæðingum. Eina leiðin til að létta á tabúmræðum er að nálgast þær af hreinskilni og fordómaleysi. Ef þú vilt vera með, þá veistu hvar mig er að finna.



„Ég er ekki að segja að þú þurfir að góla á hvaða degi tíðahringsins þú ert eða stærð tíðatappa sem þú notar þvert yfir kaffihúsið en það á samt að vera í lagi að ræða þetta. Allavega fræða um þetta.“

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



REIKNADU DÆMIÐ á 365.is



MJ
MARTA
JONSSON

ÍSLENSK HÖNNUN
HÁGÆÐA LEÐURSKÓR

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

ÞJÓÐHÁTÍÐARTILBOÐ
12. - 16. JÚNÍ

20%
AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM NÝJUM SKÓM
OG TÖSKUM

18.995,-



18.995,-



14.995,-



23.995,-



26.900,-



18.900,-



19.995,-



15.995,-



Fullt verð: 18.995,-



14.900,-



12.900,-



12.900,-



22.900,-



www.martajonsson.com

Póstsendum

LÍFIÐ SNERIST Á HΛOΓE

Anna Svava Knútsdóttir leikkona upplifði mikla breytingu við fæðingu frumburðarins og þó að hún hafi séð flestalla raunveruleikarætti um fæðingar þá gat ekkert undirbúið hana fyrir það sem var í vændum.



„Mér fannst þetta allt saman ógeðslega erfitt, bæði að geta ekki setið og svo bara allt, að verða mamma, og ég bara grét, meira að segja yfir því sem mér fannst ekkert erfitt eins og að fá mér appelsínu.“



Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

Anna Svava Knútsdóttir er leikkona og mætti segja að hún væri Tina Fey okkar Íslendinga. Hún er einnig nýbökkuð móðir hins gullfallega Arnars Orra. Hún er flestum kunn fyrir gamanmál sín og þar eru ofarlega í huga bráðskemmtilegar auglýsingar þar sem hún er misheppin í skakkaföllum lífsins auk gamanmála sem hún fór með ásamt grínþópnum Mið-Íslandi. Hér tjáir hún sig um móðurhlutverkið, ástina og framtíðina í leiklist og ísgerð.

Erfitt móðurhlutverk

Anna Svava býr með Gylfa Þór Valdimarssyni matreiðslumanni og ísgerðarmanni. Saman eignuðust þau nýlega soninn Arnar Orra, en fyrir á Gylfi synina Jökul, 11 ára, og Ask, 6 ára.

Fæðingin gekk frekar illa og segist Anna Svava helst ekki vilja ræða hana eða endurupplifa. „Ég var búin að horfa á yfir 600 fæðingar, ég hafði horft á alla þættina af One Born Every Minute og ég hélt ég vissi allt og sama hvað gerðist, þá væri ég undirbúin,“ segir Anna Svava sannfærð um gildi þekkingarinnar. Allt kom þó fyrir ekki. „Barnið kom svo bara ekkert út, hann festist eitthvað og sneri vitlaust og svo var hann tekinn og allt í einu var ég bara saum-uð og fært ristað brauð, bara alein og fyrsta myndin sem ég sé af barninu er þegar Gylfi setur inn myndband af honum á Facebook,“

segir Anna Svava. „Ég horfði á myndbandið svona tólf sinnum og við vorum að tala saman á Facebook um hvernig honum liði uppi á vökudeild á meðan það var verið að græja mig,“ segir Anna Svava og hlær að fátíðleika aðstæðna.

Það var svo tíminn sem tók við þegar barnið var komið sem Önnu Svövu þótti erfiður og hún var algerlega óundirbúin fyrir. „Ég varð fyrir smá svona, ekki beint vonbrigðum, en af hverju sagði enginn manni að það væri svona erfitt að verða mamma?“ segir Anna Svava og bætir við að hún hafi grátið fyrstu þrjár vikurnar eftir að Arnar Orri kom í heiminn.

„Allir töluðu bara um hvort ég væri kvíðin fyrir fæðingunni og fæðingu og meðgöngu en enginn sagði hvað gerist þegar maður kemur heim,“ furðar Anna Svava sig á. „Mér fannst þetta allt saman ógeðslega erfitt, bæði að geta ekki setið og svo bara allt, að verða mamma, og ég bara grét, meira að segja yfir því sem mér fannst ekkert erfitt eins og að fá mér appelsínu,“ segir Anna Svava í hrein-skilni.

Mamman tekin með trompi

Blaðamanni eru rétt myndaalbúm með útprentuðum ljósmyndum af nýfæddum drengnum, hriðunum og fæðingunni og er ekki frá því að tíminn hafi færst aftur um tvo áratugi. „Æ, við vorum að skipta um síma og þá var bara prentað og sett í albúm,“ segir Anna Svava sem að sögn barnsföður síns er mjög skipulögð. Heimilið er mjög fallett og litríkt og sem dæmi um viðamikla þekkingu móðurinnar á

græjum sem eru „nauðsynlegar“ fyrir nýfætt barn, þá hangir litríkur barnaórói yfir borðstofuborðinu. „Ég var búin að lesa mikið af bókum um barnauppleði,“ segir Anna Svava ákveðin. En hún segist hafa viljað fá hreinskilnari og opnari umræður um móðurhlutverkið og betri undirbúning: „Það vantar bara bók sem fjallar um þetta allt á aðgengilegan og góðan hátt og svona tabú hluti eins og að kúka og að maður t.d. fær aðra svitalykt og svoleiðis,“ segir Anna Svava sem hefur slegið nokkur lyklastög inn í skjal og verður framtíðin að ráða því hvað gerist í kjölfarið.

Séntilmaður á barnum

Anna Svava kynntist Gylfa sínum á skemmtistaðnum Austri. Það var leiðindaveður sem gerði það að verkum að þau rákust hvort á annað. „Ég var alltaf að reyna koma honum saman við vinkonu mína en hún benti mér á að hann væri nú reyndar að skoða mig en ekki sig,“ segir Anna Svava og hlær og virtist það koma henni í opna skjöldu. „Ég var bara ekkert að pæla í því að fara að hitta einhvern gæja, ég var bara komin með nóg af svona gaurum einhverjum svo ég tók ekkert eftir því að hann væri að reyna við mig,“ bætir Anna Svava við. Það var svo ekki fyrir en Gylfi sýndi af sér herraannsókn taktá dansgólfinu sem Anna Svava sá hann í nýju ljósi. „Hann dansar eins og brjálæðingur og það er alltaf svo gaman hjá honum en það var ekki það sem heillaði mig heldur þegar einn strákur datt í gólfíð og hann hjálpaði honum upp og passaði að

allt væri í lagi með hann,“ segir Anna Svava sem bráðnaði yfir bjargvættinum. Þau sigldu þó ekki alveg lyngnan sjó því Gylfi veiktist heiftarlega á öðru stefnumóti. „Þetta var hræðilegt, hann var bara með upp og niður og ég þurfti bara að vera að hjúkra honum og það heima hjá mér, ekki beint rómantískt,“ segir Anna Svava sem er ekki frá því að þetta hafi bara styrkt þau frekar en ekki.

Þau hjónaleysin eru ekki á leið í hnapphelduna á næstunni en Anna Svava skrifar það algerlega á bóndann á heimilinu: „Hann nennir ekki að gifta sig aftur því þetta er víst bara eitthvað sem maður gerir einu sinni og af því hann gerði það einu sinni þá er það bara búin,“ segir Anna Svava og glottir út í annað. „Hann segir að þetta sé eitthvað út af þökkunum, að það sé svo asnalegt að fá tvisvar brúðkaupsgjafir en ég meina, ég hef aldrei gift mig, getur fólk ekki bara gefið mér gjöf í brúðkaupinu?“ bætir Anna Svava hreinskilnislega við með kímnum undirtóni. Það er greinilegt að þetta mál á eftir að ræða til hlítar.

Lífið er ís í formi

Gylfi og Anna Svava eru eigendur ísbúðarinnar Valdísar úti á Grandu.

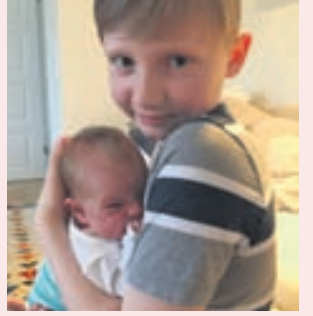
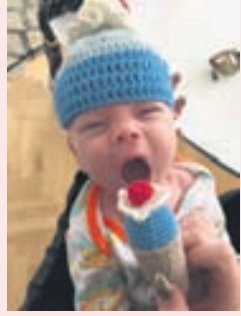
Flestir sem átt hafa leið um höfuðborgarsvæðið kannast vel við frumlegu bragðtegundirnar sem prýða heimabakað vöflurformið. Gylfi og Anna Svava sjá saman um reksturinn en Gylfi býr til ísinn og Anna Svava sér um reikningana, starfsmannamál, samfélagsmiðlana og margt annað. „Þetta er

„Hann segir að þetta sé eitthvað út af þökkunum, að það sé svo asnalegt að fá tvisvar brúðkaupsgjafir en ég meina, ég hef aldrei gift mig, getur fólk ekki bara gefið mér gjöf í brúðkaupinu?“

„Það vantar bara bók sem fjallar um þetta allt á aðgengilegan og góðan hátt og svona tabú hluti eins og að kúka og að maður t.d. fær aðra svitalykt og svoleiðis.“



MYNDAALBÚMIÐ



Arnar Orri fær ungar ís en Anna Svava vinnur með Gylfa, manninum sínum, í ísbúðinni þeirra, Valdísi. Hér má svo sjá Jökul stóra bróður með Arnar Orra nýfæddan.

#1 VIÐGERÐARDROPAR FYRIR ALLAR KONUR.

Advanced Night Repair

Þessir öflugu marghlíða viðgerðardropar hafa breytt húðhirðu í heiminum til frambúðar frá því þeir komu á markað. Það er ekkert serum sem virkar eins og þessi einstaka formúla. Hún endurvekur húðina sem verður mýkri, jafnari, rakafyllri og meira geislandi. Þetta eru byltingarkenndu viðgerðardroparnir sem húðin getur ekki verið án.

Kíktu á umfjallanir á esteelauder.com.



Rated 4.8 out of 5

Fyrir alla aldurshópa og öll þjóðerni.

Yfir 25 einkaleyfi á heimsvísu.

65
GLOBAL
AWARDS



ESTÉE LAUDER

ógeðslega mikil vinna, að vera svona sjálfstætt, þá er maður alltaf í vinnunni en það er líka gaman að byggja upp svona fyrirtæki," segir Anna Svava og rennir yfir ósvaraðan póst í snjallsímanum. „Við erum alltaf í vinnunni," bætir hún við. „Greyið Arnar Orri að eiga foreldra sem reka ísbúð, hann á eftir að lifa á ís og verður alltaf á kantinum í ísbúðinni," segir Anna Svava hlægjandi og bætir þá Gylfi við að hann hafi nú þegar smakkað ís, aðeins tveggja mánaða gamall. Þá er Önnu Svövu ekki eins skemmt enda segja foreldrahandbækurnar að forðast skuli sykurlaus og heitan eldinn. „Ég á allar bækurnar og er búin að lesa allt," bendir Anna Svava sambýlismanni sínum og barnsföður góðlátlega á.

Arnar Orri sjónvarpsstjarna í Danmörku

Í haust fer Anna Svava í tókur á nýjum gamanþætti fyrir RÚV sem teknir verða upp í Danmörku. „Við munum ferðast um Danmörku í húsbíl og þar verður Arnar Orri með í för en þetta er svona gamanmál um uppákomurnar sem við lendum í," segir Anna Svava. „Ætli það verði ekki stressandi að hafa hann með en ég get ekki hugsað mér að fara án hans. Hann verður bara að standa sig og leika í þáttunum," segir Anna Svava með breitt bros á vör. „En hann á að vera mömmustrákur þegar hann verður stór og aldrei að fara að heiman og sitja bara og drekka te með aldraðri móður sinni, eins og allir góðir synir," bætir Anna Svava við með blöndu af einlægni og gríni.

SUMAR- OG GRILLRÉTTIR EYBÓRS

Gómsæt og girnileg steik með sósu og salati að hætti Eyþórs Rúnarssonar, kjörin til að skella beint á grillið um helgina.



Eyþór Rúnarsson
Sjónvarpskokkur

Hinn frábæri sjónvarpskokkur Eyþór Rúnarsson hefur snúið aftur á skjáinn á Stöð 2 á fimmtudögum. Í þáttunum í sumar kemur hann til með að búa til gómsæta og girnilega rétti beint af grillinu.

Í síðasta þætti kenndi hann áhorfendum að búa til ómótstæðilegt blómkaals-sushi með grillaðri risa-rækju og chimichurri T-bone-steik með kartöflusalati. Allar uppskriftirnar og fleiri er að finna á [vísir.is/matur](http://visir.is/matur).

Porterhouse-steik með chimichurri-dressingu og kartöflusalati

T-bone-steikin

4 stk. T-bone-steikur
Sjávarsalt
Svartur pipar úr kvörn
Grillolía
50 g tómátapúrpa
2 msk. sojasósa
200 ml ólífuoía
1 msk. chili sambal oelek
2 msk. mirin
2 hvítlaugsgeirar
1 tsk. liquid smoke



Setjið allt hráefnið í blandara og maukið saman í u.þ.b. 1 mín.

Kryddið steikurnar vel með saltinu og piparum og setjið á heitt grillið. Grillið í ca. 5-6 mín á hvorri hlið. Snúið steikunum eftir 2,5-3 mín. í 180 gráður á grillinu. Penslið steikurnar vel með grillolíunni þegar þið eruð búin að snúa, grillið svo áfram í 2,5 mín. og snúið aftur í 180 gráður. Endurtakið á hinni hliðinni. Látið steikurnar standa í 2 mínútur á efri hillunni. Takið steikurnar að því loknu af

grillinu, setjið álpappír yfir þær og látið standa í 15 mínútur.

Chimichurri-dressing

170 ml ólífuoía
30 ml rauðvinsedik
3 stk. fint skornir skalottlaurar
1 stk. fint rifinn hvítlaukur
2 stk. tómatar skornir í teninga
7-10 g steinselja fint skornir
1 tsk. óreganó
½ tsk. chiliduft
1 tsk. paprika
1 tsk. broddkúmen
1 msk. hlynsiróp

150 g majónes
2 msk. hlynsiróp
800 g soðnar kartöflur
1 stk. appelsína
2 stk. vorlaurar (fint skornir)
½ stk. ferskt chili (fint skornir)
½ dós wasabi-baunir
Sjávarsalt
Svartur pipar úr kvörn

Takið stilkinn af grænkálinu og setjið það í skál með sojasósunni. Nuddið sojasósunni vel inn í grænkálið. Raðið grænkálinu á grillbakka úr áli, setjið á heitt grillið og grillið í 6-8 mín. Skerið estragonið fint niður, blandið því út í sýrða rjómann og majónesið ásamt hlynsirópinu.

Skerið kartöflurnar í kubba, skerið appelsínuna niður í litla bita og setjið í skál með vorlaurunum og chilinu. Hellið estragoninu, majónesinu og sýrða rjómanum yfir blönduna og blandið vel saman. Smakkið til með saltinu og piparum. Skerið helminginn af grænkálinu og bætið því út í blönduna ásamt wasabi-baunum. Notið hinn helminginn til að setja yfir salatið áður en þið berið það fram.

Sjávarsalt Svartur pipar úr kvörn

Blandið ólífuolíunni og edikinu saman með þísk. Bætið restinni af hráefninu út í og smakkið til með saltinu og piparum. Látið standa í ísskáp í minnst 2 tíma fyrir notkun.

Kartöflusalat með grænkáli og wasabi-baunum

2 pokar grænkál
2 msk. sojasósa
½ bréf estragon
1 dós 18% sýrður rjómi

40.000



fréttapyrstir notendur

Smelltu þér á Fréttablaðsappið og lestu blaðið hvar sem er og hvenær sem er.

Fáðu Fréttablaðið ókeypis í spjaldtölvuna og snjallsímamann með Fréttablaðsappinu.

Nálgastu appið á visir.is/fbl eða beint í gegnum:








KJÚKLINGASALAT MEÐ BBQ-DRESSINGU

Svava Gunnarsdóttir heldur úti fallegu matarbloggi með ótal girnilegum uppskriftum og frábærum hugmyndum fyrir eldhúsið. Hérna gefur hún lesendum Lífsins uppskrift af sínu eftirlætissalati. Fleiri uppskriftir frá Svövu má finna á heimasíðu hennar, Ljufmeti.

Kjúklingasalat með BBQ-dressingu

500 g kjúklingalundur frá Rose Poultry
1 dl Hunt's Hickory & Brown Sugar BBQ Sauce
70 g furuhnetur
1 msk. tamarisósa
Spínat
1 rauð paprika, skornir í strimla
1 gul paprika, skornir í strimla
½ rauðlaukur, skornir í fina strimla
Kokteiltómatar, skornir í tvennt
Lárpera, skornir í sneiðar
Jarðarber, skornir í tvennt
Gráðaostur (má sleppa)

BBQ-dressing:
1 dl Hunt's Hickory & Brown Sugar BBQ Sauce

1 dl matreiðslurjómi
Kjúklingalundur og

BBQ-sósu er blandað saman í skál og kjúklingurinn látinn marinerast í 30 mínútur. Að því loknu er hann grillaður þar til eldaður í gegn.

Furuhnetur eru þurrastaðar á pönnu við miðlungsháan hita þar til þær eru komnar með gylltan lit. Þá er tamarisósa hellt yfir og steikt áfram í 30 sekúndur (eftir að tamarisósan er komin á pönnuna er hrært stöðugt í hnetunum). Hneturnar eru þá teknar af pönnunni og lagðar til hliðar.

BBQ-dressing: BBQ-sósu og matreiðslurjóma er blandað saman í potti og hitað að suðu. Látið sjóða við vægan hita í 5 mínútur.

Samsetning: Spínati, paprikum, rauðlauki, kokteiltómötum og lárperum er blandað saman og sett í stóra skál eða á fat. Grillaðar kjúklingalundur eru lagðar yfir, þar næst er gráðaostur mulinn yfir og að lokum er ristuum furuhnetum stráð yfir salatið. Salatið er skreytt með jarðarberjum og borið fram með BBQ-dressingunni.

Svava Gunnarsdóttir matarbloggari



see concept

VÖNDUÐ NÝJUNG Í LESGLERAUGUM



Þrjú ungir hönnuðir

frá Lyon í Frakklandi þróuðu þessa gleraugnalínu sem þjónar þörfum trend- og tiskumeðvitaðra, beggja vegna Atlantsála. Gleraugun hafa slegið í gegn í hönnunarbúðum austan hafs og vestan, ekki síst í hinni trendsetjandi **Colette** í París sem og **Selfridges** og **Conran** í London. Sama er upp á teningnum hjá **MoMA**, verslun nýlistasafns New York borgar, þar segjast menn ekki hafa undan að fylla hillurnar af þessari skemmtilegu vöru. Gleraugun fást í styrkleikum **+1 +1,5 +2 +2,5 og +3**. Þau koma í klassískum og retró formtýpum og fást í fjölda glaðra lita, með silkimjúkri áferð. Þeim er pakkað í verklegt filthulstur sem síðan er í snotri öskju og sanngjarnt verð þessara trendy gleraugna kemur skemmtilega á óvart.

Sólgleraugu

Á sólríkum sumardögum er notalegt að sitja utan dyra með kaffibolla eða annan góðan drykk, líta í blöðin, lesa bók eða sýsla við annað það sem krefst óskertrar sjónar. Því eru See Concept lesgleraugun jafnframt til sem sólgleraugu í öllum sömu styrkleikum. Að sjálfsgöðu fást líka venjuleg sólgleraugu frá þessum ágætu drengjum.

Uppfinningarverðlaun

Sem fyrr segir hófu 3 franskir námsmenn, þeir **Xavier Aguera**, **Charles Brun** og **Quentin Couturier**, að hanna eins konar loniettur fyrir foreldra sína til að nota þegar þeir fundu ekki gleraugun sín. Að námi loknu snéru þeir sér aftur að þessari hugmynd, svona með hálfum

huga og í einhverju bríaríi skröpuðu þeir saman fyrir 50 prótótýpum, sem þeir komu fyrir í bönkum og pósthúsum til að sjá hvernig þeim yrði tekið. Lonietturnar hreint út sagt slóu í gegn og færðu ungu mönnunum uppfinningarverðlaunin: **Innovator Entrepreneur d'ESCP-Europe** sem hjálpaði þeim að fjármagna næsta þrep, fjöldaframleiðslu vörunnar. Eitt leiddi af öðru og þessir athafnasömu menn byggðu á undraskömmum tíma upp fyrirtækið See Concept. Með flottri hönnun og skemmtilegu tvisti hafa þeir stýrt framleiðslu sinni beint inn í vinsælustu hönnunarbúðir heims, jafnframt því sem þeir hafa unnið til frekari verðlauna. **See Concept gleraugun fást í ÉG í Hamraborg og Minju á Skólavörðustíg.**



Skólavörðustíg 12
Sími 578 6090
www.minja.is
facebook: minja

FJÖLBREYTT FÖRÐUN Í SUMAR



Án farða
Náttúruleg förðun á sjáldan eins vel við og á sumrin. Einnig er hægt að ná ótrúlega fallegri og léttri förðun með réttu tækjunum og tólunum.

Fin lína
Svartur eyeliner sem dreginn er örlítið upp í lokin er alltaf fallegur og nú þarf að vanda til verks því hann þarf að vera hreinn og beinn báðum megin.



Skærir augnblyantar
Sífellt fleiri liti er hægt að fá í eyelinerum og um að gera að prófa sig áfram og skera sig úr hópnum með því að nota skæra liti ofan á augnlokin og stundum allt í kring.



Bronslitað sumar
Brúnir og bronslitaðir augnskuggar eru heitir í sumar, þeir eru hlýir og minna á gyllt og sumarlegt hörund.



Haldið þið að sumarið láti ekki sjá sig núna um helgina, spáin er allavega góð og hvítir kroppar geta farið að sprikla um grösín græn og náð sér í örlítið af D-vítamíni. Þegar sólin er komin á loft er ekki úr vegi að fá smá innblástur í sumarförðunina og sjá hvort við getum ekki aðeins frískað upp á snyrtibudduna og andlitið um leið.



Sólarpúður
Það er fátt sem framkallar eins mikinn ljóma á stuttum tíma og sólarpúðið. Passaðu þig samt að setja ekki of mikið, þú vilt ekki lýsa í myrkri.

Þjartar varir
Fallegir varalitir í blómalitum eru tilvalið krydd í sumarförðunina og um að gera að hafa augnförðunina sem minnsta svo að áherslan sé á vörnum.



HUGSAÐU UM HEILSUNA FRÁ UPPHAFI

B-SÚPER

STERK BLANDA B VÍTAMÍNA

húð og hár

andoxun

orka og kraftur



SUMARBOMBA

30-50%

**AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM VÖRUM**



Instagram



Nikkietutorials

Förðunarsnillingur

Nikkie er förðunarfræðingur sem er með puttann á pulsinum þegar kemur að því heitasta í förðun og hári. Hún notar gjarnan sterka liti og er óhrædd við að prófa frumlegar litasamsetningar á varalítum, augnskuggum og augnblyöntum. Hún sýnir einnig lesendum muninn á því að vera förðuð og ekki og bendir á að það megi hafa gaman af því að breyta útliti sínu með litum. Hún er bæði með ljósmyndir og kennslumyndbönd svo allir geti farðað sig eins og fræðingarnir.

Pinterest



tantetil/interior-design

Heitasta í innanhúsmunum

Það er vissara að koma krítarkortinu í góða fjarlægð áður en þessi síða er skoðuð því hér er urmull af fallegum innanstokksmunum sem eru hver öðrum smekklegrir og frumlegri. Ef það var einhvern tíma markmið að spara fyrir fallegri hönnunarvöru þá er það núna.

YouTube



SmarterEveryDay

Vísindi á mannamáli

Hver hefur ekki velt því fyrir sér hvort kettir lendi raunverulega alltaf á loppunum þegar þeir detta úr ákveðinni hæð eða hvort brauð með sultu lendi alltaf á áleggju þegar það dettur? Hér færðu svör við öllum helstu vísindatengdum spurningum sem þig gæti nokkurn tíma langað til að spyrja.

HEIMASÍÐAN LITRÍKAR FÍGÚRUR OG LISTAVERK

Falleg verk eftir ungan myndhönnuð

karitasdottir.com

Karitasdóttir er hugverk ungs hönnuðar sem hefur hannað myndir meðal annars fyrir barnafatamerkið Ígló&Indí, plötuumslög fyrir Hjalma og Sigurð Guðmundsson auk fjölda annarra grafískra verka og skúlptúra. Á vefsíðunni má sjá ýmis plaköt til sölu auk tuskudúkkja og höfuðfata. Verk eftir þennan litríka og skemmtilega hönnuð á klárlega heima í barnaherbergjum landsins, nú eða betri stofunni, og verður gaman að fylgjast með verkum hennar í framtíðinni.



WWW.MARC-O-POLO.COM

Marc O'Polo


 FOLLOW YOUR NATURE
 UMA THURMAN

MARC O'POLO STORE
 Kringlan Shopping Center
 Kringlan 4-12
 Reykjavík