

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
3. JÚLÍ 2015

Lagalisti fyrir göngutúr á  
Spotify

**HALLDÓRA RUT  
LEIKKONA DEILIR  
SINNI TÓNLIST 2**

Nanna Árnadóttir  
íþróttaræðingur

**TAKTU NESTI AÐ  
HEIMAN MED Í  
FRÍÐ 4**

Sjóðheitir samfélags-  
miðlar

**TÍÐAHRINGS-APP,  
KÖKUMYNDIR OG  
MEÐGANGA 8**

Jakobína Jónsdóttir

## LYFTI FRAM Á SÍÐASTA DAG



FRÉTTABLAÐIÐ

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



## NÆRANDI GÖNGUTÚR

Halldóra Rut Baldursdóttir er leikkona og tilheyrir leikhópnum Ratatam sem undirbýr nú sýningu sem fjallar um heimilisofbeldi og er fjáröflun í fullum gangi á Karolina Fund. Lagalisti Halldóru inniheldur mörg lög frá færeysku hljómsveitinni Byrtu en Halldóra lék einmitt í tónlistarmyndbandi hjá henni nýverið. Lagalisti Halldóru er kjörinn fyrir breytilega íslenska veðráttu og langan göngutúr.

- **ANDVEKUR** - BYRTA
- **NORÐLÝSID** - BYRTA
- **Í TÍNUM EYGUM** - BYRTA
- **TASTY TEARS** - GRETA SVABO BECH & HEIDRIK -
- **OMG** - HEIDRIK
- **FJÖLLINI STANDA ÚTI** - ORKA
- **NÆRVERA** - MARIUS ZISKA
- **TÚ HEVUR TÆR DÝRASTU PERLUR** - GUDRÍÐ HANSDÓTTIR
- **BRACE MYSELF** - SAKARIS
- **BRAVE MOON** - GRETA SVABO BECH



# FÁÐU FJÖLSKYLDUNA MEÐ Í LIÐ

Börn geta tekið þátt í líkamsrækt foreldranna ef foreldrar passa að virkja þau með sér.



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

Það getur verið mikil vinna að halda mörgum boltum á lofti í einu. Líkamsrækt, vinnan, fjölskyldan og vinirnir þurfa sína athygli en er hægt með einhverju móti að einfalda lífið með jákvæðum árangri?

### Börn æfa með foreldrum

Fyrir þá sem eru að æfa sig undir maraþon, aðrar keppnir eða hreinlega vilja halda sér í góðu líkamlegu og andlegu formi getur verið erfitt að sam-eina æfingar, vinnuna og hvað þá fjölskyldulífið. Við sem þjálf-

um reglulega erum allt of dugleg að setja börnin okkar í pössun á meðan við foreldrarir æfum. Stundum er það þó raunin að það er hvorki staður né stund fyrir börnin að vera með á æfingum og þá fer betur um þau í höndum annarra á meðan. Þar sem mikil heilsuefning hefur verið í þjóðfélaginu undanfarin ár gefur það augaleið að það eru fleiri foreldrar sem stunda reglubundna líkamsrækt og þar af leiðandi fleiri börn sem þurfa stað til að vera á, nú eða vera með?

Fleiri og fleiri íþróttastöðvar og samtök eru farin að svara þessari eftirspurn. Til að mynda er nýafstaðin fjallahjólakeppni í Heiðmörk á vegum Hjólreiðafélags Reykjavíkur en þar

var boðið meðal annars upp á Krakkabraut. Framtak líkt og þetta verður til þess að fjölskyldan stundar íþróttina saman og vinnur að sameiginlegum markmiðum. Einnig má nefna crossfit-grunnnámskeið fyrir börn sem nokkrar líkamsræktarstöðvar standa fyrir, að því loknu geta börnin æft upp að einhverju marki með foreldrum sínum. Fyrir þá foreldra sem fara reglulega út að hlaupa er upplagt að bjóða krökkunum að hjóla með nú eða skokka rólega og kynna íþróttina þannig í rólegheitum fyrir þeim.

### Verum góð fyrirmynd

Með því að taka börnin með

okkur erum við þeim góðar fyrirmyndir og sýnum þeim hvað það skiptir miklu máli að huga að heilsunni. Við fáum víst bara þennan eina líkama í þessari jarðvíst og skiptir höfuðmáli að huga vel að honum.

Líkamsrækt og hreyfing er ekki eitthvað sem á að taka stundum fyrir heldur ætti hún að vera ofarlega á forgangslistanum líkt og gott mataræði og svefn.

Þegar við sjálf erum í góðu jafnvægi stöndum við okkur betur sem foreldrar og í þeim verkefnum sem við höfum tekið að okkur.

Kennum börnum okkar góðar venjur og gefum þeim gott vega- nesti til framtíðar.



**TRI**

## LÍFIÐ MÆLIR MEÐ HOLLARI SÆTABRAUÐI

Það er hægt að breyta nánast hvaða óhollustubita í hollari útgáfu þar sem sykrinum er skipt úr fyrir sætan ávöxt líkt og maukaðar dæðlur og möndlur og kókos sem koma í stað hveitis og mjólkurvara. Hér hefur hefðbundið súkkulaði með kexbotni, karamellu, hnetum og súkkulaði verið breytt

í orkurikan og hollan millimálsbita, án alls sykurs. Það að gæða sér á konfektum þarf ekki að þýða aukakíló heldur getur það verið orkuríkur og gómsætur bita sem má bjóða ungum sem öldun án alls samviskubits. Uppskriftir að slíkum kræsingum má nálgast á [visir.is/matur](http://visir.is/matur).



**Lífið**  
[www.visir.is/lifid](http://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 **Valli**

# Lagerhreinsun

## 1.-10. júlí



Armani, Michael Kors,  
DKNY, Diesel, Adidas, Fossil,  
Casio, Delma og Maurice Lacroix

*JÓ*  
JÓN & ÓSKAR

**50–70%** afsláttur af úrum  
**50%** afsláttur af völdu skarti  
Verið velkomin!



jonogoskar.is

Sími 552 4910

Laugavegi 61

Kringlan

Smáralind

# MARGT GOTT TENGT FEMÍNISMA

Jakobína Jónsdóttir er með próf í sálfræði og kynjafræði, hefur sterkar skoðanir á jafnrétti og stundar crossfit af hreinni ástriðu.



**Friðrika Hjördis Geirsdóttir**

umsjónarkona Lífisins | rikka@365.is

Jakobína Jónsdóttir er fædd og uppalin á Seltjarnarnesi, ein fjögurra systra sem eru hver er annarri duglegri. Íþróttir hafa átt hug hennar allan frá barnæsku þrátt fyrir að hún hafi slegið slöku við á menntaskólaárunum að eigin sögn. Að menntaskóla loknum fór Jakobína í sálfræði í Háskóla Íslands og kláraði síðan meistaraþróf í kynjafræði. Spurð að því hvernig það kom til að hún valdi kynjafræði segir hún það hafa verið óvænta stefnu sem tekin var á námsárunum í sálfræði. „Ég valdi mér valfag í sálfræðinni um kenningar í kynjafræðinni og það opnaði fyrir mér nýjan heim sem mig langaði að læra meira um. Þarna lærði ég að lesa dýpra í samfélagið og af hverju það er eins og það er í dag.“ Jakobína hefur sterkar skoðanir á jafnréttisstöðu kvenna og segir námið hafa hjálpað henni að opna augun fyrir því. „Ég er alin upp í mjög jafnréttissinnuðu umhverfi og hafði í rauninni ekki velt kynjamun mikið fyrir mér áður en ég hóf námið. Það er enn þá munur á kynjunum og er það að miklu leyti innbyggt í menningu okkar. Það er svo margt jákvætt og gott við femínismann og margt sem konur sem flokkast sem femínistar hafa gert fyrir samfélagið. Konur hafa þurft

að berjast fyrir sínu og eru enn að. Margar konur átta sig ekki á þessum mun fyrir en þær eru komnar með börn, þá finna þær fyrir því á vinnumarkaðnum. Þá eiga þær til að lenda í viðmóti sem endurspeglar ójafnrétti. Þær eru til að mynda síður ráðnar ef að þær eru á barneignaldri eða eiga börn því þeim þarf að sinna, börn verða veik og það er frí í leikskólum. Þetta er því miður sá raunveruleiki sem við búum enn við í dag að einhverju leyti,“ segir Jakobína og bætir við að hún sjái líka oft muninn í fjölmiðlum, þar séu konur oft gagnrýndar fyrir klæðnað og útlit frekar en karlmenn. „Það er líka algjörlega fátíðlegt í nútímasamfélagi að framakonur séu kallaðar frekar en karlar ákveðnir, ég upplifi þetta mjög oft og sé í öllum hornum samfélagsins.“

## Ekki aftur snúið

Meðfram háskólanámi stundaði Jakobína líkamsrækt af kappi og kenndi meðal annars spinning nokkrum sinnum í viku. „Eftir að hafa verið mikið í íþróttum sem unglingur hægði ég aðeins á mér í menntaskóla en tók svo upp fyrri takta í háskólanum. Það var þá sem ég kynntist crossfit og heillaðist gjörsamlega.“ Jakobína datt inn í þrjú tíma í crossfit af einskærri forvitni en það varð svo sannarlega upphafið að þeirri ástriðu fyrir íþróttinni sem við tók. „Ég fann að það varð ekki



aftur snúið,“ segir Jakobína með glampa í augunum og bros á vör. Crossfit-íþróttin fer ört stækkanandi í heiminum og er meðal þeirra allra vinsælustu á Íslandi, sumir vilja ganga svo langt að kalla íþróttina trúarbrögð og klóra sér í hausnum yfir vinsældum hennar. „Þetta er svo fjölbreytt og skemmtileg íþrótt sem reynir á margar hliðar. Fólk er að taka vel á því og líður vel eftir á, að auki geta allir æft saman þrátt fyrir mismunandi getu. Það myndast mikil hópstemning og þarna safnast saman hópar af jákvæðu og skemmtilegu fólki. Kerfið er mjög hvetjandi og þú getur sífellt verið að setja þér ný markmið.“ Fyrir þá sem halda að Crossfit sé einungis fyrir þá sem eru í góðu formi þá er það alls ekki raunin því íþróttin er fyrir alla. „Það er algengur misskilningur að fólk þurfi að vera í góðu formi til að mæta á æfingar, það er hægt að skala upp og niður allar æfingar og þess vegna hentar þetta öllum, einnig sem fjölskylduþrótt.“

## Hlustaðu á líkamann

Fyrir rúmu ári eignuðust Jakobína og Grétar Ali, sambýlismaður hennar, soninn Kristófer en margir muna kannski eftir myndum af henni þar sem hún

hélt þungum lóðum yfir höfði sér með stóra kúlu á maganum. „Ég var nýbúin að komast að því að ég væri ólétt þegar ég var á leiðinni á heimsleikana í Crossfit í Los Angeles. Það var ekki í boði að hætta við þar sem ég var hluti af liði og ákvað því í samráði við lækni og ljósmóður að skella mér út og kláraði keppni, sem gekk mjög vel. Eftir að ég kom heim hélt ég bara áfram æfingum en minnkaði álagið til þess að láta mér líða vel. Ég lyfti fram á síðasta dag og byrjaði aftur að hreyfa mig smám saman tveimur vikum eftir fæðingu. Það skiptir þó miklu máli að hlusta vel á líkamann og fara ekki of ört af stað,“ segir Jakobína.

Segja mætti að Crossfit sé fjölskylduþrótt og biða foreldrarir án efa spenntir eftir því að geta tekið Kristófer litla með sér á æfingar þegar að því kemur. Tvíbúasystir Jakobínu og eiginmaður hennar eru einnig „crossfitarar“ en þau reka crossfitstöð í Svíþjóð. „Systir mín vinnur í íslenska sendiráðinu í Stokkhólmi og þau reka einnig Crossfitstöðina Nordic þar í borg. Við erum einnig tvíbúar og vorum óléttar á svipuðum tíma. Hún hélt einnig áfram að lyfta á meðgöngufram á síðasta dag, en hún gekk tvær vikur fram yfir settan tíma.“ Aðspurð hvort það togi

„Það er líka algjörlega fátíðlegt í nútímasamfélagi að framakonur séu kallaðar frekar en karlar ákveðnir, ég upplifi þetta mjög oft og sé í öllum hornum samfélagsins.“

í hana að flytja til Stokkhólms og halda áfram að breiða út boðskap Crossfit þar í borg segir hún svo ekki vera. „Ég vil eiginlega frekar bara fá þau heim, þau eru búin að vera þarna í fimm ár. Það var mjög erfitt og skrytið fyrst þegar þau fluttu út enda við mjög samrýndar en við tölum saman á hverjum degi.“

Crossfit er ekki fitness Jakobína hefur farið á fjögur

MADE IN GERMANY  
Since 1950

**Hefur hlotið frábæra dóma!**

**SONAX LAKKVÖRN+GLJÁI –  
Sterk og endingargóð gljávörn!**

**SONAX®**

## MYNDAALBÚMIÐ



Jakobína hefur bæði keppt á Íslandsmeistaramótinu í crossfit og heimsleikumum. Hér er hún ásamt liðinu sínu og syni sem ætlar sér stóra hluti í íþróttinni í framtíðinni.

# NUTRILENK - hollráð við liðkvillum. Náttúrulegt fyrir liðina



## Get þakkað NUTRILENK frábæran árangur í keilu!



Það er ekki á hverjum degi sem sextugur maður nær 12 fellum í röð í keilu. „Ég vil nú bara vera hógvær og segja að þetta hafi verið hinn fullkomni leikur,“ Segir Davíð Löve, múrari, sem setti Íslandsmet í keilu í fyrra. „Satt að segja var ég ekki í góðum málum fyrir þremur árum. Ég var búinn að fara í þrjár hnéaðgerðir á nokkra ára tímabili, var mjög slæmur og treysti mér engan veginn í aðra aðgerð. Til allrar hamingju ákvað ég að prófa NUTRILENK Gold. Ég tók inn 6 töflur fyrstu tvær vikurnar og það dugði mér til að verða góður. Nú tek ég 2 töflur á dag til að viðhalda batanum. Sem múrari er ég mikið á hnjúnum og starfið reynir gríðarlega á liðina. Það má segja að það sé kraftaverki líkast að ég sé orðinn góður. Ég hvet því kollega mína í iðninni til að prófa og trúi því að NUTRILENK haldi mér góðum í keilunni amk næstu 20 árin,“ bætir Davíð við kíminn.

*Davíð Löve 60 ára múrari og keilusnillingur*

## NUTRILENK bjargar mér frá skelfilegum verkjum



„Ég þarf að vera á andhormónalyfjum næstu árin til halda í skefjum brjóstakrabbameini sem ég greindist með fyrir einu og hálfu ári. Þessi lyf fóru þannig í skrokkinn á mér að ég var undirlögð af skelfilegum liðverkjum og upplifði mig eins og gamla konu. Ég var því ekki bjartsýn á það að geta tekið þessi lyf næstu 5 árin. Ég ákvað að prófa NUTRILENK og tók inn 2 töflur 3x á dag og fann mun viku seinna. Í kjölfarið gat ég minnkað skammtinn niður í 3 töflur á dag og það heldur mér góðri. Mér er mikið í mun að segja frá þessari reynslu því ég veit um margar konur í sambærilegri stöðu og þess vegna vona ég að Nutrilenk geti hjálpi þeim eins og það hefur hjálpað mér. Ég er ótrúlega þakklát!“

*Lára Emilsdóttir 59 ára fjármálastjóri*



## Hvað getur Nutrilenk gert fyrir þig?

Við mikið álag og eftir því sem árin færast yfir getur brjóstkefufurinn rýrnað sem veldur því að liðirnir slitna. Mjög margir finna fyrir óþægindum og verkjum þegar liðfletirnir núast saman, sérstaklega í liðamótunum í mjöðmum, hrygg og hnjúm. Þess vegna er til mikils að vinna að styrkja liðbrjóskið á náttúrulegan hátt.



Heilbrigður liður



Liður með slitnum brjóskef

## Hefur hjálpað fjölmörgum

Nutrilenk Gold inniheldur brjós úr fiski- og hákarlabeinum sem er öflugt byggingarefni fyrir bein og brjós enda ríkt af kondritíni, mangan, kollageni og kalki. Nutrilenk hefur hjálpað fjölmörgum sem þjást af liðverkjum.

## Prófið sjálf - upplifið breytinguna!

Nutrilenk er fáanlegt í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaðanna

Evrópumót og stendur til að fara á þriðja heimsmeistaramótið. Íslenskir „crossfítarar“ hafa staðið sig virkilega vel á þessum mótum og hefur Jakobína verið hluti af liði sem varð Evrópumeistari árið 2012. Þar sem Crossfit er ein vinsælasta íþróttin á landinu verður að viðurkennast að það er órlítið skrítið að ferðir á Evrópu- og heimsmeistaramót veki ekki meiri athygli íþróttafjölmíðla en raun ber vitni. „Það er ótrúlega skrítið hvað það er erfitt að koma íþróttinni að í fjölmíðlum og ég held að ástæðan fyrir því sé kannski að fólk er ekki alveg búíð að fatta íþróttina. Ég hitti fullt af fólki sem ruglar íþróttinni saman við fitness en þetta er allt annað,“ segir Jakobína.

Það tekur á og kostar blóð, svita og tár að undirbúa sig fyrir svona stórar keppnir en Jakobína kennir allt að tuttugu til tuttugu og fimm tíma á viku og fer sjálf á æfingar þess á milli. „Það fer mikill tími í þetta og er lítið annað gert í þessari fjölskyldu,“ segir Jakobína brosandí. Það er ekki laust við að maður taki hatt sinn ofan fyrir þessari duglegu og gefandi konu sem er frábær fyrirmynd í öllu því sem hún tekur sér fyrir hendur og verður gaman að fylgjast með henni og liði hennar frá Crossfit Reykjavík á heimsmeistaramótinu í Los Angeles núna í lok júlí.

# ERTU Á LEIÐINNI Í SUMARFRÍ?



**Nanna Árnadóttir**  
Íþróttarfræðingur

Þegar fjölskyldan leggur land undir fót getur verið erfitt að muna eftir hollu mataræði þegar sjoppur með brasaðar krásir eru á hverju stoppi. Því er bæði hagkvæmt og heilsusamlegt að taka með sér hollt nesti að heiman. Það þarf hvorki að vera tímafrent né flókið að pakka niður nesti þar sem allir fá eitthvað sem þeim þykir gott en er samt hollt.

Ein stærsta ferðahelgi ársins er að renna upp, fyrsta helgin í júlí. Stór hluti landsmanna ákveður að gera sér dagamun, fara í ferðalag og upplifa eitthvað annað en sama gamla hversdagsleikann.

Á svona ferðalögum eru vegasjoppurnar oft vinsælir áfangastaðir til þess að næra sig, fara á klósettíð og teygja aðeins úr líkamanum. Í vegasjoppunum er þó oft lítið um hollan mat og fara fjölmargir þá leið að fá sér bara eina með öllu, kók og prins, hamburgara og franskar eða eitthvað álíka óhollt. Getum við ekki gert aðeins betur og mögulega fengið skemmtilegri upplifun í staðinn? Vissulega

kostar það örlítið meiri fyrirhöfn en að skreppa í sjoppuna en það er svo sannarlega þess virði.

## Útbúðu hollt nesti

Þegar kemur að því að gera hollt nesti er undirbúningur aðalatriðið. Farðu tímanlega í búðina og keyptu þau hráefni sem þig vantar.

Ég mæli með því að útbúa hollar samlokur. Ég kaupi alltaf gróft brauð sem inniheldur góðar og hollar trefjar og á það set ég ýmist helling af grænmeti og eitthvað til að bleyta aðeins upp í brauðinu eins og pestó eða smurost, eða hollt túnfisksalat sem er í miklu upphaldi hjá mér.

Í það set ég eftirfarandi hráefni:

**1 dós túnfiskur**

**1 litil dós kotasæla**

**Smátt saxaður rauðlaukur**

**Avókadó eða egg**

**Pipar og smá hvítlaukskrydd**

Ég mæli svo líka með því að hafa nóg af ávöxtum og grænmeti, eins



og t.d. gulrótum og gúrkubitum með, sem og ferskum safi og vatni.

## Snætt undir berum himni

Þegar meginuppistaða nestisins er holl skiptir ekki miklu máli þótt eitt súkkulaðikex eða prinspóló læðist með, bara svo lengi sem hollustan er í fyrirrúmi.

Það sem mér finnst svo frábært við það að taka með nesti er að maður þarf ekki að sitja inni á sveittum sjoppum þar sem braslyktin yfirgnæfir allt. Maður getur fundið sér fallega laut til þess að setjast í, sett teppi á grasið og notið náttúrunnar á meðan maður hleður batterið fyrir næstu keyrslu. Passið að skilja ekki eftir ykkur neinar umbúðir og að allt rusl rati á réttan stað.

**■ Með því að taka nesti með að heiman má huga að hollustu og passa upp á budduna.**

## Útsalan hefst í dag 30-70% afsláttur



Kjöll áður 19.990  
nú **13.990**



Kjöll áður 17.990  
nú **11.990**

**FLASH**

Laugaveg 54,  
sími: 552 5201



Bolir  
nú **5.000**



Toppar  
nú **3.000**

Fleiri myndir á Facebook



## BRAGÐBÆTTU VATNIÐ

Nú þegar sólin skín og vissara er að halda sér vel vökvuðum er ekki úr vegi að nýta góða vatnið og setja í sparibúninginn með vel völdum ávöxtum.

Nánast hvaða ávöxt sem bragðbættir má setja út í vatn en í þessari uppskrift, sem er fengin frá Jamie Oliver, er gengið skrefinu lengra þar sem sannkallaður ávaxtakokteill er í þessu glasi og er kjörinn jafnt fyrir fullorðna og börn.

Í þennan drykk má einnig nota sóðavatn.

### Hráefni

**Fersk sítróna eða súraldin (lime)**

**1 appelsína**

**1 lúka af jarðarberjum eða hindberjum**

**1 lúka af ferskri myntu**

**Gúrka**

**Aðferð**

1. Settu nokkrar sneiðar af sítrónu/lime út í könnu af vatni.

2. Skerðu appelsínu í fernt, kreistu safann úr einum bát í vatnið og settu rest út í.
3. Stappaðu með gaffli jarðarber eða hindber og settu út í.
4. Kreistu myntu í höndunum til að virkja bragðið af henni og settu í könnuna ásamt smá skvettu af sítrónusafa.
5. Svo má bæta við nokkrum sneiðum af gúrku, bara til að bæta við nýrri vídd fyrir bragðlaukana.

# ENN STÆRRI VERSLUN OG BETRA AÐGENGI Í FRÍHÖFNINNI

Ísland er vinsæll áfangastaður og mikil aukning ferðamanna kallar á stöðuga endurskoðun á vöruvali og þjónustu. Fríhöfnin er stærsta verslunin á Keflavíkurflugvelli og fer með rekstur fjögurra verslana. Miklar breytingar hafa verið gerðar á versluninni.

„Það eru ekki svo mörg ár frá því að á flugvöllinum voru aðeins Fríhöfnin og Íslenskur markaður en nú er þar fjölbreytt úrval af verslunum og veitingastöðum,“ segir Þorgerður Þráinsdóttir, framkvæmdastjóri Fríhafnarinnar, en Fríhöfnin er stærsta verslunin á flugvöllinum.

Fríhöfnin fer með rekstur fjögurra verslana: Duty Free Iceland á brottfarar- og komusvæðinu, tveggja minni verslana á landganginum og utan Schengensvæðisins og Victoria's Secret verslunar á brottfararsvæðinu.

Nafnið veldur töluverðum ruglingi á meðal Íslendinga að sögn Þorgerðar en margir telja að allar verslanirnar séu reknar af Fríhöfninni. „Þessi ruglingur er eðlilegur þar sem almennt er talað um verslunarsvæði á flugvöllum sem fríhöfn,“ segir hún.

## Aukin umferð um flugvöllinn kallandi á breytingar

Miklar breytingar hafa orðið á verslunar- og veitingasvæðinu á Keflavíkurflugvelli á þessu ári. Samhliða þessum breytingum var verslun Fríhafnarinnar á brottfararsvæðinu stækkuð, ýmsar tilfærslur og endurbætur gerðar ásamt því að afgreiðslusvæðið var fært til, afgreiðslukössum fjölgað og því breytt þannig að nú fara allir viðskiptavinir í eina röð.

„Það eru ekki margir flugvellir sem standa frammi fyrir því að ferðamönnum fjölgi um 20-30% ár eftir ár og til þess að geta tekið á móti þessum fjölda er nauðsynlegt að breyta og bæta,“ segir Þorgerður.

„Við lögðum sérstaka áherslu á að afgreiðsla á kassa gengi sem hraðast fyrir sig. Nú fara allir í eina röð og þegar álagið er mest eru 13 afgreiðslukassar opnar. Þegar kassi losnar blikkar hann og númerið á honum heyrir í kallkerfi. Á álagstímum gengur afgreiðslan nú mun hraðar fyrir sig.“

## Áhersla á íslenska vörur

Í þeim breytingum sem nú er að ljúka hefur Fríhöfnin lagt sérstaka áherslu á að draga fram íslenskar vörur. „Áhugi á íslenskri vöru hefur aukist mikið bæði hjá Íslendingum og erlendum ferðamönnum. Þetta á jafnt við um sælgæti, snyrtivörur og áfengi. Íslenskir framleiðendur hafa verið að vinna til ýmissa verðlauna erlendis og sum vörumerki hafa fengið góða umfjöllun. Það er mjög ánægjulegt að finna fyrir þessum aukna áhuga á íslenskri framleiðslu,“ segir Þorgerður.

„Um 70% þeirra sem fara um Keflavíkurflugvöll eru erlendir ferðamenn og þeir leita einnig eftir einhverju íslensku til að taka með sér heim og gefa vinum og vanda mönnum,“ bætir Þorgerður við.



Við breytingarnar var sérstök áhersla lögð á að afgreiðsla á kassa gengi sem hraðast fyrir sig. Þegar álagið er mest eru 13 afgreiðslukassar opnar.



„Þrátt fyrir þessa miklu fjölgun erlendra ferðamanna eru Íslendingar samt með áður okkar mikilvægustu viðskiptavinir og við leggjum okkur öll fram við að taka vel á móti þeim.“ MYND/ANDRI MARÍNÓ



Í þeim breytingum sem nú er að ljúka hefur Fríhöfnin lagt sérstaka áherslu á að draga fram íslenskar vörur.

## Fjölbreytt vöruúrval

„Vöruvalið í þekktum erlendum merkjum í snyrtivöru, áfengi og sælgæti er einnig mjög gott í Fríhöfninni og kaup erlendra ferðamanna á þekktum alþjóðlegum vörumerkjum hafa verið að aukast því hér er hægt að gera góð kaup miðað við verðlag á mörgum flug-

völlum í kringum okkur. Vöruúrvalið er breitt og við leitumst við að bjóða upp á vörur og pakkningar sem eru sérstaklega framleiddar fyrir fríhafnarverslanir. Í Fríhöfninni má því oft gera mjög góð kaup.“

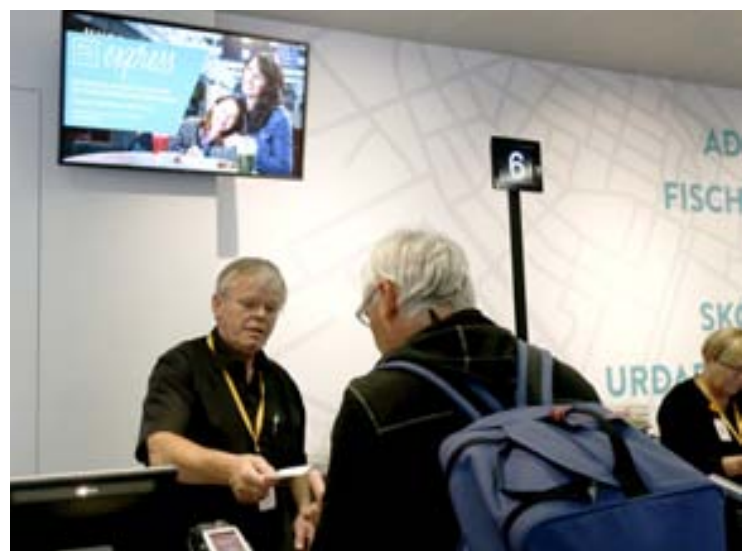
„Erlendir ferðamenn nýta sér komuverslunina einnig í meira mæli en fáir flugvellir í Evrópu geta



Vöruvalið í þekktum erlendum merkjum er mjög gott, þar á meðal úrval sérvallinna vara sem fást eingöngu í Fríhöfninni.



„Íslenskir framleiðendur hafa verið að vinna til ýmissa verðlauna erlendis og sum vörumerki hafa fengið góða umfjöllun. Það er mjög ánægjulegt að finna fyrir þessum aukna áhuga á íslenskri framleiðslu,“ segir Þorgerður.



Þegar kassi losnar blikkar hann og númerið á honum heyrir í kallkerfi.

boðið öllum farþegum að versla tollfrjálsan varning við komuna til landsins. Svo virðist sem vaxandi fjöldi erlendra ferðamanna kjósi frekar að versla við komuna hingað til lands en á þeim flugvelli sem þeir fljúga frá. Það er ör þróun og vöxtur í ferðaþjónustunni og eftirspurn ferðamanna er breytileg

sem kallar á stöðuga endurskoðun á vörum og þjónustu til að uppfylla kröfur og þarfir viðskiptavina. Þrátt fyrir þessa miklu fjölgun erlendra ferðamanna eru Íslendingar samt með áður okkar mikilvægustu viðskiptavinir og við leggjum okkur öll fram við að taka vel á móti þeim,“ segir Þorgerður að lokum.

Instagram



Bakaðu eins og blaka

[www.instagram.com/blaka.is](http://www.instagram.com/blaka.is)

Lilja Katrín er mikill bakari og að auki nýbökud móðir, hversu sætt er það? Á Instagramminu hennar er að finna girnilegar myndir af kökum og kræsingum sem fá mann til að stökkva upp úr stólnum og skella í deig. Þetta er eiginlega hættulegt Instagram og ber því að nota það sparlega.

Pinterest



Heilræði og fatnaður á meðgöngu

pinkblushmat

Hér má finna allt sem tengist meðgöngu á einn eða annan hátt. Hér er alls kyns fallegur fatnaður sem rúmar vaxandi kúlu, tillögur að smart barnaherbergjum, hreyfing á meðgöngu og mataræði, hugmyndir að skreytingum fyrir barnaveislur og falleg heilræði. Ef þú ert í barneignahug þá er þetta síðan fyrir þig.

SMÁFORRIT



Tíðahringurinn

My Cycles

Þetta blómlega smáforrit heldur utan um tíðahringinn þinn og gerir þér kleift að fylgjast með blæðingum og frjósemi. Einnig er hægt að skrásetja skap, þyngd, líkamlegan líðan og kynferðislega virkni. Ef þig vantar að koma reglu á eða fá yfirsýn yfir tíðahringinn þá er þetta smáforrit fyrir þig. Það er ókeypis fyrir bæði iPhone- og Android-snjallsíma.

HEIMASÍÐAN CREATEMYTATTOO

Hannaðu húðflúr

Ef þig langar að skreyta þig með húðflúri þá má finna ógrynni af hugmyndum að húðflúrum hér sem kaupa má á hagkvæman hátt. Flokkarnir eru margir svo gott er að gefa sér góðan tíma í að vafra. Enn fremur má efna til húðflúrssamkeppni þar sem þú lýsir þínu draumahúðflúri og hönnuðir teikna upp nokkrar tillögur og sú sem þú velur vinnur. Þú ræður greiðslunni en lágmarksgreiðsla er 20 dollarar. Ef þig langar að fá húðflúr sem er alveg einstakt þá er þetta kjörin leið til að fá varanlegt listaverk á hagkvæman hátt.



KOLAPORTIÐ

Einstök stemning í 26 ár



**OPIÐ**  
laugardag og sunnudag  
kl. 11-17  
**NÆG BÍLASTÆÐI**  
**Í HÖRPU**

[kolaportid.is](http://kolaportid.is)