

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
10. JÚLÍ 2015

Sigga Dögg Arnadóttir  
kynfræðingur

**NÁIN VINATTA  
KEMUR EKKI  
AF SJÁLFU SÉR 4**

Eyþór Rúnarsson:  
Matarvísir

**GRILLUÐ RISA-  
HÖRPUŠKEL MEÐ  
MÍSÓSÓSU 4**

Samfélagsmiðlarnir:  
Það allra heitasta

**SVALAÐU FOR-  
VITNINI OG  
SOFÐU BETUR 8**

Þyrí Huld Árnadóttir  
**DÝNAMÍSKUR  
DANSARI**



FRÉTTABLAÐIÐ

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



## HLAUPTU ÚTI

Hugufrún Halldórsdóttir er dag-skrágerðarkona á Stöð 2 auk þess að vera með almannatengslafyrirtækið Kvis. Hún hefur unun af útiveru og hér tók hún saman lagalista sem er tilvalinn fyrir góðan sprett úti í íslenski náttúru.

● **INTRO**  
THE XX

● **FEEL SO CLOSE**  
CALVING HARRIS

● **BRAVEHEART**  
NEON JUNGLE

● **WINGS**  
LITTLE MIX

● **CANT HOLD US**  
MACKLEMORE & RYAN LEWIS

● **BAD GIRLS**  
M.I.A.

● **DARE (LA LA LA)**  
SHAKIRA

● **BANG THAT DRUM**  
NABHIA

● **BANG BANG**  
JESSIE J

● **THIS TIME**  
MELANIE FTONA



# HVAÐ ÞÝÐIR ÞAÐ AÐ VERA HAMINGJUSAMUR?

Getur verið að sífellt fleiri valkostir rugli okkur í ríminu í leit okkar að hamingjunni og byrgi okkur sýn á hið einfalda og það sem er beint fyrir framan augun á okkur? Er hamingjan hér?



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

Flest okkar eiga þá ósk og markmið að verða hamingjusöm. Oft og tíðum ætlumst við til þess að hamingjan banki upp á hjá okkur, komi sem holdgervingur makans, barnanna eða einhvers annars sem bíður okkar í framtíðinni eða jafnvel eitthvað sem við skildum eftir í fortíðinni. Í tengslum við hamingjuna er vert að minnst svars sem John Lennon heitinn gaf kennurunum sínum

þegar hann var barn. Spurningin var einföld: „Hvað ætlarðu að verða þegar þú ert orðinn stór?“ Spurning sem við fullorðna fólkið leggjum endrum og eins fyrir börn, enda koma oftar en ekki skemmtileg og fjölbreytileg svör. Mörg börn vilja verða slökkviliðsmenn, ofurhetjur, hárgreiðslufólk og svo mætti lengi telja. Svárið sem Lennon gaf kennurunum sínum var alveg jafngilt og svör annarra barna, hann sagði að vera hamingjusamur þegar hann yrði stór. Kennararnir undruðust þetta svar barnsins

og sögðu hann misskilja spurninguna en hann svaraði á móti að þeir misskildu lífið. Hamingjan er nefnilega ekki svo flókin eða fjarlæg. Hamingjan er í okkur öllum, hún er ákvörðun sem hvert og eitt okkar verður að taka.

### Þakkaðu fyrir þig

Byrjaðu hvern morgun á því að ákveða að dagurinn í dag færi þér hamingju og gleði. Hlustaðu á tónlist sem fær þig til að brosa. Umkringdu þig fólki sem er jákvætt og hlátur-

milt. Staldráðu við og finndu áferðina og bragðið af kaffinu, finndu ilminn af sturtusápunni. Það er talað um að það taki 21 dag að búa til nýjar venjur. Prófaðu að ákveða það næstu þrjár vikurnar að hafa, dag hvern, hamingju og gleði í fyrirrúmi. Hafðu þakklætið líka með í för og skrifaðu hjá þér eitthvað þrennt sem þú getur þakkað fyrir á hverjum degi. Gerðu þetta áður en þú ferð að sofa og fylgstu með hvernig lífið verður sífellt bjartara og hamingjuríkara.



**ÚTSALA**  
30-70% AFSLÁTTUR

comma,

Smáralind  
facebook.com/CommaIceland

## LÍFIÐ MÆLIR MEÐ SIRKUS ÍSLANDS



Það er fátt meiri sumarboði en þegar röndótt sirkustjald rís á Klambatrúni. Sirkus Íslands býður upp á sýningar fyrir alla fjölskylduna og því skiptir ekki máli hvort viðkomandi er með bleyju eða grátt há, hér geta allir fundið eitthvað við sitt hæfi. Barnasýningarnar Heima er best og S.I.R.K.U.S henta best fyrir yngstu áhorfendurnar. Sirkus Sóley og Öfaktor eru fjölskyldusýningar fyrir ögn eldri börn og unglunga. Sýningin Skinnsemi er svo fyrir fullorðna sem vilja fá smá hita í sína upplifun. Nú er bara að velja sér sýningu og verða sér úti um miða á vefsíðunni miði.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** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Valgarður Gíslason**

# smashbox

MAKEUP **ALWAYS** LOOKS BETTER WITH PRIMER



**NÆLDU ÞÉR Í ÞINN UPPÁHALDS FARÐAGRUNN  
Á TAX FREE DÖGUM Í HAGKAUP 9.-13. JÚLÍ**

Kringlan | Smáralind | Holtagarðar

**HAGKAUP**  
Skemmtilegast að versla

# LÍFIÐ ER KYNLAUS DANS

**Þyrí Huld er dansari af lífi og sál og segist ekki geta hugsað sér lífið án hans. Hún er einn af sjö fastráðnum dönsurum hjá Íslenska dansflokknum og hlaut nýverið Grímuna fyrir verk sín.**



**Sigga Dögg**  
blaðamaður  
siggadogg@365.is

Þyrí Huld er dansari hjá Íslenska dansflokknum og hlaut hún Grímuna á þessu ári fyrir hlutverk sitt í verkinu Sin með Íslenska dansflokknum. Hún hefur dansað frá því hún man eftir sér og skiptir litlu máli hvort um ræðir salsa, samba eða hipphopp, Þyrí getur tekið hvern einasta dansstíl og gert að sínum. Stundum fá meira að segja skemmtistadagestir að njóta sýningarinnar. „Þegar ég gleymi mér og er í stuði myndast stundum hringur í kringum mig,“ segir Þyrí hlæjandi með roða í kinnum.

## 90 kíló í hnébeygju

Dansinn hefur alltaf blundað í Þyrí en staðalmyndina af fingurðu ballerínunni er ekki að finna hér. Þyrí segir það vera nauðsynlegt fyrir góðan dansara að vera sterkur. „Hér á Íslandi krefjast danshlutverkin mikils styrkleika svo hægt sé að fara í beygjur og lyftur og því var ég í kraftlyftingum í smá tíma og var orðin frekar mikið sterk,“ segir Þyrí og klappar sér á kraftmikil lærin. „Ég þarf að passa að halda mér í formi og frekar en að vera alltaf að dansa og teygja þá fer ég mikið út

að hlaupa, geng mikið um landið, fer í jóga og í ræktina,“ segir Þyrí með ákafa. „Í nútímadansi er í raun sama hver dansar hlutverkið, hvort það er kona eða karl, það fer frekar eftir styrk dansarans en kyni og ekki er gert ráð fyrir því að dans sem krefst vöðvamassa og styrks sé sjálfkrafa hlutverk karlsins,“ segir Þyrí sem veltir kynjahlutverkum mikið fyrir sér.

Hún segir dansumhverfið vera gott á Íslandi og að dansflokkurinn sé ein stór fjölskylda. „Við eyðum svo miklum tíma saman og auðvitað verður þetta mjög náinn hópur en um leið og manni finnst þetta verða að kvöð, eins og leiðinleg vinna, þá er tími til að hætta,“ segir Þyrí, sem enn brennur af ástríðu fyrir dansinum. Hún segir mikið vera að gerast. „Ég get ekki sleppt því að dansa, það er það skemmtilegasta sem ég geri og ég gæti ekki gert eitthvað sem ekki tengist honum á einn eða annan hátt,“ segir Þyrí um þessa köllun sína.

## Ástarsaga í Ameríku

Kærasti Þyríar heitir Hrafnkell, er ævintýramaður mikill og fimur dansari. Þau búa í miðbæ Reykjavíkur og hafa verið saman í fjögur ár. Ástin bankaði upp á fyrir tilstilli vinafólks sem grunaði að þau gætu átt samleið. „Vinkona mín kynnti okkur og við vorum með



svona leynimerki, settu þumalinn upp ef þér finnst hann sætur en niður ef ekki,“ segir Þyrí og hlær að þessum skipulagða ástarhittingi. Þumallinn hefur haldist á lofti síðan þau hittust og segir Þyrí þau vera „skemmtilega ólík“ en þó hafa svipuð áhugamál. „Ég er mjög skipulögð og gæti auðveldlega gleymt mér í dansinum og að vera bara heima að fara yfir tækni í nýju dansverki, en hann fær mig til að slaka á og horfa með sér á mynd og borða góðan mat,“ segir Þyrí með gleðiglampum í augunum. Það er eyðir töluverðum tíma í eldhúsinu og þar ræður skipulag og góð næring ríkjum. „Ég hef horfi mikið á heimildarmyndir sem fjalla um mat og næringu og sem dansari þá þarf ég að passa upp á að borða reglulega og borða orkuríkan mat og því eldum við mikið heima og tökum með okkur nesti,“ segir Þyrí, sem hvetur alla til að elda fyrir vikuna á sunnudagskvöldum.

Nýlega lagði parið land undir fót og ferðaðist í sex mánuði um Suður-Ameríku. „Þetta var bara ótrúleg ferð og fórum við um Brasilíu, Bólívíu, Perú, Argentínu og Ekvador. Mér fannst Bólívía alveg frábær og það var magnað að sjá aðra lífnaðarhætti. Þar er fólk enn bara eins og í gamla daga, engar verslanir heldur allt á

mörkuðunum og konurnar í hefðbundnum klæðnaði og það var mjög gaman að sjá það,“ segir Þyrí sem er þó glöð yfir að vera komin heim. Aðspurð hvort ekki sé erfitt að taka sér hlé frá dansi til að ferðast kemur skipulagið upp í Þyrí, sem svarar um hæl: „Ég þefa dansinn uppi hvar sem ég er og passa að halda mér alltaf í formi.“ Til allrar lukku er Hrafnkell einnig góður dansari. „Við dönsuðum tangó í Argentínu en ég átti mjög erfitt með að leyfa honum að stýra því mér finnst ég betri dansari en hann og ég vil stjórna, en það er erfitt í tangó. Ætli það hafi ekki endað með því að ég bara stjórnaði þessu,“ segir Þyrí skellihlæjandi. Það er greinilegt að alltaf er stutt í húmorinn hjá þessari kraftmiklu ungu konu.

## Dans, dans, dans?

Þyrí segir dansinn skipta sig höfuðmáli, sama hvort það er heima, á skemmtistad eða í sýningu. Hún er einn af sjö atvinnudönsurum hjá Íslenska dansflokknum og segist þakklát fyrir tækifærið en bendir jafnframt á að kjör dansara séu ekki með besta móti. „Ég er í fullri vinnu sem dansari auk þess að þurfa að halda mér í formi utan formlegs vinnutíma og stúdera danstækni í

*Við eyðum svo miklum tíma saman og auðvitað verður þetta mjög náinn hópur en um leið og manni finnst þetta verða að kvöð, eins og leiðinleg vinna, þá er tími til að hætta.*

frítíma og eru byrjendalaun dansara um 240 þúsund krónur á mánuði, en margir eru í aukavinnu samhliða dansinum,“ segir Þyrí hissa. „Við fáum greidd að auki sýningarlaun en oft eru kannski bara þrjár sýningar á hverju verki svo það telur takmarkað,“ segir Þyrí og hvetur til opnari umræðu um kjör listamanna.

Að vera dansari er ekki langlíf atvinna og hætta flestir fyrir fertugt að dansa. „Það að vera dansari felst oft líka í því að semja dansverk og það er einmitt það sem ég er að gera núna,

**Útsala!**  
ALLAR YFIRHAFNIR  
KOMNAR Á 50% AFSLÁTT

MaxMara B/A/S/L/E/R MARINA RINALDI

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

## MYNDAALBÚMIÐ



Hér má sjá Þyri í mögnuðum búningi úr sýningu Íslenska dansflokksins, Black Marrow, þau Hrafnkel á ferðalagi um Suður-Ameríku og Þyri með Hannesi dansfélaga sínum í nýju sýningunni sem hefst á morgun í Hörpu.



semja verk fyrir börn frá fimm ára og upp í fimmta bekk með dansflokknum," segir Þyri. Ofurhetjur munu leika þar stórt hlutverk. „Mér finnst svo mikilvægt að kynna dansinn fyrir börnum og fá þau inn í leikhúsið," segir Þyri sem leggur áherslu á að dansverk séu fyrir alla að njóta enda túlkun hvers verks persónuleg upplifun. Þegar fram líða stundir vill Þyri færa sig af sviðinu og baksviðs þar sem búningar og leikmynd eiga allan hennar huga.

Á morgun frumsýnir Reykjavík dance productions og Gus Gus verkið Á vit, sem dansar á mörkum tónleika og danssýningar. „Þetta er tilraun til að vera með menningartengt efni á sumrin fyrir bæði ferðamenn og Íslendinga" segir Þyri um sýninguna sem bæði hefur verið sýnd í Danmörku og Rússlandi. „Erlendis þegar dansflokkurinn er með sýningar þá eru troðfullir salirnir og fólk slæst um miðana og það er mjög gefandi," segir Þyri snortin. Hún segir jafnframt að „erlendis er meiri menning fyrir dansi og fólk fer markvisst á danssýningar, það kannski vantar aðeins hér heima en það kemur." Nú er bara að kaupa sér miða á dansverk og fylgjast grannt með þessari ungu og efni-legu dömu.

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

BY mótunarlínan er frá Framesi Milanó. Fæst eingöngu á hárgreiðslustofum

# GRILLUÐ RISAHÖRPUKSEL AÐ HÆTTI EYÞÓRS

Eyþór Rúnarsson hefur svo sannarlega slegið í gegn með þáttum sínum Sumar- og grillréttir Eyþórs á Stöð 2. Hann er með girnilegar hugmyndir sem henta fullkomlega á sumarhlaðborðið nú eða bara á sumarborðið inni ef það rignir úti.



## SUMAR- OG GRILLRÉTTIR

Eyþórs  
Rúnarssonar

**Grilluð risahörpuskel með grilluðu grænmeti í misó-dressingu**

### Hörpuskelin

50 ml ólífuolía  
1 hvítlaugsgeiri (fint rifinn)  
2 msk. lime-safi  
3 msk. sojasósa  
2 msk. sesamolía  
12 stk. stórar hörpuskeljar  
Sjávarsalt  
Svartur pipar úr kvörn

Setjið allt hráefnið nema hörpuskelina saman í matvinnsluvél og vinnið saman í 1 mín. Setjið

hörpuskelina í marinerunguna og látið standa í 1-2 tíma. Þerrið mestu olíuna af hörpuskelinni, þræðið hana svo upp á spjót og grillið í um 2 mín. á hvorri hlið.

### Misó-dressing

½ rauðlaukur  
1 hvítlaugsgeiri  
130 g misó  
2 msk. sesamolía  
2 msk. sojasósa  
2 msk. hrisgrjónaedik  
2 msk. mirin  
2 msk. vatn  
60 ml ólífuolía

Setjið allt hráefnið saman í matvinnsluvél og vinnið saman í 1 mín.

### Meðlæti í dressingu

8 stk. smámaís  
1 stk. paprika (smátt skorin)  
4 msk. granateplakjarnar

2 msk. fint skorinn graslaukur  
2 msk. ólífuolía  
Sjávarsalt  
Svartur pipar

Grillið smámaísinn og paprikuna þar til hvort tveggja er orðið mjúkt í gegn. Skerið svo niður í litla bita og setjið í skál með hinu hráefninu og smakið til með saltinu og piparnum.

### Grillaður kúrbítur

1 stk. kúrbítur  
Ólífuolía  
Sjávarsalt  
Svartur pipar

Grillið kúrbítinn í 2 mín. á hvorri hlið og penslið svo með ólífuolíu og kryddið með salti og pipar.

### Skraut

4 msk. fint skorið þurrkað mangó



## ÚTSALAN HAFIN



Verð að komast á útsölu á í Soho

50-70% afsláttur af fatnaði

50% afsláttur af skarti klútum og töskum

2 fyrir 1 af standard bolum, toppum og yogabuxum

Allur aðhalds-fatnaður 2.000 kr.

SOHO MARKET

Grensásvegi 8 - Sími 553 7300  
Opíð mánudaga - föstudaga 12-18  
laugardaga 12-16



SOHOMARKET & FACEBOOK



„Ég finn að ég kem endurnærð inn í mitt líf eftir að hafa rétt sett mig í samband við þær. Það að eiga góða vini er ómetanlegt, en rétt eins og með allt í lífinu þá þarf að leggja rækt við sambönd.“

## HAMINGJU-HLEÐSLA

Ég skrifa mikið um kynlíf, það ætti að vera hverjum lesanda þessara pistla ljóst fyrir löngu. Ég fór samt að þæla í einu um daginn og það var hvað gerir einstakling aðlaðandi í augum annarra. Vissulega er hægt að tína til fatnað, hárgreiðslu og almenn smartheit en manneskja er raunverulega aðlaðandi þegar hún er innilega hamingjusöm, örugg og líður vel í umhverfi sínu. Það var þá sem það rann upp fyrir mér ljós, vinkonurnar! Því verður þessi litla lesning óður til vinskapar.

Ég er rík af vinkonum. Þær eru sterkar, sjálfstæðar, hrein-skilnar, ákveðnar, fyndnar og einlæggar. Þær eru alls konar og oftar en ekki í bullandi mótsögn við sjálfa sig í einu og sömu setningunni, en einmitt það skerpir á innileika vináttunnar, að fá að tala sjálfa sig í hring og reyna að komast að einhverri niðurstöðu. Eða ekki. Það er mikil lífsgleði fólgin í því að fá að byrja setningar á „æ stelpur, þið vitið hvað ég er klikkuð en ég var að spá...“. Það er fátt sem nærir hjartað mitt jafn mikið og að hitta vinkonur mínar. Að eiga með þeim smá stund þar sem við tölum um heimsins mál, tíðni sjálfsfróunar, píkuprump í jóga eða bara inngróna tánögl. Fá frí frá pressu heimsins, verða aftur bara áhyggjulaus unglíngur og bara spjalla við vinkonur sínar, létta

á sér, fá álit á málefnum líðandi stundar og kannski hlæja smá.

Og fegurðin. Mér líður oft eins og vinkonur mínar gangi með sérstaka lýsingu í kringum mig því fallettri manneskjur finnast varla. Það hreinlega geislar af þessum elskum. Það er ekki svo að þær séu eitthvað heilagri en aðrir, síður en svo. Þær eru bara hjarta mínu svo kærar að ég gæti ekki ímyndað mér lífið án þeirra. Ég hef engin sérstök áhugamál, stunda ekki íþróttir, þrjóna hvorki né geng á fjöll en ég rækta vinkonur mínar. Eg passa að hringja í þær, heyrja í þeim, tengjast.

Ég finn að ég kem endurnærð inn í mitt líf eftir að hafa rétt sett mig í samband við þær. Það að eiga góða vini er ómetanlegt, en rétt eins og með allt í lífinu þá þarf að leggja rækt við sambönd. Það þarf að teygja sig eftir fólki, hlusta og tala. Það að vera aðlaðandi er meira en bara ytra útlit, það er endurspeglun á hamingjusömu hjarta og gleðiglampa í auga. Taktu upp símann, hafðu samband og njóttu þess að hlaða hamingjuna.

### 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



# LANGVIRK SÓLARVÖRN

6 tíma vörn

„Treysti Proderm best“

„Ég æfi klukktímum 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.

Berið sólarvörn reglulega og jafnt á húðina, sérstaklega við sundferðir og stíllíð sólböðum í hól.

Fæst í apótekum, Hagkaup, Nettó, Fríhöfninni og víðar.  
[www.proderm.is](http://www.proderm.is)

**PRODERM**  
TECHNOLOGY®



Eygló Ósk Gústafsdóttir  
Afreksskona í sundi & Ólympíufari  
Íþróttakona Reykjavíkur 2014

## Pinterest



### Fyrir sælkerann í þér [www.pinterest.com/The-desserts](http://www.pinterest.com/The-desserts)

Ef þú ert fyrir sætabrauð og kökur þá er þetta Pinterest-borð himnasending. Hér er allt dísætt og því er best að taka fram hveitið og sykurrinn, brjóta egginn, bræða smjörið, hita ofninn og stinga hrærivélinni í samband, nú skal vippa fram kræsingum. Hér má finna allt frá smákökum til sætabrauðs, frá hnallþórum í brúnkur, ávaxtatertum til sælgætisstykkja og endalaust um þematengda mola og muffur.

## facebook



### Hópurinn: Barnavörur til sölu

Það eru fjölmargir hópar á Facebook og einkar vinsælir eru hópar þar sem hægt er að kaupa og selja ýmsan fatnað og muni. Hópurinn Barnavörur til sölu er mjög sniðugur fyrir verðandi foreldra og þá sem þurfa að losna við barnadót, stórt sem smátt. Hægt er að gera kostakaup á öllum helstu nauðsynjum og munaði, svo sem vagni, kerru, leikteppum, leikföngum og stólum fyrir ung börn og sumir seljendur taka við tilboðum. Ef þig vantar ákveðna vöru getur þú einnig auglýst eftir henni þarna.

## SMÁFORRIT



## Sofðu rótt

### Deep sleep with Andrew Johnson

Fyrir þá sem eiga erfitt með að sofna í sumarhirtunni eða vilja venja sig á að fara fyrr í bólið er Deep Sleep-appið eitthvað sem er vert að skoða. Þetta er leidd hugleiðsla sem svæfir þig og róar á örskotsstundu. Það er mikilvægt að gefa appinu tækifæri í nokkur skipti og vera ekki óþolinmóður frá fyrsta degi. Þegar búið er að venjast appinu geturðu sofnað hvar og hvenær sem er, þvílíkur draumur!

## VÍSINDAVEFURINN HEILL HAFSJÓR AF FRÓÐLEIK

Á Vísindavefnum geta lesendur sent inn spurningar um allt milli himins og jarðar og fengið svar frá fremstu sérfræðingum hér á landi. Ef þig vantar upplýsingar um eitthvað málefni þá er gott að byrja á því að leita hjá Vísindavefnum. Vefurinn hefur verið starfræktur í 15 ár og tekur á öllum málefnum er tengjast vísindum á einn eða annan hátt. Ef þig þyrstir í svar við því hvort hægt sé að kveikja í prumpi, hvað gerist ef þú drekkur sjó eða hvort kakkalakkar séu langlífustu verur á jörðinni þá er svarið að finna á Vísindavefnum.



### 365 Lofthraði

# MEIRI HRAÐI Í BÚSTAÐINN

- **MEIRI HRAÐI**  
Allt að 30 Mb/s hraði.
- **STÖÐUGRA SAMBAND**  
Mikil notkun truflar ekki aðra viðskiptavini.
- **INNLENT NIÐURHAL INNIFALIÐ**  
Allt innlent niðurhal er innifalið.

Athugaðu hvort að þú getir fengið Lofthraða í bústaðinn þinn, kynntu þér málið á [lofthradi.is](http://lofthradi.is)