

Lífið

FÖSTUDAGUR
21. ÁGÚST 2015

Nanna Árnadóttir
íþróttifræðingur
**HUGLEIÐING
FYRIR MARAÐON
HELGARINNAR 4**

Kræsingar og kruðeri í
mat og bakstri
**GIRNILEGAR
BOLLAKÖKUR OG
KANILSNÚÐAR 8**

Tíska og trend
fyrir haustið
**GALLAPILS PASSA
VIÐ ALLT OG ERU
OMISSANDI 10**



Auður Magnús Auðardóttir

HULAN DREGIN FRÁ

FRÉTTABLAÐIÐ

➤ visir.is/lifid



RÓLEGT Í RIGNINGU

Auður Magnús er nýráðin framkvæmdastýra Samtakanna 78 og er í forsíðuviðtali Lífsins þessa vikuna. Hér deilir hún lögum sem henni þykir gott að hlusta á þegar hún er við vinnu.

● **NEVERMIND THE END** - TEI SHI

● **SNEFILL** - MOSES HIGHTOWER

● **CRYSTALS** - OMAM

● **BELIEVE** - MUMFORD AND SONS

● **BEFORE** - VÖK

● **NO REST FOR THE WICKED** - LYKKE LI

● **I'M A CUCKOO** - BELLE AND SEBASTIAN

● **MÁNADANS** - KÆLAN MIKLA

● **APPLETREE** - ERYKAH BADU



Þú kemst á toppinn ef þú byrjar smátt og breytir litlum hlutum í daglegri rútínu.

EITT SKREF Í EINU



Friðrika Hjördís Geirsdóttir

umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Sundum eigum við það til að ætla okkur um of eða ráðast á gardinn þar sem hann er hæstur. Í kjölfarið gefumst við oft upp því verkefnið verður hreinlega yfirþyrmandi. Það þýðir þó ekki að hætta þurfi leik þegar hæst stendur heldur er þá oft kominn tími til að skoða verkefni frá öðru sjónarhorni en upphaflega var lagt af stað með. Auðveldast er að sjálfsgöðu að gefast upp og ganga í burtu en ef þú ert að lesa þetta þá ertu líklega ekki einn eða ein af þeim. En hver er þá galdralausnin á því að leysa erfið verkefni, hver svo sem þau

eru? Lausnin er svo sem ekki fundin í göldrum heldur í því að gefast ekki upp og taka upp nýjar venjur. Eins og til dæmis eftirfarandi:

Byrjaðu smátt

Í stað þess að ætla sér um of í líkamsræktinni minnkaðu þá væntingarnar. Skrifaðu niður á blað að þú ætlir þér að hlaupa tvö hundruð metra á dag næstu tíu daga. Merktu svo við þegar þú hefur náð markmiðinu og gefðu þér klapp á bakið ef þú hefur hlaupið lengra. Allt byrjar á fyrsta skrefinu.

Segðu það upphátt

Staðreyndin er víst sú að þú ert líklegri til að ná markmiðum ef þú segir einhverjum frá þeim. Sé

markmiðið aðeins í huganum er svo auðvelt að finna afsökun og hætta við.

Illu er best aflokið

Sé bunki af ókláruðum verkefnum á listanum þínum þá skaltu byrja á því allra leiðinlegasta og erfiðasta. Hin blikna í samamburðinum og verða þar af leiðandi lauflett og skemmtileg.

Blokkin á borðið

Svefn er afar mikilvægur og nauðsynlegt að hafa hann í jafnvægi sé vilji fyrir því að ná árangri. Margir fá sínar bestu hugmyndir á kvöldin þegar þeir leggjast á koddann og þá er upplagt að skrifa þær niður svo þær trufla ekki nætursvefninn.

Kvöldið áður

Skrifaðu niður það sem þú þarft að gera á morgun, það er svo miklu auðveldara að vakna og vita hvað maður er að fara að gera. Renndu rétt yfir listann á kvöldin og klappaðu þér á bakið fyrir allt sem þú hefur klárað. Það sem þú náðir ekki að klára færirðu yfir á morgundaginn.

Tíminn er dýrmætur

Gefðu þér ákveðinn tímaramma fyrir hvert verkefni. Eg er afskaplega hrifin af Pomodoro-appinu. Það gefur þér tuttugu og fimm mínútur í senn til þess að klára verkefni, hvíla svo í nokkrar mínútur og halda svo áfram með ferskan huga.

Gleðiflegar haustavörður komu nær!

B|A|S|I|E|R

Max Mara/Weekend
Penny Black
Persona/Marina Rinaldi

MaxMara **Parisartizkan** persona

Skipholti 29b • S. 551 0770
Sjáið myndirnar á facebook.com/Parisartizkan

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ STÍGVÉLUM

Nú styttest í haustið með sinni árlegu vætufíð og þá er ekki úr vegi að fjárfesta í góðum stígvélum. Nú má finna alls kyns líti og snið á stígvélum, hvort sem eru hefðbundin og svört, með hæl eða jafnvel vatteruð og í neonlit. Stígvél geta enst í langan tíma og eru ómissandi þegar pollar skreyta göturnar. Svo er ekki verra að geta hoppað og skoppað í pollum án þess að eiga á hættu að blotna.



Fylgstu með á Facebook
– Lindex Iceland
#LindexIceland

Gildir á meðan birgðir endast.

Back to Cool

Buxur,
Nú 2595,-

LINDEX

ÚTSALA

10 - 40% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM

20% AFSLÁTTUR

ÁÐUR 199.800
NÚ 159.840

ÁÐUR 17.700
NÚ 14.160

ÁÐUR 95.800
NÚ 76.640

20% AFSLÁTTUR
ÁÐUR 17.700
NÚ 14.160

20-25% AFSLÁTTUR

ÁÐUR 151.300
NÚ 118.475

ÁÐUR 179.800
NÚ 143.830

ÁÐUR 184.940
NÚ 147.952

30% AFSLÁTTUR

ÁÐUR 99.900
NÚ 69.330

ÁÐUR 91.600
NÚ 64.120

ÁÐUR 16.900
NÚ 11.830

ÁÐUR 22.500
NÚ 15.750

LÍNAN

BÆJARLIND 16 - KÓPAVOGUR - Sími 553 7100 - WWW.LINAN.IS
OPPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

Heilsuvísir

KÝLD AF MÖMMU-SAMVISKUBITI

Ég loka hliðinu að leikskólalóðinni og andvarpa eða dæsi. Af létti.

Frjáls eins og fuglinn til klukkan fjögur. Svo er ég kýld í magann.

Hvernig dettur þér í hug að hugsa svona? Elskarðu ekki börnin þín? Af hverju varstu að eignast börn ef þú getur ekki einu sinni séð um þau á daginn og þarft að setja þau í geymslu til annars fólks?

Á hverjum einasta morgni fer ég í gegnum þessar hugsanir. Ég fæ nagandi mömmu-samviskubit yfir því að eyða ekki dýrmætum tíma með þessum elskum og hugsanirnar um eigin takmarkanir, langanir og þrjár rista stundum eins og djúpar klær þvert yfir hjartað. Þetta andskotans samviskubit alltaf hreint.

Er leikskóli geymsla?

Staðreynd málsins er sú að leikskólinn er frábær staður fyrir börn til að læra á heiminn. Þar læra börnin mín miklu meira heldur en ég get gefið þeim ef ég væri heima allan daginn með þau ein fyrir augunum.

Fyrir utan að ég myndi sturlast því staðreynd málsins er líka sú að ég elska vinnuna mína og smá einveru. Það er kannski smá tabú að jata það en stundum finnst mér ofsalega gott að vera bara aðeins ein heima. Ég set græjurnar í botn, helli mér upp á rötsterkan kaffibolla og fæ mér súkkulaði í morgunmat. Smá spari áður en formlegur vinnudagur hefst (nú eða ég reyni að laumast heim áður en ég sæki þau til að eiga rólega stund bara með mér, ein heima).

Yfir daginn hleð ég mann-
eskjubatteríin mín svo að þegar



ég sæki litlu elskurnar klukkan fjögur þá er ég róleg, glöð í hjartanu og full tilhlökkunar að eyða með þeim tíma þar sem hvorki tölva né sími truflar.

En þetta er svo skritið.

Hver þarf deit?

Sama er uppi á teningnum þegar við eiginmaðurinn förum á stefnumót.

Fyrstu tíu mínúturnar fara í að tala um hversu nauðsynlegt það er að eiga smá stund saman en svo förum við að tala um börnin og jafnvel sakna þeirra. Ekki einu sinni láta mig byrja að tala um utanlandsferðir! Í hvert sinn sem eiginmaðurinn stingur upp á helgarferð þar sem við erum bara tvö fer ég að hafa áhyggjur af því að við munum deyta í flugvélinni og skilja börnin eftir foreldralaus. Nú, eða bara að ég sé að svíkja þau um tækifæri til að ferðast og sjá framandi menningu. Eða bara heimsækja dýragarð og hlusta á útlensku. Niðurstaða mín í þessu máli er eiginlega bara ein. Ég held að ég sé háðari börnunum heldur en þau mér.

Má fara í flug án barna?

Svo gerðist það. Ég þaggaði niður í hugsuninum með skynsamlegri tækni sálfræðinnar og bókaði helgarferð. Bara við tvö. Heila fjóra daga. Og veistu hvað? Ég er að pissa í mig af spenningi! Staðreyndin er nefnilega sú að börn þurfa hamingjusama uppaldur sem elska hvort annað og slíkt þarf að rækta. Ástin kemur ekki af sjálfu sér. Ég get nú samt ekki neitað því að inn á milli þess að skoða sögufrægar byggingar mun ég laumast inn í verslanir og kaupa gjafir handa litlu elskunum. Bara svo því sé haldið til haga að auðvitað elskar þessi mamma börnin sín, þó að hún eyði ekki öllum vökutíma með þeim.

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



HLAUPIÐ UM GÖTURNAR



Nanna Árnadóttir
Íþróttfræðingur

Hvert sem ég lít þessa dagana sé ég fólk úti að hlaupa. Mér finnst það stórkostlegt og það er fátt sem toppar tilfinninguna sem maður fær eftir gott hlaup. Lungun fyllast af fersku lofti, blóðflæðið í líkamnum er í fullum gangi og vellíðunartilfinning leikur um líkamann, þó svo að hlaupið hafi verið alveg drullu-erfitt. Maður er alltaf ánægður með að hafa farið út og látið slag standa.

Það geta flestir hlaupið

Hlaup er líkamsrækt sem nánast hver sem er getur stundað, hafi maður heilsu til. Hlaupin eru svo til ókeypis, maður þarf einungis að eiga góða skó og þá eru manni allir vegir færir. Maður getur hlaupið hvar sem er og hvenær sem er og maður getur byrjað hvenær sem er. Þó svo að maður sé kominn yfir fimmtugt þýðir það ekkert að maður geti ekki byrjað að hlaupa. Maður þarf bara að byrja rólega, passa sig að fara sér ekki of hratt og vera þolinmóður, þá kemur þetta. Ég held að þetta sé ein af ástæðunum fyrir því að svo margir kjósa hlaupin sem líkamsrækt, og er það engin furða.

Uppskeruhátið hins almenna hlaupara

Mér finnst frábært að sjá hversu margir taka þátt í Reykjavíkumaraþoninu á hverju ári og alltaf bætist í hópin. Ungir sem aldnir eru með og njóta þess að hlaupa um götur borgarinnar með bros á vör. Ég tók þátt í Reykjavíkumaraþoninu í fyrsta skipti í fyrra og hljóp 10 kílómetra, eitthvað sem ég hafði aldrei gert áður og hafði aðeins stefnt að frá því um byrjun sumars. Mér fannst allt við þetta markmið mitt erfitt. Mér fannst æfingarnar erfiðar, mér fannst oft erfitt að rífa mig af stað og fara að hlaupa og mér fannst sjálft keppnishlaupið erfitt. En aldrei hefði ég getað trúað því hversu skemmtilegt það var. Eftir hverja einustu æfingu var ég ánægð, ég var alltaf að bæta mig og mér leið vel í líkamnum. Sjálft hlaupið var líka eitt af því skemmtilegasta sem ég hef gert. Mannmættið, gleðin og hvatningin sem maður fékk á leiðinni var mögnuð, og þá verð ég sérstaklega að hrósa mínum bæjarbúum á Seltjarnarnesi, vá hvað það var gaman að hlaupa niður Lindarbrautina! Það sem mér fannst þó standa upp úr var að hlaupa fram hjá Hringkonum þegar það var mín kílómetri eftir og fá hvatningu frá þeim, en ég ákvað einmitt að styrkja



Hringinn. Þvílík orkusprauta sem það var.

Munið að njóta

Margir taka þátt í hlaupinu með það að markmiði að ná einhverjum sérstökum tíma og er það að sjálfsögðu gott og vel. Þaf er þó aðeins eitt ráð sem ég hef fyrir ykkur sem eruð að taka þátt, og þá sérstaklega ykkur sem eruð að gera það í fyrsta skipti. Munið að njóta. Takið inn þessa vellíðunartilfinningu sem þið fáið þegar þið eruð alveg að nálgast markið og þegar þið eruð löksins búin með hlaupið. Ég get því miður ekki tekið þátt þetta árið vegna ýmissa líkamlegra kvilla og ég gæti farið að gráta við tilhugsunina. Ég skal þó hundur heita ef ég tek ekki þátt á næsta ári og er strax farin að hlakka til. Góða skemmtun!

Allt það besta hjá 365



ENDALAUST TAL OG
10 GB Á 3.990 KR.*

Færðu farsímann yfir til 365 og fæðu frábært sjónvarpsefni á fánálega góðu verði.

*Gildir fyrir áskrifendur í 18 til 24 ára aldri

Fáðu þér áskrift í síma 1017 eða á 365.is





AstaZan™

Hlauptu Marapön eða gerðu hvað sem þú vilt!

- Minni harðsperrur og hraðari endurheimt.
- Eykur styrk og þol vöðva við álag, eykur úthald og þol.
- Virkar vel á vöðvabólgu, stirðleika og eymsli.
- Mikil hjálp fyrir hlaupara, dregur úr álagsmeiðslum.
- Öflug andoxunarvirkni AstaZan gerir húðina fyrr brúna í sól og viðheldur sólbrúnum lit lengur. Styrkir viðkvæma húð

Sjöfn Jónsdóttir

Var orðin slæm í líkamanum eftir áratuga kenngslu í klifri og íþróttum en þegar ég byrjaði á AstaZan losnaði ég við strengi, stirðleika, bólgu og eymsli í líkamanum. Með AstaZan fékk meira vöðvaþol og losnaði við gigtarverki. Virknin sýndi sig ótrúlega fljótt. Hef almennt meira úthald, styrk og líður mikið betur.



lifestream™



Íþróttafólk og sjúkrajálfara mæla með AstaZan – Rannsóknir staðfesta árangur. Ríkt af Lutein sem verndar augun gegn hrömun í augnbotnum. Inniheldur lífrænt E-vítamín.

Ritýndar læknarannsóknir, Karolinska Institute, PubMed. University of Memphis, 2001.



Byrjar að virka strax!

lífræn bætiefni fyrir alla

www.celsus.is

Fæst apótekum, helstu heilsubúðum, Hagkaup, Krónunni, Nettó og Fríhöfninni



ER LESBÍA ÞEGAR ÉG ER LÖT

Auður Magnús Auðardóttir er nýráðin framkvæmdastýra Samtakanna '78. Hún kemur til dyranna eins og hún er klædd og er málefnaleg, ákveðin, röggóm og smitar af sér brosmildi og gleði. Hún er femínisti

fram í fingurgóma þótt það sé ekki endilega eitthvað sem henni var innrætt frá blautu barnsbeini.

„Ég var ekki alin upp við neina sérstaka róttækni eða neitt þannig, það var ekki mikið rætt um femínisma eða pólitík, en það var

samt alltaf lögð áhersla á jafnrétti, jöfnuð og virðingu fyrir fjölbreytileika mannlífsins og ætli það hafi ekki mótað mig,“ segir Auður Magnús er hún rifjar upp barnæskuna. Það er svo ekki fyrr en í Menntaskólanum við Hamrahlíð sem hún formlega fer að hrifast af femínisma og jafnréttisumræðan fer að vega þungt. „Ég var ekki í neinu grasrótastarfi í MH þó að ég fylgdist með Brietunum úr fjarlægð en af því að fundirnir sköruðust við kóræfingu þá bara einhvern veginn þældi ég ekkert meira í því þótt ég hafi fundið að málstaðurinn var mikilvægur,“ segir Auður um femínismann sem seinna átti eftir að hæfa hana í hjartastað.

Hulunni svipt af raunveruleikanum

Að loknu stúdentsprófi ráfaði Auður um kynningarbasana í námskynningu hjá Háskóla Íslands, alls óviss um hvað framtíðin bæri í skauti sér.

„Ég var að spá í íslensku en svo þegar ég sá að það var hægt að læra kynjafræði þá staldraði ég við og vildi fá að vita meira, ég var bara svo hissa að þetta væri sérþing,“ segir Auður en tók því jafnframt fagnandi. Þegar námið hófst breyttist heimssýn Auðar: „Það var eins og hulu hefði verið lyft af augunum og heiminum öllum og þegar maður veit hvernig kynjakerfið virkar þá er ekki hægt að fara til baka,“ segir Auður áköf. „Þetta var bara rosalegt og ég gat varla flett blöðum eða horft á sjónvarp því þetta var svo augljóst og blasti við manni alls staðar,“ bætir Auður við.

Aðspurð hvort henni þyki margt hafa breyst á undanförunum þrettán árum frá því að náminu lauk hún ögn. „Samfélagið er að stórum hluta enn mjög karllægt og metur meira það sem karlar gera. Það sést kannski

best á launaseðlum ólíkra starfstétta en einnig í smærri atvöldum, eins og hvað telst frétt næmt. Í hverjum fréttatíma eru þulin upp íþróttaafrek, aðallega karla. Ég velti því fyrir mér hvort þeir sem hafa svona mikinn áhuga á íþróttaþækkjum fletti þessu ekki bara upp á netinu? Ég meina, má ekki sleppa þessu eða minnka það og kannski jafnvel tala um annað? Hvernig væri það til dæmis ef raktar yrðu tölur um hannyrðir eða tekið viðtal við manneskju sem er orðin mjög leikin í nýstárlegri aðferð við að þrjúna hæl á sokk? Það eru örugglega mjög margir sem hefðu talsverðan áhuga á því,“ segir Auður ögrandi en þó af einlægni.

Hvað ertu eiginlega?

Auður er gift dr. Írisi Ellenberger sagnfræðingi. Þær kynntust fyrir þremur árum í gegnum svipaða kreðsu í Háskólanum. Auður vann þá hjá Félagsvísindastofnun og unnu þær í sama húsi. Ástin leiddi þær saman þegar þær rákust reglulega á hvor aðra í fyrirlesturum um mál mállanna, femínisma og jafnrétti. Auður á tvö börn úr fyrra sambandi en hún var áður í sambúð með karlmanni.

„Sumir einmitt verða eitt spurningarmerki í tengslum við þetta og vilja þá vita hvernig ég skilgreini mig, og jafnvel virða ekki mörkin sem þau myndu annars virða við gagnkynhneigt fólk, og spyr mjög nærgöngulla spurninga um framtíðaráform okkar í barneignum og hvernig börnin voru getin, fædd og feðruð,“ segir Auður. „Hvernig ég útskýri mig og mína kynhneigð fer svölítið eftir því hversu vel ég þekki viðkomandi og hversu mikið ég nenni að útskýra hlutina. Það er langauðveldast að segjast bara vera lesbía, flestir skilja það og

halda þá að ég hafi komið út úr skápnum þegar sambúðinni við barnsföður minn lauk, sem er ekki alls kostar rétt. Við aðra sem ég þekki betur þá segi ég tvíkynhneigð og ókei, sumum þykir það þínu flókið en samþykkja það. Ef ég hef tíma og nennu til að útskýra að það séu til fleiri en tvö kyn og allan þann pakka, eða ef ég held að fólk þekki orðið segi ég að ég sé pankynhneigð segir Auður, um það sem mörgum þykir flókið – kynhneigð.

„Þessir kassar og stimplar geta verið svolítið hamlandi en mig langar að auka skilning fólks og fræðslu um af hverju fólk notar ólíkar skilgreiningar um sig, sína kynhneigð og kynvitund,“ segir Auður. „Ef þú ert ekki viss um hvaða hugtök er best að nota þá er gott að spyrja bara,“ bendir Auður einfaldlega á. „Þú þarft ekki að kunna allt né vita heldur bara að vera auðmjúk gagnvart því að vera leiðrétt/ur og svo fylgja fordæmi viðkomandi og nota þau fornöfn eða nafn sem viðkomandi notar. Hinsegin fólk er almennt mjög skilningsríkt gagnvart því að þetta eru ný orð og það tekur fólk tíma að læra þau og skilja,“ segir Auður.

Samtökin '78 bjóða líka upp á fræðslufyrirlestra fyrir unga sem aldna sem hægt er að panta í skóla, vinnustað eða hvert sem er.

Börnin ná þessu

Auður á þau Bjart Einar, 7 ára, og Ástrós Ingu, 5 ára. Hún segir börnin vera mjög meðvituð um mikilvægi opinna umræðu og séu farin að vera gagnrýnin á kynjamisrétti þegar það birtist þeim. Auður segir frábæra sögu af Bjarti þegar hann rakst á slíkt í algengum barnasöng. „Bjartur kom heim úr skólanum einn daginn og sagði krakkana hafa verið að syngja Áfram áfram bílstjórinn og að strákar borði popp

Poncho kr 9.990,
Sparilegt, hlýlegt og töff.

comma,
Afmælisleikur comma
<http://postlisti.comma.is/>
[facebook.com/Commalceland](https://www.facebook.com/Commalceland)

„Sumir einmitt verða eitt spurningamerki í tengslum við þetta og vilja þá vita hvernig ég skilgreini mig, og jafnvel virða ekki mörkin sem þau myndu annars virða við gagnkynhneigt fólk, og spyr mjög nærgöngula spurninga um framtíðaráform okkar í barneignum...“

en stelpur fari á kopp. Hann var bara hneykslaður á textanum og velti fyrir sér af hverju borða ekki bara allir krakkar popp. Þarna áttaði hann sig á því að þetta var niðrandi texti um stelpur því það var verið að hía á að þær gerðu ungbarnahluti eins og að fara á kopp. Þarna klappar maður sér aðeins á öxlina og hrósar litlum sigrum í uppeldinu,“ segir Auður brosandí.

Svipaða sögu má segja af dóttur hennar. „Ástrós var að spila tölvuleik nýlega og benti mér á að það var ekki hægt að vera kvenpersóna og það fannst henni óréttlátt og hún notaði það orð, óréttlæti,“ segir Auður með ánægjublik í auga. Auður talar einnig mikið um hve móttækileg börn eru fyrir því að reyna skilja heiminn og reyna að hafa jafnrétti að leiðarljósi en umræðan heima fyrir og í skólanum þarf að styðja við og þroska þá heimsýn. „Þess vegna er svo frábært að margir skólar séu farnir að kenna kynjafræði og að samfélagið sé að opnast en þó er enn langt í land með margt,“ bendir Auður á.

Jafnréttis- og hinsegin fræðsla

Auður hefur í tvö ár stýrt Jafnréttisskóla Reykjavíkurborgar en lætur af því starfi bráðlega og tekur við sem framkvæmdastýra Samtakanna '78. Um framtíðarsýn starfsins hefur Auður margt að segja. „Ég er ekki að fara að verða einhver einræðisherra sem bara ákveður hvernig allt eigi að ganga fyrir sig heldur vinna í Samtökunum fjölmargir, og þar með heill her sjálfboda-liða, og ég sé mitt starf sem einhvers konar „co-ordinator“, ég sé um að tengja saman einstaklinga með ólíka styrkleika og koma á samstarfi,“ segir Auður Magnús af miklum ákafa. „Þegar maður nær að tengja saman rétta fólkíð þá verður bara einhver sprengikraftur úr því og það er svo gaman,“ segir Auður Magnús.

„Það má ekki gleymast að umræðan um málefni hinsegin fólks þarf einnig að eiga sér stað á milli einstaklinga sem tilheyra þeim hópum og því verðum við að hlusta og heyra hvað brennur á fólki. Þannig geta Samtökin, í nýja húsnæðinu, komið sterkt inn með því að leiða saman þessa hópa og hvetja til umræðu,“ segir Auður sem einnig mun gegna hlutverki fræðslustýru. Þá er hún að skrifa handbók um hinsegin málefni, ásamt konu sinni, dr. Írisi, sem verður prufukennd í Kvinnaskólanum í haust. „Þetta er fyrsta handbókin sinnar tegundar á íslensku og er mikil þörf á henni,“ segir Auður sem reiknar með að hún fari í almenna dreifingu og útgáfu á næsta ári.

Það er því nokkuð ljóst að umræða um hinsegin málefni hefur svo sannarlega fengið jákvæða innspýtingu frá hinni orkumiklu Auði og verður gaman og lærdómsríkt að fylgjast með henni í framtíðinni.

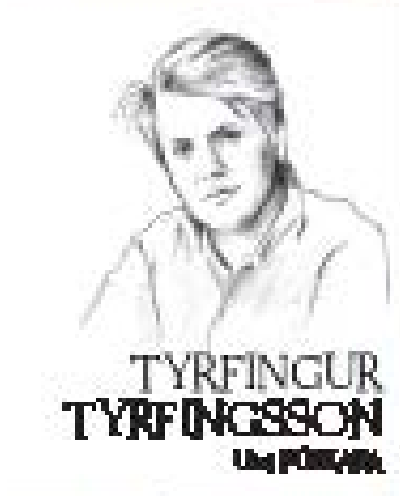
MYNDAALBÚMIÐ



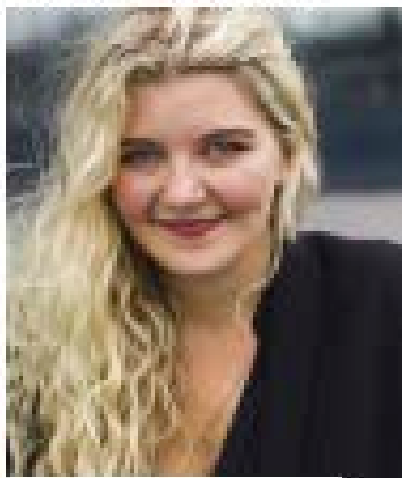
Auður er dugleg að rækta fjölskyldu og vini og hér deilir hún þremur myndum sem eru í sérstöku upphaldi. Hér er fjölskyldan ófrýnileg á leið á Hrekkjavökufögnuð, Auður með dóttur sinni í svissnesku Ölpunum og Auður ásamt konu sinni, dr. Írisi, á árhátíð.

GLAMOUR ÍSLENSKT TÍMARIT

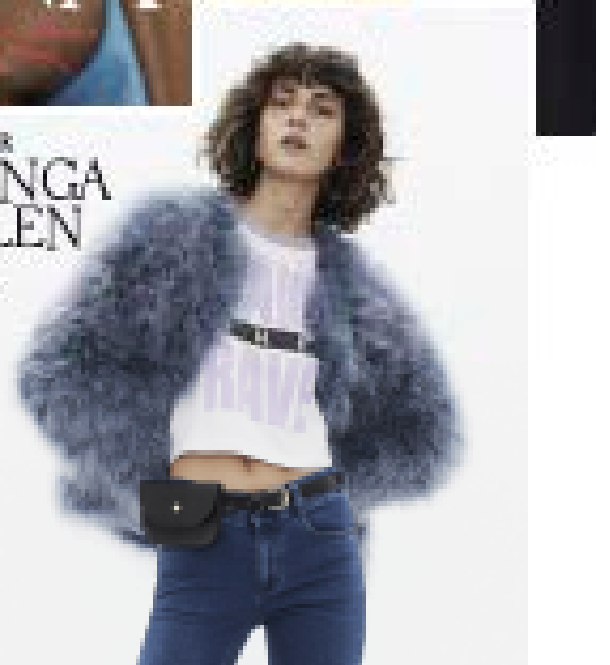
Komið í allar helstu verslanir



STARFAR EYVIR HJÓM GÍGJA ÍSIS



TÍSKAFTUR EFTIR HÖRD INGA OG ELLEN LOFTS



MEÐ GÓMSÆTT OG GJARNLEGT NESTI



Matarvísir

BESTU SÚKKULAÐIBOLLAKÖKURNAR MEÐ HVÍTU SMJÖRKREMI



Eva Laufey bakaði dásamlegar bollakökur í tilefni af ársafmæli dóttur sinnar. Kökurnar slógu í gegn eins og aðrar veitingar í veislunni. Hér gefur hún okkur þessa bragðgóðu uppskrift.

Bestu súkkulaðibollakökurnar

með hvítu smjörkreminu

um það bil 30 bollakökur

3 bollar Kornax hveiti (amerísk mæling, 1 bolli = 2,4 dl)

2 bollar sykur

3 brúnegg

2 bollar AB mjólk

1 bolli bragðdauf olía

5 msk. kakó

2 tsk. lyftiduft

1 tsk. matarsódi

2 tsk. vanilludropar eða sykur

Aðferð:

Blandið öllum hráefnum saman í skál, hrærið í nokkrar mínútur eða þar til deigið verður slétt og fínt. Skiptið deigblöndunni niður í bollakökuform og bakið við 180°C í 15-18 mínútur.

Það er mikilvægt að leyfa kökunum að kólna alveg áður en þær eru skreyttar með kreminu góða.



Hvitt súkkulaðismjörkrem

300 g smjör við stofuhita
500 g flórsykur
2 tsk. vanilludropar
150 g hvítt súkkulaði
2-3 msk. rjómi eða mjólk

Aðferð:

1. Peytið saman flórsykur og smjör þar til það verður létt og ljóst (tekur nokkrar mínútur)

2. Á meðan bræðið þið hvítt súkkulaði yfir vatnsbaði.

3. Hellið súkkulaðinu út í og bætið einnig vanillu og rjóma saman við, hrærið mjög vel í nokkrar mínútur.

4. Setjið kremið í sprautupoka og sprautið á kökurnar.

Það er í góðu lagi að frysta þessar kökur, það skemmir ekki bragðið! Skreytið þær að vild með öllu sem hugurinn gírnist. Bollakökur slá alltaf í gegn, þær eru eins góðar og þær eru fallegar.



Stelpur
Konur
Stadurinn - Æktin

TTT
námskeið

Alltaf frábær
árangur á TTT!

Viltu léttast, styrkjast og losna úr vítahringnum?

Innritun hafin á fyrstu TT námskeiði haustsins!

Frá Toppi til
Táar á
Akranesi!

Ný TT námskeið hefjast 24. ágúst ☺

TT fundur 25. ágúst kl. 20:00

Nánari upplýsingar í síma 581 3730 og á jsb.is



Velkomin í okkar hóp!

LÍKAMSRÆKT JSB
leggur línurnar

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

BESTU KANILSNÚÐARNIR

Berglind Guðmundsdóttir heldur úti hinu gírnilega matarbloggi Gulur, rauður, grænn og salt.



Látið deigið hefast í a.m.k. klukkustund.

Skiptið deiginu í tvennt og fletjið út í um 60 cm breiðan ferning.

Heimsins bestu kanilsnúðar

Snúðar

1 kg hveiti
5 dl mjólk, fingurvollur
½ bréf þurrger
125 g sykur
1 tsk. kardimommudropar (eða vanilludropar)
½ tsk. salt
1 egg
150 g smjör, skorið í litla teninga

Fylling

125 g smjör, mjúkt
2 msk. kanill
6 msk. sykur
1 egg og perlusykur til skrauts

Aðferð:

Blandið mjólk og geri saman í skál. Hellið öllum hráefnunum fyrir bolludeigið í skál, að smjörinu undanskildu, og hrærið. Bætið smjörinu saman við og hnoðið því vel saman við í allt að 10 mínútur.

Setjið plastfilm yfir skálina og

Blandið kanil og sykri saman í skál.

Smyrjið helmingnum af smjörinu á deigið og stráið síðan helmingnum af kanilsykrinum yfir smjörinu. Leggið deigið saman og skerið í 12-14 lengjur. Snúðið upp á lengjurnar og vefjið þær saman í snúð, annar endinn upp og hinn niður (engar áhyggjur, þið fattið þetta). Gerið eins með hinn helminginn af deiginu. Ef þið viljið getið þið að sjálf-sögðu gert snúðana á hinn venjuleg bundna máta, en þessir líta bara svo vel út og gaman að prufa eitthvað nýtt.

Látið snúðana hefast í um hálf tíma. Penslið með léttþeyttu eggi og stráið perlusykri yfir.

Setjið inn í 225°C heitan ofn í um 10-12 mínútur eða þar til þeir eru orðnir gylltir.





Ray-Ban®

leikur Optical Studio



Valin besta
Ray Ban
selfie-myndin
í leik Optical
Studio

Optical Studio

SMÁRALIND • LEIFSSTÖÐ • KEFLAVÍK



GALLAPILS RÁÐA FERÐINNI Í HAUST

SENDUM FRÍTT UM ALLT LAND
www.smartboutique.is

Opið frá kl 10 – 21 á
MENNINGARNÓTT
Opið sunnudag
23. ágúst
frá kl 12 – 16

Smart Boutique
Laugavegur 55 • www.smartboutique.is

ÚTSALA AÐEINS Í 4 DAGA
FÖSTUDAG TIL MÁNUDAGS

Mikið hefur verið skrifað um endurkomu gallapilsa á vefnum og í tiskublöðum undanfarna daga og vikur. Vinsældir þeirra má rekja til sjöunda áratugarins en tiskan núna í ár er undir miklum áhrifum frá því tímabili. Við á Lífinu fögnum því enda gallaföt af ýmsum gerðum í miklu eftirlæti. Pilsin eru svo sem eins og önnur gallaföt sem upplögð eru í að klæða niður finar flikur til hversdagslegra nota. Fyrir haustið og veturinn er fallett að nota pilsin með þykkum sokkabuxum og jafnvel áferðarfallegum rúllukragabol. Pilsin passa hvort sem er við flatbotna striga-skó, háa hæla eða falleg stígvél og spilar veðrið þar, sem fyrr, stórt hlutverk. Pils, sem eru hneppt að framan, eru algjör toppur og ein af nauðsynlegu tiskuflikunum fyrir veturinn.



SLÆÐUR OG TREFLAR
40–50% afsláttur



REFA HÚFUR OG KRAGAR
25–35% afsláttur



35% afsláttur
af öllum veskjum



TVEIR FYR EINN
AF ÖLLUM
HÖNSKUM



GERVIFELDUR
allar vörur úr gervifeld
40–50% afsláttur



VIÐ GERUM ALLT VITLAUST Í SPORTÍS!

Föstudag verður...

VERÐBRJÁLÆÐI Í SPORTÍS. 25 - 40% afsláttur

Dæmi um afslætti

GU-X hlaupafatnaður 30%

Asics skór 25-30%

Asics fatnaður 40%

Casall fatnaður 30%



**Tveir fyrir einn af öllum
sportfatnaði á markaði!**

**Allir skór á sportmarkaði
3.500 kr parið!**

**Fríar spider tech, tape-eringar*,
öllum kaupum fylgir GU-orku Gel,
smakk af GU orkudrykk &
Clif orkubar.**



Það verður allt vitlaust hjá okkur í Sportís Hörkinni 6

spider tech CAMELBAK



SPORTÍS

casall

Instagram



/kidsaretheworst

Uppgefnir foreldrar

Kids are the worst er bráðfyndin Instagram-síða þar sem búið er að safna saman myndum frá uppgefnum foreldrum eða þakkarastrikum barna. Sem foreldri ættirðu að kannast við einhvern verknaðinn sem myndirnar eru af. Þetta er ein af þessum síðum sem fær mann til þess að skella upp úr og reyndar stundum krossa sig yfir því að börnin manns hafi ekki tekið upp á þessu, að minnsta kosti ekki enn.

facebook



/healthyholisticliving

Heilsan í fyrirrúmi

Vissir þú að þú getur oftast nær skipt út mjólkurvörum fyrir lárperu (avókadó)? Hér er fullt af sniðugum heilsuráðum og uppskriftum fyrir þá sem vilja breyta um lífsstíl eða prófa að gera sína uppáhaldsrétti hollari. Það má því bæði læra einhverjar nýjar uppskriftir og kynna nýju hráefni en einnig læra hvernig má hámarka næringarinnihald málsverðarins og bæta lífsgæðin.

Pinterest



/itsmomtastic

Mömmur mæla með

Mömmur deyja ekki ráðalaugar. Hvort sem þig vantar ráðgjöf um tísku, heilsu, útlit eða tillögur að skemmtilegum skreytingum í matarboðum og afmælum þá má finna allt og meira til hér. Það eru yfir fjögur þúsund pinnar í þessi borði og flest málefni undir sólinni eru tekin fyrir. Síðan hefur hlotið tvönn vefverðlaun svo það er vissara að fylgjast með henni þessari.

HEIMASÍÐAN AÐ LEYFA SÉR MUNAÐ ÞARF EKKI AÐ KOSTA ALEIGUNA

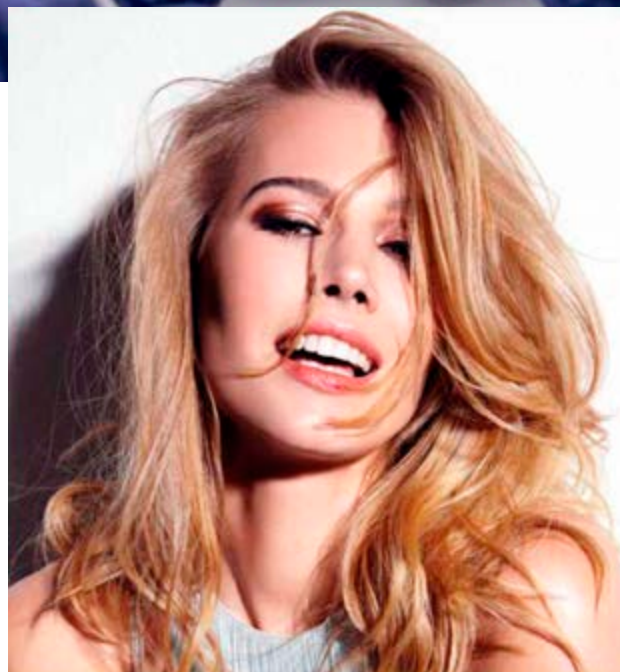
www.thebudgetbabe.com

Skynsöm skvísar sparar

Oftar en ekki er hægt að finna ódýrari útgáfu af dýrum vörum án þess að fórn gæðunum. Þetta tískublogg bendir á skó, fatnað og snyrtivörur og ber saman dýrari vöruna og sambærilegar ódýrari vörur. Þær standast oftast samanburðinn og er hægt að næla í ótal ráð um hvenær sé þess virði að splæsa og hvenær að spara.



Virknin kemur úr náttúrunni



Morphosis hárlínan frá Framesi:

Þykkara og sterkara hár

- Gæðahárvörur með mjög öflugri virkni

Morphosis Densifying-línan frá Framesi er fyrir viðkvæmt og fínt hár. Hún örvar hárvöxt, virkjar blóðrásina, stuðlar að þykkara hár og styrkir hársekkina og hárstráin. Hún innheldur stofnfrumur úr eplum sem hefur verið sýnt fram á að stuðla að endurnýjun og fresta merkjum öldrunar í húð og hár.

MORPHOSIS

HAIR TREATMENT LINE

Eingöngu selt á hárgreiðslustofnum

