

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
18. SEPTEMBER 2015

---

Heilsuvísir  
Sunna Skarphéðinsdóttir  
**HVAÐ ER BMI? 4**

---

Matarvísir  
Eva Laufey Kjaran  
**ÍTÖLSK MÁLTÍÐ  
MEÐ ÖLLU  
TILHEYRANDI 8**

---

Tíska og trend  
Elísabet Gunnarsdóttir  
**HÁRIÐ Í HNÚT 10**

Eyrún Eggertsdóttir

**SUMA DAGA  
NENNI ÉG  
EKKI AÐ VERA  
FRUMKVÖÐULL**

FRÉTTABLAÐIÐ

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

## Heilsuvísir

TEKIÐ Á  
Í RÆKTinni

Berglind Óskarsdóttir er fatahönnuður sem leiðist ekki að taka á því í ræktinni. Þessi lög eru kjörin til hækka í þér púlsinn og fá þig til að sprikla. Fleiri lagalista má nálgast á Spotify-reikningi Heilsuvísis.

- **THE HILLS**  
THE WEEKND
- **WHAT ABOUT US**  
TOTAL FT MISSY ELLIOTT
- **NEXT EPISODE**  
DR DRE FT SNOOP DOGG
- **SINGLE LADIES**  
BEYONCÉ
- **LITTLE GREEN BAG**  
GEORGE BAKER SELECTION
- **IF I RULED THE WORLD**  
NAS FT LAUREN HILL
- **SUGAR**  
MAROON 5
- **STREET LIFE**  
RANDY CRAWFORD
- **HIT EM UP**  
2 PAC
- **LEAN ON**  
MAJOR LAZER & DJ SNAKE

FYRSTU TÍU MÍNÚTURNAR  
ERU MJÖG **MIKILVÆGAR**

Það skiptir máli fyrir andlega líðan og heilsu að velja að eyða fyrstu mínútum dagsins í að hugsa jákvætt um daginn sem er að byrja. Þú getur auðveldað sparað þér sporin með skipulagningu.



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

**S**umir dagar eru hreinlega erfiðari viðfangs en aðrir. Getur hugarfarið breytt þar um og hafa fyrstu mínúturnar eftir að þú vaknar einhver áhrif á komandi dag?

Hefurðu einhvern tímann vaknað í vondu skapi, farið fram úr, rekið tána í og komist svo að því, þér til mikillar mæðu og pirrings, að kaffið er búið? Þú finnur ekki eftirlætisbuxurnar þínar, snýrð þvottakörfunni við, tíminn líður og vinnan bíður. Þegar þú mætir í vinnuna finnst þér allir vera fúlir og varla bjóða góðan daginn. Svona líðast dagurinn áfram með tilheyrandi leiðindum þar til þú leggst blessunarlega aftur í rúmið og þakkar fyrir að þessi dagur komi aldrei aftur. Ég er nokkuð viss að öll eigum við okkar útgáfu af slíkum degi, ekki satt? Ég las grein um daginn þar sem verið var að skrifa um hvað fyrstu tíu mínúturnar dagsins skiptu miklu máli og það væru í raun þær sem legðu línurnar fyrir daginn. Í kjölfarið gerði ég tilraunir á sjálfri mér og komst að þeirri óvísindalegu niðurstöðu að það er nú barasta nokkuð til í þessu. Mér fannst til að mynda töluvert skemmtilegra að fara á fætur ef ég var búin að undirbúa komandi dag kvöldið áður, sjá til þess að börnin mín væru búin að tína til íþróttafötin sín og ég sjálf komin með sýn yfir hvað ég þurfti að gera í vinnunni. Það er mikil vinna að halda venjum í réttum farvegi en það gerir lífið svo miklu auðveldara og maður er frekar í stakk búinn að taka á móti hverju því sem mætir manni á leiðinni í gegnum daginn.



Verið meðvituð um hugsanir í morgunsárið, bjóðið þeim jákvæðu inn í hlýjuna en hendið þeim neikvæðu út í kuldann.

„Verið meðvituð um hugsanir í morgunsárið, bjóðið þeim jákvæðu inn í hlýjuna en hendið þeim neikvæðu út í kuldann.“

Hér koma örfá góð ráð sem gætu mögulega hjálpað þér að eiga betri dag í dag en í gær.

Áður en þú opnar augun í morgunsárið, byrjaðu þá á því að ímynda þér að dagurinn verði frábær. Sjáðu fyrir þér að allt sem fram undan er gangi snurðulaust fyrir sig. Andaðu djúpt að þér, andaðu frá þér, brostu og opnaðu augun.

Undirbúðu daginn að mestu kvöldið áður, kíktu yfir verkefnalista þinn í vinnunni og bættu við eða forgangsraðaðu. Undirbúðu börnin, vertu búin að taka fram þau fót sem þau þurfa svo að ekki skapist óþarfa streita á heimilinu í morgunsárið.

Komdu kerfinu aðeins í gang um leið og þú stígur úr rúminu, gerðu nokkrar armbeygjur eða teygðu aðeins úr þér. Andaðu djúpt að þér og

frá, ekki skaðar það að hugsa um eitthvað falllegt á meðan á þessu stendur.

Verið meðvituð um hugsanir í morgunsárið, bjóðið þeim jákvæðu inn í hlýjuna en hendið þeim neikvæðu út í kuldann.

Verið þakklát, veljið eitthvað þrennt til þess að vera þakklát fyrir á hverjum morgni. Það er tilvalið að blanda því saman við morgun-teygjurnar.

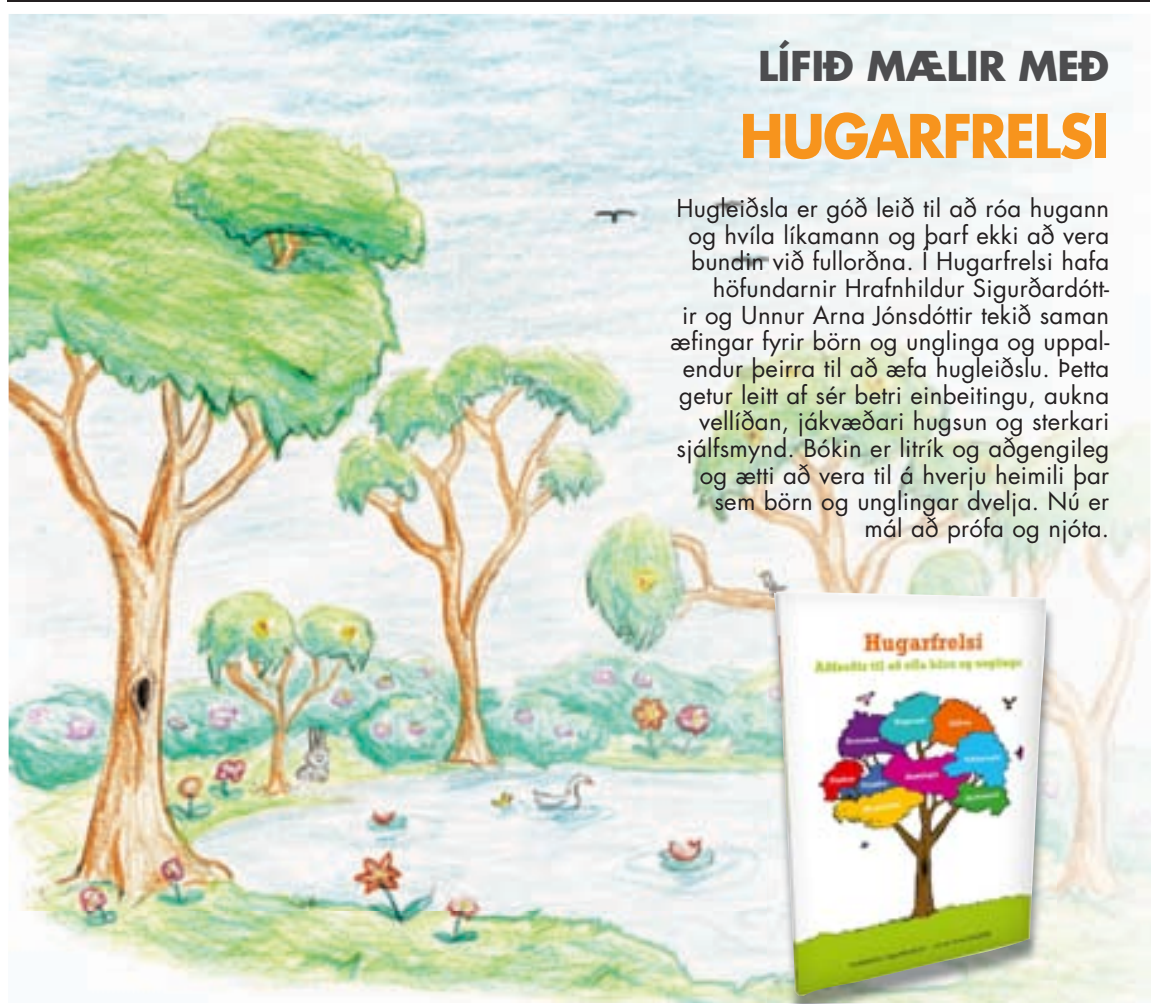
Rísi sá dagur að maður vaknar einfaldlega fúll og langar jafnvel innilega að fara fúll út í daginn, þá er það líka jafn leyfilegt og að velja gleðina. Ég skora samt sem áður á þig að gera á þér óvísindalega tilraun, niðurstaðan verður að minnsta kosti áhugaverð og ein af mörgum leiðum til að vera meðvit- aðri í lífinu.



AFMÆLISDAGAR

comma,

SMÁRALIND

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ  
**HUGARFRELSI**

Hugleiðsla er góð leið til að róa hugann og hvíla líkamann og þarf ekki að vera bundin við fullorðna. Í Hugarfrelsi hafa höfundarnir Hrafnhildur Sigurðardóttir og Unnur Arna Jónsdóttir tekið saman æfingar fyrir börn og unglinga og upp- endur þeirra til að æfa hugleiðslu. Þetta getur leitt af sér betri einbeitingu, aukna vellíðan, jákvæðari hugsun og sterkari sjálfmynd. Bókin er litrík og aðgengileg og ætti að vera til á hverju heimili þar sem börn og unglingar dvelja. Nú er mál að prófa og njóta.

**Lífið**  
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

Umsjón **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** rikka@365.is • Ábyrgðarmaður **Kristín Þorsteinsdóttir**  
Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is • Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is  
Forsíðumynd **Stefán Karlsson**

**20-50%  
afsláttur**  
af völdum vörum!

FYRIRMYNDAR-  
FYRIRTÆKI  
KRINGLUNNAR

2015

# HAUST- SPRENGJA!

Frábær tilboð dagana 16-20. september

# ZIK ZAK

T Í S K U H Ú S



**GOLLA**  
ÁÐUR 5.990  
NÚ 2.990  
St. S-XXL



**BOLUR**  
ÁÐUR 2.990  
NÚ 1.990  
St. S-XXXL



**GOLLA**  
ÁÐUR 7.990  
NÚ 5.990  
St. 36-56



**PEYSA**  
ÁÐUR 8.990  
NÚ 6.990  
St. S-XXL



**PILS**  
ÁÐUR 2.990  
NÚ 1.990  
St. S-XXXL



**BUXUR**  
ÁÐUR 5.990  
NÚ 2.990  
St. S-XXL



**TÚNIKA**  
ÁÐUR 7.990  
NÚ 5.990  
St. S-XXL



**LEGGINGS**  
ÁÐUR 2.990  
NÚ 1.990  
St. 36-56



**Bíúndu  
TOPPUR**  
ÁÐUR 7.990  
NÚ 2.990  
St. 42-56



**KJÓLL**  
ÁÐUR 10.990  
NÚ 6.990  
St. S-XXL



**PILS**  
ÁÐUR 6.990  
NÚ 3.490  
St. S-XXXL



**LEGGINGS**  
ÁÐUR 7.990  
NÚ 3.990  
St. S-XXXL



**KJÓLL**  
ÁÐUR 5.990  
NÚ 3.990  
St. S-XXXL



**PEYSA**  
ÁÐUR 7.990  
NÚ 3.990  
St. S-XL



**KJÓLL**  
ÁÐUR 6.990  
NÚ 3.490  
St. S-XXXL

# HEY ÞÚ ÞARNA MEÐ BUMBUNA!

Ég hef mikið þælt undanfarið í líkamsmynd og fordómum. Það er svo vandlifað þegar við erum alltaf að pota í næsta mann. Bæði stjórnun við hvernig hann eða hún á að vera, gera og finnast en einnig gerum við viðkomandi upp hugsanir um hvernig við sjálf eigum að vera og hugsu. Við sofnum aldrei á verðinum. Einhver sem er grannur í líkamsræktarfötum horfir örugglega á mig og hugsar að ég þurfi að drullast í ræktina. Þetta er ekki ímyndun heldur hef ég fengið að heyra það. „Elskan, svona sæt stelpa þarf ekki nema bara smá prógramm með einkaþjálfara og aðhald í mataræði og þá verðurðu flott og flott,“ er sagt með brosi og höfði sem hallar til hliðar. Svona samúðarskilningur yfir því hversu ómöguleg ég er og hversu miklu betra líf mitt, og annarra sem þurfa horfa á mig, væri ef ég bara grennti mig smá og væri stinnari.

Ég ólst upp við sterkar kvenfyrirmyndir þar sem oft var talað um bumbuna. Við, konurnar í þessari ætt, erum með bumbu, svoleiðis er það bara. Þá er best að klæða sig bara eftir vexti og vera ekki að troða henni framán í gangandi vegfarendur. Ég hef nánast alltaf verið haldin sjúklegri bumbuþráhyggju. Það má ekki sýna hana, ekki fara í föt þröng yfir magann, alltaf að sjúga inn magann, passaðu brauðið, ekki fara í þröngar gallabuxur og fjárfestu í góðum aðhaldsnærbuxum. „Þú ert með það sem við þjálfarar köllum harða fitu, þú greinilega drekkur ekki nægilega mikið vatn,“ sagði einkaþjálfarinn er hann kleip í bumbuna með risa krabba-kló. Ha?

Vælandi af óhamingju en grönn!

Einu sinni var ég í ástarsorg. Ég kom ekki ofan í mig svo miklu sem saltstöng. Ég mældi götur borgarinnar og hafði bara garnagaulið mér til huggunar. „Gvuð elskan, þú lítur svo vel út,“ var sagt og ég föðmuð. Ég horfði ringluð með grátblógin augu á viðkomandi. Átti ég að segja takk? Ég var svo morkin að innan, öll kramin, en ofsalega var ég með sléttan og fallegan maga! Að hugsu sér að eitthvað jákvætt kæmi úr svona slæmu!

Flatur magi í bólinu

Eins og svo oft áður þá langar mig að kalla eftir hugarfarsbreytingu. Ég nenni ekki að lögga konurnar í kringum mig og skammast yfir því að þær „klæði sig ekki eftir vexti“ því hvað þýðir það svo sem?! Ég las um daginn grein sem lýsti stellingum sem væru hentugar svo bumban væri minni og brjóstin héngu betur. Hættu nú alveg. Ég held að þetta sé stór ástæða þess að við eigum oft erfitt með að fá fullnæggingu, það er líkamsvitund og óbeit á eigin líkama eftir áralanga hugarþjálfun. Nú vitum við að matur og næring eru ekki eina ástæða líkamsvaxtar og það að vera grannur þarf ekki að þýða hreysti. Það þurfa ekki allir að geta hlaupið maraþon því það hafa ekki allir áhuga á því. Þegar við förum að gæta betur að innri líðan þá mun heilsa og hreysti fylgja með, með og án bumbu. Það er mín kenning.

Fyrirmynd – með bumbu

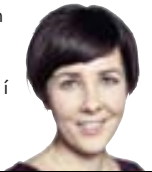
Ég nenni ekki að taka þátt í þessu. Nú er ég svo hamingjusöm og full þakklætis í hjartanu að á hverjum degi vakna

„Ég hef nánast alltaf verið haldin sjúklegri bumbuþráhyggju. Það má ekki sýna hana, ekki fara í föt þröng yfir magann, alltaf að sjúga inn magann, passaðu brauðið, ekki fara í þröngar gallabuxur og fjárfestu í góðum aðhaldsnærbuxum.“

ég og trúir varla að ég sé svona lánsöm og rík af ást og gleði. Svo opna ég fataskápinn. Suma daga nenni ég ekki að fá óléttukommentið svo ég vel víð föt. Suma daga nenni ég því. Þá tek ég slaginn. En af hverju þarf yfirhöfuð að taka slaginn, af hverju skiptum við okkur svona mikið af holdafari annarra? „Mamma, þú ert með svo stóra bumbu!“ segir litla fallega dóttir mín sem að öllum líkindum hefur erfitt mitt holdafar. „Takk ástin mín, finnst þér mamma ekki falleg?“ og þar stendur ekki á svári því henni þykir ég vera fallegasta kona í heimi, með bumbuna út í loftið.

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



ertu með

## VERKI Í hné eða mjöðm?

Öflugt 8 vikna námskeið sem miðar að því að draga úr einkennum og auka lífsgæði til fram-búðar með fræðslu og markvissri þjálfun.

Námskeiðið er haldið af reyndum sjúkráþjálfurum.

Næsta námskeið hefst 29. september

Kennt er á þriðjudögum og fimmtudögum kl. 16.30.

Verð kr. 45.000

Nánari upplýsingar í síma 555 4449 eða á afgreidsla@sjukrathjalfarinn.is

Slitgigtarskólinn • www.slitgigt.is

**auktu lífsgæðin**

**lærðu á liðina**

**línaðu verkina**

## LÍKAMSPYNGDARSTUÐULL

Sunna B. Skarphéðinsdóttir eigandi Fjarnæringar M.Sc. í lífslífsfræði, B.Sc. í næringarfræði

Það vilja flestir lifa heilsu-samlegu lífni og rækta heilbrigðan líkama og sál. Við erum öll ólík í líkamsvexti og engir tveir eru alveg eins og þess vegna getur verið erfitt að dæma heilbrigði eftir útliti. Sumir einstaklingar eru grannir án þess að borða nokkurn tímann hollan mat né hreyfa sig, á meðan aðrir eru þéttir í líkamsbyggingu en eru mjög virkir í hreyfingu og borða mestmegnis mjög hollan mat. Í heilbrigðisgeiranum er þó notast við viðmiðunarstuðul til þess að fá hugmynd um á hvaða þyngdarskala hver og einn er.

Þessi viðmiðunarstuðull kallast líkamsþyngdarstuðull eða BMI (e. body mass index). Flokkar líkamsþyngdarstuðulsins skiptast í: vannæring, kjörþyngd, ofþyngd og of-fita. Að öllu jöfnu mælast sjúkdómur og aðrir heilsufarslegir kvillar minnst á meðal þeirra sem eru í kjörþyngd og lífslíkur þeirra eru jafnframt mestar. Með tilliti til heilsufars er hvorki æskilegt að vera of feitur né of grannur. Líkamsþyngdarstuðull er reiknaður út frá hæð og þyngd einstaklings með formúlunni:

Líkamsþyngdarstuðull = Þyngd (kg) / Hæð<sup>2</sup> (m)



Það skal tekið fram að stuðullinn tekur ekki tillit til vöðvamassa manneskju og hann getur verið hærri ef einstaklingur er með hátt hlutfall vöðvamassa. Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni (e. World Health Organisation) er vannæring, kjörþyngd, ofþyngd og offita skilgreind á þennan hátt:

**Vannæring** BMI lægri en 18,5

**Kjörþyngd** BMI á bilinu 18,5 - 24,9

**Ofþyngd** BMI á bilinu 25-29,9

**Offita** BMI hærri eða jafnt og 30


Það er hægt að mælast í ofþyngd eða með offitu þó svo að einstaklingur sé í ágætu líkamsformi, en þá er það helst vegna mikils vöðvamassa sem hækkar líkamsþyngdarstuðulinn. BMI-stuðullinn gefur því ekki alltaf áreiðanlega

„Sumir eru grannir án þess að borða nokkurn tímann hollan mat né hreyfa sig, á meðan aðrir eru þéttir í líkamsbyggingu en eru mjög virkir í hreyfingu og borða mestmegnis mjög hollan mat.“

útkomu en gefur þó góða hugmynd um það hvaða flokki er líklegast að maður tilheyri. Hver er þinn líkamsþyngdarstuðull?



FLEIRI MYNDIR Á FACEBOOK!

 Vertu vinur okkar á Facebook

*hjá Grafnhildi*

- Engjateigur 5
- Sími 581 2141
- [www.hjahrafnhildi.is](http://www.hjahrafnhildi.is)



# SOFTU UNGA ÁSTIN MÍN

## Femarelle®

Náttúruleg lausn við áhrifum tíðahvarfa

Staðfest með rannsóknum sl. 14 ára -  
vinnur á einkennum tíðahvarfa kvenna.  
Inniheldur staðlað tofu extract, ekki erfðabreytt (GMO fritt)  
Náttúruleg lausn fyrir konur án hormóna.



„Léttara skap og betri svefn“  
-Bryndís Guðmundsdóttir

„Allt annað líf og betri svefn“  
-Soffía Káradóttir

„Femarelle bjargaði líðan minni“  
-Valgerður Kummer Erlingsdóttir

„Laus við verkjalyfin - þvílíkur munur“  
-Kolbrún Jóhannsdóttir



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

Eyrún Eggertsdóttir er uppfínningakona og frumkvöðull. Kvöld eitt sat hún í hægindum í sófanum með manninum sínum en spratt svo á fætur og sagði: „Ég er með hugmynd!“ Þannig fæddist Lúlla dúkka. „Þetta er eitthvað sem stendur hjarta mínu nær og ég held að svoleiðis hugmyndir fæðist ekki beint heldur hafi alltaf verið hjá manni en svo þarf maður bara að leyfa þeim að koma og hlusta þegar þær eru tilbúnar, svoleiðis var það með Lúllu,“ segir Eyrún geislandi af áhuga. Þessi hugmynd hefur vaxið og dafnað á undanförunum fimm árum en nú loksins er hún komin til landsins og sölu- og dreifingaraðila í Bretlandi, Kanada, Ástralíu og Nýja-Sjálandi. Börn um allan heim geta því brátt sofið betur með Lúllu sér til halds og trausts.

### Elsku börnin á Vökudeild

„Ég man þegar ég var í sálfræði í Háskólanum að lesa um fyrirbura og hvernig nærvera við móður, hjartslátt og hlýju hafði jákvæð áhrif á þau líkamlega þótti mér það svo áhugavert,“ segir Eyrún um vísindin sem fengu hugmyndina til að vaxa og formast í undirmeðvitundinni. „Ég sjálf er svo lánsöm að vera heilbrigð og eignast heilbrigð börn án nokkurra vandkvæða en þegar vinkona mín eignaðist barn fyrir tímann þá sneri þetta allt öðruvísi að henni. Litla nýfædda barnið hennar var uppi á vökudeild öllum stundum en henni var gert

„Það að starfa að einhverju sem þú hefur brjáláða trú á og veist að þú verður að gera er frábært og mjög mikilvægt fyrir mig.“

að fara heim yfir nóttina og skilja barnið eftir. Henni þótti það svo ótrúlega erfitt og við vorum alltaf að spjalla saman um hvað væri hægt að gera svo barnið væri ekki eitt og myndi líða betur og mamm-an þá um leið vera öruggari með að fara frá því,“ segir Eyrún af einbeittri einlægni og ákefð. Það var í þessum samræðum sem hjólin fóru að snúast. „Auðvitað vantar þau bara dúkku sem er mjúk og með hjartslátt og andardrátt sem hægt er að hafa hjá sér og veitir þeim þetta öryggi sem þau vantar,“ segir Eyrún sem hófst strax handa.

### Langar stundum að gefast upp

Næstu skref fólust í að kanna fræðin, markaðinn og hvað væri nú þegar til. „Það kom mér ótrúlega á óvart að það voru bara til svæfingartæki fyrir börn, bara eitt-hvað til að koma þeim til að sofa sem var bara á 45 mínútna upp-töku, lag eða frum-skógarhljóð, en svo

ekkert meir. Það þarf að veita börnum öryggi alla nóttina og hjálpa þeim að sofa lengur, ekki bara að sofna,“ segir Eyrún sem sjálf er tveggja barna móðir. „Lúlla er því ólík öðrum vörum á þessum markaði því hún spilar samfleytt í átta klukkustundir upptöku af andardrátti og hjartslætti jógakennara í djúpslökun. Dúkkan er einnig að mestu úr bómull en einnig er hægt að þvo hana, það fannst mér mikilvægt. Hljóðin og mýkt dúkkunnar eiga að hjálpa börnum að komast í líkamlegt og andlegt jafnvægi, og þannig ná þau að sofa lengur í sen.

„Foreldrar í kringum mig sögðu mér oft sögur af börnum sem sváfu stutt eða vöknúðu oft á nóttunni en þegar þau prófuðu að láta börnin sofa með Lúllu þá breyttist allt og barn sem vaknaði yfir fimmtán sinnum á nóttu vaknaði nú bara einu sinni. Það eru svona sögur sem fá mann til að halda áfram,“ segir Eyrún og bætir við að umsagnir foreldra séu hennar dýrmætasta hvatning. Umsagnir eru frá foreldrum fyrirbura, nýfæddra barna en einnig foreldra barna í leikskóla. „Sumir foreldrar hafa einmitt haldið að barnið væri orðið of gamalt fyrir dúkkuna þegar barnið er orðið eins árs en dúkkan er fyrir börn á öllum aldri sem þurfa öryggi til að sofa vel,“ bætir Eyrún við. „Það að starfa að einhverju sem þú hefur brjáláða trú á og veist að þú verður að gera er frábært og mjög mikilvægt fyrir mig en ofsalega langar mig samt oft bara að



slökkva á tölvunni og hætta, nú er komið gott. En ef ég gefst upp þá fer Lúlla bara og enginn tekur við henni og það er ekki í boði," segir Eyrún brosandí. „Þess vegna er svo mikilvægt að hafa alla þessa þjónustu í boði fyrir frumkvöðla eins og Klak Innovit og Nýsköpunarmiðstöð Íslands. Maður fær stuðning frá fólki í svipaðri stöðu og allir peppa hver annan í að halda áfram og ekki gefast upp þótt auðvitað geti verið hundleiðinlegt í kringum þetta eins og að reyna að setja sig inn í virðisaukaskattskerfið í Bretlandi og deila við framleiðendur um efni," segir Eyrún hlæjandi.

### Samstilltar barneignir

Eyrún á tvo stráka, Jökul Otta 8 ára og Bjart Otta 5 ára, með æskuástinni, Þorsteini Otta, sem er grafískur hönnuður. Eyrún hitti Steina í partí þegar hún var 16 ára og hann 18 ára. Þau skoðuðu hvort annað aðeins en svo skildi leiðir. „Þetta var ótrúlega fyndið því svo segir vinkona mín að Steina hafi þótt önnur vinkona okkar svo sæt og væri alltaf að tala um hana og hér hélt ég að við hefðum náð svo vel saman en greinilega ekki," segir Eyrún með blik í auga. Það var svo ekki fyrr en leið á sumarið sem hið rétta kom í ljós. „Við rákumst á Steina og vini hans og spjölluðum eitthvað en svo fór ég og þá kom í ljós að allt sumarið hafði hann verið að spyrja um mig en sagði nafn vinkonu minnar svo þetta fór allt í eina flækju enda bjó hún í útlöndum og þetta varð hinn fyndnasti misskilningur," segir Eyrún um upphafið á ástarævintýrinu sem nú hefur getið af sér tvö börn.

Það var svo með yngri strákinn sem Eyrún og æskuvinkona hennar og samstarfsfélagi í RÓRÓ lögðu á ráðin um barneignir. „Það eru þrjár mánuður milli fyrstu barnanna okkar en þegar við áttum þau bjuggum við hvor á sinni hæðinni í fjórbýli. Það var yndislegt að vera saman í fæðingarorlofinu, við skiptumst bara á að fara hvor til annarrar með súpu eða hafragraut og höfðum það huggulegt á náttfötunum," rifjar Eyrún upp. „Þannig lá það beinast við að samstilla seinni barneignir," segir Eyrún eins og ekkert sé sjálfsagðara. „Svo hitti svo skemmtilega á að við erum alveg eins og klukkur, enda stilla líkamar kvenna sig saman, svo þegar kom að þessum mánaðarlega glugga þá gátum við báðar bara látið það ganga upp," segir Eyrún spossk. Þær voru settar sama dag en Eyrún gekk viku fram yfir svo börnin deila ekki afmælisdegi.

„Svo er stóra spurningin hvort maður komi með annað barn og hvort við munum þá aftur stilla saman strengi okkar en á meðan hún eignaðist sitt þriðja barn þá kom Lúlla til mín," segir Eyrún kímin.

### Heimsyfirráð á dagskrá

„Nú er Lúlla lent og nú erum við á fullu að tala við búðir og erum að fara að panta næstu framleiðslu því þessi fyrsta er nánast uppseld úr hópjárnsmögnunarferlinu sem við fórum í til að eiga fyrir framleiðslukostnaði," segir Eyrún um þetta ótrúlega ævintýri. „Þetta er mikil vinna og vel þess virði en ég hugsa samt að ef ég hefði vitað það sem ég veit í dag, um hversu erfitt það getur verið að þurfa að bíða í fleiri mánuði eftir svári frá framleiðanda og hversu dýrt þetta allt er, þá er ég ekki viss um að ég hefði þorað að leggja í þetta," segir Eyrún hreinskilnislega. Frumkvöðlar þurfa nefnilega að nenna og þora; það þarf hugrekki, áræði og aga til að vinna í eigin hugmynd og gera það án tekjuöryggis. „Ég elska að vinna sjálfstætt með frábæru fólki og myndi ekki breyta þessu fyrir neitt í heiminum en núna er mál að koma dúkkunni til barna um allan heim og róa bæði börn og foreldra með því að nú sofi barnið loksins vel," segir Eyrún að lokum.

## MYNDAALBÚMIÐ



Strákarnir hennar Eyrúnar sofa vel með Lúllu í fanginu, hvort sem er í rúmi eða bíl. Hér má svo sjá æskuvinkonu hennar, Birnu, með krakkaskarann þeirra beggja.

**KEX**  
smiðjan

# HRÖKKBITI TREFJARÍKUR



**GÓÐUR MILLIBITI**

Ljúffengir og trefjaríkir hrökkbitar án viðbættis sykurs.  
Hrökkbitinn er gómsætt millimál, sem gott er að grípa eitt og sér,  
með áleggi eða osti.

**PRÓFAÐU HRÖKKBITA MEÐ FRÆJUM, MEÐ CHIA- EÐA GRASKERSFRÆJUM.**

## Matarvísir

## KLASSÍSKIR OG GÓÐIR RÉTTIR



Síðasta þætti af Matargleði lagði Eva áherslu á klassíska rétti sem flestir kannast við. Létt og gott salat með basilíkupestói, spaghetti bolognese með einföldu hvítlauksbrauði og síðast en ekki síst eplakaka, þessi gamla og góða sem er best með þeyttum rjóma.

## Létt og gott salat 'Insalata Caprese'

Þetta salat inniheldur kannski ekki mörg hráefni en engu að síður er þetta algjör veisla fyrir bragðlaukana. Það er nefnilega þannig að þegar góð hráefni eiga í hlut þá er algjör óþarfi að flækja málin. Einfalt, fljótlegt og ómótstæðilega gott.

1 askja kirsuberjatómatar  
2 kúlur mozzarella  
fersk basilíkublöð  
1 pakki hráskinka eða eins og 6 hráskinkusneiðar  
1 skammtur basilíkupestó  
Basilíkupestó:  
1 höfuð fersk basilíka  
Handfylli fersk steinselja  
150 g ristaðar furuhnetur  
50 g parmesanostur  
1 hvítlauksrif  
Safi úr hálfri sítrónu  
1 dl góð ólífuolía  
Salt og nýmalaður pipar

Skerið kirsuberjatómata í tvennt og leggið á pappírsklædda ofnplötu. Sáldrið smá ólífuolíu yfir og kryddið þá til með salti og pipar. Bakið við 180°C í 20 mínútur. Útbúið pestó á meðan tómatararnir eru í ofninum. Setjið allt í matvinnsluvél eða maukið

með töfrasprotu, geymið í kæli þar til þið ætlið að bera réttinn fram. Raðið hráskinku á fallett fat eða disk, rífið niður mozzarella og dreifið yfir, raðið tómötum og basilíkublöðum ofan á. Að lokum setjið þið nokkrar matskeiðar af pestói yfir réttinn og berið einnig pestóið fram með réttinum í sér skál.

## Hakk og spagetti 'Spaghetti Bolognese'

Spaghetti Bolognese eða hakk og spagetti eins og við viljum kalla það stendur alltaf fyrir sínu. Það hafa líklega flestir smakkað þennan rétt en hann er vinsæll víða um heim. Þegar ég var yngri var þessi réttur í miklu eftirlæti og það var mikið sport að hefja spagettínu upp á gaffalinn og ná því í heilu lagi.

1 msk. ólífuolía  
100 g beikon  
1 laukur  
2 stíllar sellerí  
2 hvítlauksrif  
600 g nautahakk  
Salt og nýmalaður pipar  
1 nautakjötsteningur + 2 dl soðið vatn  
1 krukka niðursoðnir tómatar  
3 lárviðarlauf  
1 msk. tómatpúrpa  
Fersk basilíka  
Handfylli fersk steinselja

1. Hitið smá ólífuolíu á pönnu.

2. Skerið niður beikon í litla bita og steikið þar til það er stökkt. Skerið sellerí, lauk og pressið hvítlauk. Bætið sellerí og lauk út á pönnuna og steikið, bætið hvítlauknum saman við í lokin.



Spaghetti Bolognese eða hakk og spagetti eins og við viljum kalla það stendur alltaf fyrir sínu.

3. Bætið hakkinu út á pönnuna og kryddið til með salti og pipar.

4. Þegar hakkið er tilbúið þá bætið þið einni krukku af pastasósu út á pönnuna og nautasoði.

5. Setjið þrjú lárviðarlauf saman við en takið þau upp úr réttinum áður en þið berið hann fram.

6. Saxið niður ferska steinselju og basilíku, sáldrið yfir hakkið.

7. Sjóðið spagettið samkvæmt

leiðbeiningum á pakkanum.

8. Berið fram með parmesanosti og hafið nóg af honum.

## Einfalt hvítlauksbrauð

1 baguette-brauð  
ólífuolía  
2 hvítlauksrif  
1 dós sýrður rjómi  
1 tsk. dijon-sinnep  
Salt og nýmalaður pipar  
Rifinn mozzarella-ostur  
Nýrifinn parmesan-ostur  
Steinselja

Blandið saman sýrðum rjóma, pressuðum hvítlauk, ólífuolíu, salti og pipar í skál. Skerið baguette-brauðið eftir endilöngu og leggið á pappírsklædda ofnplötu. Smyrjið hvítlauksblöndunni yfir brauðsneiðarnar og sáldrið rifnum osti yfir. Bakið við 200°C í nokkrar mínútur eða þar til osturinn er gullinbrúnn. Saxið niður ferska steinselju og dreifið yfir brauðið þegar það kemur út úr ofninum.

Náttúrulegt  
Þörunga magnesíum

Mikill virkni

Duft í kalt vatn eða boost

Styður:

Efnaskipti og öflugri brennslu

Minni sykurlöngun

Slökun og svefn

Vöðva og taugastarfsemi

Gott á morgnana og kvöldin

1/3 tsk = 350mg - ekkert bragð

Fæst í apótekum, Krónunni, Fjarðarkaup, Hagkaup, Nettó og Græn heilsa.

ENGIN  
MAGAÓNOT

**lifestream**  
náttúruleg uppspretta bætiefna



Þessi eplakaka yljár manni að innan og kanillinn ilmar dásamlega.

## Eplakaka þessi gamla og góða

Það eru nokkrar kökur sem ég baka aftur og aftur, það er súkkulaðikaka, gulrótarkaka og svo þessi eplakaka. Kökur sem ég fæ aldrei leiða á og minna mig á ljúfar stundir með fjölskyldu og vinum. Þessi eplakaka yljár manni að innan og kanillmurinn er hreint út sagt dásamlegur.

200 g smjör  
3 egg  
220 g hveiti  
220 g sykur  
2 tsk. vanillu-extrakt eða -sykur  
1 dl rjómi  
2 græn epli  
2 msk. sykur

## 1 ½ tsk. kanill

Flysjíð eplin, kjarhreinsið og skerið í sneiðar. Blandið saman 2 msk. af sykri og 1 tsk. af kanil, sáldrið yfir eplin og leyfið þeim að liggja í kanilsykrinum í svolitla stund. Hrærið saman smjör og sykur þar til blandan verður létt og ljós, bætið eggjum saman við einu í einu. Blandið þurrinum saman og bætið saman við eggja-blönduna. Hellið rjómanum saman við ásamt vanillu. Smyrjið hringlaga kökuform og hellið deiginu í formið, raðið eplunum ofan á og bakið við 180°C í 40–45 mínútur. Berið fram með þeyttum rjóma eða ís.



## AUGLÝSING: ULLARKISTAN KYNNIR

# DÁSAMLEGA MJÚKAR JANUS-ULLAR-FLÍKUR Í TÍU ÁR Á ÍSLANDI

Fjölskyldufyrirtækið Ullarkistan hefur selt ullarvörur frá Janus-verksmiðjunni (Janusfabrikken AS) hér á landi í tíu ár og var vörunum strax frábærlega vel tekið. Ný afmælislína er væntanleg á dömur, herra og börn í október þar sem Janus-verksmiðjan fagnar einnig afmæli á þessu ári en hún er 120 ára.

Verslunin Ullarkistan, sem margir þekkja betur undir nafninu Janus-búðin, fagnar um þessar mundir tíu ára afmæli sínu. Fyrirtækið hefur verið rekið af sömu fjölskyldunni frá upphafi og hefur alla tíð verið með til sölu hágæða ullarflíkur frá Janus verksmiðjunni í Noregi. „Við byrjuðum með pínulitla búð á Barónsstíg þar sem við rákum einnig þvottahús. Þar var Janus búðin í upphafi, í 38 fermetrum en eftir aðeins þrjú mánuði var svo mikið að gera í búðinni að við ákváðum að hætta með þvottahúsið. Við seldum því allar þvottavélarnar og tókum allt húsnæðið undir verslunina,“ segir Margræta Björke, eigandi Ullarkistunnar. Margræta, eiginmaður hennar, Heiðar V. Viggósson, og tvær dætra þeirra, Olga Ingrid og Halldóra Björk Heiðarsdætur, eiga og reka verslanirnar sem í dag eru þrjár talsins, ein á Laugavegi í Reykjavík, ein á Glerártorgi á Akureyri og ein í Sogndal í Noregi. „Dætur okkar skiptast á um að vera í búðinni. Olga starfar sem leiðsögumaður uppi á jöklum yfir sumarið og er í búðinni á veturna. Halldóra hugsar um búðina á sumrin og lærir sálfræði í Háskólanum á veturna og svo flökkum við foreldrarnir á milli og stjórnun,“ segir Margræta og hlær.

## Spennandi tímar fram undan

Í Ullarkistunni á Akureyri, sem opnuð var 2007, eru spennandi tímar fram undan en um síðastliðna páska var búðin flutt á Glerártorg eftir átta ár í miðbænum. Þar höfum við þrjár frábærar dömur, Eyðisi Jóhannesdóttur, Guðríði Bergvinsdóttur og Sólrúnu Sverrisdóttur, sem skiptast á að selja Janus-vörurnar fyrir okkur. „Við erum mjög spennt að sjá hvernig gengur að vera í verslunarmiðstöð. Það verður samt ekki komin reynsla á það fyrr en við verðum búnin að vera þar í heilt ár.“

Ullarkistan var opnuð í Noregi árið 2010 þegar dóttirin Olga var þar við háskólanám. „Það var engin sérverslun með ullarfatnað í Sogndal og Olgu vantaði vinnu með skólanum. Við nýttum tækifærið þar sem það var laust pláss í miðbænum þar. Olga stjórnaði svo búðinni í þau þrjú ár sem hún bjó þar og var með einn starfsmann með sér. Eftir að hún flutti aftur til Íslands höfum við haft þar einn starfsmann og ég og Heiðar förum á milli.“

„Við erum einnig full tilhlökkunar að sjá nýja afmælislínu af vörunum okkar en Janus verksmiðjan verður 120 ára í ár og í tilefni þess kemur ný lína í október. Afmælislínan er fyrir karla, konur og börn og það verður spennandi að sjá hvernig hún kemur út,“ lýsir Margræta.

## Ullarflíkur í miklu úrvali

Ullarkistan er sérverslun með ullarföt og eru allar vörurnar eins og áður segir frandleiddar í Janus-verksmiðjunni. Margræta segir viðtökurnar hér á landi við flíkunum hafa verið æðislegar í upphafi og vinsældir þeirra hafi haldið sér vel. „Það var strax augljóst að þetta var eitthvað sem vantaði hér á Íslandi, sérbúð með ullarnærföt. Ullarnærföt fást vissulega í mörgum búðum en ég veit ekki um aðra sérverslun en okkar. Við erum með mikið úrval af ullarfötum fyrir alla fjölskylduna úr hágæða merínóull sem ekki klæjar undan og í henni eru engin eitrefni. Við leggjum sérstaka áherslu á ungbarnafötin sem eru mjög vinsæl hjá okkur og hafa verið frá upphafi. Ungbarnaflíkurnar koma í miklu úrvali og breiðri línu. Flíkurnar hjá okkur koma í



**FJÖLSKYLDUFYRIRTÆKI** Hjónin Margræta Björke og Heiðar V. Viggósson og tvær dætra þeirra, Olga Ingrid og Halldóra Björk Heiðarsdætur, eiga og reka Ullarkistuna sem í dag er á þremur stöðum, á Laugavegi í Reykjavík, Glerártorgi á Akureyri og í Sogndal í Noregi.

MYNDIR/STEFAN

mörgum litum, sérstaklega þær fyrir börnin en við erum með föt fyrir börn alveg upp í sextán ára. Svo erum við bæði með klassískar línur og sportlegar fyrir fullorðna fólkið. Bæði ungbarnafötin og barnafötin hafa verið sérstaklega vinsæl á haustin og fyrir jólin. Ömmur og afar hafa verið afskaplega dugleg við að halda hita á barnabörnunum sínum og þetta er vinsæl jólagjöf,“ segir Margræta og brosir.

## Afmælisveisla á morgun

Fjölskyldan í Ullarkistunni hefur haft gaman af því að selja Janus-ullarfötin af því vörurnar eru svo góðar. Fólk líkar vel við Janus-ullarvörurnar og þær hafa fengið góðar umsagnir frá ánægðum viðskiptavinum, og gæði fatnaðarins hafa spurst út. Árið 2008 var fjölskyldan í óvissu um hvernig myndi ganga hjá þeim eftir hrunið og þá erfiðleika sem því fylgdu. „Öfugt við marga aðra þá fór að ganga miklu betur hjá okkur og salan tvöfaldaðist þegar kreppan byrjaði. Ég held að skýringin sé sú að Íslendingar eru svo duglegir að breyta til. Ef við getum ekki farið til útlanda og í sólarlandaferðir þá gerum við bara eitthvað annað í staðinn. Þá fóru allir bara í útilegur og að ganga á fjöll og þá þarf fólk að eiga hlý ullarnærföt, sérstaklega hér á Íslandi.“

Á morgun, laugardaginn 19. september, verður afmælisveisla í Ullarkistunni, bæði á Laugavegi 25 og á Glerártorgi, þar sem boðið verður upp á léttar veitingar, afmælisleik og afmælistilboð.





Hnútur þarf ekki að vera stakur.



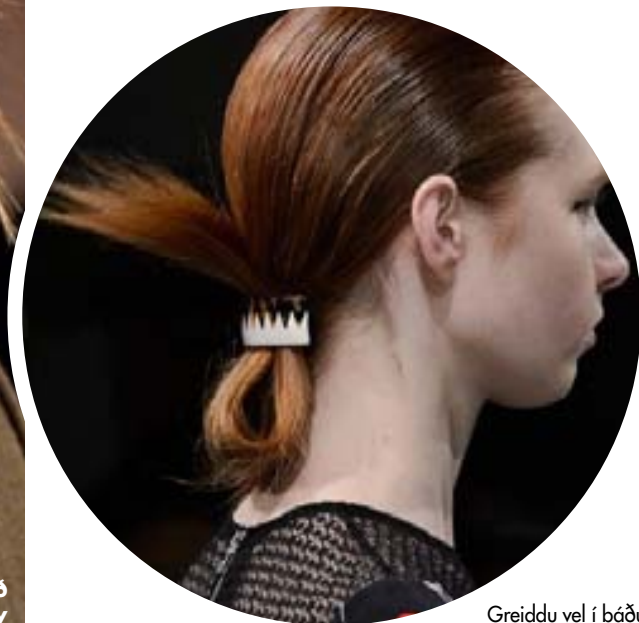
Snögg redding virkar vel.



Gott getur verið að hafa hársprey við hendina.



Hnútar geta verið ófarlega eða neðarlega.



Greiddu vel í báðum hlöðum fyrir finni tilefni.



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 hári og styrkir hársökkina og hárstráin. Hún inniheldur 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



# HNÚTUR Í HÁRIÐ



Elísabet Gunnars  
trendnet.is

Þegar sumarið kveður vex stundum upp löngun eftir útlitsbreytingu. Hárið verður oft fyrir valinu og þá þarf ekki alltaf að fara í stórvægilegar breytingar. Búum til ferskara útlit með léttum leiðum. Við getum byrjað á að skoða greiðslur og leitað þannig að ferskum innblæstri.

Við erum ekki allar með galdra í fingrunum þegar kemur að hári og þá eru einfaldar lausnir vel þegar. Með því að fletta í gegnum hausttrendin þá er lausnin fundin. Á pöllum hátískunnar mátti sjá svokallað hálf taks hjá mörgum hönnuðum – einfalt en á sama tíma smart.

Victoria Beckham reið á vaðið og í kjölfarið mátti finna greiðsluna víða. Einu skilyrðin eru að hafa teygju til taks og hár í þeirri sídd að það nái í tagl. Greiðslan er síðan nokkuð frjáls og hægt að poppa hana upp og niður eftir tilefnum. Þægilegra verður það ekki!

Skóðið myndirnar og finnið þann hnút sem hentar hverju sinni. Svo er bara að prófa sig áfram, hafið í huga að engin aðferð er réttari en önnur.



Laus og liðugur.



Slepptu því að greiða hárið og búðu þannig til tættari hnút.

# PURELOGICOL

## Collagen til inntöku

Sléttir fínar hrukkur og þéttir húðina

- » Hrukkur og línur sléttast út um 43%\*
- » Húðin á andliti og öllum líkama verður mýkri og þéttari um 35%\*
- » Lagar húðþurrk
- » Sterkari hár og neglur
- » Dregur úr húðsliti
- » Frábært fyrir liðina, aukin liðugleiki og betri líðan, byggir upp brjóska
- » Árangur sést og finnst eftir 3 vikur



Valið „favorite age-defying“  
af tímaritinu MS London

**HYDROLYSED PEPTIDE collagen,  
tryggir upptöku og árangur. Ríkt af aminosýrum.  
Engar fiskiafurðir. Vísindalega sönnuð formúla.**

\* Óháð rannsókn og blindpróf, árangur eftir 6 vikna inntöku.

Fæst í apótekum, Heilsuhúsinu, Græn heilsa og Fríhöfninni

Collagen er öflugasta byggingarprótein líkamans, 75% af húðinni er collagen en framleiðsla líkamans minnkar með aldri. Afleiðingar af collagenskortri er m.a slakari húð, hrukkur og stíðleiki í liðamótum og baki. Rannsóknir sýna að PureLogicol collagen stuðlar að endurnýjun og uppbyggingu á brjóska, sinum, liðum og stoðvefjum húðarinnar. Inntaka stuðlar að betri svefni. Gefur fljótt betri líðan í liðamótum, líkaminn og húðin verður fjaðurmagnaðri aukin mýkt, unglegrí og stinnari. Styrkir hár og neglur. Dregur úr húðsliti  
Framleitt eftir: Edible Food Regulation nr. 1999/724 EC. GMP staðall.

## Instagram



## Prjónaðu og taktu mynd

/knitting\_inspiration

Ef garn og myndarlegur prjónaskapur kveikir í þér þá er um að gera að fylgjast með þessari síðu. Hér deila prjónarar fallegum myndum af stykkjunum sem þeir eru að vinna að og garninu sem þeir nota. Hér má alltaf sækja sér innblástur eða deila nýlegum handavinnuundrum.

## facebook



## Hollusta og fróðleikur

/HealthAliciousNess

Hefurðu velt því fyrir þér hvaða ávextir eru ríkastir af kalsíumi? Nú, eða hvernig megi fá járn úr grænmeti? Þessi síða bendir á holla fæðu og hvaða steinefni og vítamín megi fá úr fæðunni. Fyrir fólk sem vill vita hvað það borðar og hvernig það nýtist líkamanum þá er þessi síða ómissandi.

## Pinterest



## Matseðill poppaður upp

/fvmorematters

Það vita flestir að það er mikilvægt að borða ávexti og grænmeti en stundum telur fólk að matseldin takmarkist þá við salat eða gufusoðna stöngla en svo þarf alls ekki að vera. Hér eru gerðar allar heimsins kræsingar með það fyrir augum að koma ávöxtum og grænmeti í réttina og setja þá í aðalhlutverk.

## HEIMASÍÐAN LANGAR ÞIG AÐ LÆRA MEIRA UM VÍN?

Allt sem þú þarft að vita um léttvín... og meira til

[winefolly.com](http://winefolly.com)

Það eru til yfir þúsund tegundir vínberja en aðeins örfáar notaðar til að gera veigar guðanna, léttvín. Þessi síða er heill hafsjór af fróðleik um léttvín og kjörið að ná sér í litla fróðleiksmola sem nýtast vel í næsta matarboði þegar gestir fá að spreya sig á smökkun og pörun við mat. Sérfróðir segja að meira að segja lögum glassins geti skipt máli þegar kemur að því að para vín saman við réttar aðstæður og mat.



# VERNDADU VINNUSTAÐINN Í VETUR



## BÓLUSETNINGAR

Nú eru að hefjast bólusetningar á vinnustöðum fyrir árlegri influensu sem þekkt er að getur valdið miklum fjarvistum sökum veikinda.

Hjúkrunarfræðingar Heilsuverndar hafa um árabil framkvæmt slíkar bólusetningar sem veita vörn gegn þessum vágesti vetrarins.



## HEILSUFARSSKOÐANIR

Heilsufarsskoðanir með ráðgjöf eru góður máti til að efla vitund einstaklinga um eigin heilsu og ýta þannig undir heilsusamlegra lífni. Slíkt getur skilað sér í ánægðari starfskrafti og aukinni starfsorku, þar sem bæði er tekið á andlegum og líkamlegum áhættuþáttum sjúkdóma.

Hægt er að framkvæma slíkar skoðanir bæði á vinnustað sem og í húsnæði Heilsuverndar.



## SKYNDIHJÁLP

Setjum öryggi starfsmanna í forgrunn. Við vitum að þjálfun og kennsla í skyndihjálpar getur bjargað lífi einstaklings hvort heldur sem um er að ræða slys eða veikindi.

Við vitum aldrei hvenær slíkt atvik koma upp, en verum viðbúin.

Margvísleg námskeið í boði.



## FYRIRLESTRAR OG FRÆÐSLA

Teitur Guðmundsson, læknir fjallar í skemmtilegum og völdum fyrirlesturum um nokkra af helstu áhættuþáttum nútímamannsins á mannamáli og hvernig við getum brugðist við þeim með vellíðan og starfsánægju að leiðarljósi.

- Hamingjan sanna
- Streita og álag
- Lífsstíll, mataræði og sjúkdómar



# HEILSUVERND

því hver dagur er dýrmætur