

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
6. NÓVEMBER 2015

Sigga Dögg Arnardóttir  
kynfræðingur

**KYNHNEIGÐ Í  
ÖLLUM SÍNUM  
ÓLÍKU MYNDUM 4**

Elísabet Gunnarsdóttir  
trendnet

**NÚ ER VEÐUR  
FYRIR LEÐUR Á  
LANDINU 10**

Eyþór Rúnarsson  
matarvísir

**AFTUR Á SKJÁINN  
MEÐ GÓMSÆTAR  
UPPSKRIFTIR 8**

Elísabet Margeirsdóttir

**OFURHLAUP  
ERU ANDLEG  
UPPLIFUN**

FRÉTTABLAÐIÐ

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

KOMA SVO,  
AF STAÐ!

Bára Mjöll Þórðardóttir er markaðsstjóri Vodafone og þekkt fyrir að ganga vasklega um fjöll og hlaupa endilangt um Garðabæ og Álftanes. Hér deilir hún sínum uppáhaldslögum sem keyra hana áfram.

MOVES LIKE JAGGER  
MAROON 5

HAPPY  
PHARRELL WILLIAMS

GOOD FEELING  
FLO RIDA

I LIKE IT  
ENRIQUE IGLESIAS

DON'T WAKE ME UP  
CHRIS BROWN

DANCE AGAIN FT.  
PITBULL  
JENNIFER LOPEZ

DON'T YOU WORRY  
CHILD  
SWEDISH HOUSE MAFIA  
ft. John Martin

SEXYBACK  
JUSTIN TIMBERLAKE FT.  
TIMBALAND

RUN THE WORLD  
(GIRLS) BEYONCÉ

DANGEROUS  
DAVID GUETTA

## FRAMTAKSLAUSA HÚSMÓÐIRIN

Hvað gerir upptekin húsmóðir þegar uppþvottavélin segir upp störfum og heimtar hærri laun? Er það siðferðislega rangt að henda skitugu postulini eða borða af pappadiskum í öll mál?



Friðrika Hjördís  
Geirsdóttir  
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Það er sagt að enginn viti hvað átt hefur fyrr en misst hefur. Oftar en ekki er þessi setning dregin fram við dramatískari aðstæður en þegar heimilistæki láta á sér standa í dagsins önn. Í heimi þar sem lítil vandamál geta orðið stærri en gengur og gerist setur það strík í reikninginn þegar uppþvottavélin á heimilinu segir upp starfi sínu og heimtar hærri laun. Þetta var einmitt tilfellið á mínu heimili núna í haust og er enn. Líklega er það framtaksleysi eða þrjúsku húsmóðurinnar að kenna að ástandið er enn það sama þó að það standi nú til að ráða bót á því.

## Ástand í eldhúsinu

Ég hef mikið verið að velta því fyrir mér að taka upp frekari núvitarhugsun í lífinu og með því vera sátt við þann stað og stund sem ég er stödd á hverju sinni. Flestir tengja núvitund við einhvers konar hugleiðsluástand þar sem þú þarft að koma þér fyrir í þægilegri stöðu og gefa þér góðan tíma. Fæstir tengja núvitund við vinnuna og sjálf-sagt enn færri við heimilisverkin. Á þessum tímamarki frá því að uppþvottavélin mín sagði upp þá komst ég aftur á móti smám saman að því hvað það er í raun róandi að vaska upp og að auki fann ég að þarna var ég í núinu. Ég horfði á sápu og freyða á postulíninu og diskana verða alveg skínandi hreina. Ljóm-andi hrein lykt fyllti eldhúsið og ég fann fyrir hitastigi vatnsins á fingrunum. Ég er nú svo sem ekki sérfræðingur um núvitund



en þetta hljómar ekki ólíkt því sem um ræðir. Er kannski núvitund allt í kringum okkur?

## Án alnetsins

Mér finnst dásamlegt að sitja í flugvél, ólíkt mörgum öðrum. Þar er ekkert hægt að gera nema að slaka á eða fá frið til að vinna í verkefnum, nú eða lesa bók. Ég er alfarið á móti því að fá internet í flugvél, þá finnst mér síðasta vígið vera fallið og hvergi frið að

fá fyrir áreiti alnetsins. Netið er gott til síns brúks og nauðsynlegt en það er ágætt að vera án þess við og við. Ég hef upplifað það tvisvar á árinu að vera síma- og netlaus í viku í senn og sjaldan hvílst eins vel og að auki haft eins mikinn áhuga á því sem fólk- ið í kringum mig var að segja. Ég hef heldur aldrei verið eins mikið í núinu og nákvæmlega þá, núvitundin er nefnilega alls staðar í kringum okkur ef við kjósum að sjá hana og upplifa.

Ég er alfarið á móti því að fá internet í flugvél, þá finnst mér síðasta vígið vera fallið og hvergi frið að fá fyrir áreiti alnetsins.

## YFIRHAFNADAGAR

15% afsláttur af öllum yfirhöfnum ofl.

NÝ SENDING!  
AF VINSÆLU KULDASKÓNUM  
MEÐ MANNBRODDUNUM



OLANG



Parisar  
TÍZKAN

Skipholti 29b • S. 551 0770

Sjáið myndirnar á facebook.com/Parisartizkan

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ  
BARNAVÖRUMARKAÐI

Nú er ekki seinna vænna að huga að jólagjöfum og kjör- ið að kaupa þær tímanlega og á hagstæðari kjörum en ella. Á laugardaginn verð-

ur markaður frá fyrirtækjun- um Tulipop, As We Grow og Fló. Þar verður alls kyns húll- umhæ fyrir börnin svo sem piparkökur, litabækur, and-

litsmálning, kennsla í fingra- prjóni og happdrætti. Mark- aðurinn fer fram í húsnæði Tulipop að Fiskislöð 31 úti á Granda.



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  
Hönnun Silja Ástþórsdóttir silja@frettabladid.is • Forsíðumynd Stefán Karlsson  
Auglýsingar Atli Bergmann atlib@365.is



**Selma Björnsdóttir**  
Söngkona, dansari, leikkona,  
leikstjóri, danshöfundur

# VIRKAR fyrir mig

"Ég vinn yfirleitt að mörgum verkefnum í einu og þarf því að hafa mikla orku og skapandi huga. Spírulina hjálpar mér svo sannarlega í gegnum daginn. Ég finn ekki fyrir streitunni hef miklu meiri orku, líður vel og hef betri einbeitingu".

„Lifestream er mitt uppáhald nota það daglega til að líða vel og halda góðri heilsu".



## Lífrænt og hreint – yfir 100 næringaefni

m. a. 29 vítamín og steinefni, 18 aminosýrur, GLA fitusýrur, SOD ensím, blaðgræna, omega

- Ekkert skordýraeitur
- Enginn illgresiseyðir
- Engin mengun
- Vegan
- Engin aukaefni, litar- eða bragðefni
- Ekkert genabreytt - GMO free

 **lifestream**  
náttúruleg uppspretta bætiefna

# SUND ER FRÁBÆR HEILSUKOSTUR



**Nanna Árnadóttir**  
Íþróttfræðingur

Ég byrjaði nýlega á því að fara í sund nánast á hverjum degi. Það gerði ég til að byrja með af því að maðurinn minn er rútínudur og fann upp á því að setja ferð í heita pottinn í morgunrútnuna sína. Ég ákvað að prófa að fara með honum, sjá hvernig það færi í mig og víti menn, mér líkaði það svona dásamlega vel. Nú er ég ekki að segja að mér hafi ekki alltaf þótt gott að fara í heitan pott en að byrja daginn á fersku lofti í heitu vatni er alveg stórkostlegt. Maður verður svo ferskur og tilbúinn í daginn þegar maður er kominn upp úr.

## Purfti að mana mig

Mér fannst þó ekki alveg nóg að sitja bara í pottinum í korter og fara svo upp úr. Fyrst ég væri komin í sund væri alveg eins gott að synda órlítið í leiðinni og fá blóðflæðið af stað. Ég er líka ólétt, með grindarverki og því fátt betra en að geta hreyft sig án verkja í lauginni og minnka líkur á bjúg í leiðinni. Þar sem ég finn fyrir grindarverkjum er þó ekki mælt með því að ég syndi bringusund, heldur skriðsund. Ég viðurkenni það fúslega að ég er alls ekki sterk í sundíþróttinni og hvað þá í skriðsundi en ég lærði nú grunnsundtökin í skólasundi og bætti svo aðeins við þekkinguna í íþróttfræðináminu svo ég ákvað að prófa skriðsundið.

Fyrsta daginn synti ég aðeins tvær ferðir og þurfti að mana mig upp í að byrja. Þær gengu ekkert sérstaklega vel og mér leið eins og ég væri að drukkna, alla þessa 50 metra. Daginn eftir bætti ég tveimur ferðum við og það gekk mun betur en daginn áður. Í dag er ég komin upp í tuttugu ferðir, bara á skriðsundi, og mér finnst það ekkert mál. Ég



Bættu sundinu við í rútínuna.

ætla að halda áfram að bæta við ferðum svo lengi sem líkaminn og tíminn leyfir.

## Sund er frábært

En hvað er það sem er svona gott við sund? Ég ætla að leyfa ykkur að njóta nokkurra staðreynda um sundið.

Þegar maður syndir snertir líkaminn aldrei jörðina og líkaminn verður í rauninni léttari í vatninu svo álagið á liðina er minna en t.d. við hlaup. Þetta gerir það að verkum að nánast hver sem er getur hreyft sig til

heilsubótar í sundi sem gæti það ekki annars, t.d. þeir sem þjást af gigt, þeir sem eiga við meiðsli að stríða, þeir sem eru of þungir eða eiga erfitt með hreyfingar af einhverjum ástæðum. Sund er frábær leið til þess að auka þolið, auka aðeins við vöðvamassann og fá fitubrennsluna af stað. Við Íslendingar erum svo heppin að sund er á skólanámskránni okkar í mörg ár. Við byrjum að læra sundið snemma, kynnumst vatninu og sundhreyfingunum og eyðum svo næstu skólaárum í að fínþússa sundhreyfingar okkar. Þó svo að við séum

ekki öll mjög sterkir sundmenn og sumir þurfi að hafa meira fyrir sundtökunum en aðrir þá geta flestir komið sér í gegnum nokkrar ferðir og bætt sig til-tölulega hratt miðað við aðrar hreyfingar. Því þarf ekki mikið til, einungis rétt hugarfar.

## Sundið er aðgengilegt

Það er auðvelt að komast í sundlaug á Íslandi, í flestum sveitarfélögum eru upphitaðar sundlaugar þar sem hægt er að synda og sundkortin fremur ódýr miðað við aðra líkamsrækt. Það

þarf ekki mikið af búnaði í sundið, aðeins handklæði, sundföt og mögulega sundgleraugu. Þá ertu tilbúin/n í slaginn! Það að synda er ekki það eina sem hægt er að gera í sundi. Það er hægt að gera ýmsar æfingar í vatni sem margir eiga annars erfitt með eins og t.d. armþeygjur, maður þarf bara að nota ímyndunaraflíð og vera með viljann að vopni, þá eru manni allir vegir færir.

Ég skora á ykkur kærur lesendur að prófa að synda nokkrar ferðir næst þegar þið farið í sund og rifja upp gamla takta, það er svo gott og gaman!

Heilsuréttir fjölskyldunnar

Indverskar grænmetisbollur

með dökkumauki og jóгурtsósu

GRÍN, HASAR OG RÓMANTÍK Á BÍÓSTÖÐINNI

Bíóstöðin er hluti af Skemmtipakkanum þar sem boðið er upp á kvikmyndir allan sólarhringinn.

**BÍÓSTÖÐIN**  
ER Í SKEMMTIPAKKANUM

365.is | Sími 1817 365

# EN MIG LANGAR BARA AÐ KÚRA

**?** Mig langar svo að forvitnast meira um það að vera asexual, það er að hafa ekki kynlöngun og vilja ekki vera með öðru fólki kynferðislega, hvernig virkar slíkt og er þetta raunverulega til eða hefur fólk ekki hitt á réttu manneskjuna?

**Svar** Sæl, ég hef aðeins fjallað um þetta mál áður og hafa Hinsegin dagar í Reykjavík verið að opna umræðuna um kynhneigð í öllum sínum myndum og blæbrigðum. Ég hef ekki rekist á orð fyrir asexual á íslensku svo enska heitið verður að duga í bili. Asexual er einstaklingur sem upplifir ekki löngun til að stunda kynlíf (í öllum sínum afbrigðum, samfarir, munnmök, og gælur) með annarri manneskju. Viðkomandi getur samt sem áður haft kynlöngun og stundað sjálfsfröun en þá er ágætt að hafa í huga að sjálfsfröun þarf ekki alltaf að vera af kynferðislegum toga. Sumir stunda sjálfsfröun til að fá líkamlega, og andlega, útrás. Asexual einstaklingur getur farið í rómantísk sambönd en þá er kynlíf ekki endilega hluti af því sambandi þó vissulega sé hægt að kúra og rækta nánd á annan



hátt en kynferðislegan. Þá eru aromantics einstaklingar sem hafa ekki áhuga á rómantískum samböndum og nægir platónsk vinátta.

Ákveðin vitundarvakning hefur átt sér stað um asexual sem kynhneigð og margir sem eru asexual greina frá því að hafa stundað kynlíf af því bara, það væri bara eitthvað sem fólk í samböndum gerði og þau töldu sig á einhvern hátt afbrigðileg, eða kynköld (sem er algeng lýsing á ójafnvægi í kynlöngun, sérstaklega lágri kynhvöt hjá konu). Þetta er því ekki val fólks, ekki frekar en önnur kynhneigð, heldur hluti af fólki. Því ber ekki að rugla þessu saman við þá sem

kjósa að lifa skírlífi, fólk sem neitar sér um kynlíf þrátt fyrir að finna fyrir kynhvöt og löngun. Þetta er heldur ekki fólk sem finnur sér ekki bólfélaga af einhverjum ástæðum.

Ef þig langar að fræðast nánar um kynhneigð þá eru Samtökin '78 með frábært fræðslu- og ráðgjafarstarf auk þess að hægt er að slá asexual inn í leitarvél og lesa sér nánar til.

## 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](mailto:sigga@siggadogg.is)





# GLÆSILEGT KJÓLAÚRVAL

## 20% AFSLÁTTUR

STÆRÐIR 36-52



hjá  
**Hrafnhildi**

Engjateigi 5 // 581 2141 // [hjahrafnhildi.is](http://hjahrafnhildi.is)

**Friðrika Hjördis Geirsdóttir**

umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Lífefnafræðingurinn, næringarfræðingurinn og ofurhlauparinn Elísabet Margeirsdóttir er mörgum kunn úr veðurfréttum Stöðvar 2 en hún venti sínu kvæði í kross í sumar þegar hún tók við stöðu framkvæmdastjóra hjá fyrirtæki sem sinnir hennar heitasta áhugamáli, hlaupum. Elísabet hefur þó ekki alltaf verið á hlaupum og segir hradann hafa stigmagnast frá árinu 2003. „Ég man eftir því þegar ég fór út að hlaupa í fyrsta skiptið, þá var ég mjög ánægð að klára hringinn í kringum Hlíðarnar í grenjandi rigningu, mig minnir að þetta hafi verið í kringum tveir kílómetrar. Síðan þá hefur þetta stigmagnast og um þessar mundir eru tíu ár frá því ég hljóp mitt fyrsta maraþon. Mér datt ekki í hug á þessum tíma að ég myndi taka þetta svona alla leið,“ segir Elísabet.

Aðspurð hvað hefði komið til að hún byrjaði að hlaupa í upphafi segir hún að sér hafi þótt hlaup spennandi. „Ég held að maður geri aldrei neitt nema manni finnist það eitthvað áhugavert.“

Elísabet hvetur þá sem eru að byrja að skella sér í hlaupahóp og læra þannig listina að hlaupa, því dýrkeypt getur verið að gera mistök í íþróttinni. „Ég gerði það þó ekki sjálf og hljóp tvö til þrjú maraþon á eigin forsendum. Það var ekki fyrr en nokkrum árum seinna, þegar ég var að undirbúa mig undir mitt fyrsta Laugavegshlaup fyrir sjö árum, að ég fór að gera markvissari æfingar.“

## Leið vel á skjánum

Sem barn æfði Elísabet handbolta en tók það þó aldrei alvarlega. „Ég hætti í handbolta í grunnskóla og fékk svo ekki aftur áhuga á íþróttum fyrr en í menntaskóla.“

Eftir að Elísabet útskrifaðist úr Menntaskólanum í Reykjavík fór hún í lífefnafræði í Háskóla Íslands. „Mér fannst lífefnafræði vera áhugaverð auk þess sem ég stefndi að því að vinna í líftækni- og matvælafyrirtæki vera að gera spennandi hluti á þessum tíma sem mig langaði að taka þátt í.“

Þrátt fyrir að áhuginn á líftækni- fyrirtækjum hafi dalað á meðan á náminu stóð ákvað Elísabet að klára en settist svo fljótlega aftur á skólabekk eftir útskrift og þá í næringarfræði. „Ég hafði tekið marga valáfanga í næringarfræði og fannst þetta lögískt framhald af því sem ég var að gera.“ Eftir útskriftina úr lífefnafræðinni ákvað Elísabet að leita sér að vinnu meðfram meistaranáminu í næringarfræði og sá fyrir tilviljun auglýsingu þar



# GÓÐUR ÁRANGUR KALLAR Á RÉTT MATARÆÐI

Elísabet Margeirsdóttir hleypur lengra á viku en meðalmaður keyrir til og frá vinnu.

sem auglýst var eftir veðurfréttamanni á Stöð 2. „Ég kannaðist aðeins við hana Soffíu Sveins sem var búin að vera að vinna sem veðurfréttakona á stöðinni og hún hvatti mig til að sækja um, sem ég og gerði. Mér fannst þetta spennandi með smá bland af gríni og sótti um og var kölluð í prufu daginn eftir. Mér leið alltaf vel á skjánum og fannst þetta virkilega skemmtilegt starf þessi sjö ár sem ég sinni því.“

Eftir að meistaranáminu lauk stofnaði Elísabet fyrirtæki utan um næringarráðgjöf samhliða veðurfréttastarfinu. „Ég rak eigin næringarráðgjöf í þrjú til fjögur ár en hætti því núna á þessu ári eftir að ég tók við nýju og spennandi starfi.“ Næringarfræðina nýtir Elísabet til eigin nota sem og vinsælla námskeiða sem hún hefur verið að halda undanfarið um næringu hlauparans. „Í grunninn er

íþróttanæring mjög svipuð á milli íþróttanna en þegar komið er að því að einstaklingar eru farnir að keppa reglulega þá skiptir næringin mjög miklu máli. Þetta er kannski í grunninn ekki ólíkt því sem maður vill sjá hina venjulegu manneskju borða en hlauparinn þarf að hugsa meira um orkuna í heild og þá horfa helst til kolvetna og þá góðra kolvetna. Þau þarf að velja mjög vel, þú ert ekkert að raða ofan í þig pasta, hvítu brauði og sætabrauði fyrir hlaup og ætla að ná árangri, það er sjaldan þannig að þú þurfir að borða mikið af einföldum kolvetnum til að fá orkuna sem þarf. Í kringum keppni getur verið hentugt að grípa í einfaldan orkugjafa og þá skiptir máli að dagsdaglega sé mataræðið í góðu jafnvægi þannig við getum verið aðeins sveigjanlegri þegar kemur að því að taka á,“ segir Elísabet og bætir við að næring eftir hlaup skiptir í raun meira máli en það sem hlauparar setja ofan í sig fyrir hlaup. „Það sem þú borðar fyrir hlaup skiptir máli upp á vellíðan en það sem þú borðar eftir hlaup skilar sér betur til vöðvanna og stuðlar þannig að uppbyggingu heilbrigðs líkama.“

## Um fjöll og firnindi

Nýlega tók Elísabet við stöðu framkvæmdastjóra ferðaþjónustufyrirtækisins Arctic Running en þar segist hún vera komin á rétta hillu í starfi. „Eftir að ég hætti í veðurfréttunum fór ég að kanna þann möguleika að gera eitthvað meira með hlaupin og taka það lengra. Mér var boðin vinna sem framkvæmdastjóri Arctic running en það er lítið ferðaþjónustufyrirtæki sem er tvískipt. Það heldur utan um hlaupasamfélag sem heitir Náttúruhlaup og svo höldum við utan um hlaupaferðir þar sem áhersla er lögð á erlenda aðila. Fyrirtækið leggur áherslu á hlaupaferðir í kringum höfuðborgarsvæðið, alveg frá Óskjuhlíð og í lengri ferðir inn í Þórsmörk þar sem stundum er gist yfir nótt. „Við erum mest að keyra á

„Fyrir fólk sem býr í stórborgum erlendis er það frelsi að koma til Íslands og fá að hlaupa hér um frjáls, upplifa eitthvað allt annað og vera eitt út af fyrir sig.“

dagstúrum en erum einnig að skipuleggja lengri ferðir fyrir sérhópa, þá er það frá þremur dögum upp í heila viku þar sem fólk er að hlaupa eitthvað á hverjum degi og skoða landið í leiðinni.“

Að sögn Elísabetar vilja þau alls ekki gefa sig út fyrir að vera einungis með skipulagðar ferðir fyrir lengra komna heldur séu allir velkomnir. „Við erum aftur á móti með mjög góða hlaupaleiðsögumenn sem ættu auðvelt með að þreyta ansi góða hlaupara,“ segir Elísabet og brosir. „Við fengum þrjá stráka til okkar í vor sem voru mjög vanir hlauparar, einn þeirra hafði nýlokjó Pacific Crest-leiðinni sem liggur frá Mexíkó til Kanada og er tæplega fimm þúsund kílómetrar. Það var áskorun að þreyta þá og að þeir fengju út úr því það sem þeir sóttust eftir. Það tókst þegar við létum þá hlaupa Fimmvörðuháls þar sem snjórinna náði þeim upp í hné í hverju skrefi,“ segir Elísabet og hlær. „Fyrir fólk sem býr í stórborgum erlendis er það frelsi að koma til Íslands og fá að hlaupa hér um frjáls, upplifa eitthvað allt annað og vera eitt út af fyrir sig.“

## Ofurhlaup á Íslandi

Elísabet er ein af þeim sem stofnuðu Mt. Esja Ultra ofurhlaupið sem haldið var núna í sumar í fjórða sinn. Þar geta þátttakendur keppt í utanvegahlaupi upp og niður Esjuna allt að ellefu sinnum. Einnig er í boði að hlaupa maraþon uppi á fjallinu en það er nýbreytni sem

boðið var upp á í fyrsta sinn í ár. „Það var lengi búið að tala um það að setja upp svona erfitt hlaup til þess meðal annars að geta unnið sér inn stig sem gilda til þátttökuréttar í utanvegahlaupum erlendis. Utanvegahlaup eru orðin mjög vinsæl í heiminum og færri komast að en vilja og er það hálfgerð happdrætti að komast að. Það þarf að klára ýmis hlaup sem gefa svo stig sem safnast saman upp í þátttökuréttinn. Þetta gerir þátttakendur líka undirbúa undir það sem koma skal í erfiðum hlaupum.“

Að sögn Elísabetar vantaði sárlega keppni hérlendis þar sem einstaklingar gætu safnað þessum tilteknu stigum og var keppnin því svar við þeirri eftirspurn. „Áður fyrr var eini valkostur þeirra sem höfðu áhuga á því að fara í svona hlaup að fara utan með tilheyrandi kostnaði.“ Þátttakan hefur aukist frá ári til árs en eins og gefur að skilja eru kannski nokkrir þarna úti sem veigra sér við að fara í kapphlaup upp á Esju og hvað þá allt að því ellefu sinnum. „Það er markmiðið að fá fleiri í keppnina en hingað til hefur þetta verið að mestu ákveðinn hópur. Þetta á samt sem áður ekki að vera auðvelt og myndi ég telja að þetta væri ein af þeim erfiðari keppnum sem fólk skráir sig í og ætlar að gera vel hér á landi. Hlaupið hefur mikla sérstöðu og er gerólíkt öllu því sem gerist í almennum hlaupakeppnum hérlendis.“ Fyrir þá sem velja því fyrir sér hvernig stigagjöfin gengur fyrir sig þá gefa ellefu ferðir í Mt. Esja Ultra tvö stig en til dæmis þarf að safna heilum níu stigum til þess að fá þátttökurétt í ofurhlaupi eins og Mt. Blanc Ultra Trail þar sem hlaupnir eru hundrað og sjöttú kílómetrar og hækkunin er tæplega tíu þúsund metrar.

## Á hlaupum um allan heim

Sjálf er Elísabet ekki ókunnug þessum svokölluðu ofurhlaupum en hún hefur lokið heilum sjö hlaupum sem öll eru yfir hundrað kílómetrar á



ÍÐA

ÍÐA-bókakaffi Vesturgata 2a 101 Rvk.  
opið til 22 alla daga.



síðustu fjórum árum. „Eftir að hafa hlaupið nokkur maraþon kynntist ég náttúruhlaupum árið 2008 þegar ég tók þátt í Jökulsárhlaupinu og ákvað svo í kjölfarið að hlaupa Laugavegin árið eftir, en hann er fimmtíu og fimm kílómetra langur. Ég undirbjó þá keppni mjög vel og fékk góða reynslu út úr því. Líka það að fara lengra en heilt maraþon gaf mér góða trú á getu minni til að hlaupa lengri vegalengdir.“ Aðspurð hversu langan tíma það tekur að undirbúa þokkalegan hlaupara fyrir Laugavegshlaup mælir Elísabet með almennt góðum hlaupargrunni og að það sé kostur að vera með allavega eitt maraþon að baki þó svo að það sé ekki endilega nauðsynlegt. Gott sé þó að afla sér upplýsinga hjá þeim sem hafa reynsluna, æfa hugann fyrir verkefnið og hafa gott sjálfstraust.

Sjálf skiptir Elísabet árinu upp í nokkra hluta og eru fyrstu haustmánuðirnir hvíldartími hjá okkar konu eftir þrekaunir sumarsins. „Smám saman fer ég aftur inn í æfingarútinu og einblíni þá aðallega á hlaup, léttar styrktaræfingar og hot-jóga. Þannig undirby ég keppnistímabilið sem er aðallega yfir sumartímann,“ segir Elísabet. Þegar okkar kona er komin aftur í keppnisform hleypur hún jafn langt á viku og meðalmanneskja keyrir heiman frá sér og til vinnu vikulega eða áttatíu til hundrað og þrjátíu kílómetra.

Fram undan er keppni í janúar í Hong Kong sem Elísabet hefur lengi haft augastað á og kominn tími til að fara í. „Þetta er fyrsta hlaupið í þessari Ultra Trail-seríu sem ég hef verið að taka þátt í og er það haldið 23. janúar, þannig að það er ekki langur tími til stefnu. Mig hefur lengi langað að fara í þetta hlaup og aftur til Asíu eftir að ég hljóp í Mt. Fuji-hlaupinu í Japan sem var tæpir hundrað og sjöttíu kílómetrar,“ segir Elísabet og er hvergi nærri hætt og á greinilega fullt eftir, það verður því æsispennandi að fylgjast með henni hlaupa í keppnum heimshorna á milli.

## MYNDAALBÚMIÐ



Með Náttúruhlaupum á Búrfelli. Beta með Friðleifi, sigurvegara Mt. Esja Ultra 2014, og Sigurði, einum skipuleggjenda. Mætt í mark í Ultra Trail Mt. Fuji í Japan.

# Ayurveda

helgina 6.–8. nóv

## NÁMSKEIÐ OG JÓGA

Ayurveda fræðin og jóga með Dr. Shubangee.

### INNGANGUR Í AYURVEDA FRÆÐIN

Föstudagur 6. nóv, kl. 17.30-20.30

Verð 7.900 kr.

Súpa, brauð og námskeiðsgögn innifalin.

Lifandi markaður

Borgartúni 24.

### AYURVEDA FRAMHALDS NÁMSKEIÐ

Laugardaginn 7 nóv, kl. 11.00-14.00

Verð 7900 kr.

Súpa, brauð og námskeiðsgögn innifalin.

Lifandi markaður

Borgartúni 24.

### TENGINGIN Á MILLI JÓGA OG AYURVEDA

Sunnudaginn 8 nóv, kl. 13.00-18.00

Verð 9800 kr.

Brauð, hummus og námskeiðsgögn innifalin.

Jógasetrið

Skipholti 50 C.

Nánari upplýsingar á [jurtaapotek.is](http://jurtaapotek.is) eða á facebook síðu okkar.

Skráning og greiðsla í Jurtaapótekinu eða í síma 552 1103.

Allir þátttakendur á námskeiðunum fá 15% afslátt af vörum í Jurtaapótekinu.



Dr. Shubangee frá Indlandi er ayurvedískur læknir MD í jurtafræðum í ayurvedískum plöntum og hefur 20 ára reynslu. Hún er í dag mjög vinsæll ráðgjafi hjá fyrirtækjum í Evrópu sem versla með ayurvedískar jurtir.

**JURTAAPOTEK**  
KOLBRÚN GRASALÆKNIR

# GULLINBRÚN SAMLOKA OG HEIMAGERT SÚKKULAÐISMJÖR

Sjónvarpskokkurinn geðþekki Eyþór Rúnarsson er aftur kominn á skjáinn á Stöð 2 og er á sínum stað á fimmtudagskvöldum fram að jólum. Hann kennir okkur áhorfendum að búa til gómsætan og girnilegan mat sem allir ættu að geta leikið eftir.

**Eyþór Rúnarsson**  
Sjónvarpskokkur

**Grænmetisamloka með hummus, steiktum sveppum, grænkáli og avókadófrönskum**

**Brauðdeig**  
220 g hveiti  
3 g sykur  
7 g ger  
3 g salt  
180 g vatn  
1 tsk. olía  
Hvítlauksduft  
Paprikuduft

Setjið öll þurrefnin saman í hræivélarskál og blandið saman. Hellið vatninu út í og hnoðið saman í 1-2 mín. Setjið deigið í skál og hellið olíunni yfir og látið standa í 30 mín. Skiptið deiginu upp í 8 hluta og fletjið út, steikið deigið á pönnu með ólífuolíu á þar til það er orðið gyllt og falllegt.

**Grænbauna- og kjúklingabaunahummus með myntu**

150 g soðnar kjúklingabaunir  
150 g frosnar grænar baunir  
1 hvítlausrif  
10 blöð mynta  
3 msk. sítrónusafi  
1 msk. sojasósa  
1 tsk. cumminduft  
Vatn  
Sjávarsalt

Setjið allt hráefnið saman í matvinnsluvél og maukið saman í um 2 mín. Smakkið til með saltinu.

**Meðlæti**

1 box sveppir (skornir í fernt)  
1 stk. rauðlaukur (skrældur og gróft skorinn)  
1 poki grænkál (stilkurinn tekinn af og gróft skorið niður)  
1 stk. bufftómatur  
1 box baunaspirur  
Ólífuolía  
Balsamic-edik  
Sjávarsalt



Grænmetisamloka með hummus, steiktum sveppum, grænkáli og avókadófrönskum

**Svartur pipar úr kvörn**

Hitið pönnu með ólífuolíu á og setjið sveppina á pönnuna og steikið í um 3 mín. Bætið rauðlaukunum út á og steikið í 3 mín. í viðbót. Setjið svo grænkálið út á pönnuna í lokin og steikið í 2 mín. í viðbót. Hellið balsamic-ediki út á pönnuna og kryddið með saltinu og piparnum. Skerið bufftómatin í sneiðar og raðið samlokunni saman með öllu hráefninu.

**Jógúrt dressing**

200 g grísk jógúrt  
100 g sýrður rjómi  
1 hvítlausrif (fint rifið)  
2 tsk. sítrónusafi  
3 tsk. ólífuolía  
1 msk. fint skorin mynta  
2 msk. tahini  
Hnífsoddur af cayenne-pipar  
Sjávarsalt

Setjið allt hráefnið saman í skál og blandið vel saman með þísk.

**Avókadó-franskar**

2 stk. avókadó  
100 g parmesan (fint rifinn)  
2 stk. egg  
Sjávarsalt  
Svartur pipar úr kvörn

Skerið avókadóið til helminga langsum og takið steininn úr því. Skerið avókadóið í franskar og veltið þeim upp úr egginu og því næst parmesanostinum. Setjið frönskurnar á bökunarplötu með bökunarpappír og inn í 200 gráða heitan ofn í 10-15 mín eða þar til osturinn er orðinn gylltur. Kryddið með salti og pipar.

**Súkkulaðihnetusmjörssamloka með banana og jarðarberjum**

**Heimagerð súkkulaðihnetusmjör**

200 g heslihnetur án hýðis (ristaðar í ofni við 150 gráður í 25 mín.)  
400 g mjólkursúkkulaði himneskt

6 msk. olía  
40 g flórsykur  
1 msk. kakóduft  
1 tsk. vanilludropar  
1 tsk. salt

Bræðið súkkulaðið í vatnsbaði og setjið í matvinnsluvél með restinni af hráefninu og vinn-ið saman í um 3 mín. Takið úr vélinni og setjið í skál.

**Meðlæti**

2 stk. hamborgarabrauð  
2 stk. bananar  
2 box jarðarber  
1 msk. flórsykur

Setja 2 msk. af hnetusmjörinu í miðja samlokuna. Skerið bananana og raðið þeim ofan á hnetusmjörið. Lokið samlokunni. Smyrjið samlokuna með smjöri undir og ofan á. Setjið samlokuna í heitt samlokugrill-ið í 3 mín. Raðið jarðarberjunum ofan á samlokuna og dustið smá flórsykur yfir með sigti.



\*glæsilegir kaupaukar

Sérfræðingur frá Dior verður í **Sigurboganum** 5.- 7. nóvember.

Við kynnum nýja haustliti, varaliti, herrailm og **Capture Totale** augnkrem.

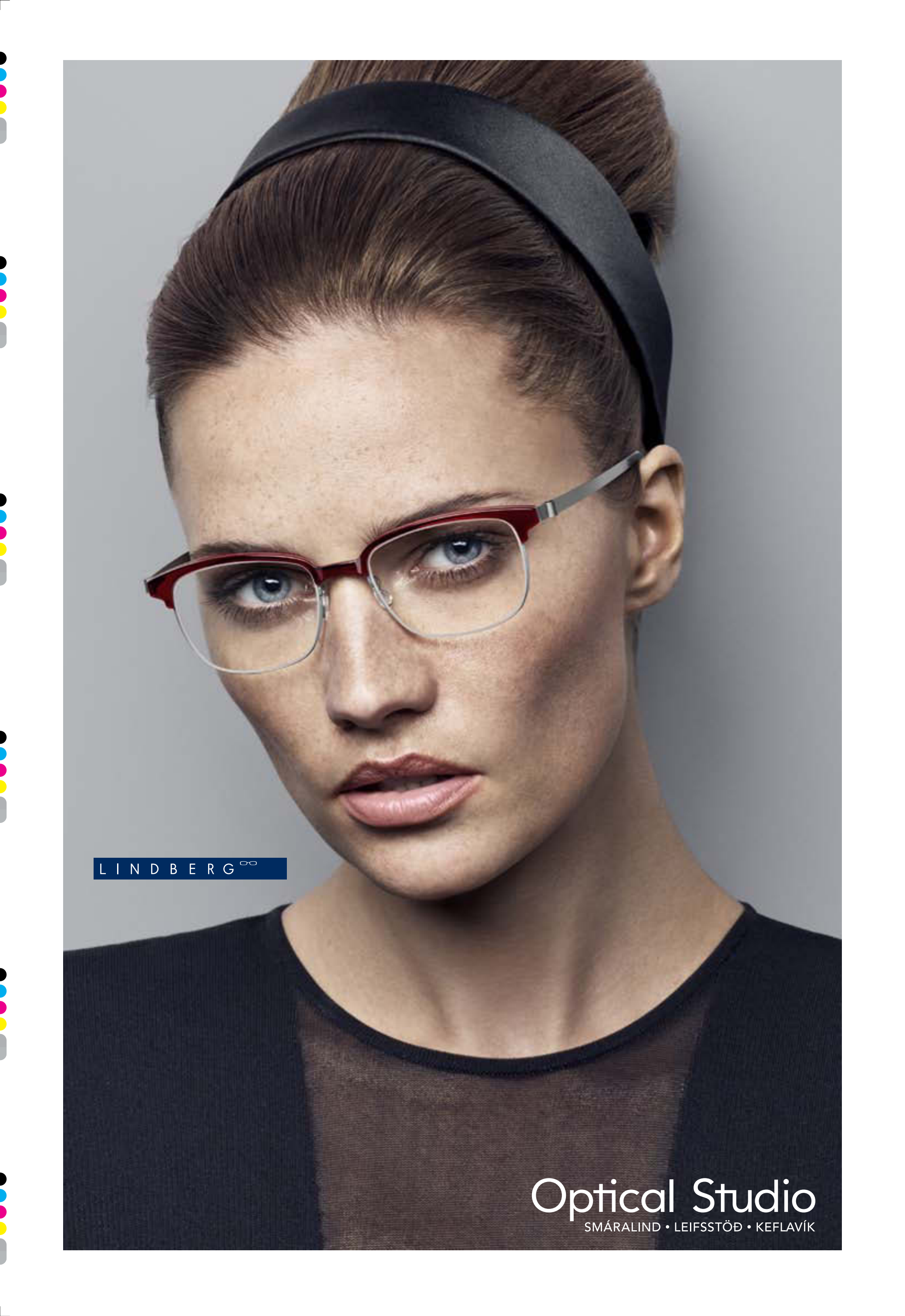
**SIGURBOGINN**  
SÍFTI OG TERNÓLAFRÉLIN


LAUGAVEGI 80 ■ TEL: 561 1330 ■ WWW.SIGURBOGINN.IS



Súkkulaðihnetusmjörssamloka með banana og jarðarberjum





LINDBERG 

Optical Studio  
SMÁRALIND • LEIFSSTÖÐ • KEFLAVÍK

# NÚ ER VEÐUR FYRIR LEÐUR

**Elisabet Gunnars**  
trendnet.is

Það er ein flík sem við þreymst ekki á í fataskápnunum – leðurbuxur. Ef þú átt þær ekki til þá ættu þær að vera næstar á innkaupalistanum. Trendið hefur haldist lengi inni og virðist ekki vera á und-

anhandi fyrir veturinn. Í flíkinni er mikið notagildi og hægt er að klæða hana upp og niður eftir tilefni. Buxurnar virðast henta öllum aldurshópum en þó í mismunandi útfærslum. Allir ættu að geta nýtt sér trendið, sama hvaða hlutverki við gegnum í samfélaginu. Það er þær við þjónapeysu og grófa skó eða strigaskó í hversdagsleik-

anum en dragðu fram hælana og skyrta fyrir finni tilefni. Hvernig sem þú klæðir þig við þær þá er þetta flíkin sem gefur okkur þetta extra sem við leitum eftir í lúkki. Þetta snýst um að finna þær sem hentar þínum vexti og blanda því við topp og skó sem gefa okkur létt og snyrtilegt lúkk.

Leðurbuxur eru ein af þeim flíkum sem hátískan blandar inn í fatalínur sínar hvað eftir annað. Þó línur hönnuðanna breytist eftir tímabilum þá virðist þessi flík alltaf ná að halda sér á pöllum.

Úrvalið hér á landi er mikið þessa dagana og hér fyrir ofan eru hugmyndir úr mismunandi verslunum. Er þetta sú flík sem fer aldrei út tísku?

**MARABON**

**KLOVN**

**STÖÐ 2 MARABON FYLGIR ÁSKRIFT AÐ SKEMMTI-PAKKANUM!**

**G**  
MÁN.-FIM.  
kl. 21:30 á  
Gullstöðinni

**KLOVN**  
**MARABON**

Allar seríurnar af **Klovn** eru komnar á **Stöð 2 Marabon**. Njóttu þess að horfa á þátt eftir þátt af fáránlegu gríni þegar þér hentar.

**1.000 klst.**  
af sjónvarpsefni  
á Maraboninu.

Breaking Bad  
(KLOVN)  
Sopranos  
modern family  
THE SINK  
THE MINDY CO.  
GAME OF THRONES  
MAD MEN

365.is | Sími 1817 **365**



Leðurbuxur eru ein af þeim flíkum sem hátískan blandar inn í fatalínur sínar hvað eftir annað.

# Happy Calm Focused

Nýtt bætiefni loksins fáanlegt á Íslandi



## HCF

HCF er 100% náttúrulegt og samanstendur af aminosýrum og fjölvítamínum í ákveðnum hlutföllum sem er afrakstur margra ára þróunar. Ráðlagður dagskammtur eru 3 hylki á dag á morgnana c.a hálf tíma áður en borðað er til að tryggja fulla virkni.

Mikið af ítarefni, innihaldslýsingar og fleira ásamt reynslusögum óháðra notenda má finna inn á opinbera vef HCF - [www.happycalmfocused.com](http://www.happycalmfocused.com)

Ef farið er inn á vef Amazon og slegið inn HCF til leitar má finna fjölda umsagna notenda um vöruna sem eru að mestu leyti mjög jákvæðar.

★★★★★ Wonderful Product! Amazing Results!

By Lana M Barham on March 8, 2015

★★★★★ For Me HCF Is A Five-Star Mood Booster

By Phyllis Staff TOP 1000 REVIEWER on November 14, 2014

★★★★★ CALM, HAPPY and FOCUSED thumbs WAY, WAY, WAY UP!!!

By PBrWhite TOP 500 REVIEWER on August 31, 2014

★★★★★ I absolutely can't live without this! My mood has improved so much!

By MyStyleSpot on June 30, 2015

★★★★★ Where has this been all my life!?

By HandoManos on March 30, 2015

HCF hefur verið Editor's Pick 4 ár í röð af vefsvæði sem metur virkni yfir 3000 fæðubótarefna



- Getur aukið orku og einbeitingu
- Getur aukið framkvæmdagleði og framtakssemi
- Getur minnkað einkenni ofvirkni og athyglisbrests (ADHD)
- Getur aukið þrek og hjálpað vöðvauppbyggingu
- Getur haft róandi og slakandi verkun
- Getur bætt skap

### Reynslusögur nokkurra þeirra sem hafa prófað HCF á Íslandi:



“Ég varð vör við að skapið batnaði til muna fljótlega eftir að ég byrjaði að nota HCF. Ég hafði meiri mun meiri orku í vinnunni, svaf betur á næturna og fannst ég vakna mun úthvildari á morgnana.”



“Miklu meira orka yfir daginn – betri svefn, og glaðari í bragð. Ég fann áhrifin á öðrum degi. Myndi ekki hika við að kaupa HCF aftur. Önnur óvænt áhrif sem ég fann fyrir er að sinadráttur sem ég hef verið með í fótleggjum árum saman hvarf fljótlega eftir að ég byrjaði að nota HCF.”



“Ég byrjaði að finna fyrir aukinni orku og einbeitingu eftir um það bil eina viku, sérstaklega síðdegis. Mér finnst auðveldara að halda framkvæmdagleði fram eftir kvöldi. Einnig finnst mér svefninn hafa batnað. Mér finnst ég ná dýpri svefni og finnst ég eiga auðveldara með að vakna eftir 7 tíma svefn. Ég tók eftir breytingum á svefni eftir 4 daga og aukinni orku eftir u.þ.b viku tíma.”

### Útsöluastaðir:

Lyfja, Lyf&Heilsa, Heilsuhúsið. Lyfsalinn Glæsibæ, Blómatorgið - Blómavali, Lifandi Markaður, Góð heilsa, Garðs Apótek, Borgar Apótek, Fræið Fjarðarkaupum, Heilsuver.

Instagram



/quarterlifepoetry  
Fyndin smáljóð

Stúlkan á bak við Quarterlifepoetry er bæði skemmtilegur penni og teiknari en hún semur stutt ljóð við myndirnar sem hún teiknar og hitta þær oft naglann á höfuðið. Stundum er þetta óttalegt bull en hver vill ekki smá bull í sitt líf svona öðru hverju?

facebook



/KeepInspiringMe

Stundum vantar huggunarorð eða hvatningarorð inn í daginn og því er þessi síða sniðin fyrir notendur félsbókar. Allskyns falleg orðatiltæki er hér að finna og hægt er að breiða út gleði og visku á hverjum einasta dag.

Pinterest



/intuitive\_souls

Hlustaðu á eigin innsæi

Andleg vellíðan felst í að rækta heilsu, bæði líkamlega og andlega, og hér eru ráð undir rífi hverju. Bæði má finna matvæli og uppskriftir sem eiga að auka vellíðan, auk tilvitnana og ráða um hvernig megi stilla innsæið og læra að taka betur eftir því og hlusta á það.

APP VIKUNNAR



Veðurstofan í símann

Nú er kominn sá árstími sem það er vissara að vita hvernig veðrið er þegar mikið liggur við eða þegar ferðast er um landið. Það er alveg hreint ómögulegt að festast einhvers staðar uppi á heiði að óþörfu. App vikunnar er frá Veðurstofu Íslands og er ókeypis. Þetta er app sem allir ættu að hafa sem búa í landi þar sem veðrið er sífellt að breytast.

VEFSÍÐAN LIFEAFTERDEATH.COM

Er líf eftir dauðann?

Hvernig tala trúarbrögð um handanheim?

Margir velja því fyrir sér hvort líf sé eftir dauðann og hvað verði raunverulega um sálina að líkamsvist lokinni. Hér er ýmsum spurningum svarað og skoðað hvernig ólík trúarbrögð og miklir hugsuðir líkt og Deepak Chopra taka á endurholdgun og lífi eftir dauðann. Einnig má lesa frásagnir fólks sem var við dauðans dyr og var endurlífgað og hvernig er hægt að standa að greftrun og frágangi líkamsleifa.



Stelpur  
Konur  
Staðurinn - Ræktin



Alltaf frábær árangur á TT!

Viltu léttast, styrkjast og losna úr vítahringnum?  
**Síðustu námskeið fyrir jóla!**

Alltaf frábær árangur á þessum sívinsælu aðhaldsnámskeiðum.  
Mataræði, lífsstíll og líkamsrækt tekin föstum tókum.

Ný TT námskeið hefjast 16. nóvember 😊

Innritun er hafin!

Nánari upplýsingar í síma 581 3730 og á jsb.is

Velkomin í okkar hóp!



leggur línurnar