

Lífið

FÖSTUDAGUR
20. NÓVEMBER 2015

Sigga Dögg Arnardóttir
kynfræðingur
**DRUSLUSKÖMMIN
OG FJÖLDI BÓL-
FÉLAGA KVENNA 2**

Ásdís Herborg
sálfræðingur
**ÖLL HÖFUM VIÐ
UPPLIFAÐ EIN-
MANALEIKA 4**

Tíska og trend
í skóm
**CHELSEA BOOTS
ERU Í TÍSKU Á
HVERJU ÁRI 10**

Svandís Dóra Einarisdóttir

**Í HLUTVERKI
YFIRSTÉTTAR-
SKRÍMSLIS**

FRÉTTABLAÐIÐ

› visir.is/lifid

LYFTUM LÓÐUM



Sólveig Hannam er verslunarstjóri hjá GS skór og er þekkt fyrir að taka hressilega á því í ræktinni, sérstaklega þegar kemur að lóðunum. Hér deilir hún sínum uppáhaldslögum í ræktinni.

🎧 **CAN'T FEEL MY FACE WEEKEND**

🎧 **ALL I DO IS WIN (DJ KHALED) FEAT. T-PAIN & LUDACRIS**

🎧 **TRUFFLE BUTTER NICKI MINAJ**

🎧 **NO TYPE RAE SREMMURD**

🎧 **BEST SEX EVA VERSE SIMMONDS**

🎧 **CERTIFIED FREAK BABY BASH**

🎧 **RUN THE WORLD BEYONCÉ**

🎧 **PARTITION BEYONCÉ**

🎧 **HEY MAMA DAVID GUETTA FT. NICKI MINAJ, BEBE REXHA & AFROJACK**

🎧 **RIDE CIARA FT. LUDACRIS**

OFURKRAFTUR

LEYSTUR ÚR LÆÐINGI



Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

Það er næstum eins og ég svífi nokkrum sentimetrum fyrir ofan jörðina í þessari viku. Ég er svo stolt af kynsystur minum! Þær hafna drusluskömm, svara fyrir sig, öskra á sviði yfir óréttlætinu og ójafnvæginu og þær hrinda af stað breytingum. Þið eruð svo sterkar, elsku stelpur, og ég fyllist stolti og þakklæti að deila með ykkur tilverunni. Ég hitti svo mikið af ungum konum og krafturinn sem í þeim býr fær Heklu til að gleypa þessa litlu eldtauma og biðjast af sökunar, stúlkur og konur þessa lands eru okkar eldfjöll.

Þú ert sko drusla

Ég fer alltaf í tímaferðalag til fortíðar þegar umræða um drusluskömm kemur upp. Úff hvað þessar tungur geta sært og til hvers, fyrir hvern og af hverju? Þetta er enn raunveruleikinn í dag. Fólk talar um bólfélagatölur og reynir að smætta manneskjuna niður í einhverju týpu út frá fjölda innsetninga. Ég man eftir því að vera umræðuefni hjá stúlknaðopi þar sem þær tóku saman mitt ástálíf í Excel-skjal og ræddu svo um að ég þyrfti nú að fara „passa mig“. Vinkona mín var svo góð að bera þetta áfram til mín, svona af umhyggjusemi fyrir mér. „Nei, ég fór bara heim með honum og kúrdi, við sváfum sko ekki saman og því hækkar hann ekki töluna.“ Dæs og andvarp. Áður en þú álfur sem svo að konur séu konum verstar þá trúir ég því ekki. Við ölumst upp við ákveðna löggun á kynhegðun kvenna og við erum einnig aldar upp til að hlusta og hlýða og viðhalda reglu. Við erum afsprengi samfélagsins okkar, af hverju mátt



Konur þessa lands eru okkar eldfjöll

þú fara í fimmtán sleika en ekki ég? Ég skal vinna í orðræðunni gegn þessari drusluskömm, fjölda bólfélaga og hreinleika. Þetta er ekki lengur í boði. Stúlkur þessa lands segja stopp.

Hjúpaður unglingur

Þegar ég var ung þá hafði ég endalausa og ótakmarkaða trú á öllu sem ég gerði. Ég trúði því lengi að öll leikritin sem ég samdi í grunnskóla myndu rata á fjalir Borgarleikhússins. Ég var einnig viss um að ég yrði módel sem unglingur. Það var bara tímaspursmál hvenær ég yrði uppgötvuð. Reyndar skrúpaði ég á módelnámskeiðunum til að hanga á Domino's en það

breytti engu, ég var nefnilega svo náttúrulega falleg (þú mátt hlæja núna).

Ég hef alltaf trúað því að ég gæti allt. Þó komu tímar þar sem raddir annarra yfirgnæfðu mína og þær náðu að þagga niður í mér. „Nei, þú munt aldrei geta þetta, þetta er ekki hægt, þessi maki sem þú leitar að er ekki til, þú ert svo skrítin, þú ert svo mikil Pollíanna, hvenær ætlarðu að vera með okkur hinum í raunveruleikanum? ÞETTA ER EKKI HÆGT. HÆTTU!“ Já, ég myndi segja að ég þekki það vel að vera óþægileg og stuða. Þó það sé ekki markmið mitt þá bara gerist það, kannski af því ég spyr spurninga, jafnvel óþægilegra spurninga.

Ég hef alltaf verið hjúpuð töfrryki sem kallast sjálfstrú, ég get allt sem ég ætla mér. Ég er falleg eins og ég er, hvorki farði né megrun breytir mínum kjarna og hann skín alltaf skærar en hulstrið utan um mig. Líkaminn og útlitið breytist með tíma, vellíðan og aldri og það er allt í lagi. Kjarninn minn er sá sami og verður bara sterkari með árunum og þeim mun fleiri ofurkonum sem ég kynnist. Við erum nefnilega uppspretta styrks hver fyrir aðra. Það er gott að muna það.

Við Íslendingar megum fara að hætta að kenna okkur við víkinga og fara stoltir að kenna okkur við íslensku konuna sem er með munninn fyrir neðan nefið og öskrar, stolt og sterk.

Flottir kjólar



Verð 11.900 kr.
Stærð 38 - 48.

Opíð virka daga kl. 11-18
Opíð laugardaga kl. 11-15

black pepper
FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516

Klíkið á myndir og verð á Facebook

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

ENDURNÝTINGU LEIKFANGA

Nú nálgast jólin óðfluga á sama tíma og miminalískur lífsstíll ryður sér til rúms. Þegar velja á jólagjafir fyrir börn getur verið ágætt að opna umræðuna um endurnýtingu og hvort gefa megi notuð leikföng sem barn er hætt að leika sér að á milli vina sem gjafir. Þetta kann að koma einhverjum spánskt fyrir sjónir en bæði stuðlar þetta að umhverfisvernd, endurnýtingu og sparnaði á tíma og fjármunum.



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 **Saga Sig**
Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is

HÚSGÖGN OG
FYLGIHLUTIR
FYRIR HEIMILIÐ

ASTRID EIKARSKENKUR 180 cm kr. 211.400 / BIRGIT STÆKKANLEGT BORDSTOFUBORÐ 105X180/270 cm kr. 269.900 / GRACE BORDSTOFUSTÓLL kr. 19.900 / BAMBOO STIGI kr. 8.600



CALVIN 160X203 kr. 247.600 / **TILBOÐSVERÐ kr. 209.900**



MINIMAL KLUKKA kr. 9.980



FINN BORDSTOFUBORÐ 90X150/195 kr. 115.700



FINN STÓLL kr. 17.900



FINN SKENKUR 160 cm kr. 138.700



TURTLE STÓLL kr. 239.000



HYPE STÓLL kr. 35.990

SVEFNSÓFAR SEM HENTA JAFNT FYRIR HEIMILI OG GISTIHÚS
- SKOÐAÐU ÚRVALIÐ OG MYNDBÖND AF SÓFUNUM INN Á HEIMASÍÐU OKKAR -



RECAST

GÓÐ SPRINGDÝNA - RÚMFATAGEYMSLA
SVEFNBREIDD 140X200 - LITUR: GRÁR
kr. 129.900 / **TILBOÐSVERÐ kr. 116.910**



UNFURL DELUXE

GÓÐ SPRINGDÝNA
SVEFNBREIDD 120X200 - LITUR: LJÓSBLÁR
kr. 128.900 / **TILBOÐSVERÐ kr. 109.565**



RHOMB

GÓÐ SPRINGDÝNA - RÚMFATAGEYMSLA
SVEFNBREIDD 140X200 - LITUR: BRÚNYRJÓTTUR
kr. 139.900 / **TILBOÐSVERÐ kr. 118.915**

LÍNAN

BÆJARLIND 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARD. 11 - 16



ER Í LAGI AÐ VERA **EINMANA?**

Öll höfum við upplifað einmanaleika á einhverjum tímamarki í lífinu sama hvort það er okkar eigin upplifun eða ekki. Það er líka misjafnt hvernig við skilgreinum einmanaleika og öll upplifum við hann á mismunandi hátt. En hvað er til ráða?



Ásdís Herborg Ólafsdóttir
sálfræðingur
Heilsustöðin.is

Það að finnast maður vera einmana þýðir að maður saknar návistar við aðra.

Við tölum ekki oft um einmanaleika. Samt höfum við

líklega flest verið einmana einhvern tíma á lífsleiðinni. Sum okkar í stuttan tíma og önnur í lengri. Ein af ástæðum þess að við tölum ekki mikið um einsemdina er að oft kennir maður sjálfum sér um og skammast sín fyrir að vera einmana. Sjálfsásakanir eru ekki fátíðar, ásakanir um að maður sé ekki nógu áhugaverð eða skemmtileg manneskja

til að aðrir nenni að vera með manni.

Hverjir eru einmana?

Það hefur verið svolítið ríkjandi hugmynd að það sé bara eitthvað skrítið og veiklynt fólk sem verður einmana en það er bara alls ekki rétt.

Við erum félagsverur og þó að það sé misjafnt hvað við höfum mikla þörf fyrir að vera með öðrum þá eru það fæstir sem geta lifað lífinu án nokkurs sambands við aðra. Það er þó ekki háð því hvað maður hefur margt fólk í kringum sig hvort maður er einmana eða ekki.

Margir sem eru komnir á elli lífeyrisaldur finna fyrir einmanaleikanum þegar þeir hætta að vinna. Eins getur einmanaleikinn orðið mikill hjá þeim sem missa maka sinn og vini.

Það er ekki bara elsta kynslóðin sem verður fyrir missi og fólk á öllum aldri getur fundið fyrir einmanaleika. Fyrir utan það að missa einhvern nákominn eru dæmigerðar aðstæður sem bjóða einsemdinni sem maður þarf að koma undir sig fótunum á nýjum stað. Það getur verið erfitt að kynna fólk þar sem þeir sem fyrir eru eiga nóg með sig og sína.

Oft verður fólk líka einmana eftir skilnað eða atvinnumissi. Erfið andleg eða líkamleg veikindi geta einnig ýtt undir einmanaleika.

Ég hef hitt marga einmana unglinga. Ástæðan hefur oft verið að þeim finnst þeir svo allt öðruvísi en allir aðrir, hugsa öðruvísi og hafa öðruvísi tilfinningar en aðrir. Sumum fullorðnum líður líka svona.

Bæði börn og aðrir sem hafa verið lagðir í einelti lýsa oft sterkri einmanaleikakennd og upplifa mikla huggun í því ef einhver í hópnum stendur með þeim, þá eru þau ekki eins einmana lengur.

Einvera

Það er einnig vert að muna að ekki eru allir einmana sem eru einir. Sumum finnst einveran góð og líður vel með sjálfum sér. Margir líta á það sem eitt það eftirsóknarverðasta í lífinu að vera einhvers staðar aleinir í friði og ró. Til dæmis hafa skapandi listamenn oft mikla þörf fyrir einveruna til að geta helgað sig verkum sínum. Þegar betur er að gáð er þetta oft fólk sem hefur möguleikann á návist við annað fólk ef það kys svo. Það er stór munur á að kjósa einveruna eða finnast maður neyddur til einveru. Einnig er munur á að upplifa tímabundinn einmanaleika og að lifa einmanalegu lífi.

Gagnsemi einsemdar

Það er með einmanaleikann eins og aðrar tilfinningar, maður getur notað hann til að

átta sig í tilverunni. Sterk einsemd er ábending um að lífið er ekki eins og maður vill hafa það og hvatning til að gera eitthvað í því. Tilfinningin er gagnleg því hún hvetur fólk til að komast í samband við aðra. Hún er sársaukafull og maður upplifir þörf fyrir að lina sársaukann. Fólk sem þrátt fyrir að vera í sambandi upplifir stöðugan einmanaleika getur notað tilfinninguna sem ábendingu um að það sé eitthvað að í sambandinu.

Að losna úr einsemdinni

Fyrsta skrefið til að losna við einmanaleikann er að viðurkenna fyrir sjálfum sér að maður sé einmana. Sjálfsásakanir eru ekki til neins gagns, maður myndi aldrei fara að skamma einhverja aðra fyrir að vera einmana og það á maður heldur ekki að gera við sjálfan sig. Svo þarf að taka lítil skref í einu, kannski byrja á því að tala aðeins við nágrannann sem maður hefur bara kinkað kolli til fram að þessu. Hafa samband við gamla vini sem maður hefur ekki talað vil lengi. Aðalmálið er að láta ekki bugast þó að undirtektirnar séu ekki alltaf góðar, þó að einn nágranni sé ekki í skapi til að tala þennan dag þá getur verið að einhver annar nágranni sé það annan dag.

Kannski getur þú verið sá nágranni?

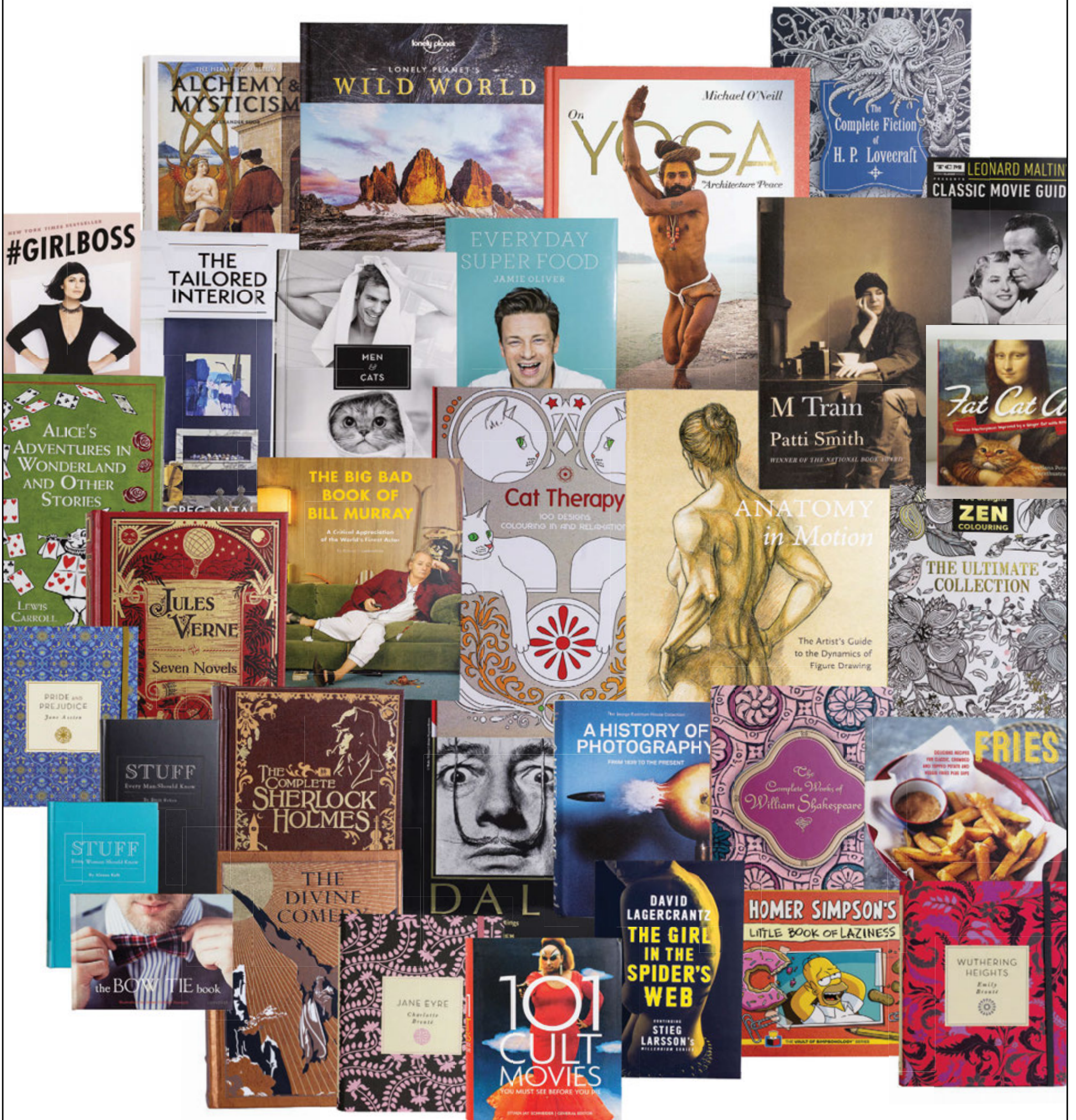
Heilsuréttir fjölskyldunnar

Hollusturéttir

við allra hæfi

Bragðgóðir réttir, fullir af þarflegum næringarefnum.

IDA



Lækjargata 2a sími 511-5001 og Vesturgata 2a Reykjavík. Opið 9-22 alla daga

BREYTIST STUNDUM Í FORELDRA MÍNA

Svandís Dóra Einarsdóttir er upprennandi leikkona sem hefur getið sér góðs orð á sviðum leikhúsanna sem og í kvikmyndum á borð við **Hross í oss**. Hún segir Lífinu frá leikhúsinu, ævintýrlegu uppeldi og ástinni sem hún gekk að eiga í sumar.



Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

Svandís Dóra Einarsdóttir leikkona hefur afrekið margt á stuttum ferli og státar af því að hafa leikið í fjölmörgum sjónvarpsþáttum og kvikmyndum; **Hross í oss**, **Borgríki**, **Kurteist fólk**, **Hraunið** og **Harry og Heimir**, og nú síðast **Fyrir framan annað fólk**, sem verður frumsýnd í febrúar á næsta ári. Eins og svo margir leikarar þá er Svandís ekki við eina fjölinna felldur hefur hún einnig leikið í fjölda verka á sviðum leikhúsanna, til dæmis **Heimsljósi** og **Karítas**. Svandís stendur í ströngu um þessar mundir við sýningar á nýju íslensku verki, „(90)210 Garðabær“ sem er sýnt í Þjóðleikhúsinu. „Þetta er mjög svört kómedía sem fjallar ekki endilega um Garðabæinga þó að sögusviðið sé þar. Þarna fáum við að fylgjast með fólki eða ef má segja „yfirstéttarskrímslum“ sem svífast einskis til að vernda afkvæmi sín og sitt fólk. Hvernig einelti getur fylgt okkur fram á fullorðinsaldur og hversu mikið við í raun fullorðnumst. Þetta er líka smá ádeila á hvort 2007 sé komið aftur, sorglegt en satt.“

Svandís útskrifaðist úr Listaháskólanum árið 2010 og við tók ár af „ströggli“ eins og hún orðar það sjálf. „Eftir útskrift vann ég með sjálfstæðum leikhópum, ég fór ekki beint á samning, og það var í raun það besta sem gat komið fyrir mig því þá var ég í harkinu í tæpt ár, þangað til ég komst inn í Þjóðleikhúsið og sá tími gaf mér tækifæri til að sjá hvort þetta væri eitthvað sem ég virkilega vildi gera. Það var auðvitað smá höfnun að fá ekki strax eitthvað að gera en þá fattaði ég að þetta er ákveðin köllun,“ segir Svandís af eldmóð. „Þegar ég var í skólanum þá fékk ég reyndar hlutverk í Kurteist fólk og svo Borgríki og eru það fyrstu kvikmyndirnar sem ég leik í en ég er alltaf með annan fótinn í Þjóðleikhúsinu.“

Svandís segir kvikmyndir reyna öðruvísi á leikara heldur en leikhúsið. „Þetta er í raun svipuð vinna karakterlega séð en um leið ólíkt hvernig hún reynir á leikarann, á sviði ertu alltaf að endurskapa ákveðið móment og alltaf að gera það eins og þú sért að gera það í fyrsta sinn, en í tókum þá nærðu kannski ákveðnu mómenti einu sinni og þá er það komið og þú gerir þetta aldrei aftur; ég myndi ekki vilja þurfa að velja annað hvort“, segir Svandís. „Ég hef bæði verið heppin hvað varðar hlutverk og verið dugleg að sækjast eftir þeim, ég læt vita af mér og hef samband við þá leikstjóra sem mig langar til að vinna með en auðvitað hef ég hafnað handritum líka, það hefur reyndar gerst örsjaldan en það hefur komið fyrir, þá aðallega vegna þess að ég tengdi ekki við karakterinn eða fannst sagan ekki eiga við mig,“ segir Svandís og bætir við kímum að í draumaheimi þá væri hún með umboðsmann sem myndi sjá um þessi mál fyrir hana.

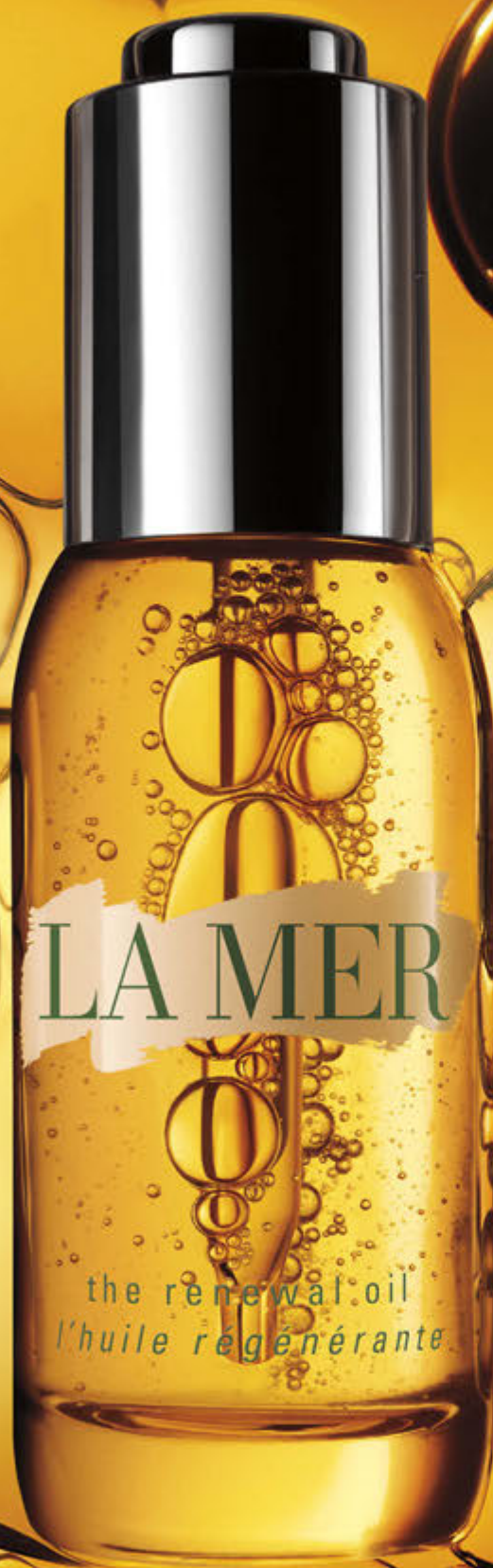
Uppeldið var ævintýri

Svandís er dóttir Einars Bollasonar, körfuboltaþjálfara og íþróttafréttamanns, og Sigrúnar Ingólfsdóttur, kennara og handboltakempu. Svandís segist hafa brennandi áhuga á ferðalögum og byrjaði →



THE RENEWAL OIL

Endalaus breyting



Þessi *NÝJA* silkikennda, margþátta olía fyllir húðina æsku og býður upp á endalaus möguleika. Miracle Broth kraftaverkaseyðið og innihaldsefni unnin úr sjávargróðri ýta undir endurnýjun fruma. Unaðslega mjúk og slétt húðin, geislar af orku.

LaMer.com

LA MER

SIGURBOGINN LAUGAVEGI • SNYRTISTOFAN JÓNA HAMRABORG

MYNDAALBÚMIÐ



Svandís er hæfileikarík leikkona. Ásamt Sigtryggi á brúðkaupsdaginn.

➔ sá áhugi snemma. „Pabbi ferðast út um allt vegna vinnunnar og þar sem ég var litla örverpið þá fékk ég að fljóta með í ferðatöskunni og því lá leið okkar oft til Bandaríkjaanna og við höldum jólinn í Flórída annað hvert ár en sumrunum eyddum við í sveitinni á hestbaki,“ segir Svandís dreymin og kát er hún rifjar upp æskuna. „Mamma er algjör bóhem og mjög mikið í andlegum mállefnum og lagði mikla áherslu á að rækta sjálfið og við töluðum mikið um það og ég finn mikið fyrir því í dag; eftir því sem ég eldist því meira þæli ég í trú og verð í raun trúaðri,“ segir Svandís en áréttar að trú og trúarbrögð þurfi ekki að vera það sama. „Ég tók trúarbragðafraeði í menntaskólanum og þar áttaði ég mig á því að þetta er í raun allt það sama en heitir mismunandi nöfnum. Ég trú í hið góða, að það sé eitthvað gott í kringum okkur og það megi ná sér í orku úr náttúrunni,“ segir Svandís sem einnig er mjög næm á umhverfi sitt og fólk. „Ég er yfirleitt mjög góð í að lesa fólk og tel mig góðan mannþekkjara en það hefur aukist í seinni tíð með auknu sjálfstrausti og því að þora að standa með sjálfri mér“, segir Svandís þakklát fyrir árafjöldann sem færir visku og yfirveg-un. „Ég passa einnig að stunda jóga og hreyfa mig og þannig finn ég að ég næ að halda mér í sem bestu jafnvægi,“ segir Svandís.

Foreldrar Svandísar voru tvístígandi þegar kom að námsvali hennar. „Þau lögðu alltaf ríka áherslu á að maður ætti að standa sig í skólanum og ég passaði það alltaf en svo þegar ég fann að leiklist var það sem ég vildi þá runnu á þau tvær grímur en það hefur örugglega verið af því þau vildu bara öruggan starfsframa fyrir mig en ekki eitthvert hark,“ segir Svandís á skilningsríkan og yfirvegaðan hátt. „Ég hafði leikið í alls kyns verkum þegar ég var í Verzló en það var ekki fyrr en ég tók að mér frekar dramatísk verk með Stúdentaleikhúsinu sem mamma og pabbi sáu alvöruna í leiklistinni hjá mér og eftir það þá voru þau mjög jákvæð og sýndu mér mikinn stuðning,“ segir Svandís.

Ástinni forgangsraðað

Eiginmaður Svandísar er Sigtryggur Magnason, leikskáld og sköpunarstjóri Íslensku aug-

lýsingastofunnar, en þau hjón hafa verið saman í bráðum sex ár og gengu í hjónaband í sumar. „Við kynntumst í Nemendaleikhúsinu og byrjuðum saman rétt fyrir útskrift hjá mér úr Listaháskólanum og þar með var það bara svoleiðis, við bara féllum kylliflöt hvort fyrir öðru. Hann er eldri en ég svo ég þurfti að spýta í lófana og fullorðnast frekar hratt,“ segir Svandís sem fékk þrjú yndisleg stjúpbörn í kaupbæti. „Ég hef staðið sjálfa mig að því að breytast stundum í foreldra mína þegar ég tala við krakka-ana og þá bregður manni ögn, sérstaklega ef maður er að röf-“

„Ég hef bæði verið heppin hvað varðar hlutverk og verið dugleg að sækjast eftir þeim, ég læt vita af mér og hef samband við þá leikstjóra sem mig langar til að vinna með en auðvitað hef ég hafnað handritum líka.“

yfir fjölda skópara í forstofunni og fatar allt í einu að maður hefur breyst í pabba sinn,“ segir Svandís og skellir upp úr.

Ástin blómstrar hjá parinu. Þau starfa bæði í sama geira og njóta þau því töluverðs stuðnings hvort frá öðru. Þau búa saman í miðbænum en leggja brátt land undir fót og munu eyða áramótum og fyrstu vikum nýs árs á Indlandi. „Við vorum alltaf á leið í „honeymoon“ en svo tók ég að mér ný verkefni og seinkaði alltaf ferðalaginu okkar en núna erum við loks á leiðinni til Indlands,“ segir Svandís spennt. „Ég get ekki beðið eftir að kynnast nýrri menningu og fara í eitthvað allt annað, ég held það sé svo nauðsynlegt að breyta reglulega um umhverfi því annars finn ég að ég verð eirðarlaus og veit ekki hvað ég á að gera af mér og því er gott að fara í svona ferð og endurnæra sig alveg,“ segir þessi orkumikla leikkona sem vissulega á spennandi framtíð fyrir sér.



Svandís kveðst bæði hafa verið heppin hvað varðar hlutverk og verið dugleg að sækjast eftir þeim. „Ég læt vita af mér og hef samband við þá leikstjóra sem mig langar til að vinna með en auðvitað hef ég hafnað handritum líka.“ FRÉTTABLAÐIÐ/SAGA SIG



KONUKVÖLD Í DAG

**Konukvöld í kvöld
föstudag frá kl 19 – 22**

20%
afsláttur af öllum vörum

**Heiðar Jónsson leggur línurnar og
veitir persónulega þjónustu**

**Fimm 30.000 kr happdrætisvinningar
Allar konur fá veglega gjöf
Konur höfum gaman saman**



COSMO

Kringlunni

NÝTT KORTATÍMABIL

„CHELSEA BOOTS“ ERU Í TÍSKU ÁR HVERT



Elísabet Gunnars
trendnet.is

Eitt af þínum skópörum í haust ætti án efa að vera „Chelsea boots“. Þetta er haust-trend sem kemur til baka ár eftir ár með litlum sem engum breytingum. Svört ökkla-stígvél sem henta við öll tækifæri og virðast ganga við allavega fatnað.

Eins gaman og það getur verið að bregða út af einfaldleikanum í klæðaburði þá höldum við okkur flestar niðri á jörðinni þegar kemur að skókaupum. Fallega einföld svört stígvél geta gefið lúkk sem dettur ekki úr tísku. Tímalaus kaup sem ganga vel við önnur trend sem koma og fara.

Í ár virðast skórnir vera ökkla-háir, aðeins támjórri með þægilegum hæl sem gefur örliða upphækkun – smá „sixties“ stíll. Það er þó margt í gangi og ekkert á bannlista, undirrituð mælir með að þau séu tekin sem klassískust. Þannig getur maður leyft sér að eyða aðeins fleiri krónum, keypt meiri gæði, sprejjað þau vel fyrir íslenskar aðstæður og átt þau í áraraðir.

Skóðið meðfylgjandi myndir og finnið ykkar Chelsea-stígvél. Það má síðan finna fleiri hugmyndir á blogginu - www.trendnet.is/elisabetgunnars.



BIANCO



ZARA



Kaupfélagið



38 Prep



DR.Martins / GS skór



AUGLÝSING: ZIKZAK KYNNIR

JÓLIN ERU KOMIN Í ZIKZAK

ZikZak jólalínan er komin í verslunina í Kringlunni. Í henni er að finna mikið af fallegum hátíðarfatnaði á góðu verði en vöruverðið hefur verið lækkað umtalsvert síðan í fyrra.

ZikZak jólalínuna prýðir mikið af fallegum hátíðarfatnaði. Má þar nefna kjóla, jakka, skokka, boli og leggings. Línan einkennist af fallegum munstrum, glimmeri og pallíettum. „Bronz og silfur er mjög áberandi í línunni og er hún að okkar mati einstaklega vel heppnuð,“ segir Sigríður Ómarsdóttir, annar eigandi verslunarinnar. „Þá eru sniðin gerð með því móti að þau henti konum á öllum aldri. Fötin koma í stærðunum 36-56 og er úrvalið sniðið að þörfum ólíkra viðskiptavina.“

Að sögn Sigríðar er jólalína ZikZak gerð með það að markmiði að geta boðið falleg og flott hátíðarfatnað á góðu verði. „Í ár bjóðum við mun ódýrari vörur heldur en í fyrra. Við höfum lækkað að vöruverð svo um munar og ættu konur að finna jólakjól frá 5.990 kr. og leggings frá 2.990 kr.“, upplýsir Sigríður. Hún segir bronslitinn falla sérstaklega vel í kramið hjá viðskiptavinum þetta árið enda bæði hlýlegur og sparilegur.

Mikið er um að vera í ZikZak þessa dagana því nýlega voru teknar upp fallegar úlpur í stærðum 36-56 en þær fást bæði stuttar og síðar. „Við höfum verið með þær áður og þá kláruðust þær á nokkrum dögum. Þær eru með 100 prósent pólýester-fyllingu og eru bæði léttar og þægilegar. Úlpurnar eru klæðilegar og kosta á bilinu 8.990 til 12.990 krónur sem er að mínu mati gjafverð fyrir þessar gæðalegu úlpur,“ segir Sigríður og nefnir að þær séu ekki síður vinsælar í jólapakkann.

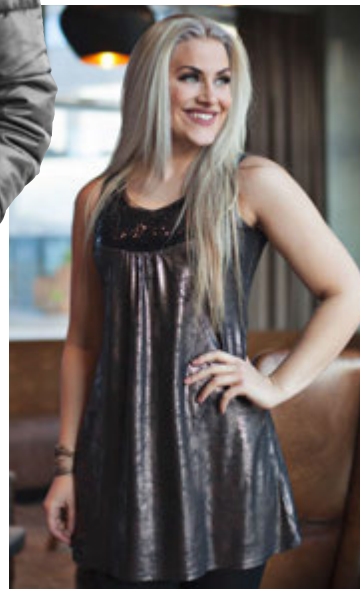
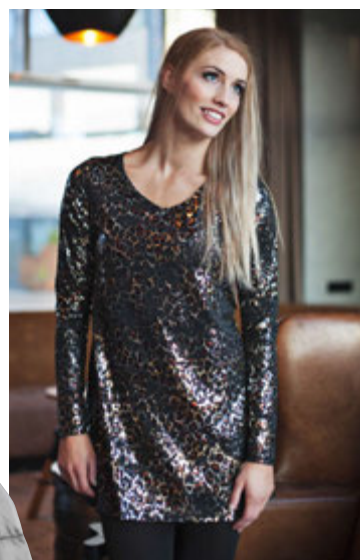
Stutt úlpa

Kemur í svörtu, bláu og rauðu.
Verð: 8.990 krónur á tilboði.
Verð áður 12.990 krónur



Síð úlpa

Kemur í svörtu og gráu.
Verð: 12.990 krónur.



Bronsliturinn virðist falla vel í kramið þetta árið enda bæði hlýlegur og sparilegur.

AUGLÝSING: JOYLATO KYNNIR



Köfnunarefni er notað í ísgerðina svo engir ískristallar myndast í blöndunni. Ísinn verður flauelsmjúkur og upplifun að fylgjast með. MYND/ANTON BRINK

SILKIMJÚKUR ÍS Í MAMMA VEIT BEST

Joylato er glæný ísbúð í Kópavogi sem opnuð var föstudaginn þrettánda klukkan 13.13 í húsakynnum Mamma veit best. Þar er boðið upp á silkimjúkan ís sem blandaður er með sérstakri tækni svo hrein upplifun er að fylgjast með.

„Við notum köfnunarefni til að hræra hvern skammt, með þeirri aðferð myndast engir ískristallar í blöndunni heldur verður ísinn silkimjúkur,“ útskýrir Pranava Rúnar Gígja, stofnandi Joylato, nýrrar ísbúðar í Laufbrekku 30 (Dalbrekkumegin) í húsakynnum Mamma veit best í Kópavogi. Með þessari aðferð verður ísgerðin nokkurt sjónarspil enda segir Pranava að heimsókn í Joylato sé hrein upplifun, ekki bara fyrir bragðlaukana.

„Við viljum að fólk fái bæði upplifun og hollustu í hverri heimsókn. Ísinn okkar er nefnilega hollur og fólk líður vel þegar það borðar hann, það eru engir krakkar í sykursjökki hér,“ segir hann hlægjandi. „Joylato-ísinn er að sjálfsögðu laus við hvítan sykur og háfrúktósa maíssíróp (high fructose corn syrup).“

Lífrænt hráefni og ferskleiki

Allt hráefni Joylato er glútenlaust og lífrænt nema mjólkinn, en hún kemur frá Rjómbúinu Erpsstöðum í Búðardal og er ófitusprengd, og jarðarberin, sem eru íslensk, koma frá Sólbyrgi og eru ræktað án eiturefna. Kókosmjólk, möndlumjólk og kasjúmjólk eru lífrænar og eru búnar til á staðnum og engin gervi-, lítar- eða sætuefni eru notuð. Ískexið sem stungið er í ískúlurnar er einnig lífrænt og glútenlaust.

„Við bjóðum einnig upp á lífrænt kaffi og lífrænt heitt súkkulaði, ýmist með lífrænni kasjúmjólk eða kúamjólk. Við erum sannarlega með eitthvað fyrir



Joylato er glæný ísbúð að Laufbrekku 30 í Kópavogi. Hugleiðsluhópurinn Sri Chinmoy stendur að búðinni.

alla,“ segir Pranava. „Við leggjum einnig mikið upp úr ferskleika. Hver ís er búinn til frá grunni, hjá okkur er aldrei á boðstöllum ís sem búð er að geyma í frysti. Stöðugt vatnsrennsli er á áhöldin sem við notum í ísgerðina og vel gætt að öllu hreinlæti.“

Sri Chinmoy

Pranava Rúnar tilheyrir hugleiðsluhópi Sri Chinmoy og það er hópurinn sem stendur að Joylato. Pranava segir hugmyndafræði Sri Chinmoy byggja á hamingju og innri gleði og að láta gott af sér leiða. „Þetta snýst ekki um að græða peninga, þó auðvitað þurfum við að lifa. Við gerum þetta af hugsjón. Okkur finnst gaman að vinna og þetta er okkar andlega líf. Sri Chinmoy-miðstöðin styrkir góðgerðarstarf um allan heim. Ásamt því að bjóða upp á mörg frí námskeið í hugleiðslu, fría hugleiðslutónleika reglulega og margt fleira.“



Joylato er í sama húsi og Mamma veit best. Opið er frá klukkan 12 til 21 alla daga vikunnar.



Lífrænt hráefni er notað í ísinn hjá Joylato og hver skammtur er blandaður á staðnum.



Hjá Joylato er eingöngu boðið upp á fyrsta flokks hráefni og allt lagað á staðnum.



Silkimjúkur ís úr lífrænu hráefni. Ananas-, túrmerik- og engifersorbet með glútenlausu kexi og flauelsmjúkur súkkulaðiís með djúpu súkkulaðiþragði eru hrein veisla fyrir bragðlaukana.

Instagram



Nammi namm
/Laureenpascal

Fyrirverandi módelið og sjónvarps-
kokkurinn Laureen Pascal heldur
úti frábærri Instagram-síðu þar
sem hún deilir með aðdáendum því
allra nýjasta úr þáttunum sínum.
Hún er einnig með vinsæla mat-
reiðsluþætti á bresku sjónvarps-
stöðinni BBC.

facebook



/líkamsvirðing
Líkamsvirðing, fyrir alla líkama

Það er hreinlega upplífandi að
fylgjast með þessari síðu sem
bendir á fitufordóma og óraunhæf-
ar kröfur um útlit. Heilsa og líkams-
þyngd fer ekki alltaf saman og það
þarf meira en bara tölur á vigti til
að rækta heilbrigðan líkama. Sig-
rún Daníelsdóttir sálfræðingur fer
fyrir góðum hópi fólks sem stand-
ur að síðunni og vilja þau hvetja
til heilbrigðs lífennis, óháð líkams-
stærð eða útliti.

Pinterest



/krazycouponlady
Nú skal spara

Hin hagsýna húsmóðir (eða húsfæ-
dir) getur sleppt sér á þessari síðu
þar sem má finna ógrynni af ráðum
um hvernig megi endurnýta hráefni,
spara peninga, skipuleggja heimil-
ið betur og gera heimagerðar gjaf-
ir. Þannig að ef þú átt eftir að taka
jólahreingerninguna þá er um að
gera að renna í gegnum þessa
síðu og finna allskyns þjóðráð líkt
og hvernig ísskápurinn getur tekið
stakkaskiptum með smá skipulag-
ningu og útsjónarsemi.

VEFSÍÐAN TINYBUDDHA.COM

Spakmæli, ráð og tilvitnanir
fyrir hversdagslífið

Glímir þú við kvíða, streitu eða almennan
lífsleiða? Hér má finna ýmis ráð sem geta
gefið þér verkfærin til að vinna í eigin sálar-
lífi en einnig litla mola sem bæði hressa
og kæta og færa smá ljós inn í hversdag-
inn. Það er gott þegar fréttaveitur fjalla um
dökka hlið mannlífsins að hvíla hugann frá
amstri dagsins og líta aðeins inn á við og
hér getur þú fundið aðstoð við hvernig sé
best að standa að því.



Success seems to be largely a matter of
hanging on after others have let go.

- William Feather



estee.com © 2015 Estée Lauder Inc.

ÞÚ ERT ÓAÐFINNANLEG HVERJA
EINUSTU STUND DAGSINS.

Double Wear
Long-Wear Makeup

Lítu eins vel út í kvöld og þú gerðir í morgun.
Notaðu það vegna þægindanna og
sjálföruggisins sem það veitir.
DoubleWear gerir óaðfinnanlega áferð auðvelda.
Situr í 15- tíma.

FULLKOMIN LITGREINING
MEÐ NÝJUSTU TÆKNI.

Digital iMatch Shade Finder

Sérfræðingur frá Estée Lauder verður í Sigurboganum
í dag með iMatch myndavél og litgreini sem segir til
um og greinir hvaða farði, púður og hyljari hentar
þinni húð og þínum húðlit, þér að kostnaðarlausu.

Glæsilegur kaupauki fylgir kaupum á öllum förðum
frá Estée Lauder.

EVERY SHADE. EVERY SKINTONE.

ESTÉE LAUDER

