

10. ÁGÚST 2012

Lífið

BYRJAD Í RÆKTINNI
EFTIR SUMARIÐ

BUBBI SLÓ Í GEGN Í
SUMARBRÚÐKAUPI

ÞÓRUNN ANTONÍA MEÐ
KELLY OSBOURNE

HJARTAÐ SLÓ ÞUNGUM SLÖGUM

RAGNHILDUR STEINUNN JÓNSDÓTTIR UM HEIMILDAR-
MYNDINA HRAFNHILDI, FRAMANN OG HAUSTIÐ Á RÚV

HVERJIR VORU HVAR?

Það var þétt setið í brekkunni í Eyjum síðastliðna helgi á vel heppnaðri Þjóðhátíð. Mörg þjóðþekkt andlit sáust á hátíðinni en meðal þeirra voru sjónvarpskonan **Eva María Jónsdóttir** en hún mætti ásamt



sambýlismanni sínum Sigurpáli Scheving og öllum börnum þeirra. Einnig sást til lottó-stjórnandans **Vignis Freys Andersen** í brekkunni í góðum félagsskap. Anna Lilja Johansen skemmti sér einnig vel



ásamt sambýlismanni sínum og lögfræðingnum **Vilhjálm Vilhjálmssyni** og svo mátti sjá vinina Sverri Bergmann, Auðunn Blöndal, Hjörvar Hafliðason og Egil Egiðsson í góðum gir.



Lífið

UMSJÓN

Elly Ármanns elly@365.is
Kolbrún Pálína Helgadóttir kolbrunp@365.is

Útgáfufélag 365 miðlar ehf.

Útlitshönnun Arnór Bogason

Auglýsingar Sigríður Dagný

Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is

Lífið Skaftahlíð 24,
105 Reykjavík, sími 512 5000
www.visir.is/lifid

Forsíðumynd: Elena Litsova

Förðun: Elín Reynisdóttir

LEIKUR AFTURGÖNGU

Það gengur vel hjá leikkonunni Ísgerði Gunnarsdóttur sem flutti til Englands í byrjun sumars til að reyna fyrir sér í kvikmyndabransanum þar en hún landaði nýlega hlutverki í breskri bíómynd sem afturganga.

„Tökur byrjuðu núna í vikunni og fyrsti dagurinn minn var á mánudaginn. Þetta er spennumynd sem ber vinnuheitid Four Walls. Leikstjórinn heitir JP Davidson og er líka handritshöfundur. Framleiðandi er Eye-line Entertainment. Ég leik afturgöngu sem dó á dularfullan hátt svo þetta er mjög blóðugt hlutverk. Ég veit ekki hvort mamma eigi eftir að vilja sjá þetta,“ segir Ísgerður.

„Ég fékk sent handritið og las það áður en ég fór í inntökuþrófið. Svo var mér sagt hvaða senu við færum í og við gerðum hana á nokkra mismunandi vegu og svo stuttu seinna var haft samband við umboðsmanninn minn og mér boðið hlutverkið.“

Það hlýtur að taka á að leika hlutverk þar sem þú ert útötuð í blóði? „Jú, það var svolítið erfitt af því það var svo rosalega mikið blóð. Það var þrædd slanga í gegnum hárið á mér sem lét blóðið leka niður andlitið á mér svo það var svolítið erfitt að halda augunum opnum en maður gerir auðvitað allt til að þetta líti sem best út.“



Ísgerður leikur afturgöngu í bíómynd.



Pórunn og Kelly Osbourne á góðri stundu.

HITTI KELLY OSBOURNE Í CHICAGO

Pórunn Antonía Magnúsdóttir, sem gaf nýverið út plötuna Star-Crossed, hitti enga aðra en Kelly Osbourne á tónlistarhátíðinni Lollapalooza í Chicago. Of Monsters and Men og Sigurrós komu fram á hátíðinni sem og Pórunn. Hún söng með hljómsveitinni Thenewno2. Pórunn er gestasöngkona á plötu hljómsveitarinnar sem kom út í Bandaríkjunum í sumar. Pórunn hefur í nægu að snúast um þessar mundir því hún planar að halda útgáfutónleika á næstunni. Þá kemur hún fram á Gay Pride í lok skróðgöngunnar á morgun.

Herra Hafnarfjörður lokar?

- Öll jakkaföt 15.000 kr.
- Stakir jakkar 10.000 kr.
- Kakí buxur 5.000 kr.
- Gallabuxur 2.000-5.000 kr.
- Skyrtur 5.000 kr.
- Bolir 1.000-2.000 kr.

FJÖRÐUR
www.fjordur.is

Herra hafnarfjörður

Firði Hafnarfirði | Sími 572 3400

BENSÍNLAUS OG BARNIÐ AÐ FÆÐAST

Það munaði litlu að Karl Bjarni Guðmundsson, sem kenndur er við Idolið, næði ekki á spítalann í tæka tíð daginn sem stúlkan hans og Brynhildar Söru Brynjólfssdóttur kom í heiminn þann 28. júní síðastliðinn.

„Það gekk ekki snurðulaust að koma þeim mæðgum upp á spítala því ég varð bensínlaus á Reykjanesbraut rétt við Grindavíkurfleggjara vegna þess að það er ekki hægt að taka bensín með seðlum eftir klukkan 18.00 í Grindavík. Brynhildur bar sig vel þrátt fyrir tvær til þrjár mínútur á milli hriða. Hún sagði við mig á milli hriðanna: „Alveg týpískt fyrir þig Kalli!“ Þá var mamma mín ræst út sem ræsti Hrefnu vinkonu sína sem skutlaðist með okkur á spítalann og þar mætti krúttspregjan rúnum klukkutíma síðar, 3850 grömm og 52 sentimetrar,“ segir Kalli Bjarni glaður í bragði. Þess má geta að Kalli spilar á Eyrarbakka hátíðinni um helgina.





30%
afsláttur
springfield
sófar

Springfield 3ja sæta áður kr. 231.900 nú kr. 162.300 / 2ja sæta kr. 188.700 nú kr. 132.000



20%
afsláttur

Narfe sófi áður kr. 235.700 nú kr. 188.560



20%
afsláttur

Fama sófi áður kr. 254.400 nú kr. 199.900



20%
afsláttur

Bordeaux eikarskápur áður kr. 206.800
nú kr. 166.400

ÚTSALA

TAKMARKAÐ MAGN AF HVERRI VÖRU



30%
afsláttur

Verdi leðurstóll áður kr. 136.900
nú kr. 95.800



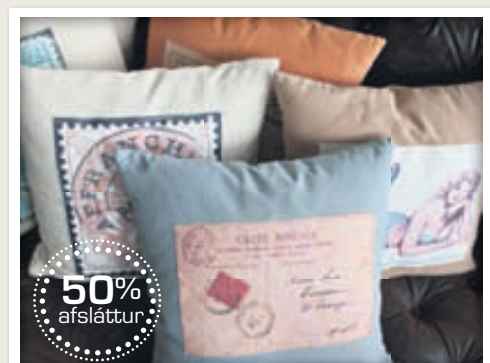
30%
afsláttur

Shabby stóll áður kr. 188.800 nú kr. 129.900



20%
afsláttur

Simone 3ja sæta áður kr. 206.000 nú kr. 164.800



50%
afsláttur

Vintage púðar áður kr. 8.900 nú kr. 4.450

LÍNAN

Bæjarlind 16 | 201 Kópavogur | sími 553 7100 | linan.is
Opið mánudaga til föstudaga 12 - 18 | laugardaga 11 - 16

BUBBI GERÐI DAGINN ÓGLEYMANLEGAN

Hjónin Rósa Lind Björnsdóttir og Atli Steinn Guðmundsson létu pússa sig saman laugardaginn 30. júní. Atli deildi með okkur deginum sem var draumi líkastur.

Hvar og hvenær giftuð þið ykkur og er ástæða fyrir dagavalinu?

Okkur finnst þetta svo sterk og falleg tala, 30.06.12. Í minni fjölskyldu eru nánast allir fæddir á dögum þar sem dagsetningin er deilanleg með þremur en aðallega eru þetta sameinaðir dagar okkar Rósu, ég er fæddur 30.03 og hún 28.06. Svo spilaði auðvitað inn í að auðvitað varð þetta að vera laugardagur og um sumar. Við giftum okkur í Hallgrímskirkju og vinir og ættingjar fóru bara býsna langt með að fylla hana. Séra Bjarni Karlsson spurði hvort við þekktum virkilega allt þetta fólk. Við sögðumst ekkert vita hverjir þetta væru.

Hvað hafið þið verið lengi saman? Allt of lengi, ha ha! Nei, í alvöru talað þá hófst samband okkar í febrúar 2007 en kynnin ná mun lengra aftur því við kynntumst haustið 2003 þegar ég hóf störf á innheimtusviði tollstjórans í Reykjavík en þar hafði Rósa þá starfað um nokkurra ára skeið. Fólk skyldi því fara varlega með að bölvu tollinum svo sem oft er gert því þar hefur fleira kviknað en kröfur um aðflutningsgjöld og virðisaukaskatt. Þar hefur sjálf ástin lagt á sína tolla og gjöld sem seint verða greidd að fullu.

Bubbi í brúðkaupinu

Hvaða lög tók Bubbi? Margar helstu perlor ferils síns. Við höfðum lagt fram óskalista með þremur lögum sem við vildum endilega heyra og hann tók tvö þeirra en bætti svo við frá eigin brjósti. Hann byrjaði þetta á Fallegur dagur og gerði það virkilega vel eins og hans er von og vísa en í kjölfarið fylgdu Svartur afgang, Rómeó og Júlía, Stál og hnífur og að lokum Borgarbarinn sem kannski ekki allir kveikja á strax



Bubbi og brúðhjónin bregða hornunum á loft eftir frábæra tónleika. Lifi rokkið!

MYND/BRYNJAR SIGMUNDSSON.

en er af plötunni Von frá 1992 og með listagóðri suðrænni sveiflu sem er kannski ekki alveg eitt af helstu einkennum Bubba en kallaði fram alveg gríðarlega stemningu í veislunni.

Hvernig tengist Bubbi ykkur? Bara eins og svo mörgum Íslendingum, við erum harðir aðdáendur og ég hef verið það allt frá því ég var níu ára 1983 og hann nýkominn af stað með feril sinn. Plöturnar hans eru sennilega það sem er oftast í spilaranum hjá okkur í stofunni hérna heima í Sandnes. Við ákváðum fyrir meira en ári að reyna að fá hann til að taka þetta að sér og höfðum samband við umboðsskrif-

stofuna hans strax þá og hann var til í þetta. Hans framlag gerði daginn algjörlega ógleymanlegan og við erum mjög þakklát.

Hvernig var svo brúðkaupsveislan? Ég hef nú haldið nokkrar veislurnar um ævina en ekkert hefur heppnast svona svakalega vel. Það er svo sem minnst mér að þakka, ég sat bara hérna í Noregi og sendi tölvupóst í allar áttir. Mestu munaði um Árna Björnsson, eiganda Spot, sem eiginlega gerði draum minn um stóra og eftirminnilega veislu mögulegan. Kári Snær, bróðir minn, sem er kokkur í Bláa lóninu, töfraði fram hlaðborð sem hefði sómt sér í öllum bankapartýum ársins 2007 með

eða án Elton John og Jói Fel, minn ágæti félagi úr stálinu í World Class til margra ára, bakaði allt annað en vandræði með því borgvirki af tertu sem hann tefldi fram. Þá sá Heiðar Ingi Svansson veislustjóri um að við hjónin þyrftum ekki að gera neitt í veislunni annað en slaka á og njóta lífsins. Þarna komu rúmlega 200 manns og skemmtu sér alveg hreint konunglega. Ég ætla rétt að vona að jarðarförin mín verði annað eins partý.

Líður vel í Noregi en sakna Íslands

Áður en við kveðjum þig – hvernig er að búa í Noregi? Alveg yndislegt. Síðan við fluttum hingað í maí

2010 hefur leiðin legið nánast lóðrétt upp á við. Við byrjuðum að skúra á Háskólasjúkrahúsinu í Stavanger og urðum bæði yfirmenn þar með viðkomu á haustvertíð í sláturhúsi. Núna, tveimur árum síðar, erum við bæði fastráðin hjá fyrirtækjum innan norska olíuiðnaðarinnar þar sem nóg verður að gera að minnsta kosti þangað til við förum á eftirlaun svo það er sennilega skynsamlegasti staðurinn að vera á. Við söknum Íslands þó mikið og þótti mjög vænt um þessar tvær vikur sem við áttum á landinu kringum brúðkaupið. Best var svo að koma til Noregs aftur með fulla tösku af lifrarpylsu, SS-pylsum og hangikjöti.

22.–31. október

Madeira

Madeira er stundum nefnd „skruðgarðurinn í Atlantshafinu“ enda með fádæmum gróður-sæl og býr yfir einstökum náttúrutöfrum. Á eyjunni ríkir afar þægilegt loftslag allan ársins hring. Innan um tilkomumikil fjöll, vínekrur, ávaxtagarða og fagran hitabeltisgróðurinn hafa eyjaskeggjar skapað hina fullkomnu aðstöðu ferðamannsins. Í þessari sérferð verður dvalið á góðu 4* hóteli skammt fyrir utan höfuðborgina. Fjöl margar spennandi kynnisferðir eru innifaldar í verði ferðarinnar þar sem farþegar kynnast töfrum þessarar fallegu eyju.

Verð kr. 233.900 á mann í tvíbýli

Innifalið: Flug, skattar, gisting á 4* hóteli með hálfu fæði í 9 nætur, 5 kynnisferðir, akstur til og frá flugvelli og íslensk fararstjórn. Miðað við lágmarkspátttöku 20 manns.

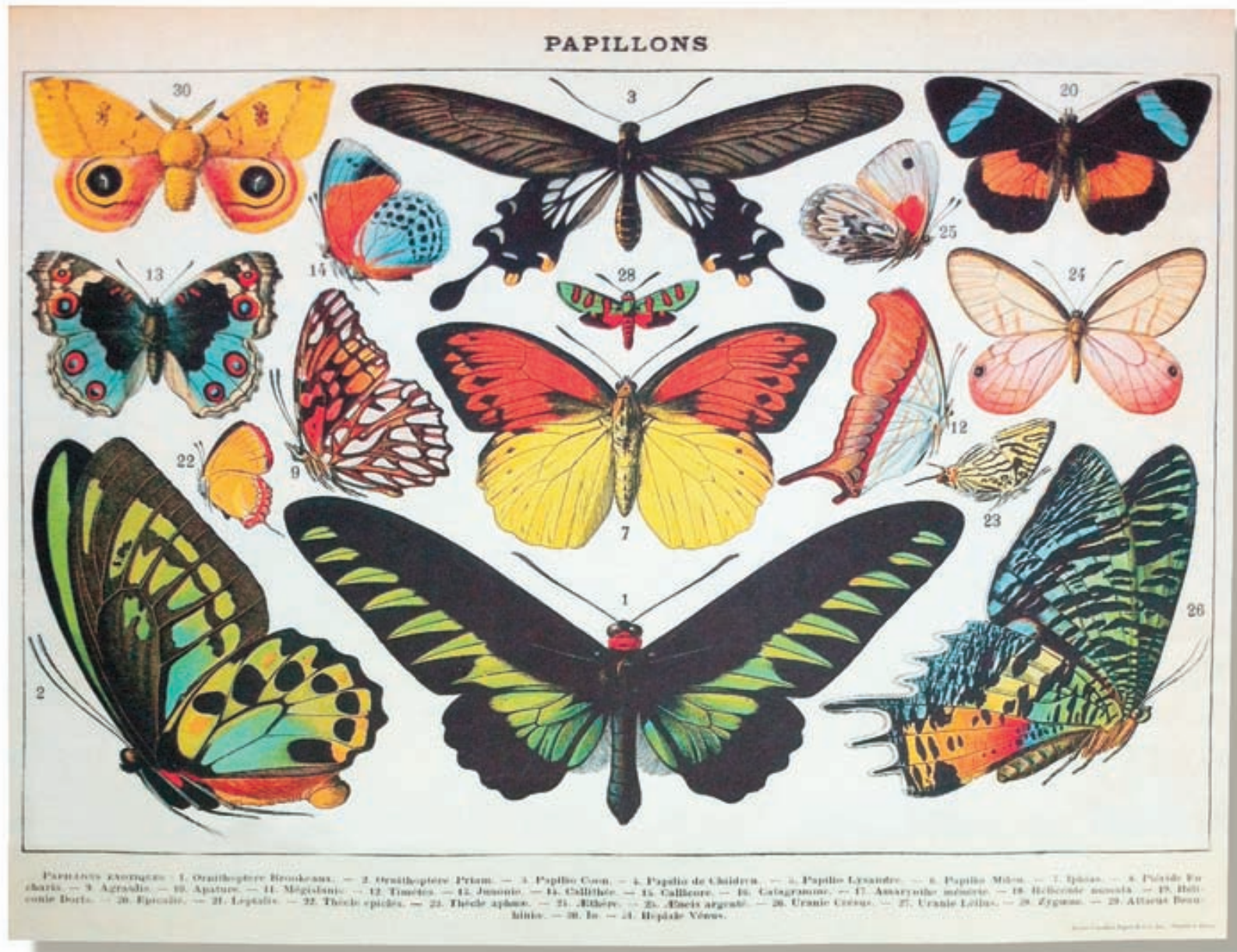
Skógarhlíð 18 • 105 Reykjavík • Sími 595 1000 • Fax 595 1001 Akureyri sími: 461 1099 • www.heimsferdir.is



MYND/BJÖRGVIN HILMARSSON

nýstárlegar gjafir - spennandi gripir

Í Minju finnur þú fallega íslenska hönnun jafnt sem gjafvörur frá öllum heimshornum



Vintage plaggöt (50x70 cm). Mikið úrval af einstaklega flottum gamaldas plaggötum. Aðeins kr. 750,-



skissu- og minnisbækur

3 í pakka: línustrikuð, rúðustrikuð og óstrikuð Kr. 1.990,-



Heico lamparnir vinsælu

Kanína 5 litir.....kr. 7.400,-
Sveppur 6 litir.....kr. 6.200,-
(Fjöldi annarra Heico lampa)



Dýrapúðar

eftir Ross Menuez
Mikið úrval, 2 stærðir
Górilla (37x25 cm) kr. 7.700,-



Linsukrús

Kaffikrús í dulargervi
Kr. 2.490,-



KeepCup kaffimál

Espresso mál.....kr. 2.100,-
Lítið mál.....kr. 2.290,-
Miðlungs mál.....kr. 2.490,-
Stórt mál.....kr. 2.690,-

Fuglapeysa

Handprjónuð peysa
úr léttlopa.
Kr. 29.900,-

Prjár gerðir:
Lundi (ljósgrá)
Fálki (ljósgrá)
Máfur (svört)



High Heel kökuspaði

High Heel kökuspaði.
Kr. 2.990,-





MYND/ELENA LITSOVA

STRAX BYRJUÐ Á ANNARRI MYND

Ragnhildur Steinunn Jónsdóttir frumsýndi sína fyrstu heimildarmynd í vikunni um transkonuna Hrafnhildi. Myndin hefur vakið verðskuldaða athygli og Ragnhildur að vonum ánægð með góð viðbrögð enda hefur myndin átt hug hennar og hjarta síðustu fjögur árin. Hægt verður að sjá myndina í Bíói Paradís næstu daga. Lífið hitti þessa orkumiklu og duglegu konu og forvitnaðist um framtíðina á skjánum og fleira skemmtilegt.

RAGNHILDUR STEINUNN JÓNSDÓTTIR

ALDUR 31 árs

HVAR ERTU ALIN UPP í Reykjanesbæ
ÁHUGAMÁL Fjölskyldan, dans, íþróttir, tónlist, sjónvarp

Ragnhildi Steinunni þarf vart að kynna, enda löngu orðin þekkt andlit á skjánum eftir margra ára starf sitt á RÚV. Ragnhildur mun halda áfram með þættina Íspjóð-

in sem fjalla um ungt afreksfólk. Landsmenn munu því miður ekki sjá mikinn dans þennan veturinn því hætt hefur verið við seríu tvö af Dans Dans Dans og henni frestað um ár af fjárhagslegum ástæðum. En að nýjasta afreki þessarar ungu og duglegu konu;

Hvernig tilfinning var það að sjá myndina fullbúna á skjánum? Þetta var mjög skrýtin tilfinning, ég verð

að viðurkenna að ég var mjög stressuð og ég fann að hjartað sló þungum slögum.

Hvað tók allt ferlið langan tíma, allt frá því að hugmyndin fæddist? Ég og unnusti minn byrjuðum að lesa okkur til um transmál fyrir fimm árum. Upptökur hófust síðan fyrir fjórum árum þannig að ferlið hefur verið langt.

Hvað fékk þig upphaflega til að sýna þessu málefni áhuga? Í rauninni má segja að hugmyndin hafi kviknað fyrir fimmtán árum þegar ég var að þjálfra fimleika í Keflavík. Í fimleikahópnum var sjö ára strákur sem hét Valur en það mig um að kalla sig Völu Grand því hann væri stelpan. Ég man að ég hugsaði með mér að það yrði áhugavert að fylgjast með þessum strák/stelpu í framtíðinni.

Á þessum tíma hafði ég þó lítið vit á heimildarmyndagerð. Mörgum árum síðar, þegar ég byrjaði að vinna hjá RÚV, varð mér oft hugsað til Völu Grand. Þegar ég svo byrjaði að vinna í Kastljósinu var hún fyrsta viðfangsefni mitt. Ég tók viðtal við hana og pabba hennar.

Eftir viðtalið fylgdist ég náið með Völu og var staðráðin í að gera heimildarmynd um hana. Vala kynnti mig síðan fyrir Hrafnhildi og við vorum sammála um að Hrafnhildur hentaði betur fyrir myndina.



MYND/ELENA LITSOVA

Mind Xtra

fyrir konur eins og þig

Verð
1000 - 5000

Verslunin lokar
1. september
Allt á að seljast

MINÐ

Smart verslun fyrir konur - Firði Hafnarfirði

Sími 534 0073

www.fjordur.is



Hrafnhildur með myndakassann úr for-tíðinni en hún var treg til að sýna hann.

Hrafnhildur sem barn og á unglingsárunum áður en hún skipti um kyn.

Varð verkefnið erfiðara en þá áttir von á? Já, mun erfiðara. Ég hafði ekki gert mér grein fyrir hversu mikill tilfinningarússí-bani þetta ferli yrði fyrir Hrafnhildi og hvernig henni myndi líða að hafa mig í eftirdragi á erfiðum stundum. Ferlið var langt og strangt fyrir Hrafnhildi og stundum komu tímabil þar sem hún vildi ekki tala við mig, vildi ekki gera þessa mynd. Hún kveið því að vera opinber manneskja og hún hræddist viðbrögð fólks. Ég varð oft á tíðum meðvirk og fór að efast um að myndin myndi gera Hrafnhildi gott. Hvað ef fólk myndi dæma hana eða hún fengi slæm viðbrögð?

Ég vildi náttúrulega alls ekki valda því að lífið yrði erfiðara fyrir hana og stundum var ég hrædd um að myndin gæti leitt til þess. Við fórum hins vegar í gegnum þessi tímabil saman, ég þurfti að læra að halda ákveðinni fjarlægð frá tilfinningum Hrafnhildar og treysta sjálfri mér og mínum

”

Ég held að myndin hafi mikla þýðingu. Það hefur lítið verið rætt um málefni trans-fólks undanfarin ár, að undanskildu þessu ári.

faglegu ákvörðunum um hvenær væri rétt að pressa á Hrafnhildi að hleypa mér að sér og hvenær ekki. Smám saman lærði hún að treysta mér og tala opinskátt um hluti sem hún hafði bælt niður í mörg ár.

Í dag segir hún að myndin hafi verið hálfgerð uppgjör fyrir sig. Hún fór með mér í gegnum þessar erfiðu tilfinningar, sem hún hafði fundið fyrir á unglingsárunum og ræddi opinskátt við fjölskyldu sína. Ég man eftir einum mjög eftirminnilegum tókudegi. Ég hafði lengi spurt Hrafnhildi hvort hún ætti ekki gamlar myndir af sér – myndir frá því að hún var strákur. Hún sagði alltaf nei – að það hefði verið til kassi en hann væri bara

BODY SHOP KYNNIR:

Nýr hörundsúði frá **THE BODY SHOP** hentar vel þeim sem kjósa að bera léttan náttúruilm fremur en þungt ilmvatn.

Um náttúrulegt seyði úr ávöxtum, hnetum eða blómum er að ræða en vínandi úðans er eimaður úr lífrænt ræktaðum sykurrey í Ekvador. Verslanir Body shop eru í Kringlunni, Smáralind og á Glerártorgi. www.facebook.com/TheBodyshop.islandi.



skemmtilegr

Fyndnasti mánuður ársins er hafinn!

STEINDINN OKKAR

3. ÞÁTTARÖÐ

Steindinn okkar kemur eins og riddari á hvítum hesti inn í sjónvarpið þitt í ágúst. 3. þáttaröðin slær öll met í myndi og óvæntum uppkomum. Lögin með Steinda og félögum eru að sjálfsögðu á sínum stað auk þess sem hann platar ótal fræga Íslendinga með í grínið. **Hefst 23. ágúst.**



GÓÐA SKEMMTUN Í ÁGÚST!

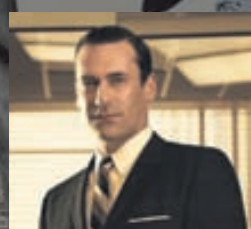
#STÖÐ2



THE KILLING
Nú kemur loksins í ljós hver drap Rosie Larsen!
Sunnudaga kl. 22.05



PILLARS OF THE EARTH
Magnaðir þættir í anda Game of Thrones.
Mánudaga kl. 21.40



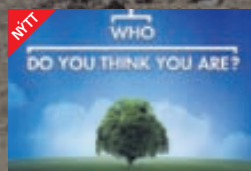
MAD MEN
Einn besti dramaþáttur sögunnar snýr aftur.
Sunnudaga kl. 21.35



EVROPSKI DRAUMURINN
Nú er komið að hrikalegu lökauppgjöri hjá strákunum!
Föstudaga kl. 20.05



BRIDESMAIDS
Ein besta gamanmynd síðari ára!
Miðvikudaga kl. 20.00



WHO DO YOU THINK YOU ARE?
Ættartré fræga fólksins.
Mánudaga kl. 22.40



VEEP
Nýr gamanþáttur sem er tilnefndur til Emmy verðlauna.
Mánudaga kl. 20.50



UP ALL NIGHT
Frábærir gamanþættir um nýbakaða foreldra.
Miðvikudaga kl. 20.25



MASTERCHEF
Gordon Ramsey leitar að besta áhugakokki Bandaríkjanna.
Fimmtudagadaga kl. 20.05



BARNAEFNI
Frábært skemmtiefni fyrir þá yngri – allt á íslensku!
Alla virka daga og allar helgar

FRAMHALD AF Síðu 7

týndur og hún kærði sig ekkert um að leita að honum eða sýna þær myndir. Ári síðar barst talið aftur að myndakassanum og Hrafnhildur færðist undan og vildi lítið tala um kassann.

Daginn eftir var bankað heima hjá mér, ég fór til dyra og viti menn þar stóð Hrafnhildur glottandi með myndakassanum og sagði „Hér er kassinn og ég treysti þér.“ Ég varð svo glöð að ég hljóp inn og náði í simann minn til taka mynd af þessu „momenti“, ég bara varð að festa þetta á filmu. Ég var afar þakklát fyrir traustið sem hún sýndi mér og við fórum í gegnum myndirnar og allar þær erfiðu minningar sem þeim fylgdi.

Voru einhverjar sérstakar hindranir á veginum við gerð myndarinnar? Það kom mér á óvart þegar ég hóf fjármögnun myndarinnar fyrir fjórum árum hversu mörg fyrirtæki vildu ekki tengjast myndinni því hún væri um transfólk – það gæti skaðað ímynd fyrirtækisins. Mér krossbrá því fyrir mér var þetta mannréttindamál og stuðningur við hóp sem hafði ekki notið réttinda í kerfinu.

Það kom mér líka á óvart hversu erfitt var að fá fagfólk í viðtöl fyrst um sinn. Heilbrigðisstarfsmenn voru hræddir, ég upplifði þessa umræðu sem mikið „tabú“ þegar ég byrjaði. Umræðan hefur hins vegar breyst gríðarlega á síðasta ári sem er gleðilegt.

Var Hrafnhildur aldrei hrædd við að opinbera þetta ferðalag sitt? Hrafnhildur var óviss frá upphafi hvort það væri rétt fyrir hana að opinbera ferðalag sitt með þessum hætti. Þegar ég spurði hana fyrst hvort ég mætti fylgja henni eftir í gegnum ferlið sagði hún nei. Þegar við svo ræddum um tilgang myndarinnar skipti hún um skoðun.

Hún vildi segja sögu sína til að hjálpa öðrum.

Hvernig leið henni er hún horfði á myndina? Hrafnhildur sá myndina fyrst á frumsýningunni! Ótrúlegt en satt. Þegar ég var búin að grófkippa myndina bauð ég henni að horfa á hana en þá fannst henni hún ekki tilbúin að sjá hana. Svo leið tíminn og hún ætlaði alltaf að sjá myndina þegar hún væri næstum fullunnin.

Hún treysti sér hins vegar aldrei til þess og að lokum ákvað hún að horfa bara á hana á frumsýningunni.

Hvaða þýðingu hefur þessi mynd fyrir transfólk á Íslandi yfir höfuð? Ég held að myndin hafi mikla þýðingu. Það hefur lítið verið rætt um málefni transfólks undanfarin ár, að undanskildu þessu ári. Réttindabaráttu transfólks er rétt að hefjast hér á landi og nú í júní tóku gildi lög um réttindi þess.

Eigum við mögulega von á fleiri heimildarmyndum eftir þig? Já, ég er nú þegar byrjuð á nýrri mynd en það kemur í ljós síðar um hvað hún er.

Haustið á RÚV– munum við halda áfram að sjá þig á skjánum þar? Þessa dagana er ég að klára upptökur á Ísþjóðinni sem eru þættir um ungt afreksfólk.

Ég er einmitt á leiðinni á Ólympíuleikana til þess að fylgja maraþonhlauparanum Kára Steini Karlssyni eftir en hann verður einn af viðmælendum Ísþjóðarinnar í ár.

Hefur gengið vel að sameina fjölskyldulífið og óreglulegan vinnutíma í kringum sjónvarpsstarfið og heimildarmyndina? Það er auðvitað stundum erfitt að sameina þetta allt en það gengur með góðum manni.

Eitthvað að lokum? „Að þora er að missa fótanna um stund, að þora ekki er að tapa sér að eilífu.“ Lífsspeki úr dagbók Hrafnhildar sem hefur fylgt mér síðan við kynntumst.



MYND/ELENA LITSOVA

UPPÁHALDS

HREYFINGIN Hlaup og hitt og þetta

MATUR Nautasteik

VEITINGASTAÐUR Hereford

HVAÐA SNYRTIVÖRUR NOTAR ÞÚ DAGLEGA Harmony kinnalit frá Mac og maskara frá Estée Lauder

HÖNNUÐUR Enginn sérstakur

TÍMARIT Vogue

SJÓNVARPSÞÁTTUR Allir þættir Stephen Fry.



Íbúðalánasjóður

Kynntu þér lán og aðra þjónustu Íbúðalánasjóðs

- Lán til íbúðarkaupa
- Lán til endurbóta og viðbygginga
- Aukalán vegna sérþarfa
- Ráðgjöf og úrræði í greiðsluvanda

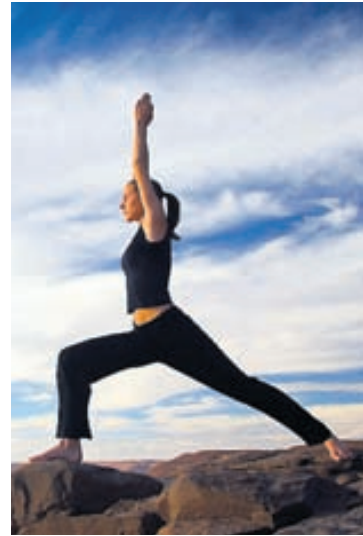
SÍÐUSTU

DAGAR

ÚTSÖLUNNAR

the
PIER

SMÁRATORGI 522 7860 • KORPUTORGI 522 7870 • GLERÁRTORGI 522 7880



KOMDU ÞÉR Í FORM EFTIR SUMARFRÍÐ

Sumarið er yndislegur tími en því fylgir grill, sósur, vín og gos, svo ekki sé minnst á eftirréttina. Við erum fljót að telja okkur trú um að við eigum skilið að dekra við okkur en nú fer daginn að stytta og ráð að koma sér aftur í heilbrigða góða rútinu eftir sumarfríið. Freyja Sigurðardóttir, margfaldur Íslandsmeistari í fitness, veit hvernig hægt er að komast í form eftir sumarfríið.

1 Farðu út að labba, skokka eða synda. Á meðan veðrið er svona gott þá er um að gera að nýta það. Það er mjög góð æfing að fara út í hreint loft að taka góða æfingu til að koma sér af stað. 30-50 mínútna ganga, skokk eða sund er frábær hreyfing.

2 Ekki byrja of geyst því ef þú ferð of geyst af stað aukast líkurnar á að þú gefist upp vegna eymsla og þreytu eða jafnvel álagsmeiðsla. Best er að auka álag smám saman, þannig finnur þú stöðugt aukna vellíðan og hefur ánægju af æfingunum.

3 Þetta verður að vera gaman. Þú ert mun líklegri til að halda þig við æfingarnar ef þú hefur gaman af þeim. Ef þér leiðist þjálfunin prófaðu þá eitthvað nýtt. Hafðu líka í huga að hugarfarið skiptir máli. Oft fer manni fljótt að finnast gaman að æfingunum þegar maður finnur fyrir auknum styrk, þoli og vellíðan sem þessu fylgir.

4 Fjölbreytni er mikilvæg. Komdu í veg fyrir að þú fái leið á æfingakerfinu þínu með fjölbreyttum æfingum. Það eru ótal margar leiðir til að hreyfa sig og þjálf líkam-

ann. Það er þess virði að prófa sig áfram og finna það sem hentar þér.

5 Mataræðið. Eigum við að ræða það eitthvað? HÆTTU AÐ SVINDLA. Ef þú neytir fleiri hitaeininga á dag en líkaminn brennir þá að sjálfsgöðu fitnar þú. Þetta er ekki flókið dæmi. Ef þú vilt léttast hratt og örugglega – haltu þig þá við þann hitaeiningafjölda sem áætlaður er fyrir hvern dag. Gerðu þér grein fyrir því að ef þú borðar eina súkkulaðikexköku á dag til viðbótar við það sem þú borðar venjulega þá eru líkur á því að þú bætir á þig fimm kílóum á einu ári.

6 Hreyfðu þig. Ef þú vilt léttast hratt – byrjaðu í líkamsrækt. Allar tegundir af líkamsþjálfun sem fá þig til að hækka hjartsláttinn þinn, BRENNA FITU. Hreyfðu þig af krafti í 20-30 mínútur á góðum hraða þannig að þú verðir móð/ur og heit/ur og þú munt brenna hitaeiningum af krafti. Regluleg styrktarþjálfun eykur grunnbrennslu líkamans sem þýðir að þú brennir fleiri hitaeiningum allan sólarhringinn. Líkamleg þjálfun gefur þér aukinn styrk, betri líðan, eykur brennsluna og þar með fjúka kílóin fyrir.

7 Ekki stoppa í sjöppunni. Tíma-skortur getur orðið til þess að við neytum tilbúinna rétta í auknum mæli. En með því að elda sjálf/ur hefur þú meiri möguleika á að gera máltíðina hollari og betri. Það þarf ekki að taka svo langan tíma – hægt er að finna fjölmargar góðar uppskriftir að réttum sem er einfalt og fljótlegt að matreiða. Svo er um að gera að virkja börnin, fá þau með í eldamenskuna og fræða þau um mikilvægi þess að elda holla fæðu.

8 5-6 litlar máltíðir á dag. Þú hefur heyrt þetta áður er það ekki? Þetta skiptir öllu máli. Það að undirbúa hvern dag fyrir sig er ekki svo mikið vesen. 5-6 litlar máltíðir á dag viðhalda brennslu líkamans og þú hættir þessu kvöldsnarli. Morgunmat er mikilvægasta máltíð dagsins. Borðaðu ávexti og grænmeti milli mála. Borðaðu ágætis hádegismat og próteinríkan kvöldmat.

9 Drekktu VATN og neyttu áfengis í hófi. Hófllegt magn af áfengi er ekki skaðlegt en mikil neysla þess hefur án efa slæm áhrif á heilsuna. Áfengi veikir ekki aðeins mótstöðuaflið heldur eykur einnig matarlyst. Neyttu því áfengis í hófi ef þú vilt léttast hratt. Vatnsdrykkja, aftur á móti, er góð fyrir heilsuna. Drekktu því meira vatn – það verður aldrei of oft sagt.



Gerðu þér grein fyrir því að ef þú borðar eina súkkulaðikexköku á dag til viðbótar við það sem þú borðar venjulega þá eru líkur á því að þú bætir á þig fimm kílóum á einu ári.



Við flytjum þér góðar fréttir

365 miðlar treysta okkur fyrir öruggri dreifingu á Fréttablaðinu

Postdreifing

HVAÐ GERA ÞÆR?



ÁSDÍS OLSEN

Háskólakennari í lífsleikni og núvítund

„Ég er með gerikomplex eins og dætur mína kalla það. Ég þarf alltaf að vera að. Ég skokka og er í gönguhópi og stunda svo hugleiðslu til að halda mér á jörðinni. Svo er ég í jógakennaranámi og kenni núvítund úti um allan bæ.“



MÆJA SIF DANÍELSDÓTTIR

Listakona

„Ég er nýbyrjuð í einkaþjálfun hjá Steinari í Bootcamp. Hann er æðislegur og svo er ég núna að borða allt grænt.“



ÁGÚSTA JOHNSON

Framkvæmdastjóri

„Leiðin til að koma sér í form eftir sumarfríið er að skipuleggja sig, koma líkamsræktinni inn í dagskrána og huga að því að koma góðri reglu á mataræðið og fækka hitaeiningum aðeins.“

VINSÆLASTA MYND SUMARSINS!

græna
ljósið
-betra bíó

Sýningum
fjölgað
í öllum bíóum til að
anna eftirspurn.
Sýningartímar og
miðasala á
Miði.is



„Bætir, hressir og kætir.“

- Haukur Viðar Alfreðsson, Fréttablaðið



„Heillandi leikur og falleg saga.“

- Helgi Snær Sigurðsson, Morgunblaðið

BYGGÐ Á SANNRI SÖGU

François Cluzet Omar Sy
Intouchables

Vertu vinur okkar og þú gætir unnið miða!



www.facebook.com/graenaljosid



<https://twitter.com/graenaljosid>

SÝND Í HÁSKÓLABÍÓI, LAUGARÁSBÍÓI OG BORGARBÍÓI AKUREYRI

FLOTTUSTU TÍSKUBLOGGARAR LANDSINS UNDIR SAMA HATTI

Tískuáhugakonurnar Elísabet Gunnarsdóttir og Álfrún Pálsdóttir hafa nú tekið sig saman og stofnað glæsilega heimasíðu undir nafninu www.trendnet.is. Síðan var opnuð formlega í gær.

Á síðunni hafa helstu tísku- og lífsstílsbloggarar landsins verið sameinaðir undir einum hatti eða alls sjö bloggarar, fimm sem hafa haldið úti flottu bloggi og tveir einstaklingar sem eru að þreyta

frumraun sína í bloggheiminum. Meðal þeirra eru til dæmis Pattra sem hefur bloggað undir Pattra's Closet – Hildur Ragnars hjá Hilrag.com og Svana Lovísa hjá Svörtu á hvítu.

Síðan, sem auðveldar lesandanum að flakka á milli blogga, stefnir einnig á að vera lífandi og aktíf á helstu samskiptamiðlum á borð við Instagram, Facebook og Twitter.

www.trendnet.is



Frá vinstri: Andrea Röfn, Hildur Ragnars, Helgi Ómars, Pattra Sriyanonge, Elísabet Gunnars, Erna Hrund, Svana Lovísa.

HELGARMATURINN



Anna Rósa grasalæknir bætti á dögunum við fjórum nýjum vörutegundum í línuna sína og mun einmitt kynna þær á handverkshátíðinni á Hrafnagili í Eyjafjarðarsveit um helgina.

„Nýju vörurnar mínar eru burnirót í tinktúru (sem er algjör nýjung á Íslandi) en hún er sérstaklega góð til að styrkja taugakerfið, við kvíða, depurð, álagi, einbeitingarskort og orkuleysi og svo má ekki gleyma að hún er líka talin góð við getuleysi. Svo er ég líka með vöðva- og gigtarolíu sem ég hef verið að þróa í samstarfi við gigtarsjúklinga og svo líka bóluhreinsi fyrir unglíngana og slakandi nudd- og húðolíu.“



Te við magabólgu og brjóstsviða

Anna Rósa deilir hér með okkur uppskrift af heimalöguðu tei gegn magabólgu og brjóstsviða en enn þá er hægt að tína bæði vallhumal, mjaðjurt og fjallagrös í það.

2 msk. mjaðjurt
1 msk. vallhumal
1 msk. blóðberg eða fjallagrös

Jurtirnar eru settar í 750 ml hitabúsa og sjóðandi vatni hellt yfir. Síð jurtirnar frá þegar hellt er í bolla en setjið þær svo aftur í hitabúsann og látið liggja í allan daginn. Drekið einn hitabúsa á dag.

NÚ STYTTIST Í TÓNLEIKA ÁRSINS

TONY BENNETT

Í ELDBORGARSAL HÖRPU
Í KVÖLD

ÖRFÁIR MIÐAR LAUSIR!

HVAR VERÐUR ÞÚ Í KVÖLD?



MIÐASALA Í MIÐASÖLU HÖRPU, Á HARPA.IS, MIÐI.IS OG Í SÍMA 528 5050.

