

17. ÁGÚST 2012

# Lífið

FRÆGIR FLYTJA TIL  
BARCELONA

VÍTAMÍN OG SAFAR  
FYRIR HAUSTIÐ

MADONNU-ÆDDÁANDI  
UPPLIFÐI DRAUMINN

## AUGNABLIK SEM ALDREI GLEYMIST

ÁSDÍS HJÁLMS UM ÓLYMPÍULEIKANA,  
ÁRANGURINN OG FRAMTÍÐARDRAUMANA

FRÉTTABLAÐIÐ

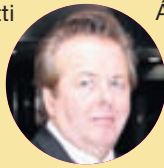


Lífið er á Vísí – [visir.is/lifid](http://visir.is/lifid)



**HVERJIR VORU HVAR?**

Fjöldi þjóðþekkra einstaklinga mætti á tónleika Tonys Bennett í Eldborgarsal síðustu helgi. Söngvarinn **Björgvin Halldórsson** ásamt eiginkonu sinni Ragnheiði Björk Reynisdóttur, athafnamaðurinn **Jón Ólafsson**, tónlistarmennirnir Daniel



Ágúst og Björn Jörundur og hráfæðiskokkurinn Solla Eiríks voru þar og skemmtu sér stórvel. Þá mátti sjá fjölmörg kunnugleg andlit á Kaffitári í Borgartúni í vikunni eins og **Póreyju Vilhjálmstöddur**, fram-



kvæmdastjóra borgarstjórnarflokks Sjálfstæðisflokksins, Sverri Þór Sverrisson eða Sveppa, leikarann góðkunna, Þórunni Högna, ritstjóra Nude Home, og Gunnar Hilmarsson hönnuð.



Birgitta Haukdal/Söngkona



Magnús Ármann



Brynja X. Vífilstöddur



Hannes Smárason

**Lífið**

**UMSIJÓN**

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

Útgáfufélag 365 miðlar ehf.  
Forsíðumynd Valgarður Gíslason  
Útlitshönnun Arnór Bogason  
Auglýsingar Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is  
Lífið Skaftahlíð 24,  
105 Reykjavík, sími 512 5000  
www.visir.is/lifid

**FRÆGIR FLYTJA TIL SPÁNAR**

**Fjöldi þekkra Íslendinga hefur undanfarið flust eða er að flytja búferlum til Barcelona á Spáni. Segja má að Íslendinganýlenda hafi skapast þar í borg á stuttum tíma.**

Inga Lind Karlsdóttir fjölmiðlakona og fjárfestirinn Árni Hauksson féllu fyrir borginni en þau eru nýflutt búferlum í sólina með börnin. Söngkonan Birgitta Haukdal og eiginmaður hennar, Benedikt Einarsson lögmaður, ásamt syni hafa einnig komið sér vel fyrir. Þá má nefna fjárfestinn Magnús Ármann og Margréti Baldursdóttur eiginkonu hans, fatahönnuðinn Birtu Björnsdóttur sem er einnig flutt í þennan sælureit ásamt eiginmanni sínum, Jóni Páli Halldórssyni húðflúrmeistara, og tveimur börnum. Þá býr nýja athafnaparið Hannes Smárason og Brynja X einnig þar í borg og hjónin Þorbjörg Helga Vigfúsdóttir, fyrrverandi borgarfulltrúi, og Hallbjörn Karlsson fjárfestir.

Þorbjörg Helga Vigfúsdóttir er ein þeirra sem flust hefur til Barcelona nýverið.



Inga Lind Karlsdóttir tók ákvörðun um að flytja í sólina með fjölskylduna.

Birta Björnsdóttir uppfyllti draum sinn um að flytja til útlanda.

**SOHO MARKET**

**ÚTSALAN Í FULLUM GANGI**



Kr. 3.000.-



Kr. 3.000.-

**50-70% afsláttur**



Kr. 3.000.-



Kr. 3.000.-

SOHO MARKET Grensásvegur 8, sími 553 7300  
Opíð mán-fim 12-18, fös 12-19 og laugd 12-17

**RITSTÝRA OPNAR GLERAUGNAVERSLUN**

**Marta María Jónasdóttir Smartlandsritstýra er komin í verslunarrekstur.**

Á morgun opnar Gleraugnaþúðin í Mjódd sem er í hennar eigu. Þar fást vönduð merki eins og Silhouette, Michael Kors, Calvin Klein, Entia Barcelona og Fendi svo dæmi séu nefnd. Inni í gleraugnaþúðinni verður sérstök fylgihlutaverslun. Þegar Lífið heyrði í Mörtu Maríu sagði hún að opnun þúðarinnar hefði legið í loftinu lengi. „Mig hefur dreymt um að nota gleraugu síðan í sex ára bekk. Bekkjarsystir mín mætti með svo falleg eplagleraugu í skólann og þegar ég var send í sjónmælingu stuttu síðar þóttist ég ekki sjá neitt í von um að fá sjálf gleraugu. Í framhaldi var ég send til augnæknis og fór heim með skottið á milli lappanna, gleraugnalaus. Nú er ég svo heppin að vera komin á lesgleraugnaskiðið og þá fannst mér ekki vera neitt



annað í stöðunni en að opna þúð. Og þar sem gleraugnaþúðir eru oft dálítið óspennandi var ákveðin í að hafa fylgihlutaverslun inni í þúðinni. Þar verða til sölu skartgripir og smart hlustur utan um síma og spjaldtölvur," segir Marta María. Aðspurð hvort það fari saman

að reka verslun og stýra Smartlandi segist hún vera með gott fólk í kringum sig. „Eiginmaður minn, Jóhannes Ingimundarson sjónfræðingur, mun sjá um daglegan rekstur verslunarinnar og svo réð ég Guðmundu Guðlaugsdóttur og Sigurjónu Ástvaldsdóttur til starfa í þúðinni, en þær hafa samanlagt 40 ára starfsreynslu á gleraugna-sviðinu. Ég er von því að hafa mörg járn í eldinum og fæ tómléikatilfinningu ef ég er ekki störfum hlaðin.“





Shabby chic leðursófi kr. 377.800 nú kr. 299.900 / Woodpoint sófaborð áður kr. 43.900 nú kr. 32.900



Narfe sófi áður kr. 235.700 nú kr. 188.560



Fama sófi áður kr. 254.400 nú kr. 199.900



Bordeaux eikarskápur áður kr. 206.800 nú kr. 166.400

# ÚTSALA

TAKMARKAÐ MAGN AF HVERRI VÖRU



Puzzle svefnsófi 120x200 áður kr. 119.800 nú kr. 95.800



Springfield 3ja sæta sófi áður kr. 231.900 nú kr. 162.300



Coffee sófi 378x244 áður kr. 542.300 nú kr. 379.600



Vintage púðar áður kr. 8.900 nú kr. 4.450

# LÍNAN

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



# VANN FERÐ Á MADONNU TÓNLEIKA

Einn helsti Madonna-aðdáandi Íslands, Ragnheiður Bogadóttir, var svo heppin að vera boðið á sína fyrstu tónleika með Madonna í Kaupmannahöfn á vegum Smirnoff en Madonna og Smirnoff eru í alþjóðlegu samstarfi.



Ragga eins og hún er alltaf kölluð kynntist Madonna fyrst þegar hún var sex ára og pabbi hennar var innkaupastjóri í Skífunni. Þegar Ragga heyrði fyrsta lagið á fyrstu Madonna-plötunni „Lucky Star“ breyttist allt og bangarnir sem hún var með í fanginu voru framvegis skildir eftir.



Madonna hefur verið talsmaður fyrir réttindum samkynhneigðra, verið málsvari HIV-samtaka og stutt þau rækilega og einnig gagnrýnt kaþólsku kirkjuna. Rögggu finnst hún bera góð skilaboð til kvenna eftir að hún fór að rýna betur í textana á full-orðinsaldri þrátt fyrir að hún beiti sínum kynþokka.



Ragga á allar plöturnar hennar Madonna og geisladiska, margar bækur og ævisögur og Madonna-handklæði. Hér er Ragga í H&M í New York þar sem hún náldi sér í tvær flickur úr línunni sem Madonna hannaði.



Í gær 16. ágúst var að sjálfsgöðu skálað og Madonna sett á fóninn af því drottningin sjálf átti 54 ára afmæli. Hér er Ragga með vinkonu sinni Sóleyju.



Madonna segir að konur eigi að standa á eigin fótum, ekki láta bæla sig niður og að hafa trú á sjálfum sér. Í myndböndum hennar er heldur aldrei neytt áfengis eða eiturylfja enda er Madonna eindregið á móti því.

## RAGNHEIÐUR BOGADÓTTIR AÐDÁANDI MADONNU #1

**Upphaldslögin** Lucky Star, Physical Attraction, Burning up, Over and Over, Dress You Up, Live to Tell, Till Death Do Us Part og Into the Groove.

**Besta Madonna-platan** Like a Virgin, Madonna First Album og Ray of Light.

**Upphaldsútlit Madonna** Fyrsta útlitið sem var pönk/rómantískt og svo True Blue-tímabilið.

**Upphaldskvikmynd** Desperately Seeking Susan.

**Orð Rögggu til Madonna** „Hringdu í Sean Penn.“ (Draumur Rögggu að þau nái aftur saman).



Ragga segir Madonna ekki bara vera táknmynd tísku og gleðipopps heldur er hún frá-bær laga- og textasmiður og hún hefur verið ötul baráttukona fyrir minnihlutahópa.







# NÝ SENDING AF HÚSGÖGNUM



**3 FYRIR 2**



**AF PÚÐUM, SNYRTIVÖRU OG KERTUM**



Skartskápur

**149.900.-**



**NÝTT**

Lyklaskápur með spegli

**9.990.-**



**1.590.-**

Hringkertastjaki

**3.890.-**



Skrifborð

**139.900.-**

**NÝTT**

## HAAG FJÖLSKYLDUSÓFINN



**NÚ Í TVEIMUR STÆRÐUM**

VINSTRI EDA HÆGRI TUNGA

**330 CM OG 295 CM**

**TVEIR LITIR**

Grár og brúnn



**PICCADILLY STÓLAR**  
**59.900.-**

**3 LITIR**  
Rauður, svartur og brúnn.

the **PIER**





Ásdís Hjálmsdóttir fyrir utan Bessastaði í gær þar sem haldin var móttaka fyrir ólympíufarana.

# SKRÝTIÐ AÐ FÁ SVONA MIKLA ATHYGLI

Afreksíþróttarkonan Ásdís Hjálmsdóttir stimplaði sig heldur betur inn í hug og hjörtu íslensku þjóðarinnar er hún sló Íslandsmet í fyrsta kasti á Ólympíuleikunum í London sem lauk á dögunum. Lífið kynntist þessari duglegu konu sem hefur vægast sagt mörg járn í eldinum.

**Hver er konan?** Ég er alveg ekta borgarbarn, uppalin í Fossvoginum þar sem ég bjó þangað til ég byrjaði í menntaskóla en svo hef ég verið á ferðinni um allt síðan. Ég gekk í Breiðagerðisskóla, Réttarholtsskóla og svo MH áður en ég byrjaði í Háskóla Íslands.

**Hvenær byrjaðir þú að stunda íþróttir?** Ég byrjaði fyrst í badmintoni þegar ég var að verða tíu ára

og þá varð ekki aftur snúið. Eftir að hafa prófað fullt af öðrum íþróttum með fram badmintoninu bættust svo frjálsar íþróttir við þegar ég var tólf ára. Lengi var ég í frjálsum á sumrin og badmintoni á veturna en ég sneri mér alfarið að frjálsum þegar ég byrjaði í menntaskóla.

**Fannstu strax að þetta átti vel við þig?** Já, það er ekki hægt að segja annað. Það kviknaði strax

einhver blossi og keppnissskapið fór á fullt þegar ég byrjaði að æfa.

**Upplifðirðu einhvern tíma að þú værir að fórna félagslífi og öðru fyrir íþróttaiðkunina?** Það má alveg segja það að ég hafi þurft að færa fullt af fórnunum fyrir íþróttaiðkunina en ég lít ekki þannig á það. Mér finnst ég ekki vera að fórna neinu heldur einfaldlega velja að gera það sem mér þykir

skemmtilegast. Í staðinn fæ ég þau forréttindi að fá að lifa drauminn minn.

**Stefndirðu alltaf á Ólympíuleikana?** Ég var strax staðráðin í því þegar ég byrjaði að æfa tíu ára gömul að ég ætlaði að fara á Ólympíuleika.

**Hversu stór partur af árangri þínum er að hafa hugann á réttum stað?** Það skiptir öllu máli! Þú

kemst bara takmarkað langt á líkamlegum hæfileikum einum saman. Það er nauðsynlegt að hafa metnaðinn og agann til að geta lagt allt á sig sem þarf til að ná langt. Þetta er gífurleg vinna og ég get ímyndað mér að það væri ofboðslega erfitt að þurfa að gera þetta allt ef ég væri ekki að þessu fyrir sjálfa mig og vegna þess að þetta er það skemmtilegasta sem ég geri. Þess

**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

**FJÖRÐUR**  
www.fjordur.is

## Dagur í lífi Ásdísar

Hér er nokkuð dæmigerður dagur á veturna þegar undirbúningstímabilið er í fullum gangi og allt í rúttinu.

**07.00**

Vakna og borða léttan morgunmat.

**08.00**

Morgunæfing.

**10.00**

Eftir æfingu er oft meðferð hjá sjúkraþjálfara, nuddara eða kírópraktor.

**12.00**

Næst tekur við hádegismatur og að sinna hinum og þessum smá erindum áður en ég fer heim og slaka aðeins á.

**16.00**

Kvöldæfing.

**19.00**

Sturta, kvöldmatur og svo reyni ég að nýta kvöldið með vinum eða fjölskyldu. Eftir erfiðar æfingar þegar mikið álag er fer ég oft í sund eða baðstofuna í Laugum til að gefa líkamanum færi á að jafna sig betur.

**23.00**

Farin að sofa.





utan skiptir öllu máli að hafa stjórn á hugsunum sínum þegar farið er í keppni. Til að ná árangri þarftu að hafa fulla trú á sjálfri þér.

**Hvernig er tilfinningin að taka þátt í leiknum, komast áfram og fá alla þá athygli sem leiknum fylgdu?** Það var magnað að labba inn á leikvanginn en alveg ólýsanleg tilfinning að setja Íslandsmet í fyrsta kasti á Ólympíuleikvanginum fyrir framan um 80 þúsund áhorfendur. Þetta er augnablik sem ég mun aldrei nokkurn tímann gleyma og er bara olía á eldinn sem drífur mig áfram. Hvað athyglina varðar þá er ég frekar feimin að eðlisfari svo það er frekar skrytið að fá svona aukna athygli allt í einu. Þetta var að aukast jafnt og þétt fram að leikum en svo varð algjör sprenging eftir undankeppnina. En þetta er bara eitthvað sem maður reynir að nýta til að hvetja sig áfram eins og allt annað.

**Ertu byrjuð að æfa fyrir næstu Ólympíuleika?** Já, í rauninni er hver einasta æfing eitt skref á leiðinni. Ég er búin að fá boð á tvö Demantamót núna í ágúst svo tímabilið mitt er ekki alveg búið enn þá. Eftir það mun ég svo taka mér góða hvíld áður en uppbyggingartímabilið byrjar aftur af fullum krafti.

**Áttu góða vini og vandamenn sem styðja við bakið á þér?** Já, ég er mjög heppin með hvað ég á góða að í þjálfara, fjölskyldu, vinum, kunningjum, æfingafélögum og vinnufélögum. Allir eru mjög áhugasamir um allt sem ég er að gera og styðja mig heils hugar í því. Það er nú nærtækast að nefna að mamma, bróðir minn og kærastinn komu til London að horfa á mig keppa og fagna með mér. Þau voru með risastóra veifu með sér með íslenska fánanum sem stendur á „Áfram Ásdís“. Fjölskyldan mín gerði hana í Gautaborg 2006 þegar þau komu að horfa á mig keppa á EM. Þau fengu hugmyndina kvöldið áður en ég keppti og voru alla nóttina að hanna, sníða og sauma stafina í lak. Á sama tíma á Íslandi kom stórfjölskyldan saman og vinirnir líka til að fylgjast með í sjónvarpinu svo það er ekki hægt að segja að mig skorti stuðninginn.

**Hefur þetta ekki verið kostnaðarsamt fyrir þig persónulega eða ertu með góða styrktaraðila?** Sem betur fer hef ég verið með góða styrktaraðila sem hafa gert mér kleift að sinna íþróttinni að fullu. Þetta er gífurlega kostnaðarsamt og ég gæti engan veginn staðið undir þessu án alls þess stuðnings sem ég fæ. Svo fólk gerir sér aðeins grein fyrir kostnaðinum þá er ég búin að fara í þrjár æfingabúðir á þessu ári í 10-20 daga þar sem ég þarf að bera allan kostnað fyrir bæði mig og þjálfara. Fyrir utan svo keppnisferðir og allan annan kostnað en ég er að fara í um 10-15 utanlandsferðir á ári. Ég hef verið á A-styrk hjá ÍSÍ og svo voru Ólympíusamhjálpin, Valitor og Saffran að styrkja mig peningalega fram að leikum. Það er hins vegar alltaf erfitt strax eftir Ólympíuleika þar sem allir styrktarsamningar klárast þá. Núna þarf ég því að fara í að ná mér í styrktaraðila fyrir næstu ár.

**Hvað dreymir þig um að gera annað en að kasta spjóttinu?** Ég hef alveg ofboðslega gaman af því að ferðast og langar mikið til að skoða heiminn enn betur en ég hef fengið að gera í gegnum íþróttirnar. Auk þess var ég að klára mastar í lyfjafræði og hef mikinn áhuga á því sviði. Það heillar mig mikið að fara út í rannsóknarvinnu eða jafn-

## Uppáhalds



**Sjónvarpsbáttur?** How I met your mother.

**Heimasíða?** Úff, ætli það sé ekki Facebook því miður.

**Tímarit?** Ég geri mjög lítið af því að lesa þau nema á biðstofum.

**Veitingastaður?** Sushi Samba finnst mér alveg æðislegur.

**Dekur?** Góð afslöppun í baðstofunni í Laugum eftir gott nudd.



## Regnboginn í eldhúsinu



## BODY SHOP KYNNIR:

„All-in-One BB CREAM“ frá **THE BODY SHOP** er einstaklega léttur andlitsfarði, hvítur í upphafi en dökkur og líkir eftir eðlilegum húðlit þínum þegar hann er borinn á. Er jafnframt góður og nærandi fyrir húðina því hann inniheldur náttúrulegt E-vítamín og rakagefandi marúlaolíu.

Verslanir **THE BODY SHOP** eru í Kringlunni, Smáralind og á Glerártorgi.

[www.facebook.com/pages/The-Body-Shop-á-Íslandi](http://www.facebook.com/pages/The-Body-Shop-á-Íslandi)



Joseph  
Joseph



Harpa / Skeifan 6 / Keflavíkuvöllur / 5687733 / [epal@epal.is](mailto:epal@epal.is) / [epal.is](http://epal.is)







Laugavegur 55 • www.smartboutique.is

# ÚTSALA

Aðeins 3 dagar eftir  
Rýmum til fyrir nýjum vetrarvörum



100 litir af  
leðurhönskum  
Tilboð

**TVEIR FYRIR EINN**

**30%**

afsláttur  
af öllum  
loðhúfum,  
krögum og  
jökkum



**35%** afsláttur  
af öllum töskum og veskjum



**50%**

afsláttur  
af öllum  
slæðum og  
treflum

Opið til kl 21 á  
**MENNINGAR-  
NÓTT**

Opið sunnudag  
**19. ágúst**  
frá kl 12 – 17



Laugavegur 55, sími 551-1040  
Sendum í póströfu um allt land.

www.smartboutique.is

## FRAMHALD AF SÍÐU 7



MYND/ANTON BRINK

## Pað er alveg sama hvað það er, ef þið viljið ná árangri í einhverju veljið ykkur þá eitthvað sem þið hafið gaman af!

vel klíniska lyfjafræði á spítala en ég mun ekki hella mér í það fyrr en ferlinum lýkur. Ég er þó að stefna á að taka doktorsgráðu samhliða ferlinum.

**Ertu kannski að vinna að öðrum verkefnum?** Ég hef alltaf þurft að hafa mikið fyrir stafni svo ég gat ekki hugsað mér að sitja bara heima milli æfinga eftir að ég kláraði skólann. Í byrjun árs tók ég því að mér stundakennslu við Háskóla Íslands og svo hef ég verið að taka eina og eina vakt í apóteki líka. Í haust mun ég svo að öllum líkindum taka að mér að aðstoða við dýratilraunir svo það eru mörg járn í eldinum þessa stundina.

**Hvernig gengur kærastanum, Hilmari Hjálmarssyni, að vera á hliðarlínunni?** Honum gengur bara mjög vel. Hann hefur verið alveg ótrúlega duglegur að styðja við bakið á mér og hefur lagt mikið á sig til þess að minn undirbúningur gæti orðið sem allra bestur. Það er ekkert grín og krefst mikils skilnings að vera með afreksiprótta-

manni og þá sérstaklega á keppnistímabilinu sjálfu enda oft mikill tilfinningarússíþani í gangi. Ég er svo heppin að hann hefur þennan skilning.

**Eru þið búin að vera lengi saman og hvað geri þið saman til að sinna sambandinu?** Nei, við kynntumst bara í vor svo þetta er í raun mjög nýtt allt saman. Við höfum gert allt mögulegt saman og til að sinna sambandinu reynum við bara að nýta vel þann tíma sem við höfum saman.

**Hvar sérðu þig eftir tíu ár?** Eftir tíu ár verð ég vonandi hamingjusamlega gift og jafnvel ef allt gengur upp komin með eitt eða tvö börn. Spjótkastriferillinn verður að öllum líkindum búinn svo ég verð farin að hella mér út í lyfjafræðina. Hvað ég geri með hana verður hins vegar bara að koma í ljós.

**Getuðu gefið ungunum krökkum sem eru að byrja að æfa íþróttir eða þeim sem vilja ná árangri góð ráð?** Það er alveg sama hvað það er, ef þið viljið ná árangri í ein-



Ásdís sem fánaberi í London.

hverju veljið ykkur þá eitthvað sem þið hafið gaman af! Því þegar öllu er á botninn hvolft þá snýst þetta um þína eigin hamingju og ekkert annað.

**Eitthvað að lokum?** Winners never quit, quitters never win!



# SKÓSPRENGJA

## Í FULLUM GANGI

ásamt öðrum  
tilboðum

# 50% - 90%

## AFSLÁTTUR

Opið mánudaga - föstudaga  
milli kl. 11 og 18  
laugardag milli kl. 11 og 16  
sunnudag milli kl. 13 og 17

VÖRUR FRÁ:

STEINAR WAAGE  
SKÓVERSLUN  
KRINGLAN - SMÁRALIND

eCCO  
Kringlan - Smáralind

Kaupfélagið  
Kringlunni - Smáralind

skór.is  
KRINGLAN • SMÁRALIND

Nýtt kortatímabil

Þú finnur okkur á:  
facebook

# ..... Toppskórinn .....

## Outlet

VÍNLANDSLEIÐ 6 - S: 533 3109



## HVADDA VÍTAMÍN TAKA ÞAU?

**HEIÐRÚN LIND MARTEINSDÓTTIR****héraðsdómslögmaður**

Ég fæ mér lýsi, fiskiolíu, fjölvítamín, C-vítamín og D-vítamín á hverjum morgni. Stundum tek ég líka skorpur í hörfræólíu.

**SÍRÝ ARNARDÓTTIR****fjölmíðlakona**

Lýsi á hverjum morgni alla daga ársins. Svo dett ég inn í kúra af og til og tek C-vítamín, D-vítamín, járn og kalk. Það er misjafnt og fer eftir líðan og árstíðum.

**ATLI ÞÓR ALBERTSSON****leikari**

Ég tek lýsi, B- og C-vítamín og svo er ég duglegur í GSE dropunum líka. Þeir eru ógöðlega bragðvondir en víst jafn hollir og þeir eru vondir.

**INGIBJÖRG GRÉTA GÍSLADÓTTIR****framkvæmdastjóri**

Ég tek lýsi númer eitt, tvö og þrjú. Einnig tek ég acidophilus, Bio-Kult og B12. Síðan er það vænn grænn lífrænn safi inn á milli. Vatn og góður svefn er líka þarfapung.

**SÍGRÚN ÓSK KRISTJÁNSDÓTTIR****sjónvarpskona**

Ég tek engin vítamín en passa mig að borða næringarríkan mat. Tek reyndar oft lýsi þótt mér finnst það hræðilega vont.

# HREINSAÐU LÍKAMANN EFTIR NAUTNIR SUMARSINS

Lífið leitaði til Lukku Pálsdóttur, eiganda heilustaðarins Happs, til að vita hvernig hægt er að ná jafnvægi eftir nautnir sumarsins með því að taka nokkra daga í að taka mataræðið í gegn.

„Allir hafa gott af að bæta grænum dúndurdrykkjum í daglegt mataræði sitt. Stundum þarf þó að gera ærlega hreingerningu í meltingarveginum og grænu drykkirnir henta vel til þess. Trefjarnar eru eins og her hreingerningarfólks sem sópar óhreindum burt og út. Ef þú vilt

komast í frábært form, losna við sykurlöngun og auka orku og kraft er gott að hreinsa til með viku af góðum grænum hristingum eða safakúr,“ segir Lukka og heldur áfram:

„Hjá Happi mælum við með að þeir sem eru heilbrigðir noti græna hristinga (smoothies) til að hreinsa líkamann. Kosturinn við hristingana er að allar trefjar haldast í drykkjunum og hjálpa til við hausthreingerningu í meltingarveginum. Ef þú átt kraftmikinn blandara eins og Vitamix þá geturðu sett hvaða grænmeti og ávexti sem er beint í blandarann. Við mælum með að grænmeti og þá sérstaklega grænt laufgræn-



meti sé uppistaðan í drykkjunum og ávextir séu notaðir í litlu magni til að bragðbæta. Á þann hátt færðu súpernæringu í fáum hitaeyningum og losnar fyrr við sykurþörfina.

Drykkirnir eru næringarríkir og saðsamir og þú munt upplifa aukna orku, léttleika, minni þreytu og slen auk þess sem þú sérð fljótt breytingar á húð þinni og á vigtinni. Ef þú ert að æfa og vilt auka orkuna enn þá meira er frábært að bæta chia-fræjum í drykkina, þau eru eins og lítil orkukorn.

Drekktu 6 x 0,5 lítra af grænum dúndurdrykk á dag í tíu daga og finndu muninn! Bættu einum til tveimur slíkum í mataræði þitt daglega fyrir aukna orku og vellíðan.“

## HEILSUSAFAR

#1

- Klettasalat um 2 hnefayllir
- Grænkál um 2 hnefayllir
- Kóríander ½ hnefayllir
- Steinselja ½ hnefayllir
- ½ - 1 rauð paprika
- Kókosvatn eða vatn
- Klaki

#2

- Spínat – um 2 hnefayllir
- Grænkál – um 2 hnefayllir
- Romaine – 1-2 hnefayllir
- ½ lárpera
- Klaki
- Um þumalstærð af engifer
- ½ - 1 grænt epli
- Kókosvatn eða vatn

Allt blandað saman í Vitamix eða öðrum öflugum blandara.



# CC Flax

Frábært gegn **fyrirtíðarspennu** fyrir konur á öllum aldri og einkennum **breytingaskeiðs**

Mulin hörfræ – Lignans – Trönuberjafrae  
Kalk úr hafþörungum

**Slegið í gegn í vinsældum,  
frábær árangur!**

### Heilbrigðari og grennri konur

Rannsókn sýna að konur sem hafa mikið lignans í blóðinu eru að meðaltali með 8,5 kg minni fitumassa en þær konur sem skortir eða hafa lítið af Lignans.\*\*

\* Howel AB Journal of the American Medical Association June 2002 287:3082

\*\* British Journal of Nutrition(2009), 102: 195-200 Cambridge University.

**Styrking • Jafnvægi • Fegurð**



1 kúfuð teskeið á dag - 40 daga skammtur



www.celsus.is

Fæst í Lyfju, Hagkaup og Nettó

## TEKUR OMEGA 3-6-9 Á MORGNA



### ELÍNROS LÍNDAL framkvæmdastjóri Ellu

Á morgnana tek ég Omega 3-6-9 fyrir heilann sem og magnesíum, sink og D-vítamín sem mér finnst skerpa á orku, einbeitingu og vellíðan. Ég hef mikla trú á inntöku D-vítamíns fyrir Íslendinga, til að vinna gegn skorti á nauðsynlegri birtu yfir vetrartímann. Ég tek einnig endrum og sinnum E-vítamín sem ég trúir að vinni gegn krabbameini. Ég er lág í B12 og járn svo ég er á dágóðum B-vítamín skammti. En ég reyni að vera dugleg að fá járn úr grænmeti og kjöti. Ég tek einnig 1.000 mg af C-vítamíni daglega. Best finnst mér að leysa það upp í vatni og drekka hægt og rólega yfir daginn. Á kvöldin tek ég svo ýmist Náttúrulega slökun, sem inniheldur magnesíum, eða kalktöflur í bland við magnesíum. Magnesíum hjálpar mér í gegnum streitu-tíma og hjálpar til með upptöku kalks í líkamanum. Ég er með ákveðið prinsipp sem er að láta athuga heilsufar mitt helmingi oftar en ástand bílsins míns. Því miður hef ég ekki náð að bæta gildin með mataræðinu einu saman, en góður sundsprettur á morgnana í Sundlaug Seltjarnarness gerir kraftaverk fyrir geðheilsuna, beinin og kólesterólið.





# Castello

PIZZERIA



Ekta eldbakaðar  
pizzur eins og  
þær eiga  
að vera



Alltaf ferskasta  
hræfnið sem  
völ er á

## Fjölskyldutilboð

Stór pizza m/2 áleggsteg. 12" **3790 kr**  
hvítlauksbrauð/margaritu,  
stór brauðstandgir og 2L coke  
(SÓTT)

Stór pizza  
m/2 **1890 kr**  
áleggsteg.  
(SÓTT)

## Hádegis Tilboð

Lítill pizza m/3 áleggsteg. og Coke í dós **1090 kr**

## Heimsendingar Tilboð

Stór pizza m/2 áleggstegundum, **3450 kr**  
stór brauðstangir og 2L gos

Mið pizza m/2 áleggstegundum, **2700 kr**  
lítill brauðstangir og 1L gos

**20%**  
**Afsláttur**  
af sóttum  
pizzum

## Opnunartímar

Dalvegur 2 Kóp  
Opið alla daga  
11-01

Dalshraun 13, Hafn  
Sun-Fim: 11-23  
Fös-Lau: 11-23:30

[www.castello.is](http://www.castello.is)  
**S:577 3333**



# Lífið

## TINNA ALAVIS OPNAR TÍSKUBLOGG

„Ég og góð vinkona mín vorum að byrja með tískublogg fyrir nokkrum dögum,“ svarar **Tinna Alavis**, fyrirsæta og nemi, sem hefur opnað nýtt tískublogg ásamt **Brynju Norðfjörð**, stílista og förðunarfræðingi, þegar Lífið spurði hana út í síðuna Secrets.is sem þær halda úti á veraldarvefnum.

„Við munum fjalla um tísku, hönnun og heilsu og setja inn myndir af fallegum fötum úr ýmsum verslunum á hverjum degi.

Við ætlum líka að setja inn skemmtileg vídeó af og til sem tengjast heilsu og útliti,“ segir Tinna.



MYND/BRAGI KORT

Uppskrift  
VIKUNNAR



**Valentína Björnsdóttir**, eigandi Krúsku, var ekki í vandræðum með að deila smá hollustu með Lífinu enda snýst hennar lífi-brauð um að elda dýrindis rétti sem eru hollir fyrir sál og líkama. Hún deilir hér hreinsandi safa sem er tilvalinn eftir misgott mataræði sumarsins hjá mörgum hverjum.

### Rauðrófu- og eplasafi

½ rauðrófa afhýdd  
½ sítróna  
2 græn epli  
2 selleristönglar  
2 cm engifer  
Allt sett í safa-pressu og drukk-ið strax.



Pessi safi er allt-af til hér á Krúsku og er mjög hreinsandi og hressandi.

Svo er líka mjög gott að drekka á hverjum morgni á fastandi maga 1 glas af soðnu vatni og kreista út í það ½ sítrónu.

Það þykir mjög hreinsandi fyrir líkamann. Einfalt og ódýrt heilsuráð.



## FUNHEITAR EÐA SVALAR í grillveisluna

Pykkvabæjar  
forsóðnar grillkartöflur  
kartöflusalat  
hrásalat

**Einfalt og gott!**



Pykkvabæjar

GLYMSKRATTINN  
MED SMUTTY SMIEF  
FÖSTUDAGSKVÖLD  
KL. 22



X  
B7-2