

12. OKTÓBER 2012

# Lífið

INNLIT TIL  
LÓU PIND

LINDA P  
HITTI YOKO ONO

NÝR KAFLI HJÁ  
MANUELU ÓSK

## FULLKOMLEGA ÓFULLKOMIN

ÞÓRUNN ANTONÍA UM BRANSANN,  
ÁSTINA OG FRAMTÍÐARPLÖNIN

**HVERJIR VORU HVAR?**

Það var svakalegt fjör á Slippbarnum á Marína-hótelinu á laugardagskvöldið. Nafnarnir **Björn Leifsson**, eigandi World Class, og fyrrum fyrirsætan **Björn Sveinbjörnsson**, sem starfar í dag sem framkvæmda-



stjóri Ntc, skemmtu sér vel ásamt nokkrum félögum á meðan eigin-konur þeirra, Hafdís Jónsdóttir og Svava Johansen, spiluðu saman golf í útlöndum. Þá mátti einnig sjá listakonuna **Elísabetu**



**Ásberg**, ljósmyndarann Bergljótu Þorsteinsdóttur, Reyni Loga Ólafsson, sem landaði titlinum Herra Ísland árið 1997, og Guðvarð Gíslason sem er betur þekktur sem Guffi kokkur.



**Lífið**

**UMSJÓN**

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

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

Klæðnaður Þórunnar: Kjöll: ELLA,  
Feldur: Eggert Feldskerí **Förðun:** Kristín Erla Lína. Þakkir fær Mac.



Magnús og Hallgrímur Helgason.  
MYNDIR/SIGURJÓN RAGNAR



Ellert B. Schram og Össur Skarphéðinsson voru kátir.

**FRÆGIR Í ÚTGÁFUHÓFI**

Það var glatt á hjalla í glæsilegu hófi sem haldið var í Eymundsson Austurstræti þegar ný bók Magnúsar Orra Schram alþingismanns, sem ber heitið **Á tímamótum**, kom út.

Sjá nánar á [visir.is/lifid](http://visir.is/lifid)



Eiríkur Bergmann og Helgi Hjörvar.



Katrín Júlíusdóttir og höfundurinn.



Linda Pétursdóttir, Ungfrú heimur árið 1988.



**LINDA HITTI YOKO ONO**

„Það var auðvitað gaman að hitta þessa merkilegu konu og ekki síðra þegar hún sagðist vilja koma í Baðhúsið mitt næst þegar hún kæmi til landsins,“ segir Linda Pétursdóttir sem spjallaði við Yoko Ono í Hörpu í vikunni.

**Nú stendur meistaramánudur yfir. Hefur þú sett þér markmið þegar kemur að heilsunni í október?** „Ég er mjög meðvituð um að lifa heilbrigðu lífi enda hef ég lifað og hræst í þessum heimi til fjölda ára og finnst alltaf jafn gaman að vinna við áhugamálið mitt. Ég ætla mér að halda áfram nú sem endranær að huga að mataræðinu og hreyfingu og ekki síður að hugsa um andlegu heilsuna en hún er vissulega einn þáttur sem ekki má gleyma. Já, svo ætla ég að vera duglegri að gefa mér tíma til að lesa meira,“ segir Linda.



Linda P og Yoko Ono

**Hefur þú smakkað?**

Rjómakaramellu og súkkulaði Cappuccino

Komdu á næsta kaffihús **Te & Kaffi** og bragðaðu hressandi vetrardrykki.



**BETRI SAMAN EN HVOR Í SÍNU LAGI**



Karen Lind Tómasdóttir



Manuela Ósk Harðardóttir

„Við höfum báðar verið að blogga hvor í sínu horninu í langan tíma. Síðurnar voru báðar mjög vel lesnar en við vorum einhvern veginn að missa máttinn – þannig að við ákváðum að sameina krafta okkar og opna nýja og ferska síðu,“ segir Manuela Ósk Harðardóttir spurð um nýja bloggsíðu hennar og Karenar Lindar Tómasdóttur, m-x-k.com sem fór í loftið í vikunni.

„Við erum búnar að vera nánar vinkonur í mörg ár og þrátt fyrir að vera líkar um mjög margt þá höfum við einnig ólík áhugamál. Til dæmis hefur Karen mikinn áhuga á heilsu og líkamsrækt en tíska á hug minn allan. Við erum sannfærðar um að við séum betri saman en hvor í sínu lagi.“

Ætla þær vinkonurnar aðallega að skrifa um allt sem þeim finnst skemmtilegt, áhugavert og spenn-

andi en flokkarnir á síðunni eru tíska, heilsa, speki, slúður, viðtöl, heimili&hönnun og svo MXK-flokkur, þar sem við þær munu setja persónulegar færslur inn, en þannig voru gömlu bloggin þeirra byggð upp.

„Við viljum halda því persónulegu.“  
Auk þess að blogga stundar Manuela nú nám í Húsmæðraskólanum. „Það má vel vera að námið í HMS komi við sögu á blogginu, enda svo rosalega margt skemmtilegt sem gerist þar. Ég er alsæl með að hafa drifið mig því þar fæ ég frábæran félagsskap og ótrúlega gagnlega leiðsögn í praktískum hlutum sem manni eru bara því miður ekki meðfæddir. Það var aldeilis ekki leiðinlegt að koma heim með bleikan prinsessukjól handa dóttur sinni sem ég saumaði alveg sjálf,“ segir Manuela að lokum.



Libresse®

# Bleika slaufan

-árveknisátak um brjóstakrabbamein

Saman  
styrkjum við  
Leitarstöð  
Krabbameins-  
félagsins

Libresse og Bleika slaufan





Stofan hjá Lóu er hlýleg og það sama á við húsið eins og það leggur sig.



Lóa Pind tekur á móti Sindra á Stöð 2 annað kvöld.

## LÓA PIND HEIMSÓTT



Fréttakonan Lóa Pind fréttakona býr í fallegu, skandinavísku húsi í Góu-götu í litla Skerjafirði í Reykjavík ásamt eiginmanni og tveimur sonum. Lóa leggur mikla áherslu á að heimilið sé þægilegt og vill sem minnst af stytum og öðrum fínum hlutum í kringum sig. Sjónvarpsmaðurinn Sindri Sindrason heimsækir Lóu í þættinum Heimsókn sem er í opinni dagskrá strax að loknum kvöldfréttum á Stöð 2 annað kvöld.

**MEZINA**  
**ROSEBERRY**  
 Öflugt gegn blöðrubólgu  
 Sterk þrívirk trönuberjablanda  
 2-3 töflur fyrir svefn

Fæst í apótekum, heilsubúðum og í heilsuhillum stórmarkaðanna  
[www.gengurvel.is](http://www.gengurvel.is)



# Útsala

Útsalan er hafin hjá Textiline

Öll efni á 1000-1500 krónur.

*textiline*

Laugavegi 101.

Sími 552 1260.

Opið frá 10 – 18.

### HAMINGJUHORNID

Lóa Fatumata Einarsdóttir 26 ára

## GÓÐ LÍKAMSRÆKT TÆMIR HUGANN

**Starf:** Ég er verkfræðingur og starfa sem sérfræðingur á gæðasviði Nóa Sírius.

**Hvað gerir þú til að tæma hugann eftir erfiða vinnuviku?** Mér finnst gott að tæma hugann með því að stunda góða og öflugra líkamsrækt og hef verið tíður gestur í Crossfit Reykjavík. Ég er samt þannig að ég tek sjaldnast vinnuna með mér heim og eftir erfiðan vinnudag er nóg fyrir mig að setjast út í bíl í lok dags og þá er hausinn kominn í eitthvað annað.

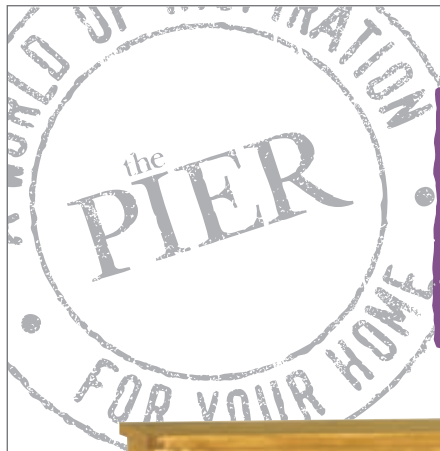
**Hvernig hleður þú batteríin?**

Með því að eyða góðri stund með kaffibollanum mínum.

**Hugleiðir þú eða notar þú aðrar aðferðir til að rækta hugann?** Ég hef ekki prófað neinar þróaðar hugleiðsluáferðir en ég á það engu að síður til í að detta í alls konar pælingar þegar ég er á ferðinni og skil bílinn eftir heima. Þegar maður losnar við umferðarstressið á hugurinn það til í að fara á fullt og þá sérstaklega með viðeigandi tónlist í eyrunum. Ég gerði mikið af þessu þegar ég bjó í Kaupmannahöfn, enda fór ég allra minna ferða ýmist fótgangandi, hjólandi eða með almenningsgöngum – undantekningarlaust með ípodinn meðferðis.



MYND/BERGLIND BJÖRNSDÓTTIR



# LÆKKAD VERÐ



Skenkur

**NÚ 95.940**  
áður 159.900

Borðstofuborð

**NÚ 59.940**  
áður 99.900



Stækkun

**NÚ 11.940**  
áður 19.900

**40%**

PROVENCE  
GEGNHEIL EIK



Sófaborð

**NÚ 38.940**  
áður 64.900

Konsoleborð

**NÚ 47.940**  
áður 79.900



MONTARIO SVEFNSÓFI

**NÚ 69.900**

**DEKURDAGAR**

Á AKUREYRI UM HELGINA

FRÁBÆR TILBOÐ

GÓMSAETAR SNITTUR



HAAG  
BRUNN

VAL UM VINSTRI EÐA HÆGRI TUNGU

295 cm

**189.900**

330 cm

**199.900**



Skenkur

**NÚ 59.900**  
áður 79.900

**MANDARÍN LÍAN**

the  
**PIER**

Skápur

**NÚ 49.900**  
áður 65.400



# SEM MEST ÞEGAR MÉR LÍÐUR

Þórunn Antonía skaust hratt upp á stjörnuhimininn hér á landi eftir að hafa verið búsett í London um nokkurt skeið. Hún ræðir meðal annars samband síðum blaðanna fyrir skömmu. Lífið kynntist þessari hæfileikaríku og duglegu konu aðeins betur og forvitnaðist um rætur hennar.

## ÞÓRUNN ANTONÍA MAGNÚSDÓTTIR

ALDUR: 29 ára.

STARF: Söngkona, sjónvarpskona, stundum leikkona.

FJÖLSKYLDUHAGIR: Ég á níu systkini, tvenna foreldra, eitt húsgagn og fullt af kjólum. Ég er nátthrafn, glysgjörn, heiðarleg, með bullandi athyglisbrest, er fullkomlega ófullkomin og hef gaman af lífinu.

ÁHUGAMÁL: Ég elska tónlist, vini mína, mexíkóskan mat, Reykjavík, kvikmyndir og sjónvarpsþætti um fjöldamorðingja og mafiuna, vintage-pelsa, Kaliforníu, sólskin og gleði.

MORGUNMATUR: Kaffi, ferskir ávextir, járnmixtúra og aloe vera-safi.

TÓNLISTIN: Allt nema djass.

TÍMARITÍÐ: Lifandi vísindi og Vogue.

HÖNNUÐURINN: ELLA, ÝR, Helicopter, Forynja, E-Label.

FYRIRMYND: Sterkar og fallegar konur sem eru góðar við aðrar konur. Mamma mín, stjúpmamma mín, amma mín, systur og vinkonur.

FRAMTÍÐARDRAUMUR: Að lifa lífinu lifandi og sjá ekki eftir neinu.



Þórunn var ákveðin í að verða prinsessa eða fegurðardrottning þegar hún var lítil.

Hvar ertu alin upp og hvar liggja rætur þínar? Ég ólst upp í vesturbænum með fallegu mömmu minni og eldri bróður. Ég eyddi mörgum stundum hjá ömmu minni og afa á Seltjarnarnesi og um helgar hjá pabba mínum. Pabbi og mamma skildu þegar ég var þriggja ára en ég lít á það sem blessun því að þau kynntust bæði ástinni í lífi sínu eftir það og ég eignaðist yndislegan fósturpabba sem heitir Þórhallur Sigurðsson og dásamlega fósturmömmu sem heitir Jenný Borgedóttir og græddi á þessu fullt af nýjum systkinum og við erum öll í góðu sambandi.

**CHELLO**  
Náttúruleg lausn á breytingarskeiðinu

facebook: Chello fyrir breytingarskeiðið

## Hitakóf - Svitakóf

Hita- og svitakóf er oft fylgikvilli breytingarskeiðs kvenna

Chello hefur bætt líðan fjölda kvenna á þessu annars frábæra tímaskeiði.

Chello er náttúrulegt efni og fæst í þremur tegundum:

Grænn án Soja

Rauður fyrir konur yfir fimmtugt

Blár fyrir konur undir fimmtugt

Chello fæst í heilsubúðum, apótekum og heilsuhillum stórmarkaðanna

www.gengurvel.is

**Hvernig barn varstu?** Ég var uppátækjasöm, músík-ölsk og glaðlynd sem barn og hef vist ekki mikið breyst.

**Hverjar eru fyrstu æskuminningarnar?** Mamma að syngja mig í svefn í herberginu mínu á Skelja-grandanum, ég að kúra mig í mjúka flaelínu í gítartösku pabba míns og ég að þrakkast eitthvað með Badda bróður inni í eldhúsi að herma eftir strumpunum og gera galdramixtúru í eldhúsvaskinum þar sem öllu var til tjaldað – frá Lýsi til uppþvottalagar.

**Nauðsynlegt að taka sig ekki of hátíðlega**

**Stjarna þín reis vægast sagt hratt eftir að þú fluttist heim til Íslands eftir langa dvöl erlendis. Hvernig æxlaðist þetta allt saman?** Ég hef unnið að músík til margra ára, aðallega erlendis, og lét lítið á mér bera hérlendis áður en ég fór út. Þegar ég svo flutti heim fyrir nokkrum árum ákvað ég að snúa mér að sjónvarpsþáttagerð og fór að leika í Steindanum okkar og aðstoðaði við framleiðsluna. Við bættist svo Týnda kynslóðin með Birni Braga og Nilla þannig að hlutirnir undu hratt upp á sig. Svo kynntist ég góðum vini mínum, honum Davíð Berndsen, og við gerðum saman plötuna Star-crossed.

**Manstu hvað þú ætlaðir að verða þegar þú yrðir stór?** Ég var harðákveðin í því að verða prinsessa eða fegurðardrottning og að eiga gullkjól og gullskó.

**Hver myndirðu segja að lykillinn að velgengninni væri?** Velgengnin er afrakstur mikillar vinnu en það er að mínu mati mjög mikilvægt að hafa gaman af því sem maður gerir og gera alltaf sitt besta. Svo er líka nauðsynlegt að taka sjálfan sig ekki of hátíðlega en bera á sama tíma virðingu fyrir sjálfum sér, vita sín takmörk og að trú á sjálfan sig.

**Lykillinn að elska fólk eins og það er**

**Nú er pabbi þinn, Magnús Þór Sigmundsson, tónlistarmaður. Hafði hann mikil áhrif á leið þína í lífinu?** Já, tónlistin er svo sannarlega í blóðinu og ég og pabbi minn erum mjög tengd í gegnum hana. Hann hefur verið mér mikill kennari og við styðjum hvort

annað heilshugar í þeim málum. Við hófum okkar samstarf þegar ég var unglingur, ég hef alla tíð skrifað mikið af lögum og ljóðum en vegna þess hvað ég er mikill sveimhugi þá var þetta oft á tíðum frekar óskipulagt allt saman og pabbi fór yfir stílabækurnar með mér og við púsluðum saman fyrstu tónverkunum sem komu svo á fyrstu sólóplötunni minni Those Little Things sem kom út þegar ég var átján ára. Ég ber mjög mikla virðingu fyrir pabba sem manneskju og sem listamanni og við eigum mjög fallegt samband og erum á svo margan hátt einstaklega lík. En það sem mér þykir vænst um er það að hann ber mikla virðingu fyrir mér sem bæði texta- og lagahöfund og leitar til mín til þess að fá álit á sínum verkum. Ég er einstaklega heppin með samband mitt við alla foreldra mína en það er ekki sjálfgefið, það hefur auðvitað gengið á ýmsu eins og í öllum fjölskyldum en lykillinn er að elska fólk nákvæmlega eins og það er og það sakar ekki ef maður lærir að taka leiðsögn frá fólkinu sem elskar mann sem mest.

**Á alltaf hlut í mér**

**Nýlega slitnaði upp úr sambandi ykkar Ágúst Bents en eins og alþjóð veit þá voruð þið saman um nokkurt skeið. Var það erfið upplifun?** Það er auðvitað alltaf erfið þegar leiðir skilja eftir mörg ár, en ég horfi til baka með virðingu og ást og fólk sem maður elskar á alltaf hlut í manni þó svo að sambandið hafi ekki gengið upp.

**Nú er Ísland lítið land og þið áberandi bæði – var erfið að hætta saman opinberlega?** Já, það var frekar surrealistískt að sjá sambandsslitin á forsiðu slúðurlaða, en ég hló bara að því, það hefði nú verið hægt að birta betri myndir af okkur fyrst við vorum komin aftur á markaðinn. Það er tilgangslaus að vera að þæla í þessu. Forsíða dagsins í dag verður í ruslinu á morgun (nema á hárgreiðslustofum sem geyma öll gömul blöð). C'est la vie!

**Hvaða eiginleika þarf maðurinn sem þú fellur fyrir að bera?** Ég fíla alvöru karlmenn sem geta fengið mig til að hlæja, vita hvað þeir vilja, eru hreinir og beinir

og eru ekki...  
ina. Alpha...  
hávaxnir...  
að virða...  
passa inn...

**En aftur...**  
lendan m...  
sátt á Ísla...  
fá virður...  
markhópi...  
líka.

**Þú bjóst...**  
sérðu fyr...  
hef alltaf...  
að koma...  
sé alveg f...  
í framtíð...  
reikar oft...  
þar aftur...  
Angeles.

**Er þínu...**  
tók ákvör...  
að jólam...  
skjánam...  
Hver er...

**Hver er...**  
form þitt...  
inn í en é...  
og slíkt...  
vörur og...  
fisk og dr...  
ár í ballett...  
finnst mér...

Ég lenti...  
jafna mig...  
get. Svo h...  
að ég ney...

Starf s...

Framhal...

# ILLA

slit sem voru áberandi á for-



MYND/ANTON BRINK

ki með eitthvað vesen og dramatisera hlut-  
male týpur. Svo er ekkert verra ef þeir eru  
og myndarlegir og auðvitað verður sá maður  
nig og elska nákvæmlega eins og ég er og  
í mitt líf.

ur að framanum, ætlar þú að herja á er-  
arkað með nýju plötuna þína? Ég er mjög  
ndi akkúrat núna en það er alltaf gaman að  
nningu fyrir það sem maður gerir frá breiðari  
draumurinn er að koma plötunni út erlendis

st lengi erlendis – leitar hugurinn oft út eða  
ir þér að búa á Íslandi um ókomna tíð? Ég  
verði hálfgerður sígauni. Mér finnst gaman  
á nýja staði og kynnast nýju fólki þannig ég  
fyrir mér að búa einhvers staðar í útlöndum  
nni. Ég bjó í London í sjö ár og hugurinn  
til baka en ég er ekki spennt fyrir því að búa  
ég er meira spennt fyrir New York eða Los

Samstarfi við Týndu kynslóðina lokið? Ég  
ðun um að einbeita mér að tónlistinni fram  
vegna anna út af plötunni, en ég mun sjást á  
aftur bráðum.

ur galdurinn á bak við glæsilegt líkamlegt  
? Ég á granna foreldra þannig að genin spila  
g borða ekki hveiti þannig að kex og brauð  
er ekki á boðstólum. Svo forðast ég mjólkur-  
borða helling af ávöxtum, mikið grænmeti og  
ekk vatn í staðinn fyrir gosdrykki. Ég var í níu  
og bý óneitanlega vel að þeim grunn og svo  
gott að fara í sund og jóga.

reyndar í bílslysi í fyrra sem ég er enn þá að  
eftir en ég reyni að hreyfa mig sem mest ég  
þjálpar til að ég hef aldrei tekið bílpróf þannig  
ðist til að labba allt sem er gott fyrir línurnar.  
ngkonunnar fer fram á ólíklegustu tímum

ld á síðu 8

”

Ég á það til að semja mest af  
tónlist þegar mér líður illa. Þá  
er eins og skáldagyðjan banki  
upp á og það er mjög læknandi  
að semja um hlutina.

## MAX FACTOR KYNIR:

Nýr maskari frá Max Factor.  
Veldu maskara eftir þínum augnlit.

Örsmáar spegil öreindir fanga  
ljósið og endurkasta því þannig að  
þinn náttúrulegi augnlitur virðist  
bjartari og fallegri.



# EGF

## EGF HÚÐVÖRUDAGAR Í LYFJU 12. OG 13. OKTÓBER

EGF húðvörurnar eru afrakstur íslenskrar  
nýsköpunar og vísindarannsóknar. Þær innihalda  
EGF frumuvaka sem stuðlar að endurnýjun  
húðarinnar og gefur henni frísklegt yfirbragð



## KAUPAUKI

Kaupaukinn\* er þinn ef keyptar eru  
EGF húðvörur fyrir 5.900 kr. eða meira

\* Takmarkað magn



- Lífið heil



Pórunn Antonía hefur nóg að gera þessa dagana.

MYNDIR/ANTÓN BRINK

## Dagur í lífi Þórunnar Antoníu

**Dagarnir mínir eru aldrei eins og rútinan lítil vegna þess hve ólík verkefni eru sem ég tek að mér. Til dæmis var dagurinn í dag svona:**

**11.00** Vaknaði í morgun klukkan 11 af því að ég fór mjög seint að sofa. Ég er að koma mér fyrir í nýrri íbúð þannig það er gott að nota næturkyrrðina til að dúllast í að koma sér vel fyrir. Setti Elvis Presley á fóninn meðan ég kíkti á Gmail, var aðeins á Facebook og Instagram og hringdi í vinkonur mínar til að hlæja mig inn í daginn meðan ég helti upp á kaffi.

**11.30** Fór í sturtu og hoppaði í nokkrar búðir til að finna fót fyrir myndatöku. Talaði við pabba minn í símann og lofaði að kíkja til Hverú um helgina.

**13.15** Mætti í myndatökuna og fór í „make up“ og pósaði svo myndunum á Instagram á meðan ég þuldi upp reglur í hausnum sem ég hafði heyrt kastað fram af Tyru Banks í America's Next Top Model. Hökuna niður, bein í baki, brosa með augunum og svo framvegis.

**15.00** Mætti mjög uppstríluð eftir myndatökuna á Kaffivagninn út á Granda með helling af búðarpökum sem er pottþétt ekki algeng sjón á þessum slóðum. Þar fundaði ég með vinkonum mínum, Þóru Hilmarsdóttir leikstjóra og Sylvíu Lovetank listakonu um myndbandið mitt sem við erum að fara að taka upp í næstu viku. Fékk mér kaffi og fattaði að ég hafði gleymt

að borða, meikaði ekki rækjusamlöku með mæjó og fór á Vegamót og náði mér í fisk dagsins eins og svo oft áður og hélt á vinnustofu vinkonu minnar í áframhaldandi þar sem við fórum yfir vídeóplön. Settist á stól sem var brotinn og datt á rassinn.

**18.00** Mætti í kveðjupartý á Danska barinn til Sunnu vinkonu minnar sem er að fara í heimsreiðu eftir tvo daga. Eftir hálfan lítra af bjór var ég farin að ihuga að skella mér bara með. Rölti svo heim í nýju íbúðina og spjallaði við mömmu mína í símann á leiðinni.

**19.00** Ætlaði að fara í hot jóga en fór ekki. Ég hugsaði um að fara í sund en nennti ekki heldur fór heim að klára að senda nokkur email. Kvöldið er enn þá óráðið en ég kíki kannski í heimsókn, fer kannski út að labba og er með nýja diskinn með Feist í græjunum og hugsa hvað ætli gerist á morgun.

**23.30** Var þreytt og þældi í að fara að sofa en varð svöng og sauð mér brokkolí með ostrusósu. Það er ein af mörgum miðnætnakksuppskriftum sem ég hef neyðst til að blanda saman vegna matarskorts í ísskápnunum mínum.

**24.00** Gaf undan náttfrænaeðlinu og kíkti á Sylvíu vinkonu á vinnustofuna hennar, sem er tveimur húsum frá mér, í spjall og horfði á hana mála meðan ég kíkti á antikhúsgögn á netinu til að fá hugmyndir fyrir nýja heimilið.

### Framhald af síðu 7

**sólahringsins, hvernig gengur þér að halda þér í líkamlegu og andlegu jafnvægi?** Ég spila mikið seint á kvöldin og mínir vinnutímar eru vægast sagt óreglulegir. Það er því auðvelt að ofkeyra sig ef maður passar sig ekki, en ég hugsa vel um sjálfa mig og veit mín takmörk.

### Getur líka samið þegar henni líður vel

**Tónlistin þín er „feel good“ tónlist, líður þér eins og þú syngur?** Ég á það til að semja mest af tónlist þegar mér líður illa, þá er eins og skálddagið banki upp á og það er mjög læknandi að semja um hlutina. Stundum veit ég ekki hvaðan hugmyndirnar að lögum og textum koma, þetta bara rennur í gegnum mann sé maður stilltur inn á þessa tíðni. En það sem ég hef verið að þroska mig í undanfarið ár er að semja ekki bara þegar maður dettur í van-

líðan. Þá á listamannseðlið í manni til að bregða fyrir mann fæti og þá er hættu á að maður fari að skapa neikvæðar aðstæður í lífi sínu til þess að semja sig svo út úr. Ég hef unnið hörðum höndum við að temja þetta eðli og núna get ég líka samið þó mér líði vel og ég held að það heyrst á nýju plötunni minni Star-crossed.

**Eitthvað að lokum?** Næst á dagskrá hjá mér er að gera myndband við næsta lag af plötunni sem heitir Electrify my heartbeat ásamt vinkonu minni og snillingnum Þóru Hilmarsdóttur en ég er nokkuð viss um að hún eigi eftir að öðlast heimsfrægð fyrir vinnu sína. Tökur hefjast á þriðjudaginn og ég réð vinkonur mínar í flest störf því ég á svo fáránlega hæfileikaríkar vinkonur. Silvíu Lovetank listakona sér um list-ræna yfirsjón, Helga Lilja ( Helicopter ) og Sara María ( Forynja ) um búninga, Harpa Káradóttir um make-up þannig að þó þetta verði erfiðisvinna ég get ég ekki beðið eftir að skapa eitthvað ógleymanlegt með þessum fagra hóp.



# STÆRSTA OUTLET LANDSINS!

Fjöldi þekktra vörumerkja:

Nike • Adidas • Didrikson • Champion • Roxy • Speedo • Seafolly • Arena  
Zara • Levis • Lee • Wrangler • Boswell • Lindbergh • Shine • Sixmix • Imac  
Bullboxer • Kaffe • Veto • B young • Oasis • All saints • Fransa • ... og fl.

HVAR ANNARS STAÐAR FÆRÐU ALLT AÐ  
80% AFSLÁTT FRÁ UPPHAFLEGU VERÐI!

KORPU  
**OUTLET**

TÖKUM UPP NÝJAR VÖRUR  
ATH!  
ALLA DAGA



Fylgstu með okkur á Facebook!

KORPUOUTLET, KORPUTORGI • Ópið mánudag til laugardags frá 11 til 18 • Sunnudaga frá 12 til 18 • S. 578 9400







Það var flott mæting og góð stemning á haustkynningu KASTANÍU.



Bryndís bregður á leik með ánægðum viðskiptavini.



KASTANÍA býður fágæta fylgihluti sem tekið er eftir.

# KASTANÍA FAGNAR HAUSTI

Í KASTANÍU að Höfðatorgi fást fylgihlutir sem tekið er eftir. Þær Bryndís Björg Einarsdóttir og Ólína Jóhanna Gísladóttir velja þá inn af kostgæfni.

KASTANÍA fagnaði hausti með viðskiptavinum á dögunum. „Við bjóðum póstlistavinum okkar reglulega að vera fyrstir til að skoða nýjar vörur og að þiggja léttar veitingar en það er einn liður í því að veita góða og persónulega þjónustu,“ segir Bryndís Björg Einarsdóttir, sem rekur verslunina ásamt Ólínu Jóhönnu Gísladóttur.

Þar er lögð áhersla á fylgihluti sem tekið er eftir. „Við erum yfirleitt með örfá eintök af hverjum hlut og fáum nýjar og spennandi vörur með mjög reglulegu millibili.“ Verslunin er staðsett að Höfðatorgi en þar ríkir huggulegt andrúmsloft og góð stemning. „Hér eru veitingastaðir og kaffihús allt í kring, meðal annars Hamborgarafabrikan, Íslenska kaffistofan og Happ, og er tilvalið að líta við og gera sér glaðan dag.“

Hægt er að skrá sig á póstlistann á [www.kastania.is](http://www.kastania.is). Verslunin er sömuleiðis á Facebook.



Litríkir og flottir silkiplútar frá Plomo o Plata úr hágæða ítölsku silki.



Eigendurnir Ólína Jóhanna Gísladóttir og Bryndís Björg Einarsdóttir.



Æðislegar töskur, skyrtur og silkibolir fást í úrvali.



Gleðin skein úr hverju andliti.



Sænsku TRIWA-úrinn hafa slegið í gegn um allan heim. Þau eru bæði fyrir dömur og herra.



Póstlistavinum verslunarinnar var boðið að koma og skoða nýjar vörur og þiggja léttar veitingar.



Í versluninni fæst húsilmur frá Marc Jacobs. Sömuleiðis ilmkerter og strá frá Millefiori Milano.

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



Arnar Grant mælir með því að fólk setji sér langtímamarkmið.

## VIÐ ERUM AÐ KYNNNA HÁMARK FJÓRAR LJÚFFENGAR BRAGÐTEGUNDIR

HÁMARK HRAUSTUR LÍKAMI - HEILBRIGÐ SÁL



# MIKILVÆGT AÐ VELJA SÉR RÉTTU HREYFINGUNA

Með haustinu fyllast líkamsræktarstöðvarnar af fólki sem þráir betri og bættan lífstíl. Arnar Grant einkabjálfi veit eitt og annað þegar kemur að því að þjálfra sál og líkama.

### Markmið

Skrifaðu heilsumarkmið þín niður og komdu þeim fyrir þar sem þú sérð þau daglega, til dæmis á ísskápinn.

„Mín reynsla er sú að best sé að setja sér langtímamarkmið til 6 mánaða í einu og ef markmiðið er að minnka fituprósentu og léttast, miðum við að 10% af líkamsþyngd tapist á þessum tíma. Þessum 6 mánuðum er svo skipt niður í 6 skammtímamarkmið. Sem dæmi má nefna að kona sem er 75 kg og hefur sem markmið að losa sig við 7,5 kg á 6 mánuðum, er þá með mánaðarmarkmið að losna við 1,25 kg á mánuði. Ef markmiðið er að bæta á sig vöðvamassa er notuð sama tækni.

Með hæfilegum skammtastærðum af hollum mat, góðum nætursvefni og hreyfingu ætti fólk að sjá árangur innan skamms tíma. Til að byrja með er hæfilegt að æfa þrisvar sinnum í viku og mæli ég með æfingum annan hvern dag til þess að ná að hvílast vel á milli æfinga.

### Hreyfing

Fyrir fólk sem er í slæmu formi er best að æfa annan hvern dag fyrstu vikurnar. Fyrir fólk sem er að fara í gang aftur eftir hlé er best að æfa tvo daga og hvíla einn og svo framvegis.

Að velja sér réttu hreyfinguna er mjög mikilvægt. Fólk sem er 10 kg eða meira yfir kjörþyngd ætti til dæmis alls ekki að hlaupa til þess að létta sig. Hjól, sund eða lyftingar myndu henta mun betur.

### Lóðalyftingar

Ég er mjög hrifinn af lóðalyftingum. Lóðabjálfun er í raun áhættuminni en flestar aðrar íþróttir. Lyftingar þar sem full hreyfing er gerð með þyngdum liðkar líkamann og teygjanleiki í vöðvum, vöðvafestingum og sinum verður betri. Sem dæmi má nefna að sérstaklega gott er að gera djúpar hnébeygjur til að viðhalda liðleika og styrk í mjóðmum. Lóðabjálfun getur flýtt fyrir bata af meiðslum. Þessu til stuðnings má benda á að sjúkrapjálfarar og læknar mæla oft með lyftingum.

### Nauðsynlegt að hita upp

Áður en byrjað er að lyfta lóðum er nauðsynlegt að hita upp vöðvana. Gott er að ganga rösklega á hlaupabretti, hjóla, stíga á skíðavél eða þrekstíga. Léttar teygjur eru einnig fín leið til að hækka líkamshita og undirbúa vöðvana fyrir komandi átök.

Gott er að byrja með léttari þyngd 12-16 lyftur, án þess að reyna á vöðvana til fulls. Lóðin eiga að vera hæfilega létt til að hægt sé að einbeita sér frekar að hreyfingunni og

réttri líkamsstöðu. Tilgangur lóðabjálfunar er að þreyta vöðvann en ekki að klára fyrir fram ákveðin skipti.

### Mataræðið

Losaðu þig við hitaæiningaríkan mat sem þú veist að þú borðar fyrir rest. Minnkaðu stóru máltíðirnar hægt.

Drekktu stórt vatnsglas um leið og þú vaknar á morgnana og með öllum mat. Heilsuréttir er ekki endilega góðir fyrir þig, þeir geta verið fitu- og hitaæiningarríkir. Hafðu hugfast að allt byggist þetta á skammtastærð. Borðaðu fjölbreytta fæðu.

### Hvað er brennsla?

Orðið brennsla er stytting á orðinu fitubrennsla og þekkt meðal fólks sem stundar líkamsrækt.

Fitubrennslu stundar fólk á marga vegu, svo sem með lyftingum, eróþíkki, hlaupum eða hjólræiðum. Brennsla er mikilvæg fyrir fólk sem vill grennast, losa fitu og halda sér í formi. Brennsla er einnig mikilvægt fyrir fólk sem vill auka vöðvamassa því brennslan er fínasta úthaldsæfing líka. Margir sem reyna að auka vöðvamassa ná stundum ekki að skila 100% æfingu vegna úthaldsleysis.

Til þess að brenna fitu verður að hækka púlsinn. Hámarkspúls er 220 slög á mínútu að frádregnum aldri viðkomandi. Hjá konum er hámarksbrenslupúls u.þ.b. 80% af hámarkspúls og hámarksbrenslupúls karla er 70-75% af hámarkspúls.

### Tökum sem dæmi:

25 ára kona (220-25=195) hámarksbrenslupúls þá u.þ.b. 156 slög á mínútu.

Fyrstu 18-20 mínúturnar hækka líkamshitinn og púlsinn. Brennslan byrjar ekki að ráði fyrir en eftir þann tíma. Mátuleg brennsla er því um það bil 35-45 mínútur. Brennslan getur verið hvenær dags sem er, það sem skiptir mestu máli er að hafa hámarksbrenslupúls í huga.

Gangi þér vel!



PRESSA HLAUT EDDUVERÐLAUNIN 2012  
SEM BESTI LEIKNI SJÓNVARPSPÁTTURINN



FRÁBÆR DAGSKRÁ  
FYRIR AÐEINS  
254 KR. Á DAG



# PRESSA

NÝ ÞÁTTARÖÐ HEFST Á SUNNUDAG KL. 20.15

Ný og æsispennandi þáttaröð um blaðakonuna Láru sem má hafa sig alla við þegar störf hennar og fjölskyldulíf fléttast óvænt saman. Undirheimar Reykjavíkur ólga af kynþáttahatri og ofbeldi. Fylgstu með frá byrjun.



FJÓRAR SJÓNVARPSTÖÐVAR FRÍTT MEÐ ÁSKRIFT AÐ  
STÖÐ 2 OG STÓRAUKIÐ NETFRELSI



TRYGGÐU ÞÉR ÁSKRIFT | 512 5100 | STOD2.IS | VERSLANIR VODAFONE | VERSLANIR OG ÞJÓNUSTUVER SÍMANS 800 7000

ISENSKA/SIA.IS/STV\_61450\_11\_1012

NUDE HOME er komið út en um er að ræða nýtt tímarit um heimili, hönnun, mat og vín. Blaðið er gefið út af Origami ehf. sem er útgáfufyrirtæki NUDE magazine sem komið hefur út frá árinu 2010. Þetta fyrsta tölublað af NUDE HOME er 154 síður að stærð. Ritstjóri blaðsins er Þórunn Högnadóttir, stílisti og blaðamaður, sem er fyrrverandi ritstjóri sjónvarpsþáttarins Innlit/Útlit.

Í þessu fyrsta blaði er fjölbreytt efni þar sem áhersla er lögð á danska hönnun. Lesendur fá yfirlit yfir helstu hönnunarverslanir sem gaman er að heimsækja í Kaupmannahöfn og íslenskir arkitektar segja frá danski

hönnun sem er í upphaldi hjá þeim. Farið er í heimsóknir til Oliver Gustav í 18. aldar bruggverksmiðju við Kongens Nytorv og á veitingastaðinn Noma í Kaupmannahöfn sem er þekktur fyrir framúrstefnulega matargerð. Einnig er sumarið fimm manna íslenskrar fjölskyldu skoðað, kíkt á vinnustofu ELLU í Ingólfsstræti og margt margt fleira.

Áætlað er að næsta tölublað komi út seinni partinn í nóvember.



Þórunn Högnadóttir ritstjóri Nude home.

### Helgar-MATURINN



#### Freyja Sigurðardóttir þjálfari

„Föstudagsmatgurinn hjá okkur fjölskyldunni er oft kjúklingur og sætar kartöflur en kjúklingur er í miklu upphaldi hjá okkur. Ég borða mikið af kjúklingi þegar ég er að búa mig undir fitnessmót. En þá fæ ég ekkert krydd eða sósar með.“

Kjúklingur, sætar kartöflur og sumarsalat (þó það sé komið haust þá er allt í lagi að halda sumarsalatinu inni).

#### Fyrir 5 Kjúklingur:

6 kjúklingabringur steiktar á rafmagnspönnunni frá Saladmaster.

Ég krydda bringurnar með kjúklingakryddinu frá Pottagöldrúm og á algjörum sparidögum vef ég bringurnar með beikoni. Það finnst strákunum mínum algjört æði.

#### Sætar kartöflur:

3-4 sætar kartöflur  
½ rauðlaukur  
2 cm ferskur engifer  
1 dl matreiðslurjómi  
½ piparostur

#### AÐFERÐ

Þú skerð kartöflur í teninga og setur í eldfast mót, ofan á það fer niðurskorinn rauðlaukur og mjög smátt skorið engifer.

Svo seturðu kartöflur ofan á þetta aftur, engifer og rauðlauk, koll af kalli (eins og þú sért að gera lasanja).

Í lokin seturðu 1 dl af matreiðslurjóma og skerð svo piparostinn smátt og setur yfir kartöflurnar. Inn í ofn í 30-40 mínútur við um 200°C.

#### Sumarsalat

1 poki spínat  
½ poki klettasalat (rucola)  
1 rauð paprika  
2 tómatar  
10 cm agúrka, smátt skorin  
15 jarðarber  
tvær lúkur af bláberjum  
svo finnst okkur gott að hafa smá fetaost með.

Allt skorið vel niður í skál. Með þessu drekkum við vatn með lime eða sóðavatn. Verði ykkur að góðu og góða helgi.

# Árvekni