

19. OKTÓBER 2012

Lífið

GEGGJUÐ
GÖTUTÍSKA

SIGRÚN ÓSK
BARNSHAFANDI

HEIMSÓKN TIL
SIGGU HEIMIS

LÆTUR GOTT AF SÉR LEIÐA

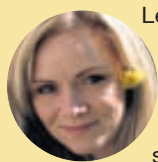
HENDRIKKA WAAGE UM ÁSTINA,
NÝJA ILMVATNIÐ OG GÓÐGERÐARMÁLIN.

FRÉTTABLAÐIÐ

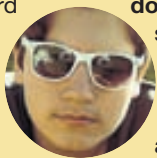


Lífið er á Vísí – visir.is/lifid

HVERJIR VORU HVAR?



Leikritið Tveggja þjónn eftir Richard Bean var frumsýnt í Þjóðleikhúsinu á föstudaginn var. Þjóðþekktir einstaklingar nutu sýningarinnar og má þar nefna söngkonuna **Selmu Björns-**



dóttur, sjónvarpsstjórnuna **Nilla** sem mætti í fylgd móður sinnar, Árna Tryggvason leikara og söngvarann Kristján Jóhannsson sem var glaður á að líta ásamt syni sínum.



Þá mátti einnig sjá **Katrínu Jakobsdóttur** menntamálaráðherra og leikkonurnar Sólveigu Arnarsdóttur og Þórunni Lárusdóttur.



FJÖR Á FAKTORÝ

Hitað var upp fyrir Iceland Airwaves í vikunni með tónleikum á efri hæðinni á Faktorý þar sem Sykur, Berndsen og RetRoBot trylltu gesti sem voru glaðir.

MYNDIR/SIGURGEIR SIGURÐSSON

➤ Sjá fleiri myndir á visir.is/lifid



Smart vinkonur.



Flottir í tauinu.



Slaufan rekur endahnúttinn á útliti hjá þessum herramanni.



Gleðin greinilega við völd.



Kátar konur.

Lífið

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

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

Förðun Hendriku: Fríða María

Hefur þú smakkað?

Karamellu Swiss Mokka með rjóma og karamellusósu

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



www.teogkaffi.is

TE & KAFFI

ANNAÐ BARN Á LEIÐINI

Sigrún Ósk Kristjánsdóttir, einn stjórnenda þáttarins Ísland í dag, er konan á bak við sjónvarpsþættina Neyðarlínan sem eru á dagskrá Stöðvar 2 á fimmtudagskvöldum. Sigrún gengur með sitt annað barn en fyrir á hún tveggja ára son með sambylismanni sínum, Jóni Þór Hauksyni.

Sigrún Ósk Kristjánsdóttir var valin besta fjölmiðlakona landsins á dögunum af álitsgjöfum DV. Hún er vel að titlinum komin.



5. OKTÓBER 2012

Lífið

HAUSTÍSKAN Í MYNDUM
 HOLLUSTA MEISTARANA
 INNLIT HJÁ HÖNNU BIRNU

ÞUGAÐI Á KÖFLUM AÐ GEFAST UPP
 SÍGRÚN ÓSK KRISTJÁNSDÓTTIR
 ANLEGA GERÐ NEYÐARLÍNUÞÁTTANNA

➤ Lífið er á Vísí – visir.is/lifid

Sigrún prýddi forsíðu Lífsins 5. október síðastliðinn.

Vinsælar vörutegundir með 35% afslætti

dagana 18.-22. október

Dekurvörur með kókosolíu

Þrjár vörutegundir saman: Rakagefandi „body butter“-húðnæring (200ml) með kókosolíu, sams konar sturtusápa (250ml) auk skrúbbhanska í lit að eigin vali

Verð nú: 2810 kr.

Verð áður: 4330 kr.

Dekurvörur með smjörtrésmauki

Þrjár vörutegundir saman: Rakagefandi „body butter“-húðnæring (200ml) með smjörtrésmauki (þ.e. „shea butter“ á ensku), sams konar sturtusápa (250ml) auk skrúbbhanska í lit að eigin vali

Verð nú: 2810 kr.

Verð áður: 4330 kr.

35%
afsláttur

35%
afsláttur

Fast púður og farðabursti

Tvær vörutegundir saman: „Pressed powder“ (þ.e. fast púður, fæst í 6 litbrigðum) og „Face & body“-farðabursti

Verð nú: 3235 kr.

Verð áður: 4980 kr.

Dekurvörur með ólífuolíu

Þrjár vörutegundir saman: Rakagefandi „body butter“-húðnæring (200ml) með ólífuolíu, sams konar sturtusápa (250ml) auk skrúbbhanska í lit að eigin vali

Verð nú: 2810 kr.

Verð áður: 4330 kr.

Aloe vera-andlitsvörur

Þrjár vörutegundir saman: Hreinsimjólk (200ml), andlitsvatn (200ml) og dagkrem (50ml) – allt saman vörutegundir sem innihalda græðandi og rakagefandi aloe vera-gel

Verð nú: 3470 kr.

Verð áður: 5340 kr.

35%
afsláttur

35%
afsláttur

E-vítamín fyrir andlitið

Þrjár vörutegundir saman: E-vítamín dagkremið sívinsæla (50ml), andlitsvatn (200ml) og hreinsimjólk með E-vítamíni (200ml)

Verð nú: 3230 kr.

Verð áður: 4970 kr.

Handa unnustanum

Tvær vörutegundir saman: „White musk sport“-hár og -sturtusápa (200ml) og sams konar svitalyktareyðir (75ml)

Verð nú: 2100 kr.

Verð áður: 3230 kr.

Fyrir eiginmanninn

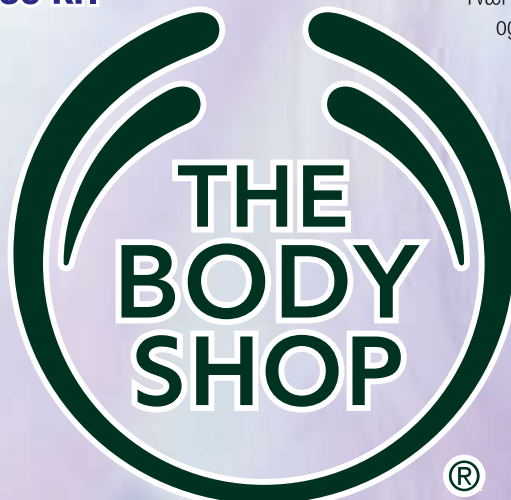
Tvær vörutegundir saman: „Of a man“-hár og -sturtusápa (200ml) og sams konar svitalyktareyðir (75ml)

Verð nú: 2100 kr.

Verð áður: 3230 kr.

35%
afsláttur

35%
afsláttur



Sendum í póströfu
sé þess óskað,
sími 588 7299

KRINGLUNNI • SMÁRALIND • GLERÁRTORGI



Hér er Sigga í Egginu ásamt dóttur sinni Önnu Lovísu.

SINDRI SÆKIR SIGGU HEIM

Sindri Sindrason sjónvarpsmaður heimsækir Siggju Heimis iðnhönnuð á fallegt heimili hennar á Seltjarnarnesi, þar sem hún býr ásamt eiginmanni sínum og þremur börnum, í þættinum Heimsókn sem er í opinni dagskrá strax að loknum kvöldfréttum á Stöð 2 annað kvöld.



Sigga hefur hannað bæði fyrir Fritz Hansen í Danmörku og Ikea í Svþjóð og endurspeglar skandinavískt heimili hennar það vel.



Sigga er með fallegar sjour í eldhúsinu sínu á Seltjarnarnesi þar sem hún býr ásamt eiginmanni og þremur börnum.

MYNDIR/STEFÁN KARLSSON

www.lyfja.is

Með kaupum á 50 ml kremi frá Clinique færðu fallega húð í kaupbæti

Með hverju 50 kremi frá Clinique fylgir 3ja þrepa kerfið að verðmæti 5.375 kr

Kaupaukinn inniheldur: Liquid Facial Soap Mild 30 ml, Clarifying Lotion 2, 30 ml og Dramatically Different Moisturizing Lotion, 30 ml.

*Meðan birgðir endast.

CLINIQUE
Ófæmisprófað. 100% ilmefnalaust.

Dagur í lífi *María Builien Jónsdóttir, 23 ára*

Í FULLU HÁSKÓLANÁMI SAMHLIÐA REKSTRI

07.00 Vakna og fæ mér granóla í morgunmat.

08.00 Sæki litla bróður minn og við keyrum samferða niður í Háskóla Íslands þar sem ég er í fullu námi í líffræðinni. Þar legg ég áherslu á allt sem tengist manninum og erfðafræði hans.

11.30 Fæ mér góðan hádegismat, oft afgang frá kvöldinu áður eða góða súpu, og drekk síðan einn Aloe Vera King yfir daginn.

12.00 Mæti í verklega tíma eða þá ég fer beint upp á bókasafnið í Öskju og læri og vinn í fyrirtækinu mínu, ICE import í gegnum síma og tölvu, en fyrir ári síðan stofnaði ég heildsölufyrirtæki sem flytur inn alveg náttúrulega drykki eins og Aloe Vera King/Queen frá OKF í Kóreu og er ég núna að bæta tetrykkjum við línuna.

18.00 Ef tími gefst til reyni ég að mæta á æfingu en fer annars heim og sinni hundunum mínum tveimur. Ég á bæði pug og doberman sem þurfa mikla athygli. Ég heyr síðan alltaf aðeins í mömmu eða pabba.

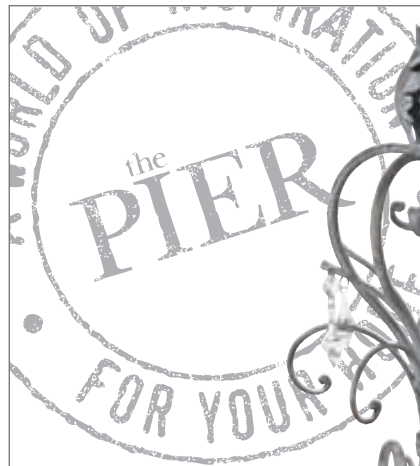
19.00 Létt húsverk og geri kvöldmat fyrir mig og kærastann en yfirleitt er það soðin ýsa eða bakaður lax sem verður fyrir valinu – um þrisvar til fjórum sinnum í viku.



Nemi í líffræði við Háskóla Íslands og eigandi ICE import ehf.

20.00 Held áfram að læra og vinn í bókhaldi fyrirtækisins, útbý reikninga og geri áætlanir og ræði við starfsmann um það sem var gert yfir daginn.

00.00 Sofna vel þreytt eftir daginn.



HAUSTIÐ ER KOMIÐ

30% AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM LUKTUM OG KERTASTJÖKUM



20% AFSLÁTTUR



3 FYRIR 2 AF KERTUM

MARGIR LITIR

SVEFNSÓFI BIG STAY



199.900

RÚMAR TVO
GOTT GEYMSLURÝMI

the
PIER

LEGGUR GÓÐUM MÁLEFNUM LIÐ

Hendrikka Waage um ástina, lífið, nýja ilmvatnið og hennar hjartans mál – góðgerðarmálin.

HENDRIKKA WAAGE

ALDUR: 46

STARFSHEITI: Skartgripahönnuður og rithöfundur.

BÖRN: Guðjón Böðvarsson Waage.

ÁHUGAMÁL: Lestur góðra bóka, ferðalög, að hanna og skapa, tíska, jóga, göngutúrar, söngur, tónlist, fara á pólóleiki, horfa á kappróður, brids, tala við gamalt fólk svo fátt eitt sé nefnt.

MORGUNMATUR: Smoothie.

TÓNLIST: Leonard Cohen, Stuðmenn, Billy Idol, David Bowie, Beyoncé, Guðjón Böðvarsson Waage, Pálmi Gunnarsson. Mér finnst líka gaman að fylgjast með Svölu Björgvins – hún er mjög fluttur listamaður.

TÍMARIT: The London Times, Vanity Fair, indverska, franska og rússneska Vogue og O.

HÖNNUÐUR: Matthew Williamson, Roberto Cavalli, Ralph Lauren og margir íslenskir hönnuðir t.d. Guðmundur Jörundsson.

FYRIRMYND: Móðir mín Guðrún H. Waage, Elisabeth Taylor, Stephen Hawking, Oprah, dr. Anthony Seldon, Bob Geldof og fleiri.

DRAMUR: Að lifa lífinu lífandi!

Góðgerðarsamtökin

Kids Parliament eru alþjóðleg góðgerðasamtök tengd Sameinuðu þjóðunum og hafa aðsetur í Vín. Tilgangur samtakanna er að efla menntun, hvetja og styðja við bakið á börnum, þá sérstaklega fjörfötluðum börnum. Í ráðgjafanefndinni eru einstaklingar sem hafa verið áberandi stuðningsmenn réttinda barna og málefna þeirra svo sem Dalai Lama, Kerry Kennedy og Betty Williams.

Dorrit gefur flíkur úr einkaeygu

Verndari viðburðarins er Amir Dossal frá New York. Amir hefur starfað síðastliðin þrjátíu ár hjá Sameinuðu þjóðunum. Hann mun fyrir hönd Kids Parliament afhenda verðlaunin fyrir mannúðarstörf í þágu fatlaðra hér á landi. Veislustjóri er Jakob Frímann Magnússon. Hið fagaða tvíeyki Kormákur og Skjöldur mun sjá um frábært uppboð. Fullt af skemmtilegum hlutum og upplifunum eru í boði eins og glæsilegt Armani-kvenmannsúr, dagur með Kalla Berndsen, VIP-miðar á leik Manchester United og Galatasaray í meistaradeild Evrópu (UEFA-Cup), kjóll frá Ellu og margt fleira. Þá mun frú Dorrit Moussaieff gefa okkur fallegar flíkur úr einkaeygu sinni sem hægt er að njóta eða bæta í einkasafnið. Einnig verða seldir happdrættisvínningar.

Segðu okkur aðeins meira frá sumarþúðunum sem þið eruð að styrkja. Sumarþúðirnar í Reykjadal hafa það að leiðarljósi að búa börnunum sem þar dvelja örvandi og kærleiksríkt umhverfi. Um leið gefst foreldrum stundarhvíld frá sólarhringsumönnun barna sinna. Rekstrar- og viðhaldskostnaður við sumarþúðirnar í Reykjadal er mjög hár en ánægjan sem dvölin þar veitir hverju barni er algjörlega ómet-



Hendrikka með syni sínum Guðjóni Böðvarssyni Waage.

anleg. Það er von okkar að nægilegt fjármagn safnist til kaupa á sérstakri sjúkralyftu, stillanlegum rafmagnsrúmunum og til að kosta innréttingu á svokölluðu snoezen-herbergi; skynörvunarherbergi af því tagi eru sérstaklega útbúin til að að vinna með fjölbreytt skynáreiti með notkun ljóss, hljóða, lita, tónlistar, lyktar og fleira. Þannig verður til umhverfi sem gefur einstaklingnum kost á að njóta sín á sínum eigin forsendum. Allur ágóði þessa mikilvæga verkefnis rennur eins og fyrr segir óskiptur til eflingar starfsemi Reykjadal og erum við allar að starfa í sjálfböðavinnu. Hægt er að nálgast miða í Kastaníu á Höfðatorgi, sími 577-5570, eða leggja inn á reikning 130-15-382936 kt. 130166-5399.

Hugsaði um fjölfatlaðan frænda

Nú gafstu höfundarlaun síðustu bókar til Kids Parliament og hefur verið öflug í að sinna öðrum góð-



Skartgripalína Hendrikku er glæsileg.

Segðu okkur frá góðgerðarhádegisverðinum sem þú heldur á morgun. Hvernig kom það til og hvernig tók fólk í þá hugmynd að vera með? Við hjá Kids Parliament, ásamt nokkrum konum meðal annars úr Félagi kvenna í atvinnurekstri, FKA, erum að undirbúa glæsilegan hádegisverð sem haldinn verður á morgun, laugardag, til styrktar Reykjadal. Það er sumar- og helgardvalarstaður fyrir fötluð börn og ungmenni. Hádegisverðurinn verður undir merkjum Magic Ring Kidsverkefnisins í Hörpu í Norðurljósum og stendur yfir frá klukkan 13 til 15.

SOHO MARKET

Toppur 1.390,-

Toppur 1.490,-

Yogabuxur 3.290,-

Hettupeysa 3.990,-

SOHO MARKET

Grensásvegur 8, sími 553 7300
Opíð mán-fim 12-18 og fös-lau 12-17

Dagur í lífi Hendrikku Waage

7.30 Vakna um klukkan 7.30-8.00 fæ mér annaðhvort heitt vatn með lime eða stundum einn góðan kaffi latte. Svo kyrra ég.

Geri einn góðan grænmetisristing í morgunmat. Geri síðan yfirleitt Tracy Anderson-teygjurnar 4-5 daga vikunnar. Enginn dagur er eins hjá mér.

9.00 Fer yfir póstinn minn og svara. Það getur oft tekið dágóðan tíma. Sinni öðrum verkefnum t.d. pöntunum.

12.00 Fæ mér hádegisverð og hleð batterið fyrir það sem koma skal um eftirmiðdaginn.

13.00 Tek lest til London og fer á fundi og sinni ýmsum viðskiptaerindum.

19.00 Tek lest heim og fer í göngutúr í kringum Virginia Water. Það sem eftir lifir kvölds nýti ég í rölegheit og til dæmis les.



Hendrikka með íslenskum börnum í Laugardalnum.

MYND/SIGRÚN

gerðarmálum í gegnum tíðina. Segðu okkur aðeins frá því og hvaða gildi hefur það fyrir þig? Það hefur alltaf skipt mig máli að leggja góðum málefnum lið og Reykjadalur er mér mjög kær. Ég á fjölfatlaðan frænda sem var mikið á mínu heimili þegar ég var ung og ég passaði hann mjög mikið þannig að maður hefur mjög góða reynslu af að vera í kringum þessi yndislegu börn. Hann hlakkaði alltaf voðalega mikið til að fara í Reykjadal.

Bók væntanleg

Nú hefur þú verið dugleg að skrifa bækur um Rikku og töfrahinginn. Er væntanleg ný bók frá þér um Rikku? Já, fjórða bókin mín fjallar um Rikku og töfrahinginn í Englandi og kemur út næsta vor þar sem Rikka ferðast með vini sínum Oliver í Englandi og fer á marga áhugaverða og skemmtilega staði.

Með eigin skartgripalínu

Skartgripalínan þín, fer hún vaxandi? Já, hún er seld víðs vegar í Bretlandi, Skandinavíu, New York og svo auðvitað hér á Íslandi. Ég er með svokallaða tiskulínu sem er ódýrari en silfurlínan mín en hún gengur mjög vel.

Hvaðan kemur innblásturinn að skartgripagerðinni? Innblásturinn kemur mikið að austan og úr trúarbrögðum.

Nýtt ilmvatn væntanlegt

Nú ert þú að koma með þitt fyrsta ilmvatn á markaðinn. Segðu okkur frá því. Ilmvatnið heitir Fjola og er létt og ferskt fyrir konur á öllum aldri. Þetta er tímalaut ilmvatn, rómantískt og kvenlegt og kemur í verslanir í lok nóvember. Verkefnið hefur verið skemmtilegt og gaman að þróa þessa nýju vöru.

Nú hefur þú búið erlendis í nítján ár. Hvenær hefur þú hugsað þér að flytja heim til Íslands aftur? Ekki hugmynd – ég er svo sem alltaf með annan fótinn hér á Íslandi.

Hvers saknarðu helst frá Íslandi? Þabba míns, stórfjölskyldu og vina, fjallanna, vatnsins, fiskbúðarinnar Fylgífiska og græns ópals.

Hvers saknar þú ekki frá Íslandi? Smæðarinnar.

Ertu að upplifa drauma þína? Já. Hvað gefur lífi þínu gildi? Að lifa lífinu í lit.

Ertu ástfangin? Mjög svo.

Hvaða kosti þarf maðurinn sem fangar hjarta þitt að bera? Hann þarf að hafa góðan húmor og vera „free spirited“.

Hvar sérðu þig eftir tíu ár? Vonandi get ég litið yfir farinn veg hamingjusóm og sátt. Svo vil ég útbúa mér japanskan garð þar sem ég get dundað mér og hvílst.

Eitthvað að lokum? Nobody is waiting for you, and you shouldn't take anything for granted.

Björgvin Halldórsson • Bubbi Morthens • Diddú • Egill Ólafsson • Eiríkur Hauksson • Gissur Páll • Helgi Björnsson
Ragnhildur Gísladóttir • Sigríður Thorlacius • Svala Björgvins • Valdimar Guðmundsson • Þórunn Antonía

Góa og Fjarðarkaup
kynna með stolti

6
DAGAR Í
MIÐASÖLU!

Jólagestir

Björgvins 2012

15. DESEMBER Í HÖLLINNI

Við komum með jólin til þín



Jólastjarnan 2012

Söngkeppni fyrir 16 ára og yngri sem sló í gegn í fyrra þegar 400 krakkar skráðu sig til leiks.

Sigurvegurinn í ár kemur fram á tónleikunum 15. desember og ný hljómplata með þeim 10 sem komast í úrslit verður gefin út fyrir þessi jól.

Skráning er hafin á visir.is/jolastjarnan
Fylgstu með í Íslandi í dag á Stöð 2

MIÐASALA HEFST Á FIMMTUDAGINN KL. 10

Póstlistaforsala fer fram daginn áður

Stórsveit Jólagesta
undir stjórn Þóris Baldurssonar

Meðlimir úr Sinfóníuhljómsveit Íslands
undir stjórn Roland Hartwell

Karلاكórinn Þrestir
undir stjórn Jóns Kristins Cortez

Gospelkór Óskars Einarssonar

Barnakór Kársnesskóla
undir stjórn Þórunnar Björnsdóttur



Miðasala á Miði.is og í síma 540-9800.
Skráðu þig á póstlistann okkar á www.jolagestir.is.



Mind Xtra og Herra Hafnarfjörður hefur opnað aftur í Firði Hafnarfirði



Herra hafnarfjörður

FJÖRÐUR
www.fjordur.is S. 572 3400

MINÐ

Smart verslun fyrir konur
Sími 572 3400

FJÖRÐUR
www.fjordur.is

HULDUKONA



Krullaðu hárið með krullujárni eða sléttujárni.



Skiptu hárinu í tvennt, þvert yfir hvirfil. Taktu hárið að framan öðrum megin og túberaðu létt.



Rúllaðu síðan hárinu upp á vísingur og baugfingur annarrar handar.



Haltu áfram að rúlla hárinu upp á fingurna þangað til þú ert komin upp að hársverði.



Haltu fast með fingrunum utan um hárið og færðu höndina til þannig að snúningurinn fari upp með höfðinu. Dragðu snúninginn upp og passaðu að sleppa ekki hendinni.



Spennu vel ofan í snúninginn sem myndaðist þangað til þér finnst rúllan vera föst. Slepptu hendinni rólega frá og togaðu snúninginn vel eftir hentisemi.



Endurtaktu svo ferlið hinum megin.

Galdrar, fjör og hornagleði

FYRSTU TVÆR BÆKURNAR Í MARG-VERÐLAUNUÐUM BÓKAFLOKKI




4-7
ára

Bráðskemmtilegar sögur fyrir börn á aldrinum

MÁL OG MENNING

„Stútfullar af húmor og skemmtilegum smáatriðum.“
BOOKS FOR KEEPS

www.forlagid.is – alvöru bókaverslun á netinu

SKREF FYRIR SKREF...

Út er komin dásamleg hárbók eftir Theódóru Mjöll Skúla-dóttur Jack sem konur á öllum aldri ættu að óska eftir í jólapakkann í hár. Bókin, sem ber nafnið Hárið, sýnir yfir sjötíu greiðslur í einföldum skrefum. Margir



eru sammála um að lengi hafi vantað slíka bók í íslenska bókaflóru. Einnig er gagnlegur fróðleikur um umhirðu hársins. Ljósmyndirnar í bókinni tók engin önnur en Saga Sig og um förðun sá Ísak Freyr Helgason. Hér má sjá brot úr bókinni.

FISKIFLÉTTA



Taktu hárið í lágt tagl og settu litla gúmmiteygju í.



Skiptu taglinu í tvennt og taktu frá litinn lokk yst í öðrum hlutanum.



Færðu litla lokkinn yfir þann hluta sem hann var tekin úr og undir hlutann við hliðina þar sem þeir sameinast.



Taktu annan litinn lokk yst í hinum hluta hársins og gerðu eins og áður, en í hina áttina (passaðu að nota ekki sama lokk og úr hinum hlutanum).



Endurtaktu ferlið alla leið niður með taglinu.



Settu teygju í endann og losaðu um fléttuna að vild.



Klipptu á efri gúmmiteygjuna.



smashbox
CREATED. TESTED. PHOTOGRAPHED. AT SMASHBOX STUDIOS L.A.



**JUST LET
IT BB!**

**THE 5-IN-1 GAME CHANGER
FOR FLAWLESS SKIN**

**PRIMES. PERFECTS. PROTECTS.
HYDRATES. CONTROLS OIL.**

AVAILABLE IN 5 SHADES



Kringlan Smáralind Garðabær

HAGKAUP
Ein ferð betra verð



Tískubloggarinn sjálfur með flott sólgleraugu.



KATRÍN ERLA FRÍÐRIKSDÓTTIR
ALDUR? 13 ára
SKÓLI? Ölduselsskóli, er á listdansbraut í JSB í djassballett og ballett.
ÁDALÁHUGAMÁL? Tíska, dans og ljósmyndun.

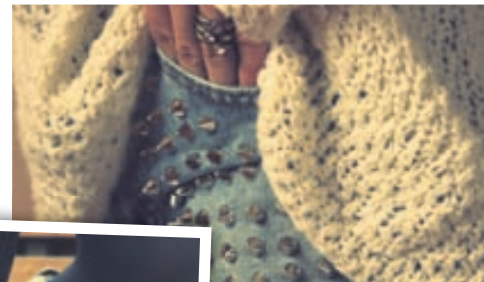
Sumar kveður og haust tekur við ...

TÍSKAN SÉÐ MEÐ AUGUM 13 ÁRA TÍSKUBLOGGARA

Prjónaðar peysur, hermannajakkar, há kuldastígvél og stuttbuxur með málmgóddum (e. studs) eru á meðal þess sem er vinsælt í verslunum bæjarins þetta haustið og það sem hin prettán ára Katrín Erla Friðriksdóttir tískubloggari festi á filmu á dögnum en hún heldur úti vinsælu bloggi, <http://love-fashion.blogspot.com>.



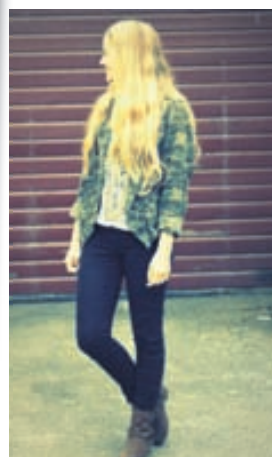
Pykkar prjónapeysur verða einnig mjög áberandi.



Stuttbuxur með göddum.



Há kuldastígvél eru vinsæl í haust og vetur.



Hermannajakkar af öllum stærðum og gerðum verða áberandi í vetur.

Signatures Of Nature
Organic Beauty

Girnileg líkamslína með unaðslegum ilmum, nærðu húðina vel í vetur og upplifðu silkimjúka húð.

Líkamslínan okkar inniheldur engin kemísk aukaefti

Húðin er stærsta líffæri líkamans, hugaðu vel að henni með hreinni vöru,



15% afsláttur af líkamslínunni.

Ef þú verslar fyrir 8.000 kr færðu dekurpakka fyrir andlit að gjöf af vinsæla Heima Spa barnum okkar.



Signatures of nature • Smáralind 2hæð • s: 511-10-09



Harpa Einarsdóttir fatahönnuður.

19-19-19

Sjöunda samsýning Muses.is opnar á morgun, 19. október, kl. 19.00 á efstu hæðinni á Höfðatorgi. Um er að ræða 19 listamenn sem sýna verk sín en meðal þeirra eru þau Harpa Einarsdóttir, Inga María Brynjarsdóttir, Harpa Rún Ólafsdóttir, Berg-

þór Morthens, Sýlvía Dögg Halldórsdóttir, Örn Tönsberg og Sævar Karl. Það er Rakel Sævarsdóttir sem er konan á bak við Muses.is. Hún hefur verið dugleg að skipuleggja pop up-sýningar hér á landi. Sjá meira á www.muses.is.



TYGGÐU EXTRA

EFTIR HVERJA MÁLTÍÐ



Tannlæknafélag Íslands mælir með notkun xylitols sem aðalsætuefnis í tyggigúmmii

Rannsóknir sýna að notkun sykurlausss **Extra** eykur munnvatnsframleiðslu, jafnar sýrustig, heldur tönnunum hreinum og stöðvar sýklaárásir á þær. **Extra** minnkar upptöku hitaeininga og dregur það úr streitu í amstri hversdagsins.

Lífið

Helgar- MATURINN



Berglind Guðmundsdóttir

heldur úti fallegru matarsíðu sem ber heitið www.gulur-raudurgraennogsalt.com. „Ég legg mikla áherslu á að maturinn sé næringarríkur, líti vel út og sé bragðgóður.“

Kjúklingaréttur sem kitlar bragðlaukana

2 eggaldin, skorin í tvennt
3 rauðar paprikur, kjarnahreinsaðar og skornar í tvennt
Olía

600 gr. kjúklingalundir
Chilikrydd

1 laukur, smátt skorinn

3 hvítlauksgeirar, pressaðir

1 dósa (400 gr.) pastasósa

1 dósa (70 gr.) tómatpúrra

1 kúla mozzarella, skorin í þunnar sneiðar

1 búnt af ferskri basilíku, söxuð
Brauðmysna úr tveimur vel rist-uðum brauðum

Pasta að eigin vali, soðið þar til næstum al dente

1. Penslið eggaldin og paprikurnar með olíu og leggið á ofnplötu með bökunarpappír þannig að hýðið snúi upp. Grillið í ofni í um 30 mínútur eða þar til húðin á paprikunum verður svört. Kælið. Takið hýðið af paprikunum og skafið kjötið úr eggaldinunum. Látið paprikurnar og kjötið úr eggaldinunum saman í skál.

2. Kryddið kjúklinginn með chilikryddi og steikið á pönnu þar til hann er eldaður í gegn og gylltur. Takið til hliðar.

3. Léttsteikið því næst lauk og hvítlauk saman. Bætið grillaðu paprikunum og eggaldinkjötinu saman við og hrærið í um 1 mínútu. Bætið pastasósu og tómatpúrru út í og hrærið að suðu. Takið af hellunni, setjið basilíku út í og kryddið með salti og pipar.

4. Takið eldfast mót og setjið í það rúmlega botnfylli af soðnu pasta.

Hellið helmingnum af sósunni yfir pastað og raðið því næst kjúklingnum yfir það og hellið svo restinni af sósunni yfir. Setjið mozzarella yfir allt saman og stráið brauðmysnu yfir.

5. Látið í ofn í um 15 mínútur eða þar til osturinn er gullinn.



MYND/ HEIÐA.IS

MÁ SEGJA AÐ ÉG SÉ FEIK LJÓSKA

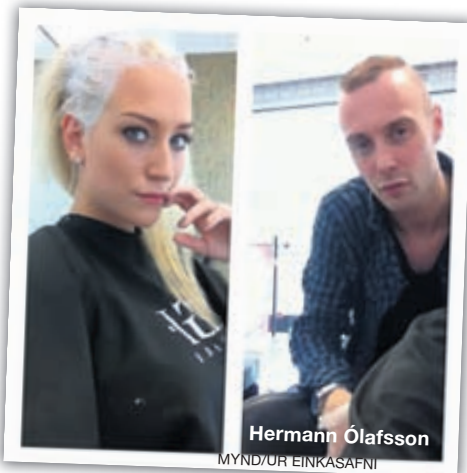
Krístún Ösp Barkardóttir er ófeimin við að setja myndir af sér og syni sínum Baltasar, sem hún á með lögfræðingnum Sveini Andra Sveinssyni. Það á líka við þegar hún fer í hárlitun eins og í vikunni sem leið.

„Ég lita mig 12-14 sinnum á á ári. Hermann, besti vinur minn, litar mig, hann á Modus í Smáralind,“

svarar hún þegar hún er spurð hve oft hún litar hár sitt.

Ertu með dökkkan háralit? „Já, ég er með skollitað hár svo það má segja að ég sé feik ljóska,“ segir Krístún Ösp.

„Hermann litar mig ljóshærða í rótina og setur flottan tóner yfir allt hárið frá Tigi Bedhead. Eftir það blæs hann hárið upp úr Maracconólíunni.“



Hermann Ólafsson
MYND/UR EINKASAFNI



NÁTTÚRULEGA