

4. JANÚAR 2013

Lífið



DORRIT MOUSSAIEFF

BEST KLÆDDA KONA LÍFSINS



HVERJIR VORU HVAR?

Fjöldi þekktara einstaklinga mætti á frumsýningu verksins Mýs og menn eftir John Steinbeck í Borgarleikhúsinu. Þórólfur Árnason, **Vigdís Finnbogadóttir** og dóttir hennar Ástríður Magnúsdóttir, leikkonan Jóhanna Vigdís Arnardóttir, Magdalena



Björnsdóttir og pabbi hennar, tónlistarmaðurinn Björn Jörundur Friðbjörnsson, leikarinn Góí eða öllu heldur Guðjón Davíð Karlsson, leikarinn Björn Thors, Helga Bryndís Jónsdóttir og sonur hennar, fjölmiðla-



maðurinn Nílli, sem heitir réttu nafni Níels Thibaud Girerd, hjónin Inga Jóna Þórðardóttir og **Geir Haarde** og **Kolfinna Baldvinsdóttir** og pabbi hennar Jón Baldvin Hannibalsson.



Lífið

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

Útgáfufélag 365 miðlar ehf.
Forsíðumynd Heiða Helgadóttir
Auglýsingar Atli Bergmann atlib@365.is

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



Glæsilegar. Elísabet Jónsdóttir, Alfa Lára Guðmundsdóttir, Birna Björnsdóttir og Selma Björns fögnuðu í lðusölum.



Gylfi Þór Valdimarsson, Garðar Cortes og Birna Björnsdóttir eyddu fyrsta kvöldi ársins í lðusölum.



Skemmtileg þrenna. Ásdís Rán, Ívar Guðmundsson og Logi Bergmann mættu á Austur.

2013

FAGNAÐ MEÐ STÆL



Eins og sjá má á þessum skemmtilegu Instagram-myndum var gleðin við völd í lðusölum og á skemmtistaðnum Austur á fyrsta degi ársins.

Glamúrinn tekinn alla leið. Sólveig Ösp Haraldsdóttir, Sigurbjörg Benediktsdóttir, Björk Eiðsdóttir og Helga Ólafsdóttir.



Garðar Cortes, Tinna Lind Gunnarsdóttir, Gylfi Þór Valdimarsson og leikkonan Anna Svava sem sló í gegn í skaupinu í ár.



Tobba Marinós og Karl Sigurðsson.



Samrýmdar systur. Birna og Selma Björnsdætur.

ÚTSALA



kjóll /sv. undirkjóll fylgir

áður 16.990

nú 9.990

4 litir



Laugaveg 54, sími: 552 5201

Við erum á Facebook

FAGNAR GRÍMUKLÆDD MEÐ FRÆGUM

Leikkonan Þórunn Lárusdóttir heldur upp á ferðtugsafmælið sitt í reiðhöllinni í Víðidal annað kvöld.

Fjöldi þekktara einstaklinga hefur boðað komu sína í afmælið en afmælistelpan bað gesti sérstaklega um að mæta í grímubúningi. Þar má nefna Gunnar Helgason og eiginkonu hans, Björk Jakobsdóttur, Lindu Ásgeirsdóttur, Hrefnu Hallgrímsdóttur, Þóru Karítas, Þórunni Clausen, Jón Ólafsson og unnustu hans, Þóru Ólafsdóttur. Þá hefur Skúli Mogensen staðfest komu sína en flugfélagið hans, Wow Air, verðlaunar besta búning kvöldsins með flugmiða út í heim og til baka.



Þórunn Lárusdóttir og Linda Ásgeirsdóttir leikkona.



Þórunn Erna Clausen

Jón Ólafsson

Skúli Mogensen

Gunnar Helgason

Peysa
5.995,-



L I N D E X



Hlítleiki er allsráðandi á heimili Lindu, sem býr hér ásamt eiginmanni og barni.
MYNDIR/VALLI



Salernið er skrautlegt vægast sagt.



ÞINGHOLTIN HEIMSÓTT

„Húsið kallaði á mig og því gat ég ekki annað en keypt,“ segir leikmyndahöfundurinn Linda Mjöll Stefánsdóttir, sem býr í fallegu húsi í Þingholtunum. Linda er næsti gestur Sindra í þættinum Heimsókn, sem sýndur er í opinni dagskrá á laugardag, strax að loknum fréttum Stöðvar 2.



Skemmtilegt herbergi í alla staði.

SNIÐUGIR AUKABITAR

Lykillinn að stöðugum blóðsykri og mikilli brennslu er að borða reglulega og ekki mjög mikið hverju sinni. Þess vegna skiptir aukabitinn máli. Þetta og fleira fróðlegt segir í bókinni Sex kíló á sex vikum eftir Ulrika Davidsson og Ola Lauritzson, sem bókaútgáfan Bjartur & Veröld gaf út nýverið. Hér má finna uppskriftir að nokkrum aukabítum með lágum sykurstuðli sem einfalt er að útbúa.

JARÐARBERJABEYTINGUR

1 skammtur

1 dl frosin jarðarber
1 dl hrein jógúrt eða skyr
1 dl appelsína
Takið börkinn af appelsínunni, setjið allt í blandarann og blandið í nokkrar sekúndur. Berið strax fram.



í nokkrar mínútur. Malið kasjúhneturnar í matvinnsluvél í nokkrar sekúndur. Bætið mangó-sneiðum, trönuberjum, helmingsnum af kókospjölinu og vatni út í og hrærið í jafnt deig. Mótið deigið í litlar kúlur og veltið upp úr afganginum af kókospjölinu. Geymið á köldum stað.

ORKUSTANGIR

Tilvalið nesti til að taka með í vinnuna og í ferðalög. 25-30 stk.

600 g sykurlaust granóla
1 dl trönuber
½ dl furuhnetur
2 dl af blönduðum fræjum, s.s. graskersfræ og sólblómafræ
2 egg
Hitið ofninn í 175 gráður. Blandið öllu hráefninu saman í skál. Klæðið ofnskúffuna með bökunar-pappír og dreifið blöndunni í skúffuna. Látið kólna og skerið síðan í bita.

MANGÓ- OG TRÖNBERJAKÚLUR

12 stk.

2 sneiðar þurrkað mangó
1 dl kasjúhnetur
1 dl trönuber
3 dl kókospjöl
½ dl vatn
Leggið mangóið í bleyti

SÚKKULABÍKÚLUR

12 stk.

2 gráfíkjur
½ dl vatn
1 dl kasjúhnetur
½ dl kakó
1 dl kókospjöl
1 dl sesamfræ
Leggið gráfíkjurnar í bleyti í nokkrar mínútur. Malið kasjúhneturnar í matvinnsluvél í nokkrar sekúndur. Bætið við gráfíkjum, kakói og kókospjöli og hrærið í jafnt deig. Mótið deigið í litlar bollur og veltið upp úr sesamfræjum. Geymið á köldum stað.



ÚTSALA ÚTSALA



30%
afsláttur

Verðdæmi:
Verð áður: ~~6.900 kr.~~ Verð nú: 4.830 kr.

black pepper
FASHION

Við erum á Facebook

Opið virka daga kl. 11 - 18
Opið laugardaga kl. 11-16

Laugavegi 178 • Sími 555 1516

BEST KLÆDDA KONA LÍFSINS

Hefð er fyrir því í lok hvers árs og byrjun nýs að fara yfir það sem vel var gert og verðlauna þá sem báru af og sköruðu fram úr. Lífið ákvað ásamt vel völdum álitsgjöfum að velja best klæddu konu landsins. Mörg nöfn bar á góma en þessi stóðu upp úr.

Dorrit Moussaieff forsetafrú

- Það er hálfgerð klisja að nefna hana en hjá því verður ekki komist þar sem hún er smartari en flestir. Bleiku sokkarnir sem hún skartaði á kosningaferðalaginu í sumar í stíl við Ray Ban-sólgleraugu og víðan pels voru hápunkturinn.

- Glæsileikinn er alltaf í fyrirrúmi hjá Dorrit, hún blandar litum skemmtilega saman svo og grófum og fínlegum fatnaði, klassísk og flott.

- Alltaf afskaplega fallega klædd og stígur nær aldrei feilsþor þó að fjölbreytnin í klæðavali sé mikil og hún sé óhrædd við liti.



” Bleiku sokkarnir sem hún skartaði á kosningaferðalaginu í sumar í stíl við Ray Ban-sólgleraugu og víðan pels voru hápunkturinn.



” Flottur persónulegur stíll sem sámir vel poppstjörnunni sem hún er.

Svala Björgvins söngkona

- Hún er alveg með þetta. Flottur persónulegur stíll sem sámir vel poppstjörnunni sem hún er.

- Litrík, frumleg, skemmtileg og áræðin.

- Svala er svo fjári smart og töff að hjá því verður ekki komist að nefna hana.

- Litrík og flott með stíl sem tekið er eftir.



” Það er búið að vera gaman að sjá stílinn hennar þróast með árunum, hún hefur þennan dark stíl sem er orðinn í seinni tíð fágaður og kvenlegur.

Hrafnhildur Hólmgeirsdóttir, fata- og búningahönnuður

- Er alltaf flott.

- Það er búið að vera gaman að sjá stílinn hennar þróast með árunum, hún hefur þennan dark stíl sem er orðinn í seinni tíð fágaður og kvenlegur. Hvernig hún ber fötin sín, förðun, hár, skart, gerir hana samt alltaf hráa, rokkaða og súper cool.

- Hún er einfaldlega töff.

Framhald á síðu 8

SOHO
MARKET

ÚTSALAN
HAFIN

50%
AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM

Reykjavik Fashion Festival

N°4 / March 14 — 16 / 2013



FATAHÖNNUÐIR ATHUGIÐ

Reykjavik Fashion Festival fer fram í fjórða sinn samhliða HönnunarMars **14. - 16. mars 2013.**

Fatahönnuðir geta sótt um þátttöku á vefsíðu hátíðarinnar rff.is dagana **4. - 10. janúar.**

Viltu fá ómetanlega innsýn í tískuheiminn og vera virkur þátttakandi í helsta tískuviðburði Íslands?
Viltu hjálpa til við undirbúning og framkvæmd Reykjavik Fashion Festival?
Sendu okkur þá ferilskrána þína á info@rff.is. Frekari upplýsingar á rff.is/sjalfbodavidar



HönnunarMars
DesignMarch
Reykjavík
14.-17.03.2013

NOWFASHION

ÍCELANDIC
GLACIAL

ICELANDAIR



Ragnhildur Gísladóttir söngkona

- Hún hefur mjög ákveðinn stíl sem er algjörlega hennar, hún fylgist mjög vel með og er 100% cool. Öll litlu smáatriðin eru útpæld og hún er klár í að finna skemmtilega hluti og skraut til að bæta við dressin og er óhrædd við að vera öðruvísi.

- Ef Ragga er í því þá er það að virka.



Hildur Hafstein hönnuður

- Alltaf smart og ber sig sérstaklega vel þannig að allt fer henni vel.

- Töff týpa, bóhemísk og spennandi karakter.

ÁLITSGJAFAR:

Pórey Vilhjálmadóttir, framkvæmdastjóri borgarstjórnarflokks Sjálfstæðisflokksins

Sölvi Tryggvason fjölmiðlamaður

Sigríður Rún Siggeirsdóttir, skó- og fylgihlutahönnuður

Póra Sigurðardóttir fjölmiðlakona

Fríða María Harðardóttir förðunarmeistari

Jónatan Grétarsson ljósmyndari

Gunnar Hilmarsson fatahönnuður

Sigurjón Ragnar ljósmyndari

Svana Friðriksdóttir almannatengill

LAUGAVEGUR 46, 101 REYKJAVÍK

Útsala



Útsalan hófst í morgun,
40% afsláttur
af öllum útsöluvörum.

Tiia

Laugavegi 46 s:571-8383

ÞESSAR VORU EINNIG NEFNDAR:



Edda Andrésdóttir fréttakona

- Klassinn yfirvegaður. Alltaf 100%. Flott fyrirmynd fyrir yngri konur og gott dæmi um það hvernig er hægt að eldast eins og gott rauðvín.

- Er svo glæsileg og fallega klædd. Hvítur skyrtukraginn er alltaf svo vel pressaður og finn.



Ragnhildur Steinunn sjónvarpskona

- Flott og heilbrigð stelpa sem ber af í klæðaburði kvenna í sjónvarpi á Íslandi ásamt Eddu Andrésdóttur. Kann að vera dálítið „edgy“ án þess að það sé nokkurn tíma ósmekklegt.

- Hefði verið til í að eiga öll dressin sem hún var í í Dans dans dans.



Sigríður Thorlacius söngkona

- Mér finnst hún hafa mjög persónulegan stíl, kannski ekki áberandi en hún er alltaf mjög fallega klædd. Það er eitthvað svolítið sígaunalegt við stílinn hennar, en líka retro elegant, einfalt og fágað á vissan hátt.



Katrín Jakobsdóttir ráðherra

- Fulltrúi íslensku sauðkindarinnar á Alþingi. (Hent út af Alþingi fyrir að vera í loppaþyngi, sem er gjörsamlega óskiljanlegt.)



Helga Ólafsdóttir fatahönnuður

- Sjúklega smart og flott alltaf hreint. Tekur áhættu, leikur sér með flott myndur og útkoman er alltaf upp á tíu. Lumar á gerskemum í fataskápnunum sem neita að úrelast, fer skemmtilegar leiðir og hræðist ekki nokkurn skapaðan hlut.



Elísabet Davíðsdóttir, fyrirsæta og ljósmyndari

- Er alltaf óaðfinnanleg. Hún hefur á vissan hátt tímalausan stíl en er samt mjög fersk. Hún klæðist vönduðum fatnaði í bland við flottar vintage flíkur og vandar valið.



Agnieszka Baranowska stílisti

- Kemur með skemmtilegan „Parisienne“-stíl á götur bæjarins. Vantar stundum soldið rokk í skvísurnar hér. Hún blandar saman blúndum og rokki. Fíla það.



Bára Hólmgeirsdóttir hönnuður

- Svöl, öðruvísi og er að gera flotta hluti.

Marta María Jónasdóttir, drottningin af Smartlandi

- Er hreinlega alltaf smart enda ekki annað hægt þegar menn sjá um að ráðleggja landanum í klæðaburði. Klassísk í fatavali en skelfilega veik fyrir palláttum og glysi. Flott blanda.



Hanna Birna Kristjánadóttir, borgarfulltrúi

- Hún er með svona fágaðan og töffaralegan stíl.

Sigríður Sigurjónsdóttir, eigandi Spark hönnunargallerí

- Kann að velja fágaða og spes hönnun, er aldrei eins og allir hinir.

Salóme Þorkelsdóttir, fyrrverandi forseti Alþingis

- Ótrúlega glæsileg kona, nánast með konunglegt yfirbragð.



Linda Pétursdóttir, eigandi Baðhússins

- Falleg kona með fallegan stíl. Alltaf mjög vel til fara og þekkir sinn stíl mjög vel og veit hvað passar hverju sinni.

Friðrika Geirsdóttir, kokkur og lífskúntner

- Set hana hér sem fulltrúi klassísku deildarinnar. Glæsileg, fágað og smekklegt.

Pattra Sriyanonge, bloggari á trendnet.is

- Flott, með tiskustrauma á hreinu og þorir.

Klara Sigríður Thorarensen, eigandi verslunarinnar Heimahúsið

- Alltaf smart, glæsileg og heillandi

Birta Björnsdóttir, fatahönnuður Júniform

- Skapandi, frumleg, töffari.



Björk Guðmundsdóttir söngkona

- Fyrirmynd margra þegar kemur að útlitinu.

Harpa Einarsdóttir fatahönnuður

- Er með öðruvísi stíl og fer sínar eigin leiðir.

Anna Margrét Björnsson markaðsstjóri Hörpunnar

- Mikill töffari. Hún er í rokkhljómsveit, hversu cool er það!

Dísa í WC

- Alltaf flott til fara.



Alda B. Guðjóns stílisti

- Stílhrein.

Gerður Kristný, ljóðskáld og rithöfundur

- Er alltaf sérstaklega smart í tauinu.

María Valdimarsdóttir í hljómsveitinni Young blood og flugfreyja hjá WOW air

- Alltaf svo sæt og fin.

SÖNGSKÓLI

Mariu Bjarkar

Skráning hafin fyrir vorönn

Námskeið fyrir alla aldurshópa; börn, unglingar og fullorðnir, byrjendur jafnt sem lengra komna.



Sími: 588 1111 • www.songskolimariu.is

Námskeið sem við bjóðum upp á

• Forskólinn 3-5 ára:

Í forskólanum er unnið með lög úr Söngvaborg ásamt almennum leikskólalögum. Kennslustundin er 40 mínútur og fer þannig fram að börnin eru virkjuð til að syngja, hreyfa sig og að ná fram almennri tjáningu. Forskólinn er kenndur á sunnudögum og er í 10 vikur.

• Börn 5-12 ára:

Námskeiðið er í 13 vikur. Börnin mæta einu sinni í viku, 50 mínútur í senn, og er kennt á öllum dögum vikunnar. Þetta er einstaklingskennsla en einnig er æfður hópsöngur. Farið er í hljóðnemataækni, framkomu, tjáningu, takt og fleira. Á námskeiðinu eru 5 tímar frábrugðnir venjulegri kennslustund; rythmatími, gestakennari, upptaka á geisladisk, upptaka á DVD og tónleikar fyrir foreldra og vini.

• Unglingar 13-15 ára:

Námskeiðið er í 13 vikur. Nemendur mæta einu sinni í viku, 50 mínútur í senn. Kennst er alla virka daga. Farið er í söngtækni, hljóðnemataækni, túlkun, framkomu, tjáningu, takt og fleira. **Nýjung!** Danshöfundur kemur og æfir hreyfingar við eitt lag. Þetta er einstaklingskennsla en einnig er æfður hópsöngur. Á námskeiðinu eru 4 tímar frábrugðnir venjulegri kennslustund; rythmatími, upptaka á geisladisk í fullkomnum gæðum, gestakennari og tónleikar.

• Fullorðnir:

- Hóptímar:
Námskeiðið er í 10 vikur. Nemendur mæta einu sinni í viku, 60 mínútur í senn. Farið er í söngtækni, hljóðnemataækni, túlkun, framkomu, tjáningu, takt og fleira. Þetta er einstaklingskennsla en einnig eru valin 1-2 hóplög til að æfa yfir önnina. Upptaka á geisladisk í fullkomnum gæðum fylgir.
- Einkatímar:
Val um hálf tíma eða klukkutíma, sjá nánar á songskolimariu.is

• Complete Vocal Technique:

Complete Vocal Technique er tækni sem flestir atvinnusöngvarar nýta sér í dag. Hún byggir á 20 ára ítarlegum rannsóknum á öllum tegundum söngstíla, allt frá þungarokki yfir í klassískan söng. CVT kynnir nýjar og auðveldar aðferðir til að beita röddinni til hins ítrasta á heilbrigðan hátt.

Ath! Aldurstakmark og aðeins fyrir lengra komna.

• Píanónám eftir eyranu

Námskeiðið er í 13 vikur. Nemendur mæta einu sinni í viku, 60 mínútur í senn. Námskeiðið er fyrir alla sem vilja læra á píanó, byrjendur eða lengra komna. Markmiðið er að nemendur öðlist færni í að spila á píanó eftir eyranu og að spila undir eigin söng.

A.T.H aldurstakmark 12 ára



1 Hér er Steinunn Margrét fyrirsæta ófórðuð.



2 Augnskuggi er ómissandi. Hér nær ég fram jafnri blöndun og byrja á koparrauðum augnskugga sem settur er á augnlokið í glóbuslínu sem er náttúruleg skyggingarlína augans.



3 Dökkbrúnn augnskuggi er settur ofan á til að búa til dýpt á augnlokinu.



4 Ég endurtek með sömu litunum ofan á augnloki og undir augu og fæ fallega blöndun þar. Mikilvægt er að augnskuggi sé settur þétt upp við augnhárin.



5 Hér má sjá útkomuna þar sem litunum hefur verið blandað saman.



6 Svartur eyeliner má vera ýktur en hann ramar inn augun og það er fallegt að hafa hann áberandi ef um kvöldfórðun er að ræða.

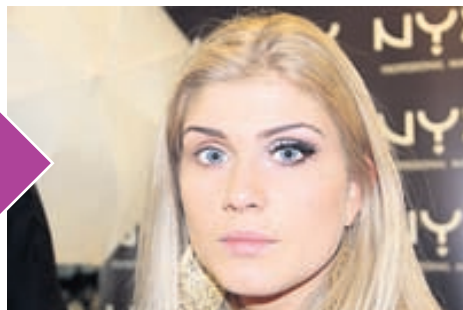


EINFÖLD FALLEG KVÖLDFÖRÐUN

Förðunarmeistarinn **Sólveig Birna Gísladóttir**, eigandi Airbrush & Make Up School, sýnir á einfaldan máta hvernig hægt að er gera fallega kvöldfórðun á skömmum tíma. [Sjá nánar á visir.is/lifid](http://visir.is/lifid)



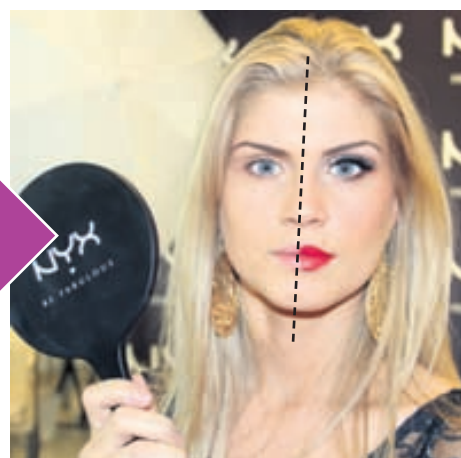
7 Svartur maskari gerir mikið fyrir heildina og gerviaughárin líka en þau lengja og þétta.



8 Sjáið gríðarlega mikinn mun á augunum.



9 Varalítabyntur mótar varirnar og ramar þær inn. Ég nota Hot - red varalítinn sem er vinsæll í vetur.



10 Útkoman er frábær eins og sjá má. Takið eftir hvað augun stækka.

ÚTSALA
25-60% afsláttur af öllum vörum

Lin DESIGN

Lín Design Laugavegi 176 Sími 533 2220 www.lindesign.is

5 HEILSURÁÐ

Dagmar Hrund Sigurleifsdóttir, eða **Dammý** eins og hún er kölluð, er master rehab þjálfari og krossfitþjálfari hjá Krossfit Iceland í World Class. Hún veit hvaða fimm atriði skipta máli þegar heilsan er annars vegar.

1. Drekkva vatn. Ég er alltaf með bleika álbrúsann minn með mér.

2. Stunda krossfit með æðislegu fólki. Frábærar æfingar sem taka virkilega vel á. Það er ekki hægt að finna betri félagsskap, frábær tónlist, ÞVÍLÍK útrás.

3. Borða reglulega. Ég verð eins og argur krakki ef ég borða ekki reglulega en svona er blóðsykurinn jafnari og viðheldur brennslni. Bara muna að allt er gott í hófi.

4. Ekkert jafnast á við að hitta vini og fjölskyldu, tala nú ekki um að fara á dansgólfið með góðum vinkonum og hrista á sér rassinn. Góð líkamsrækt og geggjáð gott fyrir andlega heilsu.

5. Síðast en ekki síst að fara út að ganga með hundinn minn, ofurmassinn hann Monsi bíður spenntur eftir að fá að fara upp Esjuna aftur.



FRETTIR VIDSKIPTI SPORT UMRAÐAN ÚTVARP LÍFIÐ SJÓNVARP

HVERNIG ER VEDRIÐ Í DAG?

visir
- oft á dag



ÁTTA MANNA ÚRSLIT HEFJAST Í KVÖLD KL. 20:10

Nú er farið að sjóðhitna undir keppendum í MasterChef Ísland. Átta eru komnir í úrslit og dómarnir brýna hnífana fyrir næsta niðurskurð. Fylgstu með í janúar, sjáðu hverjir komast áfram og hverjir þurfa að taka af sér svuntuna og yfirgefa eldhúsið.



SIGFÚS ÓLAFSSON
MARKAÐSSTJÓRI



DAGBJÖRT INGA HAFLIÐADÓTTIR
LÖGFRÆÐINGUR



RAGNAR SNORRASON
VERSLUNARMAÐUR



MARY LUZ SUAREZ ORTIZ
DAGMÓÐIR



HJALTI ÞÓR GRETTISSON
NÁMSMAÐUR



SKARPHÉÐINN SMITH
FRAMKVÆMDASTJÓRI

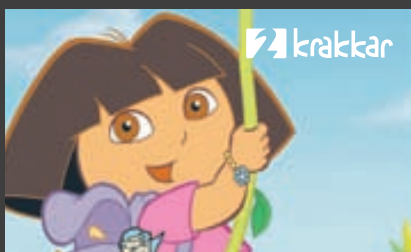


JENNÝ RÚNARSDÓTTIR
STARFSMAÐUR HJÁ TE OG KAFFI



GUNNAR HELGI GUÐJÓNSSON
MYNDLISTARMAÐUR

FJÓRAR SJÓNVARPSSTÖÐVAR FRÍTT MEÐ ÁSKRIFT AÐ STÖÐ 2



STÓRAUKIÐ NETFRELSI



STÖÐ 2 HD | VODAFONE Á RÁS 502

STÖÐ 2 HD | SÍMINN Á RÁS 203

STÖÐ 2 HD | HD ÖRBYLGJUMYNDLYKILL Á RÁS 15

ÞAÐ ÞARF AÐ UPPFÆRA OG ENDURRÆSA ADSL- OG ÖRBYLGJUMYNDLYKLA



ALLT ÞETTA FYRIR **265 KR. Á DAG**



– SJÁLFVIRKIR AFSLÆTTIR BEINT Í VASA ÁSKRIFENDA – SKRÁÐU ÞIG INN Á STOD2.IS

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

Lífio

Helgar- MATURINN



Næringarbomba

Arndís Thorarensen, framkvæmdastjóri Lífandi markaðar, gefur okkur uppskrift að hressandi þeytingi sem er stútfullur af ómissandi næringarefnum - algjörrri vítamínsprengru.

Meistaradrykkur

170 ml ananassafi (u.þ.b. eitt glas)
6 klakar
1 skeið Fruit & Greens frá NOW
1 skeið Beepollen
1 msk. hörfræolía
1 sleif af mysuprótíni – sett í þegar búið er að þeyta allt hitt saman
Sumum finnst gott að bæta við einni skeið af maca-dufti, þar sem duftið virðist hafa þann eiginleika að auka úthald og orku. Einnig hafa rannsóknir sýnt fram á að maca styður hormónajafnvægi og frjósemi fyrir konur jafnt sem karla.

Með Fruit and Greens frá NOW er einstaklega létt að breyta hvaða drykk í næringarbombu. Settu skeið út í próteindrykkinn þinn eða hræringinn þinn til að fá meira út úr honum.



ÚTGÁFUTÓNLEIKAR Í VIÐEYJARSTOFU

Laugardaginn 12. janúar ætlar tónlistarkonan Lára Rúnarsdóttir að halda útgáfutónleika á sinni fjórðu breiðskífu, Moment, en á henni kannar Lára nýjar slóðir og leyfir dekkri og ögrandi hliðum að njóta sín meira en áður. Við gerð plötunnar var Lára undir áhrifum frá sterkum tónlistarkonum eins og PJ Harvey og svo tónlistarmönnum eins og John Grant en þau áhrif má finna í melódísku og angurværu indípoppi Láru. Á plötunni er m.a. að finna lagið Beast, sem hefur hljómað talsvert á útvarpsstöðvum landsins. Lagið hefur setið í sex vikur á Vinsældalista Rásar 2 og situr nú í 9. sæti. Þess má geta að ný vefsíða Lára Rúnars, www.lararunars.com, hefur einnig litið dagsins ljós, en þar getur að líta kynningarstíku fyrir plötuna þar sem lagið Heartbeat hljómar undir. Tónleikarnir fara fram í Viðeyjarstofu en miða má finna á midi.is.



NUTRILENK

NÁTTÚRLEGT BYGGINGAREFNI FYRIR BRJÓSKVEFINN



Skráðu þig á facebook síðuna NutriLenk fyrir liðina - því getur fylgt heppni!



Brjóskskemmdir í hné hömluðu hreyfingu

Fyrir átta árum var ég í veiði - datt og laskaðist á hné.

Brjóskskemmdir urðu til þess að ég hætti að geta gert ýmsa hluti sem ég gat áður eins og að hlaupa og öll almenn leikfimi varð ofraun fyrir hnéð.

Ég starfa mikið við kennslu/þjálfun sem kostar miklar stöður, átti hnéð til að bóligna mikið upp. Góður vinur benti mér svo á **NutriLenk Gold**.

Fór strax að geta reynt á hnéð eftir að ég byrjaði á NutriLenk

Nánast strax eftir að ég fór að nota NutriLenk fann ég mikinn mun, fór strax að geta reynt meira á hnéð. Nú get ég æft af fullri ákefð eins og mér einum er lagið og er ekkert mál að þola langar stöður þegar ég er að kenna og þjálfá.

Það er klárt mál að þetta efni er að virka, því ef ég sleppi að taka það inn þá finn ég aftur fyrir óþægindum í hnénu.

Ég mæli eindregið með því að fólk prófi NutriLenk sem er að kljást við liðverki og brjóskskemmdir og finni hvort að það virki. Þetta er toppefni og náttúrulegt í þokkabót.

Jón Halldórsson
- Dale Carnegie þjálfari / ráðgjafi. 42 ára



NutriLenk er fáanlegt í flestum apótekum, heilsubúðum, Fræinu Fjarðarkaupum, Hagkaup, Krónunni, Þín verslun Seljabraut og Vöruvali Vestmanneyjum

Hvað getur NutriLenk gert fyrir þig?

Við mikið álag og með árunum getur brjóskefufurinn rýrnað sem veldur því að liðirnir slitna. Þetta er náttúrulegt ferli. Mjög margir finna fyrir miklum óþægindum þegar beinin byrja að núast saman, sérstaklega í liðamótum eins og í mjöðmum, hryggjar og hnjáliðum. Þess vegna er allt til vinnandi að styrkja liðbrjóskef á náttúrulegan hátt.



Heilbrigður liður



Liður með slitnum brjóskef

Náttúrulegt byggingarefni fyrir liðbrjóskef og beinin

NutriLenk inniheldur náttúrulegt byggingarefni fyrir brjóskefufurinn og er mjög góður valkostur fyrir þá sem þjást af minnkuðu liðbrjóskef. Unnið úr sérvöldum fiskibeinum úr hafinu sem hefur sýnt fram á að vera fyrsta flokks byggingarefni til að styðja við brjóskefufurinn og viðhalda honum.

NutriLenk hefur hjálpað fjölmörgu fólki. NutriLenk er 100% náttúruleg vara sem er mjög gagnleg þeim sem þjást af brjóskefufursrýrnun.

Prófið sjálf-upplifið breytinguna!

Nánari upplýsingar á www.gengurvel.is

