

FÓK

FIMMTUDAGUR 6. SEPTEMBER 2018

Tíska



Maye Musk er sjötug fyrirsæta og hefur sjaldan haft jafn mikið að gera og nú. ➔6

Steig út fyrir þægindarammann

Að loknu stúdentsprófi ákvað Sif Prastardóttir að setjast aftur á framhaldsskólabeck til að undirbúa sig fyrir nám í fatahönnun. Hún er nýlega komin heim frá Belgíu þar sem hún var í starfsþjálfun og næst liggur leiðin í fatahönnunarnám í Leeds. ➔2

Sif sneri aftur í FB, full af eldmóði og þolinmæði, ákveðin í að stiga út fyrir þægindarammann eins oft og hún gæti og var tilbúin að læra nýja hluti. MYND: STEFAN



VERTU TILBÚIN FYRIR VETURINN

Vandaðar kápur í miklu úrvali!

comma,

SMÁRALIND

Framhald af forsiðu →

Sigríður Inga
Sigurðardóttir

sigriduringa@frettabladid.is



Böklegt nám hentaði mér aldrei en mér tókst að ljúka stúdentsprófi af félagsfræðibraut á hörkunnni einni saman. Arið 2016 fór ég á Dale Carnegie námskeið og þar fékk ég kjark til að skrá mig aftur í Fjölbautaskólann í Breiðholti á fata- og textilbraut en mig langaði að undirbúa mig vel undir nám í fatabönnun við erlenda háskóla. Ég sneri aftur í FB full af eldmóði og þolinmæði, ákveðin í að stiga út fyrir þægindarmann eins oft og ég gæti og var svo sannarlega tilbúin að læra nýja hluti. Á þeim tíma grunaði mig ekki hvað ég gæti afrekað á tveimur árum,“ segir Sif, sem hefur alltaf búið yfir miklum sköpunarkrafti. „Áhuginn á fatabönnun var alltaf undirliggjandi. Á meðan ég var að klára stúdentinntötuátið ég tinnann til að breyta og bæta fótin mín og bjó til skart og fylgihluti,“ segir hún.

Getur ekki beðið eftir næstu sýningu

Námið var fjölbreytt og veitti góðan grunn í fata-, textil- og vörubönnun, að mati Sifjar. „Ég kunni ekki einu sinni að þræða saumavél þegar skólinn byrjaði en námið hjálpaði mér að finna styrkleika mína og áhugasvið í hönnun og veitti mér jafnframt góða, almenna undirstöðuþekkingu í bóklegum greinum. Kennarnir voru yndislegir og mynduðu



Sif segir námið hafa hjálpað henni að finna styrkleika sína og áhugasvið í hönnun og veitt henni góða undirstöðu í bóklegum greinum. MYND/STEFAN

persónuleg tengsl við okkur nemendurna,“ segir hún.

„Ég hafði sérstaklega gaman af tiskuteikningu og öllum áföngum sem tengdust hönnun

**NÝJAR VÖRUR
Í HVERRI VIKU**

Starðir 83-83

Verslunin Belladonna

belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is



Sif hefur gaman af því að gera öðruvísi verkefni með ákveðna hugsun á bak við verkíð. „Vistvan og „cruelty free“ hönnun heillar mig sérstaklega. Ég elska falleg og skemmtileg mynstur og smáatriði sem lifga upp á flikina.“

og saumtækni. Áfangi í vörubönnun reyndist mjög niýtsamlegur þar sem við lærðum að stofna fyrirtæki, hanna vöru og hældum svo pop-up markað þar sem við seldum vöruna okkar. Við lærðum einnig endurbönnun, bútasau, sjónlist, þrjón, þæfing og litun, svo eitthvað sé nefnt. Á útskriftarönnuninni hældum við okkar fyrstu tiskusýningu. Sú upplifun kveikti eitthvað innra með mér sem ég vil aldrei slökkva. Ég get ekki beðið eftir að taka þátt í næstu sýningu,“ segir Sif brosandí.

Ómetanleg upplifun

FB býður nemendum upp á starfsnám og skiptinám erlendis á vegum Erasmus+, sem Sif nýtti sér. „Ég var svo heppin að fá að fara tvisvar út á vegum skólans og sú upplifun er ómetanleg. Í fyrra fór ég til Finnlands í þrjár vikur og kynnti mér nám við verklegan skóla. Núna er ég nýkomin frá Belgíu þar sem ég var í starfsþjálfun hjá hönnuðinni Ariane Lespire í mánuð. Það fékk ég að sjá hvernig það er að vera sjálfstæður hönnuður. Lærdi að sauma fylgihluti og búa til skartgrip sem voru svo sendir í verslanir í nokkrum löndum. Ég fann hvað

þessi vinna á vel við mig og ég hlakka til að starfa við hönnun í framtíðinni,“ segir Sif en innan tveggja vikna heldur hún til Leeds þar sem hún mun leggja stund á fatabönnun.

„Ég fékk inngöngu í tvo skóla og Leeds Arts University varð fyrir valinu. Ég fékk svo mikinn valkviða að ég fór út að kynna mér báða skólana betur. Ég kolféll fyrir Leeds. Borgin, folkíð, skólinn og kennarnarir heilluðu mig upp ír skónum,“ segir hún.

Þegar Sif er spurð hvað einkenni hennar hönnun segist hún þæla mikið í hvernig hún geti nýtt efnið sem best og að flikin sé endingargóð. „Ég er opin fyrir því að leyfa hönnuninni að þróast og tek jafnvel alveg nýja stefnu í ferlinu. Ég hef gaman af því að gera öðruvísi verkefni með ákveðna hugsun á bakvið verkíð. Vistvan og „cruelty free“ hönnun heillar mig sérstaklega. Ég elska falleg og skemmtileg mynstur og smáatriði sem lifga upp á flikina. Mér finnst líka gaman að gera fylgihluti eins og hárbönd, veski, skartgrip, skraut og slíkt. Innblásturinn kemur oft út frá tilfinningum, náttúrunni, umhverfinu og því sem er að gerast í heiminum,“ segir Sif.

SPURT OG SVARAD

Fylgist þú með tiskustruumum?

„Já, ég skoða Instagram og fylgist þar með mörgum hönnuðum, merkjum og áhrifavöldum. Ég kiki stundum á Harper's Bazaar og aðrar vefsíður tengdar tisku og hönnun. Á ferðalögum finnst mér gaman að fylgjast með hvernig fólk klæðir sig. Fataval er svo mismunandi eftir löndum.“

Hvernig myndir þú lýsa eigin fatastíl?

„Hann er mjög breytilegur, fer eftir árstíðum og því sem mér finnst flott hverju sinni. Ég er mikið fyrir fallegar skyrur, blússur og toppa. Þegar ég var í Belgíu klæddist ég oftast litríkum fötum og hélt mikið upp á rauðar, uppháar buxur með blómamyntri. Þegar ég kom heim fór ég ósjálfrátt aftur að klæðast dökkum fötum.“

Ég elska falleg og skemmtileg mynstur og smáatriði sem lifga upp á flikina. Mér finnst gaman að gera fylgihluti eins og hárbönd, veski, skartgrip og skraut.

Áttu þér uppáhaldshönnuð?

„Karl Lagerfeld og Iris Apfel eru minnar helstu fyrirmyndir.“

Áttu uppáhaldsverslun?

„EKKI eins og er. Hér heima kaupi ég oft fót í Vero Moda en annars kaupi ég það sem gripur augað þegar ég fer út. Ég skoða alltaf hvort flikin er vel saumuð og hvort hún eigi eftir að nýstast með í góðan tíma. Ég vil frekar kaupa nokkrar góðar flikur sem endast í staðinn fyrir að kaupa margar sem ég hætti fljótlega að nota.“

Hvaða flik þurfa allir að eiga?

„Það fer algerlega eftir fólki og stíl þess. Gott er að eiga eina góða flik sem auðvelt er að dressa upp með flottum fylgihlutum og skóm og einnig nota sem hversdagsflik, svo sem einfaldan kjól eða blússu.“

LEIÐSÖGUNÁM

VIÐURKENNT STARFSNÁM AF ATVINNULÍFINU

Hnitmiðað og skemmtilegt nám fyrir þá sem vilja kynna sér Ísland í máli og myndum. Námið er opið öllum þeim sem áhuga hafa á að læra hvernig stenda skal að Leiðsögum erlendra og innlendra ferðamanna um Ísland.

- Flest stéttarfélag styrkja nemdur til náms.
- Nemendur geta að námi loku gerst félagsmenn í Leiðsögufélaginu.
- Helstu námsgreinar:**
- Helstu viðkomustaðir ferðamanna á Íslandi í máli og myndum.
- Mannleg samskipti, leiðsögunáttækni, hestar, fuglar og flóra. Framsaga.
- Saga landin, jarðfræði, bókmenntir og listir, menningartengd ferðarþjónusta.
- Skipulagðar ferðir og afþreyingaferðir. Ritgerðarverkefni og margt fleira.

Leiðbeinendur eru þauvanir leiðsögumenn og sérfræðingar hver á sínu sviði. Boðið er upp á dag- og kvöldnáms, auk þess er farið í fjölda vettvangsferða.

Umsögn: Fyrir nokkrum árum stundaði ég leiðsögunám í Ferðamálastóla Íslands. Námið stóð vel undir væntingum þar sem fjölmargir kennarar komu að kennslunni og áttu þeir auðvelt með að ná til mín og auka áhuga minn á námsmálinu og ekki síst að vekja mig til umhugsunar um þá auðind sem landið okkar er og virðingum sem okkur ber að sýna í því. Kennarnir voru mjög færir og fróðir hver á sínu sviði og áttu auðvelt með að koma efninu til skila.

Námið gefur mikla atvinnumöguleika og spennandi tímar eru framundan.

Guðrún Helga
Bjarnadóttir

Ferðamálastóli Íslands
The Icelandic School of Travel and Tourism

OPID
8-22

Ferðamálastóli Íslands • www.menntun.is • Sími 567 1466

Fólk er kynningarbláð sem býður auglýsendum að kynna vöru og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaði dagslega.

Útgefandi: Ábyrgðarmáður: 365 miðlar Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Úmsjónarmenn efnis: Sólveig Gísladóttir, solveg@frettabladid.is, s. 512 5351 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Frey Þorsteinsson, oddurfrey@frettabladid.is, s. 512 5368 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 512 5347 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Stóri Frey Jónsson, stam@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5338

Sölumenn: Arnar Magnússon, amarn@frettabladid.is, s. 512 5442, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429.



hjá
Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is





Elie Saab gat sér fyrst gott orð fyrir brúðarkjóláhönnun en hér má sjá brúðarkjól úr haust- og vetrarlinnunni 18/19.



Elie Saab þakkar góðar viðtökur á tiskusýningu en fatnaður hans er nú seldur í yfir 160 hátiskuverslunum um allan heim. MYND/GETTY



Angelina Jolie hefur oft valið kjóla eftir Saab þegar mikið liggur við. Hér er hún á Óskarsverðlaunahátíðinni 2014.

Ævintýrahönnuðurinn frá Líbanon

Viltu stofna fyrirtæki?

Hnitmiðað námskeið um félagafarm, skattlagningu fyrirtækja, frádráttarbæran rekstrarkostnað, útgáfu reikninga, ábyrgð stjórnenda fyrirtækja, fjármál o.fl.



Námskeiðið skiptist í þrjú hluta og verður kennt þriðjudagana 18. og 25. september og 2. október kl. 16:10 – 19.

Námskeiðsstaður er Háskóli Íslands – Oddi, stofa 206, Sturlugötu 3, 101 Reykjavík.

Sjá námskeiðslýsingu á www.lexista.is
Fyrirlesari: Anna Linda Bjarnadóttir, lögmaður, LL.M

Nánari upplýsingar og skráning í síma 894-6090 eða á alb@lexista.is
Námskeiðsgjald er 45.000 kr. og greiðist við skráningu.

Flest stéttarfélag styrkja félagsmenn sína til þátttöku á námskeiðinu.

Lexista

Elie Saab er líbanskur fatahönnuður sem stjórnurnar keppast um að láta klæða sig fyrir hin ýmsu tilefni. Hann hóf feril sinn með brúðarkjólum en hefur á síðari árum fært sig yfir í spari-fatnað og finni götutísku. Hönnun hans þykir sameina það besta úr vest- og austrænum tiskustráum með ævintýraprinsessuívafi.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



Elie Saab fæddist árið 1964, elstur fimm systkina og ólst upp í Beirút. Hann heillaðist snemma af saumaskap og þegar hann var átta ára var hann farinn að hanna fót á yngri systur sínar, klípti snið út úr dagblöðum og leitaði í skápa möður sinnar eftir efnun. Þegar hann var sautján ára var hann kominn í hönnunarnám til Parísar en flosnaði upp úr því og sneri aftur til Beirút og hóf að hanna undir eigin merki. Þegar hann var átján ára var hann kominn með 15 starfsmenn í vinnu við að sauma brúðarkjöla úr dýrum efnun sem voru oft perlusaumuð eða bróderuð með silkipráðum. Fljótlega voru brúðarkjól hans eftirsóttir af hástétt Beirútborgar. Árið 1997 færði hann út kvíarnar til Milanó og tók þar þátt í tiskusýningum auk þess að setja á markað sína fyrstu „beint af slánni“ fatalinu. Árið 1999 seldist einn kjóla hans, skreyttur margbrotnum útsaumi með smarögum og demöntum, fyrir 2,4 milljónir Bandaríkjadala.

Saab sló í gegn í Bandaríkjunum þegar hann var fyrsti líbanski fatahönnuðurinn til að klæða Óskarsverðlaunahafa á verðlaunahátíðinni en það var Halle Berry árið 2002 og var kjóllinn sagður einn fegursti kjóll sem sést hefði á rauða dreglinum. Meðal ann-

arra fyrirkvanna sem hafa klæðst hönnun hans má nefna Beyoncé á Experience tónleikaferðalaginu 2007, Viktoríu krónprinsessu Svía, Rainu drottningu af Jórdaníu, Céline Dion, Taylor Swift, Evu Green, Angelínu Jolie og Catherine Zeta-Jones.

Í dag eru tvær Elie Saab verslanir í París, ein í London og ein á Manhattan. Þá er fatnaður eftir hann fánlegur í yfir 160 sérverslunum í dýrari kantinum og hann hefur einnig sent frá sér ilmvatn sem heitir því margbrotna nafni Le Parfum.

Stil Elie Saab hefur verið lýst sem frumlegri blöndu af vestrænum og austrænum áhrifum, afskaplega kvenlegum og notkun hans á sjaldgæfum efnun sem hann saumar út, skreytir og litar þykir einstök og við hæfi ævintýraprinsessa, enda engin tilviljun hversu margar viðskiptavinkonur hans eru af konunglegu bergi brotnar.

Meðal síðustu hönnunarafraka Elie Saab má nefna brúðarkjól Rose Leslie úr Game of Thrones.

Haustlinan sem kynnt var á dögunum er innblásin af spænska listamanninum Gaudí. Hún er að sumu leyti rokkaðri en fyrri linur og einkennist af sterkum, dökkum litum í bland við ljósljósbleikt, stórum skikkjum eða slóðum við stutt píls eða síðar víðar buxur. Efri hlutarnir eru svo aftur flegnir og kvenlegir eða skreyttir stórum pífum. Og úsauminn vantar að sjálfsgögu ekki frekar en fyrri daginn þegar Elie Saab á í hlut.

ÚTSALA - ÚTSALA

15-70%

af veiðivörum

15-70%



Vesturröst



Fögur að venju á Maison-De-Mode í Los Angeles í mars.



Musk mætti á uppákomu hjá tímaritinu Harper's Bazaar í janúar 2017 þar sem heiðraðar voru 150 ný-tískulegustu konur heims.



Glæsileg í gulum kjól frá Christian Siriano á DKMS Love Gala í maí.



Maye Musk gengur tiskupallinn á göðgerðarsamkomunni Go Red For Woman í New York í febrúar.



Maye Musk hvítklædd, gráhærð og ofurtöff í bókaútgáfuteiti í júlí.

Flottir kjólar

Verð 7.900 kr.

Mörg myndur og litir
Stærð 38 - 44/46



black pepper
FASHION

Laugavegi 17B | Sími 555 1516
Opíð: Virkir dagar 11-18 | Laugardagar 11-15

Kíkið á myndir og verð á Facebook

Mamma Musk vinsæl á tiskupöllum

Maye Musk er sjötug fyrsæta og hefur sjaldan haft jafn mikið að gera og nú. Fyrsætuferrillinn nær yfir 55 ár.

Sólveig
Gísladóttir

solveig@frettabladid.is



Maye Musk er móðir þriggja barna og amma tíu barnabarna. Börnin hennar Kimbal, Tosca og Elon hafa öll náð frama á sínu sviði en frægast þeirra er þó líklega frumkvöðullinn Elon Musk hjá Tesla.

Maye Musk er fædd í Kanada en uppálin í Suður-Afríku. Þó fyrsætuferrillinn hafi verið fyrrferðarmestur í lífi Maye Musk hafa vísindin heillað hana frá unga aldri,

sérstaklega efnafræði, eðlisfræði og örverufræði. Hún ákvað að læra næringarfræði, stofnaði eigin stofu og starfaði lengst af við háskólann í Toronto. Meðfram starfi sínu stökk hún í fyrsætuferrillinn.

Fyrsætuferrillinn hófst snemma, þegar Maye var aðeins fimmtán ára gömul. Þetta var á sjöunda áratugnum þegar fæstar fyrsætur voru eldri en títugar og því var ekki búist við að ferrill Maye yrði langur. Raunin varð þó önnur.

Eftir háskólaútskrift í Suður-Afríku starfaði Musk sem næringarfræðingur, opnaði eigin stofu,

veitti ráðleggingar og hélt fyrirlestra. Þegar hún var 28 ára fékk hún simtal frá umboðsskrifstofu sinni. Leitað hafði verið til þeirra eftir eldri fyrsætu sem gæti leikið móður brúðarinnar í brúðarkjolasýningu. Hún var þá elsta fyrsætun á lista skrifstofunnar. Síðan þá hefur fyrsætuferrillinn verið stöðugt hliðarverkefni.

Á síðustu tveimur árum hefur Musk þó einbeitt sér alveg að fyrsætuferrinum. Hún flýgur um heim allan til að sitja fyrir og ganga tiskupalla enda orðin afar eftirsótt meðal hönnuða.

Þriðjudaginn 11. september mun Fréttablaðið gefa út sérblaðið

NÁMSKEIÐ

Nú þegar haustið fer að ganga í garð þá er vert að skoða hvaða námskeið eru í boði.

Við ætlum að taka viðtöl við aðila sem sækja skemmtileg námskeið og fara yfir heilsueflandi kosti þess að sækja námskeið reglulega.

Boðið er upp á hefðbundin auglýsingahólf sem og umfjallanir sem eru settar upp af blaðamanni okkar í góðu samráði við auglýsanda.

Stór dreifing og mikill lestur Fréttablaðsins tryggir að blaðið nær afar vel til ákjósanlegra markhópa.

Nánari upplýsingar um auglýsingar og umfjallanir fyrir blaðið veitir;

Arnar Magnússon, markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Netfang, arnarm@frettabladid.is Sími: 512-5442



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Frjáls framlög



enginn kostnaður!

VILTU GLEÐJA FORELDRA LANGVEIKRA BARNNA EÐA FJÖLSKYLDUR ÞAR SEM FORELDRI ER AÐ GLÍMA VIÐ LÍFSÓGNANDI SJÚKDÓM?

Hjá okkur í Samferða er enginn kostnaður og allt rennur óskert til þeirra sem þurfa svo sannarlega á að halda.

Þú getur hringt í eftirtalin númer:

907 1081 – 1.000 kr.

907 1083 – 3.000 kr.

907 1085 – 5.000 kr.

907 1090 – 10.000 kr.



Þú finnur okkur á Facebook — ekki hika við að fylgja okkur þar, við gerum góðverk í hverjum mánuði fyrir íslensku þjóðina.

www.facebook.com/samferdafoundation

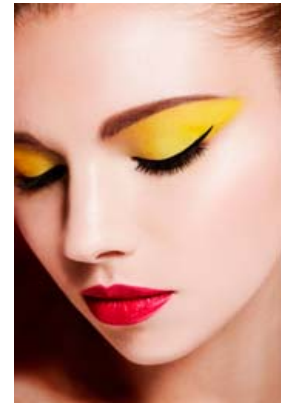
Styrkur, litir og ákveðni í haust

Haust- og vetrar-tískan einkennist af fallegum og björtum litum. Rauður litur kemur sterkur inn.



Ofuraughnár

Ef þú ætlar á annað borð að vera með maskara skaltu ekki spara hann. Augnhárin verða áberandi í haust, bæði löng og þykk og áherslan lögð á að ramma augun inn og styrkja augnsvipinn og augnaráðið!



Rauðhausar

Ef einhver litur er öðrum fremri í hártisku haustsins er það rauður. Þó ekki náttúrulega rauður heldur kirsuberjasterkrauður. Ef þig hefur einhvern timann langað til að prófa hvernig rauðhaus þú værir er þetta tækifærið.

Litakassalitur

Sumarlitirnir koma sterkir inn í haustaugnskuggunum. Sterkgulur, skærbleikur og blaðgrænn kalla fram og styrkja augnlitinn og virka líka eins og stríðsmálning þar sem ráðist er til atlögu við úreltar hugmyndir og leiðindi veður.

Mikið hár

Hárblásarinn er kominn aftur að keppa við vindstrengina fyrir horn. Stórar bylgjur í síðu hári, og allt á sínum stað.

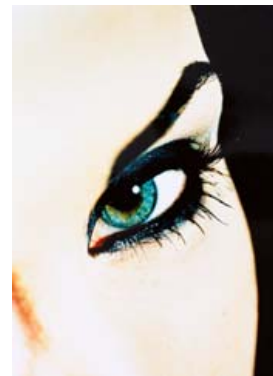


Ári sem einkennst hefur af jafnréttismæðu og baráttu fyrir auknum kvenréttindum er ekki að undra að styrkur og jafnrétti hafi sviðið yfir vötnum á tiskuvíkunum í sumar sem gefur tóninn fyrir framhaldið. Haustið og vetrurinn munu einkennast af sterkum litum og ákveðnum línur þegar kemur að hár- og fördunartískunni. Skær litbrigði, löng og þétt augnahár og vel sýnilegt glimmer fer vel við þykkblásið hár og náttúrulega húð sem virkar eins og strígi. Styrkur og ákveðni er það sem koma skal enda veitir ekki af í haustlægðunum



Kraftavarir

Sterkrauður varalitur hefur löngum verið til marks um vald og styrk kvenna og varirnar verða sannarlega rjóðar í vetur.



Uppreisnaraugun

Á tiskuvíkunum í sumar var oft vitnað til pönks og gotnesku í fördun og eitt aðaleinkenni þessara uppreisnargjörnu tiskuveifla er dökk og sterk augnumgjörð sem gefur til kynna dulúð og kraft.



Glimmersprengja

Glimmer og glitrandi húð er allra meina bót og mikilvægt að slá ekki af því þegar hausta fer. Því meira því betra.



Heiðhúð

Húðin er auðvitað alltaf í tisku en í haust verður áherslan á að sýna hana eins og hún er. Frekar en að smyrja á sig hyljulum í mismunandi litum og skella svo kökumeikl yfir er málið að nota rakakrem og ýmsar nærandi húðvörur til að ná fram náttúrulegum bjarna á húðina.



ALLTAF EITTHVAÐ NÝTT OG SPENNANDI

My Style tiskuhús

Stærðir 38-52

Holtasmára 1
201 Kópavogur
(Hjartaverndarhúsið)
Sími 571 5464

Undirföt • sundföt • náttföt
30-60% afsl.

ÚTSALA

Selena

Bláu húsunum Faxafeni // www.selena.is // Sí: 5537355

NÝ SENDING FRÁ

magna

STR. 40-56 • FLEIRI LITIR OG MUNSTUR

TÚNIKA 7.900.-

TÚNIKA 8.900.-

Ríta

Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030

Laus við hitakóf og nætursvita með MacaLife

Femmenessence er fæðubótarefni sem unnið er úr macarót. Macarótin er þekkt fyrir að hafa sérlega góð áhrif á hormónatengd óþægindi og getur dregið verulega úr óþægilegum einkennum tíðahvarfa.

Margar konur á miðjum aldri finna fyrir ýmsum óþægindum þar sem hormónastarsemi líkamans er að breytast. Svita- og hitakóf sem hafa áhrif á nætursvefnið, þirringur, þunglyndi, leiði, minni kynlöngun og þurrkur í leggöngum er eitthvað sem margar konur kannast við og er til mikils að vinna að geta dregið úr þessum einkennum til að óðlast betri líðan," segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

Einkenni breytingaskeiðsins
Afar mismunandi er hvenær tíðahvörf hefjast hjá konum en það getur gerst fyrir fertugt og jafnvel töluvert eftir fimmtugt. Talað er um tíðahvörf (e. menopause) þegar blæðingar eru orðnar óreglulegar eða alveg hættar og stafar það af breytingum í hormónaframléiðslu líkamans. Í töluverðan tíma getur verið ójafnvægi í framléiðslu hormóna sem veldur ýmsum einkennum sem flestar konur vilja vera lausar við en þetta eru einkenni eins og:

- Hitakóf
- Nætursviti
- Svefntruflanir
- Geðsveiflur



„Heilbrigður lífsstíll ásamt náttúrulegum bætiefnum eins og Femmenessence geta dregið úr og jafnvel komið í veg fyrir hvítleið einkenni breytingaskeiðsins.

Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan

- Heilapoka
- Minnkuð kynhvót og leggangaþurrkur
- Depurð/þunglyndi
- Beinþynning*

*Beinþynning hefst hjá öllum upp úr þritugu þó svo að við finnum það ekki og snertir hún konur yfirleitt mun verr en karlmenn. Allar konur þurfa að huga að þessum þætti sérstaklega og vinna í því að halda beinunum sterkum, bæði með því að taka inn viðeigandi bætiefni og stunda hreyfingu (sem og þungaberandi æfingar / viðnámsæfingar).

Mataræði og hreyfing

„Í flestum tilfellum er hægt er að draga úr einkennum breytingaskeiðs með réttu mataræði og hreyfingu. Að hreyfa sig alla daga skiptir máli almennt fyrir heilsu okkar og svo á einnig við um mataræðið," segir Hrönn. „Hrein fæða er það sem skiptir mestu máli og getur það skipt miklu að draga



Góð bætiefni geta dregið úr óþægindum sem fylgja breytingaskeiði.



Femmenessence er náttúrulegur kostur og er unnið úr macarót.

úr kjötneyslu, borða létt á kvöldin og ekki borða eftir kl. 19 en það getur m.a. dregið úr hita- og svitakófum á næturnar. Sykur, kaffi og áfengi yfir einnig verulega undir hitakófin. Góð bætiefni hjálpa líka og er Femmenessence náttúrulegur kostur sem getur vel hentað."

Náttúruleg lausn

Femmenessence vörurnar eru unnar úr sérhönnuðum blöndum ólíkra arferða macajurtarinnar þar sem samsetning fer eftir því á hvaða aldri konur eru og hvernig

hormónabúskapurinn er. MacaLife er hugsað fyrir konur á breytingaskeiðinu og hafa margar góða reynslu af því eins og hún Margrét Geirsdóttir sem er 52 ára gömul: „Ég fann strax breytingu eftir að ég fór að taka MacaLife fyrir 6 árum en vinkona mín hafði notað það með góðum árangri. Stuttu eftir að ég varð fimmtug skipti ég yfir í MacaPause og líkar vel. Ég þarf ekki að taka fullan skammt af því en ef ég gleymi að taka töflu þá er ég minnt á það með endurteknum hitakófum," segir Margrét.

Fyrir öll stig tíðahvarfa

„Femmenessence MacaLife er sennilega vinsælasta varan í línunni þar sem hún hentar best fyrir konur á breytingaskeiðinu. Hinar tvær eru einnig mjög góðar og eru þær sérhannaðar fyrir konur á nánast öllum aldri, bæði fyrir eiginlegt breytingaskeið og eftir," segir Hrönn. „Femmenessence MacaHarmony er hannað sérstaklega fyrir konur á barneignar- og frjósamaldri en þær geta haft ýmiss konar einkenni sem tengjast hormónabúskapnum þó svo að það sé ótengt breytingaskeiðinu. Femmenessence MacaPause er svo hugsað sérstaklega fyrir konur eftir fimmtugt eða þær sem hafa ekki haft blæðingar síðustu 12 mánuði og fyrir konur sem hafa, vegna aðgerða eins og brotnáms á eggjastokkum, farið á breytingaskeiðið."

Rannsóknir staðfesta virkni

„Virkni hefur verið staðfest í rannsóknum en búið er að einangra virku efinni úr macarótinni sem hjálpa til við hormónatengd vandamál. Vörurnar eru ekki erfðabreyttar, hafa sanngirnissvottun (Fair Trade) og eru glútenlausar þannig að þær henta fyrir vegan," segir Hrönn.



Collagen Beauty formula

Minni hrukkur og frísklegri húð

Inniheldur 500 mg af kollageni ásamt náttúrulegri bætiefnablöndu sem styður við kollagenframléiðslu húðarinnar.

Regluleg inntaka getur hægt á öldrunareinkennum og dregið úr líkum á að finar línur og hrukkur fari að myndast of snemma.



Förðunarvörur fyrir karla

Chanel er að markaðssetja línu af förðunarvörum fyrir karlmenn. Í línunni eru þrír hlutir og koma þeir í verslanir á næstunni. Förðun nýtur aukinna vinsælda hjá körlum og stórfyrirtækin taka þátt.

Oddur Freyr Þorsteinsson

oddurfreyr@frettabladid.is



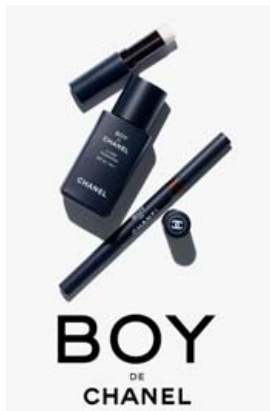
Snyrtivöruframleiðandinn Chanel ætlar að markaðssetja línu af förðunarvörum fyrir karlmenn á næstu mánuðum. Línan kallast Boy de Chanel.

Karlmenn nota snyrti- og förðunarvörur í síauknum mæli, sérstaklega í Austur-Asíu. Nokkur fyrirtæki hafa reynt að markaðssetja stakar vörur fyrir karlmenn, en Chanel ætlar að stiga skrefi lengra með því að selja ekki bara staka vöru, heldur heila línu.

Í henni eru þrír hlutir. Þrúnir blýantar í fjórum litbrigðum, ólitaður og mattur varasalvi sem er rakagefandi og farið sem er fánlegur í átta litbrigðum og veitir sólarvörn sem er 25 SPF að styrkleika.

Stíll skilgreinir okkur, ekki kyn

Í fréttatilkynningu segir Chanel að innblástur að vörunum komi frá heimi kvenna en að það sé ekki neitt sem segir að fólk verði að vera annaðhvort algjörlega kvenkyns eða karlkyns til að mega tileinka sér ákveðið útlit, hegðun eða viðhorf, heldur notum við stíl til að



Chanel er að setja á markað nýja línu af förðunarvörum fyrir karlmenn sem kallast Boy de Chanel. MYND/CHANEL.COM

skilgreina hver við viljum vera. Chanel hefur áður framleitt bæði handtösku og ilm fyrir bæði kynin. Chanel segist vera að staðfesta sýnina sem Coco Chanel hafði en hún hefur ekki breyst í gegnum tíðina, þrátt fyrir að reglurnar séu síbreytilegar. Það er sú sýn að

feegurð snúist ekki um kyn, heldur stíl.

Nafnið Boy de Chanel er ekki visun í kyn, heldur í nafn Boy Chapel, sem var maki Coco Chanel.

Karlar farða sig sífellt meir

Línan kom fyrst í verslanir í Suður-Kóreu um síðustu mánaðamót, en förðun nýtur mun meiri vinsælda meðal karlmanna þar en annars staðar í heiminum og suðurkóreskir karlar eyða að meðaltali meira í snyrtivörur en karlar í nokkru öðru

Þessi handtaska frá Chanel er fyrir bæði kynin og kostar litlar 935 þúsund krónur.

Boy Chanel er ilmur fyrir bæði kynin. MYND/CHANEL.COM



Nýja línan heldur sýn Coco Chanel á lofti, en hún taldi feegurð ekki snúast um kyn, heldur stíl. NORDICPHOTOS/GETTY

landi.

Þar er förðun í tisku, hún er ekki talin kvenleg og hefur ekkert með kynhneigð að gera. Yfirleitt reyna suðurkóreskir karlar samt bara að ná fram náttúrulegu og hraustlegu útliti og vilja ekki að það sjáist að þeir séu málaðir.

Förðun er ekki bara í vexti meðal karla í Suður-Kóreu, heldur líka á Vesturlöndum. Karlar sem kenna öðrum körlum að farða sig njóta til dæmis mikilla vinsælda á YouTube. Nú hefur þessi neytendahópur vaxið nógu mikið til að stórfyrirtæki eins og Chanel taki eftir því og vilji taka þátt í þessari þróun.

Línan kemur í aðrar verslanir Chanel og í vefverslunina á milli nóvember og janúar næstkomandi.



HAUST-
YFRIHAFNIR
Í ÚRVALI

DÚNJAKKAR
FRÁ KR. 19,900,-



**BERNHARD
LAXDAL**
SÍGILD KÁPUBÚÐ

skoðið laxdal.is/yfirhafnir

Smáauglýsingar

512 5800

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opin alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



TAMCO SPORT bensínvespa 50cc 25 km/h. 13 ára íámærksaldur, þrjú lítrir í boði. Ekkert próf, engar tryggingar, BARA GAMAN. Verð Kr. 209.000,-

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

Bílar til sölu



Ford Mustang GT. Premium 8cyl. Árg. 2005. Ek. 3.900km. Uppl. í s. 892-0378

Bátar



FYRIRDRÁTTARNET
Fyrir veiðiréttthafa. Heimavík ehf. S. 892 8655 www.heimavik.is



Léttir Fyrirferðalítir Hljóðlátir Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hó

Miðbraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is



Viðgerðir



Þjónusta

Pípuþjónusta

Pípuþjónustamestari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingerningar

VY-PRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., planófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikæls S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is



VANTAR ÞIG STARFSFÓLK

Handafl er traust og fagleg starfsmannaveita með margra ára reynslu á markaði þar sem við þjónustum jafnt stór sem smá fyrirtæki.

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Markmið okkar er að spara viðskiptavinum tíma, fyrirhöfn og fjármuni.



HANDAFL
STARFSMANNAVEITA

Suðurlandsbraut 6, Rvk. | Sími 419 9000

info@handafll.is | handafll.is

ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?



Finndu þitt starf á atvinna.frettabladid.is

FRETATABLADID.IS | Job.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Gvendarbás

RAFVIRKI ALHLIÐA RAFLAGNIR

SÍMI: 853 1199
gvendarbas@simnet.is

Löggiltur rafverktaki í yfir 30 ár

Stýringar - Töflusmiði - Iðnaðarráfmagn Húsaráfmagn - Bata- og skiparáfmagn - o.fl.

Sævar Árnason
Sími 833 9030 - saevar@raftaekni.is

Ferðapjónustuhús

Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

Bilvogur eh/f

Bifreiðaverkstæði Auðbrekka 17 200 Kópavogi

Láttu okkur gera bílinn klaran fyrir veturinn. Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílavíðgerðum og smurþjónustu.

Sími 564 1180 • bilvogurmot@simnet.is • www.bilvogur.is

EYJALIND

Sæti og varahlutir í

- Lyftara
- Vinnuvélar
- Vörubíla
- Bata

Sími: 517-8240 - Suðarvogur 20 - www.eyjaland.is

Geymsluskúrar / gestahús til sölu

- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 tímbri.
- Pappi og bárustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

ishúsið

S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjúlundi 19 • 210 Garðabæ

Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur! Kíkjjið á facebook síðu okkar: facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Verið hjartanlega velkominn.

Tímabantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Öryggismyndavél fyrir sumarþustað og heimili.

Tekur venjulegt GSM SIM kort, Hægt að panta mynd eða hlusta svæði. SMS og MMS viðvörðun í síma og netfang. Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist. Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara. Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl. Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn. Getur tengst blikkljósi og sírenu. Stýrist með appi.

Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

Húsviðhald

Hreinsa þakrennur, laga á þökum og tek að mér ýms verkfærni. Uppl:847-8704 eða maninn@hotmail.com

Önnur þjónusta**VALDÍS ÁRNADÓTTIR
DÁLEIÐSLUTÆKNIR
(CLINICAL
HYPNOTHERAPIST) VEITIR
DÁLEIÐSLUMÆFERÐ.**

Viltu léttast, takast á við kvíða, streytu, sjálfstraust, hættu að reykja o.fl. Dáleiðsla er gott verkfæri til betri heilsu.

Tímá pantanir í síma 864-1273

Tækjaleiga

Allt hjá okkur

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is
geiri
Draghála 4 - Sími: 535 1300
verslun@verslun.is

**Keypt
& Selt****Óskast keypt****KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR**

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar
jonogoskar.is s.552-4910

**Skólar
& Námskeið****Ökukennsla**

Ökukennsla, aðstoð við endurtökuþróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésón.

Húsnæði**Húsnæði í boði****TIL LEIGU 2 HERB ÍBÚÐ**

VIÐ FOSSVEG Á SELFOSSI.
Til leigu mjög snyrtileg 2 herb. 75 fm íbúð við Fossveg á Selfossi. Leiguverð 170 þús á mánuði. Getur verið laus strax. Hiti og húsjúður innifalinn í leiguverði.
Meðmæli og bankatrygging skilyrði.
Uppl. sendist á astun800@gmail.com

Húsnæði til sölu**TIL FLUTNINGS 39 FERM.**

Tilbúð nýtt 2 svefnh. 2 baðherbergi, eldhúð, stofa, þvottavél, þurkari, isskápur, frystiskápur, ofnarrúm, skápur, lýsing og fl. Verð 7.3 staðgreiðsluafsláttur. Uppl. 820-5181

Geymsluhúsnæði**WWW.GEYMSLAEITT.IS**

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

**GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464**

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna**Atvinna í boði**

Need a man with some experience at fixing houses. Info: 618 5286 Þórður.

KAFFI MILANO FAXAFENI 11
Starfsfólk óskast í fullt starf og hlutastar. Uppl. á staðnum eða senda á netfangi milano@simnet.is

Óska eftir manni í húsviðgerðir. Einnhver reynda aeskleg. Uppl í s. 6185286

Atvinna óskast**VANTAR ÞIG SMÍÐI,
MURARA, MÁLARA EÐA
ADRÁ STARFSMENN?**

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skómmum fyrirvara.

Proventus starfsmannaþjónusta
- proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

Tilkynningar**Tapað - Fundið****ATH - ATH - ATH**

Tapaði lítilli Canon myndavél líklega í Góða Hirðinum í síðasta mánuði. Margar myndir sem ég sakna.

Ef þú hefur séð hana vins. hafið samb. Auðunn í s. 896 4457

**Dans og tónlistarveisla
á Spáni 11. – 25. október 2018.**

KOM og DANS í Noregi stendur fyrir Dansnámskeiðum og dansleikjum með þekktum sænskum sveifluhljómsveitum á Hotel Diamante Beach á Calpe 11. – 25. október n.k.
Flug til Alicante 9. eða 14. október.
Flug heim 23. eða 26. október.
Val um hálf tæða fullt fæði.

Flott tækifæri fyrir íslenska tjuðtara og einnig fyrir þá sem ekki hafa dansað.

Hressilegur sumarauki á góðu hóteli með hálfu eða fullu fæði á góðu verði og í góðum félagsskap.

Nánari upplýsingar gefa Karl í síma 8979438 og Bjarni Rúnar í síma 8633086

**Sveitarfélagið
ÁRBORG****Auglýsing
um tillögu að deiliskipulagsbreytingu
Eyravegs 34 Selfossi.**

Samkvæmt 1.mgr. 43. gr. Skipulagslaga nr. 123/2010, auglýsir bæjarstjórn Sveitarfélagsins Árborgar tillögu að breyttu deiliskipulagi Eyravegs 34 á Selfossi í Sveitarfélaginu Árborg.

Deiliskipulagsbreytingin felst í eftirfarandi:

Að heimilad verði að byggja á lóðinni tvö stakstæð hús og að byggingarnar geti verið með verslun- og þjónustu á fyrstu hæð og íbúðum þar fyrir ofan, einnig verði heimilad að vera með íbúðir á öllum hæðum. Byggingarnar verði 4 og 5 hæða hús með möguleika á bilakjallara. Nýtingarhlutfalli verði breytt í 1,1 og þakhalli verði gefinn frjálst líkt og á Eyravegi 38. Einnig verði bundin byggingarlína meðfram Eyravegi feld úr gildi. Kvæð um gegnumkeyrslu á milli Eyravegs 38 og 34 verður einnig feld úr gildi með breytingunni.
Hámarkshæð 5 hæða húss með rispaki er 18.0 m frá gólfplötu 1. hæðar.
Hámarkshæð 4 hæða húss er 15.0 m. Verði byggð tvö hús á reitnum skal það hús sem stendur norðar vera hærra. Hámarks veggshæð 5 hæða húss skal vera 16.0 m og 4 hæða húss 13.0 m mælt frá botnplötu. Verði byggð eitt hús á lóðinni skal það ekki vera hærra en fjórar hæðir.

Teikningar ásamt greinagerð (skilmálum), vegna tillögunnar mun liggja frammi á skrifstofu skipulags og -byggingarfulltrúa að Austurvegi 67 Selfossi frá og með fimmtudeginum 6. september 2018 til og með fimmtudeginum 18. október 2018. Öllum er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillöguna. Frestur til að skila athugasemdum rennur út 18. október og skal þeim skilað skriflega til skipulags og byggingarfulltrúa á skrifstofu hans að Austurvegi 67, 800 Selfossi.

Á sama tíma er teikning og greinagerð til kynningar á heimasíðu Árborgar <http://www.arborg.is> þar sem hægt er að skoða tillöguna og senda athugasemdir til skipulags og byggingarfulltrúa í netfangið bardur@arborg.is

Virðingarfyllst,
Báður Guðmundsson
skipulags- og byggingarfulltrúi

Rafmagnshjól**RHF hjól ehf.**

Sími: 555 0595

**Tilvalið
fyrir
Íslendinga**

STAKFELL
FASTEIGNASALA/1984

535-1000
HÖFUDVEGUR 11 / 105 REYKJAVÍK
notk@stakfell.is / www.stakfell.is



FÉLAG FESTEIGNASALA
Þrengurhólar 15
108 Reykjavík

Þessar atvinnueignir eru til leigu og afhendingar strax

VÍKURHVARF 1 - götuhæð

Til leigu og afhendingar strax. Mjög gott atvinnuhúsnæði með lofthæð 5-6 metrum. Útleigustærð 500-200 fm. Næg bílastæði. Gott aðgengi og auglýsingargildi mikið. Einnig verslunarhúsnæði á götuhæð sem blasir við umverð. Stærð um 380 fm.

URÐARHVARF 14 - jarðhæð

Til leigu og afhendingar strax. Nýleg jarðhæð í vönduðu atvinnuhúsnæði. Útleigustærð er 900 fm. Lofthæð um 5 metrum. Stórir gluggar og góð aðkomu. Malbikubú bílastæði. Hentar vel undir ýmskonar atvinnurestur svo sem verslun, heilivörslu o.fl.

NORÐLINGABRAUT 4 - jarðhæð

Til leigu og afhendingar strax. Gott atvinnupláss á jarðhæð með innkeyrsluhúrd. Útleigustærð er 200 fm. Húsnæðið hentar vel undir ýmskonar atvinnustarfssemi, heilivörslu, lager og þess háttar. Ekki náður dreygten ramp að plássinu. Húsnæðið er miðað og snyrtilegt.

UNDIRRITADUR SÝNIR ÞESSAR EIGNIR STRAX

STEFÁN HRAFN STEFÁNSSON
HdI. LÖGGILTUR FASTEIGNASALI
GSM 895 2049
STEFAN@STAKFELL.IS