

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
27. SEPTEMBER 2013

Sísý Ey, Jón Gunnar,  
Margrét og fleiri  
**SPENNANDI OG  
FÖGUR HÚÐFLÚR  
MEÐ FUGLUM 2**

María Krista Hreiðars-  
dóttir matgæðingur  
**LÁGKOLVETNA  
NÁMSKEIÐ HJÁ  
SALTÍ ELDHÚSI 4**

Tónlistarkonan Unnur  
Birna Bassadóttir  
**FJALLABRÆÐRA-  
PRINSESSAN Í  
JEPPA Á FJALLI 10**

*Eva Signý Berger*

## NÝ STJARNAN Í LEIKMYNDAHÖNNUN

FRÉTTABLAÐIÐ

► [visir.is/lifid](http://visir.is/lifid)



HVERJIR  
HVAR?

Það lá vel á kvikmyndagerðarmanninum **Hrafn Gunnlaugssyni** á Hressó ásamt barnsmóður sinni, barni þeirra og öðrum fjölskyldumeðlimum í vikunni. Hrafn sást taka léttu sveiflu við undirleik hljómsveitarinnar Dixon. **Brynja Þorgeirsdóttir**, ritstjóri



menningarþáttarins Djöflaeyjan á RÚV, mætti á fjölmiðlasýningu íslensku kvikmyndarinnar Málmhaus í vikunni en myndin er í leikstjórn Ragnars Bragasonar. **Vera Sölvadóttir** kvikmyndagerðarmaður var einnig í góðu gamni á sýningunni.



## Lífið

Hamingja, fólk og annað frábært

Umsjón blaðsins  
**Marín Manda Magnúsdóttir**  
marinmanda@frettabladid.is

Umsjón Lífsins á Vísir.is

**Elly Ármann**  
elly@365.is

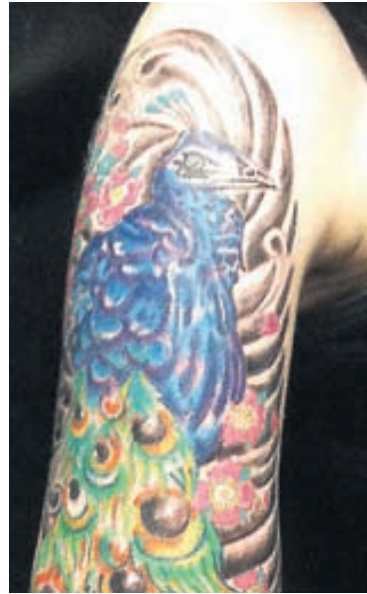
Útgáfufélag  
365 miðlar ehf.

Forsíðumynd  
Vilhelm Gunnarsson

Auglýsingar  
Aili Bergmann  
atlib@365.is

Hönnun  
Silja Ástþórsdóttir  
siljaa@frettabladid.is

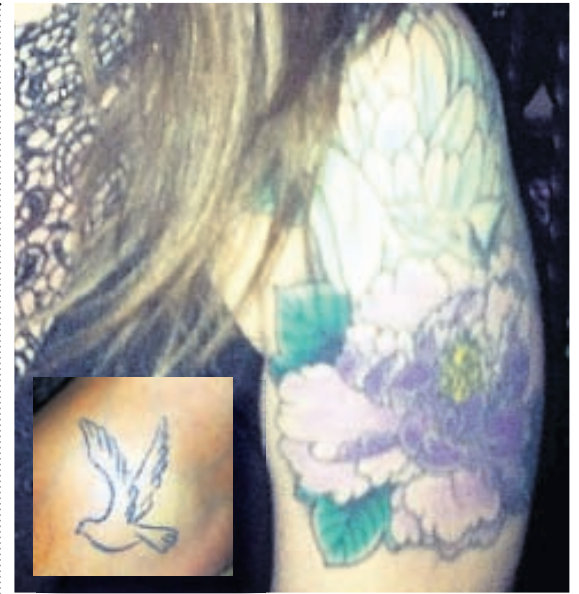
Lífið  
Skaftahlöð 24,  
105 Reykjavík,  
sími 512 5000  
www.visir.is/lifid

**MARGRÉT BJÖRNSDÓTTIR**  
módelbókari Elite á Íslandi  
og stílísti

„Ég hafði gengið með þessa hugmynd í kollinum í rúm fjögur ár. Ég fékk mér það þremur dögum eftir fyrsta húðflúrið þrátt fyrir yfirlíðið og endorfínsjokkið. Ég gekk inn á stofu í Las Vegas þar sem Joe Williams teiknaði það upp eftir lýsingum mínum og kom ég svo næsta dag til hans og sat 12 tíma „straight“ í stólnum hjá honum. Ég skildi eftir naglaför í stólnum. Fólk gapir þegar ég segi þeim söguna, enda óvenjulegt að fólk sitji það lengi við húðflúrur langt fram á nótt, hvað þá á stofu í Las Vegas þar sem húðflúrarnir geymdu byssur í beltum sínum og tannlausar krakkhórur ráfuðu um eftir kúnnum hinum megin við götuna.“

**HLYNUR BJÖRNSSON**  
barþjónn á Austur

„Ég er nýbúinn að fá mér fuglinn sem heitir bluebird og þetta er fyrsti partur af „half sleeve“ sem hann Búri hjá Íslensku húðflúrstofunni er að gera fyrir mig. Húðflúrið er ég að fá mér til að heiðra tilvist dóttur minnar.“

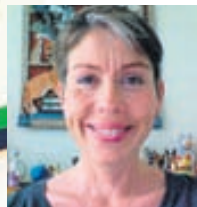
**JANA MAREN ÓSKARSDÓTTIR**  
verslunarstjóri í Gyllta kettinum

„Þetta er trana. Ég fór á Reykjavík Ink núna í febrúar og talaði þar við Thomas Asher. Ég var með hugmynd að stórum fugli með fallega vængi og þetta er það sem kom út úr því. Mig langaði bara í fallegt flúr frá flottum listamanni og ég leyfði honum að ráða svolítið. Dúfuna fékk ég mér á Spáni en hún er til minningar um ömmu mína sem hét Dúa og bjó á Spáni í mörg ár.“

**HÚÐFLÚR** FAGRIR  
FUGLAR OG LITADÝRÐ

Líkamskreytingar verða vinsælli með árunum og margir virðast aðhyllast fuglafegurð sem húðflúr. Lífið hafði upp á nokkrum sem eru með áhugaverða fugla á líkamanum.

## Frábær líðan með Femarelle



„Mín upplifun af notkun Femarelle hefur verið mjög góð,“ segir Ásdís Lára Runólfssdóttir. „Þegar Femarelle kom á markaðinn var ég alveg komin að því að gefast upp. Hitaköstin urðu stöðugt verri og verri. Ég vissi ekki hvernig ég átti að klæða mig lengur. Svefnlausar nætur vegna nætursvita og hitakasta. Mér leið eins og ég logaði innan frá. Það tók Femarelle um það bil tvær vikur að virka, á þriðju viku fann ég ekki fyrir neinum einkennum. Nú líður mér mjög og ég þarf ekki lengur að rífa mig úr fötunum vegna óþrælinga hita og sef mjög vært á næturna.“

**ELÍSBET, ELÍN OG SIGRÍÐUR EYÞÓRS-  
DÆTUR** söngkonur í hljómsveitinni Sísý Ey

„Við fengum okkur þessi húðflúr í Bandaríkjunum. Við höfum það sem reglu að fá okkur alltaf húðflúr þegar við förum saman til Bandaríkjanna og mamma þar á meðal. Við systurnar ákváðum að fá okkur eins húðflúr í síðustu ferð sem tákni um það hversu mikið við elskum hver aðra.“

**JÓN GUNNAR GEIRDAL** landstjóri Yslands

„Þetta „sleeve“ byrjaði að fæðast fyrir þremur árum í Brooklyn í New York með stjórnumarkjum barna minna og mínu og svo þegar heim var komið tók meistari Jón Páll við með fönixinn minn fallega sem rís upp úr öskunni, endurfæddur. Ég hef verið heillaður af goðsögninni um fönixinn lengi og hvað hann stendur fyrir og þess vegna fékk ég mér þetta mikla flúr.“





# DERMATUDE

## META THERAPY



Ný byltingarkennd snyrtimeðferð  
sem dregur úr öldrun húðarinnar.  
Meðferð sem farið hefur sigurför  
um allan heim.

[www.dermatude.is](http://www.dermatude.is)

### DERMATUDE ummæli

Vissi ekki alveg hvers ég mátti vænta af þessari meðferð  
en þetta er alveg magnað – að sjá árangurinn!  
*Ester 76 ára*

Þetta er án efa besta andlitsmeðferð sem ég hef prófað.  
Árangurinn er ótrúlegur! Húðin er áferðafallegri, þéttari  
og stinnari og hrukkur í kringum augnsvæðið hafa minkað til  
muna. Einnig hafa þurrkublettir algjörlega horfið og miklu betra  
jafnvægi er komið á húðina. Þetta er frábær náttúruleg  
meðferð og sýnilegur árangur strax!  
*Bryndís 42 ára.*

Vá!! Hefði aldrei trúað þessu ef ég hefði ekki verið búinn að sjá  
árangurinn á eiginkonu minni. Þessi meðferð er ótrúleg!  
*Kristján 59 ára*

Þrátt fyrir mikla umhirðu húðar áður sem og góðrar inntöku  
næringar ásamt mikilli vatnsdrykkju og olíu-inntöku, var  
húð mín mjög þurr, slöpp og vannærð. Eftir fyrsta skiptið  
í Dermatude varð ótrúlegur munur á húðinni. Eftir því sem  
ég hef farið oftar hefur hún tekið algjörum umskiptum auk  
þess ég hef farið tvívegis í sérhæfða Meta Therapy meðferð  
ætlaða fyrir hrukkur og fínar línur – og það er lygilegur  
árangur. Fólk hefur tekið eftir hvað húð mín er orðin  
miklu stinnari, sléttari og almennt frísklegri.  
*Ragna 45 ára*

### Eftirfarandi snyrtistofur bjóða upp á Dermatude - Meta Therapy:

**Aqua Spa**, Strandgötu 14, 600 Akureyri sími: 461 4445 • **Snyrtistofan Ágústa**, Hafnarstræti 5, 101 Reykjavík sími: 552 9070 • **Bonita snyrtistofa**, Hæðasmára 6, 201 Kópavogi sími: 578 4444 • **Snyrtistofan Cara**, Bæjarlind 1-3, 201 Kópavogi sími: 554 7887 • **Carita snyrting**, Dalshrauni 11, 220 Hafnarfirði sími: 555 4250 • **Dekurstofan/Ný Ásýnd**, Kringlunni 8, 103 Reykjavík sími: 568 0909 / 899 7020 • **Snyrtistofan Dögg ehf**, Smiðjuvegi 4, 200 Kópavogi sími: 552 2333 • **Snyrtistofan Eva**, Austurvegi 4, 800 Selfossi sími: 482 3200 • **Snyrtistofan Gyðjan**, Skipholti 50d, 105 Reykjavík, sími: 553 5044 • **Snyrti,- nudd og fótaaðgerðastofan Líkami og sál**, Þverholti 11, 270 Mosfellsbæ sími: 566 6307 • **Snyrtistofan Jóna fótaaðgerða- og snyrtistofa**, Hamraborg 10, 200 Kópavogi Sími: 554 4414 • **Snyrtingar Margrétar**, Núpallind 1, 201 Kópavogi, sími: 566 6100 • **Snyrti- og nuddstofan Paradís**, Laugarnesvegi 82, 105 Reykjavík sími: 553 1330 • **Snyrtistofan Þema, snyrti- og fótaaðgerðastofa**, Dalshrauni 11, 220 Hafnarfirði sími: 555 2215 • **Face snyrtistofa**, Stílholt 13, 300 Akranes sími: 431 5500 • **Snyrtistofan Mizu ehf**, Borgartúni 6 - 105 Reykjavík sími: 551 1050





# MATUR LÁGKOLVETNA NÁMSKEIÐ Á SALTÍ

Matgæðingurinn og grafíski hönnuðurinn María Krista Hreiðarsdóttir heldur námskeið í Salti eldhúsi.

Þetta er búið að spinnast mikið út frá blogg-inu mínu, en ég byrjaði að pósta myndum af matnum mínum því ég var sjálf í átaki. Það varð til þess að fólk tók eftir þessu og ég hef fengið þó nokkrar fyrirspurnir síðan,“ segir María Krista sem nú heldur lágkolvetna matreiðslunámskeið í Salti eldhúsi. „Auður sem rekur Salt eldhús hafði samband því hún sá að fólk var að sækjast eftir leiðbeiningum með þessum lágkolvetna hráefnum sem geta stundum verið svolítið flókin. Við hönnuðum svo námskeið saman en fólk lærir heila fjórtán rétti á námskeiðinu, bæði veislurétti og bakstur.“

María Krista segist hafa byrjað að sanka að sér glútenfríum og sykurlausum uppskriftum þegar tvö af þremur börnum hennar greindust með glútenofnæmi. Fjölskyldan ákvað í kjölfarið að breyta mataræðinu enda þótti líklegt að foreldrarinn væri einnig viðkvæmir fyrir glúteni. Nýja fæðinu tók María Krista fagnandi en hún var sjálf í átaki með nýjum og betri lífsstíl. „Þegar strákurinn minn fæddist var ég orðin 100 kílóa kerling, í Crocs-skóm og flíspeysu. Ég ákvað loksins að taka mig á og léttist um 30

kíló á danska kúrnum á einungis sjö mánuðum. Í dag reyni ég að halda fæðinu hveitilausu, án glútens og sykurlausu.“ María Krista er menntuð sem grafískur hönnuður og hefur nóg fyrir stafni en hún rekur kristadesign.is og selur vörur sínar meðal annars í blómabúðir, Epal, Hríml og Volcano. „Það er svo gaman að geta samnýtt áhugann á góðum uppskriftum og vinnuna mína og því ákvað ég að útbúa fallega og pena uppskriftastanda sem innihalda uppskriftir sem hægt er að kaupa og jafnvel gefa í gjafir.“ Næstu námskeið í Salt eldhúsi eru dagana 12. og 19. október en skráning fer fram á [info@salteldhus.is](mailto:info@salteldhus.is).

## SNICKERS-BITAR

20 gr. kókosflögur  
80 gr. hýðislausar möndlur  
80 gr. pekanhnetur  
20 gr. sesammjöl Funksjonell  
½ dl kókosolia  
½ dl hnetusmjör  
1 tsk. Bourbon vanilluduft eða vanilludropar  
¼ tsk. sjávarsalt  
3 msk. Sukrin Melis  
10 dropar Via Health Steviudropar

Ristið á pönnu kókosflögur, möndlur og pekanhnetur þar til

gylltar, þarf ekki langan tíma. Blandið saman í skál, kókosolíu og hnetusmjöri og bræðið í örbylgjuofni, má líka nota skaftpott og hita á hellu. Blandið vel saman og bætið við sukrin, vanilludufti, salti og stevíu.

Setjið volgar hneturnar í matvinnsluvél í stutta stund þar til allt er grófmalað, bætið svo við sesammjölinu og maukið áfram. Að lokum fer kókosolíublandan út í og aftur maukað þar til áferðin er eins og gróft hnetusmjör.

Setjið „deigið“ í þunna bakka með smjörpappír og þrýstið út í hliðarnar.

Frystið í 20 mín. og búið til súkkulaði á meðan.

## Súkkulaðikrem

35 gr. af 85% súkkulaði  
2 msk. ósaltað smjör eða 2 msk. kókosolia  
1 msk. Sukrin Melis  
5 dropar vanillustevía Via Health  
1 tsk. rjómi

Hitið þetta saman í potti eða örbylgju og hrærið vel í til að allt leysist vel upp.

Takið hnetustykkið úr frysti og hellið súkkulaðinu hratt og örugglega yfir. Dreifið úr og kælið aftur í 20 mín.

María Krista Hreiðarsdóttir aðhyllist LKL-lífsstílinn og vonast nú til að geta aðstoðað aðra með námskeiðinu.



## BÓKIN LÁGKOLVETNA LJÚFMETI

Ný bók eftir Ulriku Davidsson, næringarfræðing og matarbloggari, er komin í verslanir. Bókin inniheldur 100 léttar lágkolvetna uppskriftir.

Í okkar nútímasamfélagi eru heilsa, hreint fæði og matargerð efst á baugi hjá mörgum. Spannandi uppskriftir og ráðleggingar flæða um netmiðlana og möguleikarnir eru endalausir. Margir hafa tileinkað sér lágkolvetna mataræðið sem snýst um að minnka kolvetnaneysluna og velja meiri fitu og prótínríkara fæði. Mataræðið þykir henta vel til að hemja sykrungröð sem læðist að fólki en líkaminn notar þá fitu sem orkugjafa í stað kolvetnis. Ulrika Davidsson, næringarfræðingur og einn vinsælasti matarbloggari Svía, breytti lífsstíl sínum og léttist um 96 kíló á lágkolvetna mataræðinu. Hún hefur nú gefið út bók með 100 uppskriftum sem henta fyrir alla fjölskylduna en bókin hefur verið þýdd á íslensku og heitir Lágkolvetna ljúfmæti 100 léttir réttir.

## LAMBAHAKKSHLEIFUR MED RAUÐRÓFUM OG GEITAOSTI 4 skammtar

Gerðið tilbrigði við réttinn með því að skipta lambahakkinu út fyrir nautahakk eða blandað hakk. Rauðrófurnar í hverjum skammti innihalda u.þ.b. 7 g af kolvetnum.

1 hvítlauksgeiri  
500 g lambahakk  
Salt og svartur pipar  
1 tsk. þurrkaðar franskar kryddjurtir, Herbes de Provence



1 egg  
½ dl rjómi  
4 soðnar rauðrófur  
1 msk. hunang  
150 g geitaostur  
70 g grænt salat

Hitið ofninn í 200 gráður. Saxið hvítlauksgeirann smátt. Blandið saman hakki, hvítlauk, salti, pipar, jurtum, eggj og rjóma í skál. Búið

til aflanga rúllu úr deiginu og leggið í eldfast fat. Skerið í rúlluna með fingrunum.

Skerið soðnu rauðrófurnar í litla teninga. Myljið ostinn. Blandið saman rauðrófum, osti og hunangi í skál og leggið blönduna í skorurnar. Fyllið skorurnar aftur með hakki og setjið í ofninn í u.þ.b. 30 mínútur. Berið fram með blönduðu salati.

Bókin inniheldur 100 uppskriftir sem henta allri fjölskyldunni.



## HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðallestur Fréttablaðsins í aldurshópnum 25-54 ára er 73% á höfuðborgarsvæðinu.\*

Við bendum auglýsendum á að notfæra sér forskotið þegar þeir velja dreifingarleið fyrir fjölpóst sinn. Við dreifum sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins.

Hafðu fjölpóstinn þinn inni í Fréttablaðinu.

Það er áhrifarík leið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448 eða í tölvupóstfangi [fjolpostur@frettabladid.is](mailto:fjolpostur@frettabladid.is)

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!









**NAFN** Eva Signý Berger  
**ALDUR** 31 ára  
**HJÚSKAPARSTAÐA** Er í sambúð  
**STARF** Leikmynda- og búningahönnuður

Eva Berger starfar sem leikmynda- og búningahönnuður. Hún skapaði meðal annars sviðsmyndina fyrir Harmsögu sem hlotið hefur góða dóma. Hún segir starfið fjölbreytt og skemmtilegt.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

## Uppáhalds

**MATUR** Svart pasta með hvítlauk, ansjósum, chilli og steinseljú a'la Dean.

**DRYKKUR** Góður bjór, til dæmis Kaldi, Leffe og Hoegaarden.

**VEITINGAHÚS** Fórn á Nora Magasin um daginn og fannst það mjög gott.

**VEFSÍÐA** Modern Wifestyle er skemmtileg.

**VERSLUN** Ég fíla að það megi smakka ávexti í Víði.

**HÖNNUÐUR** Go With Jan.

**HREYFING** Jóga.

**DEKUR** Almennilegt nudd (þar sem nuddarinn reynir ekki að spjalla við mig).

# EVA BERGER SNÚIÐ AÐ FINNA ÚTVÍÐAR BUXUR Á KARLA

*Eva Berger, leikmynda- og búningahönnuður, nam við Central Saint Martins í London.*

**E**va Berger er menntaður leikmynda- og búningahönnuður frá hinum virta skóla Central Saint Martins College of Art and Design í London. Hún útskrifaðist þaðan árið 2007 og hefur starfað við hin ýmsu verkefni hér heima, nú síðast við Harmsögu sem frumsýnd var í Kassanum á laugardaginn fyrir viku, og hefur hlotið mikið lof fyrir hönnun sína. Hún kemur einnig að uppsetningu brúðsýningarinnar Aladdín, sem verður frumsýnd á Brúðulofti Þjóðleikhússins 5. október, og leikverkinu Svanir skilja ekki eftir Auði Övu Ólafsdóttur, sem sett verður upp í Kassanum eftir áramót.

**Hvaðan kom leikhúsahuginn?** „Ég hef alltaf haft gaman af leikhúsi og mamma byrjaði snemma að fara með mig á „fullorðinssýningar“. Ég held ég hafi verið fimm ára þegar ég sá Pilt og stúlku hjá Leikfélagi Akureyrar. Amma og afi eru einnig miklir listunnendur og fóru oft með mig á sýningar og söfn. Ég man vel eftir flestum leik-sýningum sem ég sá þegar ég var barn. Sem unglingur var ég svo í leikfélagi, Leikklúbbum Sögu, sem var rekinn eingöngu af unglingum. Þegar ég byrjaði vorum við á aldrinum þrettán til fimm-tán ára og tókum þetta mjög alvarlega. Við fengum styrk frá Akureyrarbæ og notuðum féð til að ráða til okkar leikstjóra og settum upp sýningar og tókum þátt í samstarfsverkefnum með unglingaleikhópum á Norðurlöndunum.

Ég lék svo í nokkrum sýningum með Leikfélagi Akureyrar og Freyvangsleikhúsinu og ætlaði alltaf að verða leikkona. Eftir því sem ég eldist naut ég þess reyndar minna að leika og fannst skemmtilegra að koma að uppsetningum á annan hátt en það hvarflaði einhvern veginn ekki að mér að ég gæti starfað á öðrum vettvangi innan leikhússins fyrr en ég var orðin tvítug. Mig vantaði hins vegar listnámsgrunn til að geta sótt um í háskóla úti og fór þá á almenna listnámsbraut í Iðnskólanum í Reykjavík. Það var virkilega gott fornám og ég bý enn að því sem ég lærði þar.“

**Þú hlaust menntun þína við hinn virta Central Saint Martins College of Art and Design. Hvernig líkaði þér námið?** „Ég kunni mjög vel við mig í London. Þetta er ofsalega stór skóli en í raun fann ég ekki svo mikið fyrir því þar sem skólinn var þá á mörgum stöðum í borginni. Mín deild hafði aðstöðu í gamalli prentsmiðju í Farringdon. Við vorum um fimmtíu nemendur frá þrjátíu löndum á mínu ári og ég held ég hafi lært um minna af samnemendum mínum en kennurum.“ útskýrir Eva.

„Það var mjög gott fyrirkomulag á námsmatinu; maður vann og kynnti svo verkefnið sitt fyrir bekknum. Síðan var maður paraður við annan nemanda og saman þurftum við að meta verk tveggja annarra út frá ákveðnu kerfi. Þetta þurfti maður líka að gera fyrir sitt eigið verkefni. Þetta gat verið

*Ég hef til dæmis eytt heilu dögum á Barnalandi í leit að hlutum sem manni finnst að ættu að vera alveg borðleggjandi.*

erfitt því stundum þurfti maður að segja vinum sínum að manni þætti vinnan þeirra ekki nógu góð, og enn erfiðara þegar maður gaf sjálfum sér háa einkunn og þurfti svo að sjá hvort samnemendur og kennarar væru sammála því mati. En þetta var góð þjálfun, maður lærði bæði að gagnrýna vinnu sína og hrósa sjálfum sér og rökstyðja skoðanir sínar.“

**Er allt í öllu**

**Harmsaga, nýtt leikverk eftir Mikael Torfason, var frumflutt í Kassanum fyrir viku. Verkið hefur hlotið góða dóma og leikmyndin spilar að sjálfsögðu þar inn í. Jón Viðar Jónsson, gagnrýnandi Fréttablaðsins, segir leikmyndina meðal annars „vega glæsilega salt milli natúralismans og þeirrar leikrænu framandgervingar sem verkið er byggt á“. Þótti þér þetta skemmtilegt verkefni að takast á við?** „Þetta var alveg frábært og æðislegur hópur að vinna með. Svo var líka alveg ný reynsla fyrir



Vesturgata 2a 101 Rvk.



► mig að fá fullan aðgang að stöðdeildum Þjóðleikhússins, meira fjármagn en ég er vön og meira að segja hærri laun,“ segir Eva Signý og hlær.

**Hvað áttu við þegar þú segir stöðdeildir?** „Ég er vön að vinna með sjálfstæðum leikhópum og smíða eða sauma flest sjálf. Síðasta ár var ég fastráðin við sviðslistadeild Listaháskóla Íslands í eitt ár vegna mikils fjölda útskriftarsýninga. Þar sinnti ég alls kyns hlutverkum og sá meðal annars um tæknimál, lýsingu, leikmynd og búninga, sem var mjög lærdómsríkt og skemmtilegt. Í Þjóðleikhúsinu eru deildir sem sjá um alla hluti: leikmunadeild, búningadeild, sviðsmenn og sérfræðingar í öllum tæknimálum. Maður deilir ábyrgðinni með fleirum og er meira með á æfingum og hefur betri heildarsýn. Ég þarf til dæmis ekki að laga leikmynd eða búninga ef eitthvað skemmist, eða mæta á hverja sýningu til að strauja dúk eða stilla upp, sem er mikill lúxus.“

#### Lítið um búðaráp

**Hvernig undirbýrðu þig fyrir nýtt verkefni? Hvaðan færðu innblástur og hugmyndir?** „Það er mismunandi. Ef það er handrit byrja ég á að lesa það og þá kvikna oftast einhverjar hugmyndir. Ég nota netið mikið og les mér til um efnið og svo fer ég á bókasafnið og skoða bækur, tímarit og myndir. Maður vinnur líka náið með leikstjóranum og stundum leikskáldinu. Síðan tekur við hönnunartvinna sem felst í því að koma hugmyndunum í einhvers konar form, oft teikningar og líkón.“

**Hvað tekur svo við? Ferðu á bæjarrölt og finnur það sem vantar í uppsetninguna?** „Já, ég er á stanslausu búðarápi,“ segir hún og brosir. „Nei, oft hefur maður úr litlu fjármagni að móða og þá nýtir maður nytjamarkaði eða reynir að fá hluti lánaða, til dæmis hjá Þjóðleikhúsinu og Sjónvarpinu, sem hafa verið mjög liðleg. Stundum nota ég mína eigin hluti í uppsetningar og svo þarf oft að búa til hluti frá grunni. Þetta er mjög misjafnt eftir verkefnum, ég hef til dæmis eytt heilu dögum á Barnalandi í leit að hlutum sem manni finnst að ættu að vera alveg borðleggjandi. Einn sinni þurfti ég að finna útvíðar gallabuxur á hávaxinn karlmann og það var virkilega snúið að verða sér úti um slíka flík. Skemmtilegast finnst mér samt að búa hluti til og þurfa ekki að eyða of miklum tíma í að keyra um bæinn og kaupa inn.“

**Verður þú aldrei kvíðin fyrir frumsýningar?** „Nánast undantekningarlaust.“

#### Alþjóðlegt fjölskyldulíf

**Hvað með eftirnafn þitt, er það erlent að uppruna?** „Pabbi minn er tékkneskur. Hann og mamma kynntust þegar þau voru við nám í Manchester en hann hefur búið hér á Íslandi frá því þau luku námi. Hann, amma mín og afi yfirlögðu Tékkland árið 1968 og fluttu til London. Mamma og pabbi voru mjög heppin því þau losnuðu við mig í mánuð eða tvo á hverju sumri þegar ég fór til Englands til ömmu og afa og kom heim sólbryn og sæl. Mér þótti alltaf afskaplega gaman að heimsækja ömmu og afa og hluti af ástæðunni fyrir því að ég sótti um nám í London var að ég vildi geta hitt þau oft en einu sinni á ári. Mér þótti líka mjög gaman að kynnst London upp á nýtt þegar ég var þar við nám, áður höfðu amma og afi bara leitt mig um borgina og ég lítið þélt í henni. Ég elska London, þetta er svo margslungin borg með mörgum skemmtilegum en ólíkum kjörnum og auðvitað iðandi leikhúslífi.“

**Eva er í sambúð með Dean Ferrell, kontrabassaleikara með Sífonihljómsveit Íslands, og eiga þau saman dótturina Petru, sem er þriggja ára. Fyrir á Dean þrjú önnur börn. Dean er bandarískur og því má með sannri segja að heimilið sé ansi fjölbjóðlegt. Er lögð mikil áhersla á listrænt** ►

### Myndaalbúmið



Ég og Petra, dóttir mín. Aðalleikkona Harmsögu, Elma Stefánía Ágústsdóttir. Skúlptúr eftir Evu frá samsýningu sem nefndist Til eru hræ og var opnuð í Kling og bang árið 2009. Mynd eftir Zeno Vaclavic úr verkinu Á Botninum eftir Maxim Gorki í leikstjórn Rúnars Guðbrandssonar.

# ILSE JACOBSEN

HORN BÆK



Opnum  
nýja verslun á  
Laugavegi á morgun

OPNUNARTILBOÐ  
40% AFSLÁTTUR  
AF ÚTIVISTARKÁPUM



OPNUM KL 12 Á HÁDEGI

ILSE JACOBSEN • GARÐATORGI, GARÐABÆ • LAUGAVEGI 33



Sandra Matthíasdóttir er með flottan fatastíl en hún finndi til nokkrar uppáhaldsflíkur úr fataskápnunum sem lýsa hennar skemmtilega stíl.



## FATASKÁPURINN

# SANDRA ÉG ER RÓMANTÍSKUR TÖFFARI

Sandra Matthíasdóttir starfar á veitingahúsinu Kopar og lýsir sjálfri sér sem rómantískum töffara. Hún hefur mikla unun af öllu sem tengist mat, hvort sem það er að elda eða baka. Sandra er einnig mikið fyrir að klæða sig upp hvort sem það er í pelsa eða leður. Hún segist aðhyllast allt sem er þægilegt og er mjög mikið fyrir kjóla og prinsessuleiki þegar hún fer út.

### PELSINN

Pelsinn fékk ég í gjöf frá pabba mínum þegar ég bjó í Kaupmannahöfn en ég gróf hann upp hjá konu sem hafði fengið hann frá mömmu sinni og því lofaði ég henni að passa rosalega vel upp á hann. Buxurnar eru úr **Zöru** og nota ég þær mikið við öll tækifæri. Svartir „plain“ hælaskór. Þetta er dress sem ég myndi skella mér í til að fara út að borða með unnustanum.

### LEÐURJAKKINN

Studs-leðurjakkinn sem ég keypti af góðri vinkonu minni Catherine. Ég held mikið upp á jakkann þar sem ég veit að það er bara ein önnur manneskja sem á svona. Buxurnar eru úr **Kúltúr** og einn af mínum uppáhaldskrögum sem er úr þvottabjarnarskinni. Skórnir eru frá merkinu **Iron Fist** og ég fékk þá í gjöf frá unnusta mínum.



### KAREN MILLEN-KJÓLLINN

Þetta er einn mínum fyrstu **Karen Millen**-kjólum og er í miklu uppáhaldi. Hann er alltaf sígildur. **Iron Fist**-skórnir eru gjöf frá mínum heitelskaða. **Chanel**-taska, en Chanel er uppáhaldshönnuðurinn minn. Leðurhanskarnir eru úr **H&M**.

### HVERSDAGS

Þetta er hversdagsdress. Buxurnar eru frá **Kúltúr** og ég á fimm í öðrum litum því þetta eru einfaldlega geggj-aðar buxur. Basic hlýrabolur, kósý peysa og ekki má gleyma húfunni í fallega haustveðrinu.



**VILD**  
er snilld

Byrjaðu strax að spara. Skráðu kortin ykkar núna á [www.stod2.is/vild](http://www.stod2.is/vild)

## ENN MEIRA FYRIR ÁSKRIFENDUR

**LIFANDI**  
MARKAÐUR



**20%**  
AFSLÁTTUR

20% afsláttur af öllum vörum við fyrstu kaup. 10% afsláttur eftir það. Tilboð gildir aðeins í Fákafeni 11.

**VEGAMÓT**  
RESTAURANT | BAR



**35%**  
AFSLÁTTUR

35% afsláttur af matseðli frá kl. 11 til 16 alla mánudaga, þriðjudaga og miðvikudaga.



*Stundum þurfti maður að segja vinum sínum að manni þætti vinnan þeirra ekki nógu góð.*

► *uppeldi á heimilinu?* „Nei. Eða, ég veit það ekki. Við erum bæði listamenn og oft skapandi í því sem við gerum og ég vona að það skili sér líka inn í uppeldið. Mér finnst samt mikilvægt að börn fái tækifæri til að vera skapandi í daglegu lífi og ég reyni að vera hvetjandi ef ég verð vör við slíka tilburði, bæði hjá dóttur minni og systkinum hennar. Vinnutími okkar beggja er kannski það sem er óhefðbundið við heimilishaldið, hann getur verið ansi óreglulegur en það er kannski ekki svo ólíkt því sem fólk í vaktavinnu er vant. Það hentar mér samt ágætlega, ég skil ekki hvernig dagvinnufólk finnur tíma til að útrétta og versla í matinn,“ segir hún og hlær. „Mér líkar vel að geta ráðið vinnutíma mínum sjálf, þótt óvissan geti á stundum

verið óþægileg. En leikhúshéimurinn á Íslandi er frekar aðgengilegur og það er lítið um samkeppni, fólk sýnir hvert öðru stuðning og þannig leiðir eitt verkefni yfirleitt að öðru.“ *En hefur þú hug á að starfa annars stadar en hér á landi?* „Mér finnst leikhúslífið á Íslandi mjög spennandi og eins og ég sagði áðan, frekar aðgengilegt. Það eru fleiri að berjast um bitana úti og þess vegna er erfitt að vera sýnilegur þar. Ég hefði áhuga á að flytja út í frekara nám, en ekki endilega til þess að vinna.“

*Að lokum, áttu þér draumaverkefni sem þú mundir vilja takast á við í framtíðinni?* „Alveg helling! Til dæmis eru næstu verkefni mín, Svanir skilja ekki og Wide Slumber, algjör draumaverkefni.“



# Flottar vörur - á góðu verði



Þvottabjörn kragi  
14.900,-



Kúpurúði  
9.900,-



Bréfastressa  
3.900,-



Plötuspilari  
39.900,-



Loftbelgur  
3.900,-



Glerbox  
8.900,-



Glerbox  
6.900,-



Glerkúpull  
6.900,-



Skenkur  
169.900,-

## MYCONCEPTSTORE.IS

Verslun: Innst í Dalbrekku ofan við Nýbýlaveg / Sími: 519 6699 / Vefverslun: [www.myconceptstore.is](http://www.myconceptstore.is)





Í Trendnet.is hófinu var samankomið margt flott fólk í góðum gir. Þar voru meðal annars Manúela Ósk og Elísabet Gunnarsdóttir, annar stofnandi tísku- og lífsstílsblagsins. Aldís Pálsdóttir tók myndirnar.

# TRENDNET.IS

## FAGNAR EINS

### ÁRS AFMÆLI

Mikil gleði var í mannskapnum þegar Flottar tiskudrottningar héldu skemmtilegt teiti á Loftinu.

Um síðastliðna helgi voru samkomnir margir af helstu tísku- og lífsstílsblaggurum landsins. Til efnið var eins árs afmæli Trendnet.is en síðan hefur átt mikilli velgengni að fagna frá upphafi. Boðið var upp á ferska kokteila og Natalie beytti skífum fram eftir kvöldi. Karen Lind og Ása Regins hafa nú bæst í Trendnet-hópinn en aðrir bloggárar eru Andrea Röfn, Elísabet Gunnarsdóttir, Erna Hrund Hermannsdóttir, Helgi Ómarsson, Hildur Ragnarsdóttir, Theodóra Mjöll, Svana Lovísa, Pattra Sriyanonge og Þórhildur Þorkeldsdóttir.



Álfrún Pálsdóttir, stofnandi Trendnet.is, og vinkonur.



Vinafólkið Erna Hrund Hermannsdóttir bloggari og Viktor Bjarki Arnarsson fótbolta-kappi.

## Útsala á hvíldarstólum í Mosfellsbæ

**20 - 50% afsláttur til 1. okt**

Þjá móta rafstjórnur leðunstól með lyftu sem lyftir þér upp úr stólnum. Afsar hentugur fyrir þá sem eiga erfitt með hryfingar. Innbyggður skemmil.

Vandaður hvíldarstól með leði

Vandaður hvíldarstól með stíttarstu akkóði

**basic**  
Sími 571-5671

Háholti 13 - 15 / 270 Mosfellsbæ  
Við hlið Krónunnar

www.facebook.com/basicplus opið virkadaga 12-18 - Laugardaga 12-15



Unnur Birna Bassadóttir er skemmtileg og fjölbátt tónlistarkona en hún spilar ó flest hljóðfæri.

# PRINSESSAN Í FJALLABRÆÐRUM

Unnur Birna Bassadóttir leikur, syngur og spilar í Jeppi á Fjalli í Borgarleikhúsinu sem frumsýnt verður 4. október.

„Ég fæ að leika fógetafrúna og er að spila og syngja í Jeppa á Fjalli. Það er ekki amalegt að fá að leika á móti Ingvari,“ segir Unnur Birna Bassadóttir, söng- og tónlistarkona. „Draumurinn minn var alltaf að verða bíómyndaleikkona. Reyndar flugmaður líka en það er víst ekki að fara gerast úr þessu. Það er gott að hafa einhverja drauma,“ segir hún flissandi. Unnur Birna er fjölbátt tónlistarkona og virðist fátt vefjast fyrir henni þegar kemur að hljóðfærum og tónlist. Í Jeppa á Fjalli syngur hún og spilar á píanó, bassa, orgel, fiðlu og klukkuspil en tónlistin er eftir Megas og Braga Valdimar. Jeppi á Fjalli er klassískt verk sem fjallar um alkóhólisma og víthring hans.

Unnur Birna hefur áður unnið í leikhúsi en tónlistina segir hún hafa fylgt sér alla tíð. „Ég svaf í hljómborðstöskunni hjá mömmu og pabba þegar þau voru á hljómsveitaræfingum. Svo byrjaði ég í kór þegar ég var þrjú ára þegar pabbi var með Svælands-skólakórinn. Í dag reka foreldrar mínir tónlistarskólann Tónræktina á Akureyri og ég hef því haft gott bakland.“ Unnur Birna æfði djasssöng og tók kennsluréttindin í FÍH. Verkefnið sem hún hefur tekið að sér eru margvísleg en hún er meðal annars eina konan í Fjallabráðrum. „Það er æðislegt að vera eina konan í Fjallabráðrum því ég fæ að vera algjör prinsessa.“



Sápuefni eins og SLS í tannkremi geta haft ertandi áhrif á viðkvæma slímhúð í munnholi. Fagmenn mæla því iðulega með sápulausu tannkremi í slíkum tilfellum.

Fjórir af hverjum fimm tannlæknum í Danmörku mæla með Zendium. Félag íslenskra tannfræðinga mælir einnig með því.



Úrval Zendium-tannkrema er ríkulegt. Sum eru hugsuð fyrir börn, önnur fullorðna og enn önnur fyrir þá sem glíma við vandamál á borð við tannkul, glerungseyðingu og munnangur.

MYND/PJETUR

## MILD TANNKREM SEM STYRKJA HEILBRIGÐA MUNNVATNSFLÓRU

Zendium-tannkremen eru mild og án sápuefna. Þau innihalda ensím, prótein og sink sem hjálpa til við að styrkja heilbrigða munnvatnsflóru.

Zendium-tannkrem hefur verið á íslenskum markaði í áraraðir. Zendium er milt tannkrem sem hjálpar til við náttúrulega hreinsun munnhols og tanna.

Náttúrulegar varnir gegn tannskemmdum og sýkingum í munnholi velta á réttum eiginleikum og samsetningu munnvatnsins. Í munnvatni eru náttúruleg hreinsiefni en freyðandi og bragðsterkt tannkrem getur dregið úr virkni þeirra.

Freyðiefnið SLS (sodium laureth sulfate) er ekki notað í Zendium en það er algengt í öðru tannkremi og er einnig mikið notað í sápur. SLS er ekki gott fyrir munnhólið, það er sterkt og getur haft ertandi áhrif. Í Zendium er notað freyðiefnið Steareth-30 sem freyðir lítið en virkar vel.

### Styrkir heilbrigða munnvatnsflóru

Í Zendium-tannkremi eru ensím, prótein og sink sem hjálpa til við að styrkja heilbrigða munnvatnsflóru. Ensímtannkrem vinna gegn bakteríum í munnholi en rannsóknir hafa sýnt að þeir sem eiga það til að fá munnangur fá lækningu við notkun ensímtannkrema.

Zendium vinnur ágætlega með munnskoli sem sóttthreinsar og hjálpar slímhúð í munni að gróa.

### Breitt vöruval

Í vöruvali Zendium eru tannkrem með mismunandi flúorinnihaldi. Flúorinnihald í Zendium-tannkremum er á bilinu 1.000 ppm (milljónustu hlutar) til 1.450 ppm, en 1.450 ppm er hámarks magn flúors sem mælt er með að tannkrem innihaldi.

Zendium Classic er merkt norræna umhverfismerkinu Svaninum en það er gæðastimpill sem vottar eftirsóknarverða vörueiginleika og sýnir að Zendium er:



Brynja Georgsdóttir er vörumerkjastjóri Nathan og Olsen sem flytur inn Zendium-tannkremen. Hún segir það ekki koma á óvart að fagmenn í umhíru tanna og munnhols, tannlæknar, tannfræðingar og samtök þeirra mæli með Zendium-tannkremi.

- gott fyrir heilsuna
- gæðavara
- jafngott eða betra en annað tannkrem
- með vistvænni kostum á tannkremsmarkaðnum

Zendium Enamel Protect er tannkrem sem virkar vel gegn glerungseyðingu, sem getur átt sér stað við ofneyslu gosdrykkja. Flúorinnihaldið er 1.450 ppm en það inniheldur auk þess prótein sem vernda glerung og draga úr hættu á að sýklum fjölgi um of.

Zendium Sensitive hefur milt myntubragð, inniheldur kalíumnítrat og xylitol. Það er gott gegn tannkuli og blettum á tönnum. Flúorinnihaldið er 1.450 ppm.

Zendium Fresh White og Zendium Cool Mint innihalda sink sem virkar vel gegn andremmu. Auk þess innihalda tannkremen xylitol, sem er bakteríudrepandi efni.

### Úrval barnatannkrema

Fyrsta tónn (Pósturinn Páll) er ætlað börnum frá 0-6 ára. Flúorinnihaldið er 1.000 ppm. Tannkremið er milt og fer vel með tannholdið.

Junior (Scooby Doo) er ætlað börnum á aldrinum 6-12 ára. Það hentar vel fyrir barna- og fullorðinstennur og inniheldur xylitol. Flúormagnnið er 1.000 ppm.

Zendium Enamel Protect 7+ er ætlað börnum frá 7 ára aldri. Það inniheldur meira flúormagn en önnur Zendium-barnatannkrem eða 1.450 ppm. Það verndar glerung sérstaklega vel þar sem það inniheldur prótein sem kemur jafnvægi á sýrustig munnsins.

Barnatannkremen eru blönduð og samansett samkvæmt ráðleggingum frá evrópskum tannlæknum og tannlæknastofum.

Zendium-tannkrem fást í öllum helstu apótekum og matvöruverslunum landsins.



### Mótaður eftir áhöldum tannlækna

Ultra Reach tannburstinn er nýjung frá Zendium. Burstinn er mótaður eftir áhöldum tannlækna. Hann er með langan og mjóan háls sem gerir það að verkum að auðvelt er að ná vel til öftustu jaxlanna. Tannburstinn er gerður úr málm sem gerir hann þyngri og auðveldari í notkun. Hann er með þéttan burstahaus svo hárin komist auðveldlega á milli tannanna.

Zendium-tannburstar fást bæði fyrir börn og fullorðna. Barnatannburstinn Pósturinn Páll er ætlaður börnum á aldrinum 0-5 ára. Burstinn er með lítið burstahöfuð með mjúkum burstahárum sem fara blíðlega um barnatennurnar. Tannburstinn er með sogskálum, þannig stendur hann auðveldlega og er einnig hannaður þannig að ef hann dettur í gólfíð þá lendir hann alltaf með burstahausinn upp.

### Munnskól og tannþráður/tannstönglar

Zendium-munnskól inniheldur sink sem kemur jafnvægi á efnasambönd sem valda andremmu. Það inniheldur ensím sem virkja náttúrulegar varnir í munnvatni og xylitol sem dregur úr sýrunyndun.

Tannburstar ná ekki alltaf að hreinsa á milli tannanna og því er mikilvægt að nota tannþráð reglulega. Zendium-tannþráðurinn er flatur og gerður úr næloni með vaxhimnu þannig að hann fari auðveldlega á milli tannanna. Þar sem tannþráðurinn er gerður úr næloni slitnar hann hvorki né trosnar við notkun.





**Unnur Pálmarsdóttir**

**ALDUR:** 37 ára  
**STARF:** Stöðvarstjóri World Class Seltjarnarnesi

**Hvern faðmaðir þú síðast?** Eiginmanninn minn, Gylfa Mía, í morgun.

**En kysstir?** Ég kyssti eiginmanninn minn ljúfum kossi.

**Hver kom þér síðast á óvart og hvernig?** Maðurinn minn tók sig til og samdi lag á munnhöfpu og léttan dans við lagið. Svo spilaði hann það fyrir mig og fjölskylduna sem var einstaklega fyndið, skemmtilegt og óvænt. Það eru duldir hæfileikar í fjölskyldunni.

**Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi?** Flokka í geymslunni minni.

**Ertu hörundsár?** Já, ég get verið það.

**Dansarðu þegar enginn sér til?** Já, ég dansa á hverjum degi og nýt þess í botni!

**Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig?** Ég leik við Max, labradorinn okkar, daglega og geri mig oft að fifli með skemmtilegum látum með honum.

**Hringirðu stundum í vælubilinn?** Ég þarf þess ekki – lífið er svo skemmtilegt.

**Tekurðu strætó?** Nei, hef ekki gert það undanfarið en gerði það oft þegar við bjuggum á Selfossi. Þá var sníllt að nýta sér þjónustuna og taka leiðina Selfoss/Reykjavík.

**Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag?** Ég eyði töluverðum tíma.

**Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim?** Ég fer nú ekki hjá mér en heilsa þeim. Skemmtilegt var þegar Chris Cornell, söngvarinn frægi, var með tónleika í Laugardalshöllinni en eftir tónleikana sáum við kappann, heilsuðum honum og hann talaði lengi við okkur um land og þjóð.

**Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig?** Já, ég get hermt eftir Dýra eða „Animal“ úr „The Muppet Show“.

**Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina?** Ég ætla alls ekki að „detta í það“.

**MORGUNVERÐARJÓGÚRT** MEÐ RISTUÐUM HNETUM OG ÁVÖXTUM

Kári Gunnarsson

grafískur teiknari hefur mikinn áhuga á bragðgóðum og heimatilbúnum mat. Hér deilir hann uppskrift að morgunverðarjógúrti með ristuðum hnetum og ávöxtum en einn skammtur inniheldur u.þ.b. 15 grömm af kolvetnum.



Ristaðar hnetur  
2 msk. valhnetur (saxaðar)  
2 msk. möndlur (saxaðar)  
2 msk. kókosflögur  
1 msk. smjör

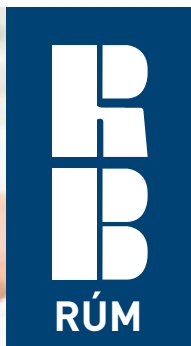
Bræðið smjörið á heitri pönnu og ristið hneturnar og kókosflögurnar í smástund. Sett í skál og látið kólna.

Jógúrtblandan  
2 msk. hreint skyr  
2 msk. grískt jógúrt  
4 msk. kókosolía (fljótandi)

2 msk. Torani-raspberry síróp  
Allt piskað vel saman í skál.

Ávextir  
6 jarðarber  
1 lárpera  
Skorið í litla bita.

Samsetning  
Jógúrtblandan er sett í tvær skálar. Berin, avókadó og hnetublandan sett ofan á. 2 msk. af rjóma og Torani-síróp efst.



**Allt fyrir svefnherbergið**

Rúm | Sængurver | Springdýnur | Púðar og rúmteppi | Kistur og náttborð  
Gaflar | Heilsukoddar | Dýnuhlífar og lök | Fylgihlutir



RB rúm | Dalshrauni 8 | Hafnarfirði | Sími: 555 0397  
www.rbrum.is | rum@rbrum.is | erum á facebook  
Opíð alla virka daga frá kl. 09.00–18.00, laugardaga 10.00–14.00, sunnudaga lokað

