

# LEIÐ

FÖSTUÐAGUR · 28. DESEMBER 2018

Lífsstíll

ENZYMEDICA®

Gleðilega  
meltingu!



## Hefur það rólegt um hátíðarnar

Leikarinn Björgvin Franz Gíslason vill hafa það rólegt um jólin. Ekki veitir af, því hann er á fullu að sýna Elly, er að hefja æfingar fyrir söngleikinn Matthildi, gerir þætti fyrir netið og syngur fyrir aldraða. ➔2

Björgvin Franz hefur staðið í ströngu á þessu ári og það verður nóg að gera á nýja árinu. MYNDIR/ERNIR

TIMEOUT

JÓLATILBOÐ

TILBOÐSVERÐ FRÁ KR. 268.560



HÆGINDASTÖLL + SKEMILL



Púðar af öllum  
stærðum og gerðum..



Blómápotar  
kr. 2.900 / 2.300



Aston Borðstofustóll  
kr. 19.800



VOLUSPA Gjafaaskja / 4 kerti  
kr. 9.990



Alagon Borðstofuborð  
90x200 cm  
kr. 172.400



Palm Gólfmotta 170x240 cm kr. 52.700

**LÍNAN** BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS



Oddur Freyr

Porsteinsson

oddurfreyr@frettabladid.is



## Framhald af forsiðu →

**B**jörgvin Franz Gíslason hefur átt gæfuríkt ár. Honum gengur vel í lífinu, núvítund hefur gefið honum ný verkfæri sem auðvelda lífið, hann hefur róast aðeins niður og er að upplifa æskudrauminn sinn, að lifa af leiklistinni. Hann ætlað að reyna að vera rómantískari á nýja árinu.

„Maður er bara búinn að vera í því líkum rólegheitum,“ segir Björgvin þegar hann er spurður út í jólin. „Við höfum einbeitt okkur að því að vera snemma í því og reyna bara að hafa það eins rólegt og hægt er og ætla okkur ekki um of. Maður nennir ekki öllum þessum látum.“

Jólin urðu líka mun auðveldari þegar ég og konan mín fundum út úr verkaskiptingunni,“ segir Björgvin. „Ég tók að mér hluti sem ég var ekki góður í og varð stressaður yfir, en svo bara föttuðum við að ég væri mjög góður í sumu en konan í öðru og þá minnkaði æsingurinn og spennan mikið og þetta varð allt þægilegra.“

## Svínasnitset um jólin

„Yfir jólin skiptum við systkinin yfirleitt foreldrum á milli okkar. Stundum er mamma hjá mér og stundum pabbi eða afi. Nú erum við með pabba og þessi jólin ákváðum við að hrista heldur betur upp í hlutunum,“ segir Björgvin.

„Við höfum alltaf haft hamborgarhrygg en vorum orðin leið á að vera meðvítundarlaus um jólin og liggja bara marineruð í malti og kjóti. Við ákváðum því að vera aðeins vakandi í ár og vorum með svínasnitset í raspi, sem hljómar mjög óhátiðlega. En þetta er gamli kósmaturinn hjá mér þegar ég var litill og gamli jólamaturinn hans pabba. Þetta er líka ekkert venjulegt rasp. Það tekur heila verslunarferð að kaupa í það og langan tíma að búa til réttu rasp/kryddblönduna. Lagið er svo jafn þykkt og kótleittan sjálf. Svo notar hann alltaf kíló af smjöri.“

Við vorum smá hikandi en við fengum frábrætt kjöt og gerðum þetta allt alveg aðeinslegt,“ segir Björgvin. „Þetta varð svo hátiðlegt og allir voru svo glaðir að þetta verður örugglega bara ný hefð. Stelpurnar mínar eru enn þá að tala um það þetta var gott.“

## Griswold-jól næst

„Við vorum að sjálfsgöðu öll í ljótjólapeysum í ár en á næsta ári langar okkur að vera með Griswold-þema á jólnum,“ segir Björgvin. „Mig langar að við verðum öll í búningum eins og Griswold-fjölskyldan úr Christmas Vacation. Ég vil vera Eddie og ég held að afi fái að vera gamla konan. Við ætlum líka að skreyta eins og í myndinni.“

Á jóladag förum við alltaf til tengdó og börðum hangikjöt, sem var vel reykt og salt í ár,“ segir Björgvin. „Ég fila það. Ég vil mikið bragð. Ég veit ekki hversu lengi ég lifi það af að setja hot sauce á allt, en ég nýt þess að minnsta kosti.“

Svo hekkur þessum við alltaf vína-fólk okkar fyrir norðan milli jóla og nýárs og slökum á. Á gamlársgang börðum við svo þekkingd. Það hefur verið hefð síðan ég var litill,“ segir Björgvin. „Það er í eina skiptið á ári sem ég breytist í mataríkið og hef miklar áhyggjur af því að það sé ekki nóg af mat og fólk sé að borða frá mér.“

## Núvítund er góð tiskubylgja

„Við reynum að hafa rólegt um jólin. Ég er svo æstur og í gegnum tíðina hafa jólin öf verið svo ýkt og pabbi hefur reynt að sprengja jólin



Björgvin segir að núna sé hann að upplifa gamla æskudrauminn, sem er að geta lifað af leiklist. Áður var leiklistin mikið hark.



Björgvin segir að núvítund og jóga gefi sér verkfæri sem séu einföld og þægileg í notkun, en hjálpi honum rosalega mikið við að halda ró.

“Þegar venjulega stillingin er æsingur, eins og í mínu tilfelli, er mikilvægt að reyna að vinna á móti því.“

af gleði, sem er auðvitað yndislegt en getur verið svolítið stressandi,“ segir Björgvin. „En þegar venjulega stillingin er æsingur, eins og í mínu tilfelli, er mikilvægt að reyna að vinna á móti því. Þegar ég fer í ræktina fer ég til dæmis í jóga, en ekki að lyfta lóðum.“

Ég held líka að núvítund sé ein mikilvægasta tiskubylgjan, að minnsta kosti fyrir mig og ég stunda hana mikið,“ segir Björgvin. „Þetta er svo fánalega einfalt, meira að segja fyrir svona athlyglisbrests-gems eins og mig. Að geta tekið einfaldar æfingar eins og að fylgjast með andardrættinum og hlaupa ekki alltaf á undan sjálfum sér. Þetta, plús jóga, hefur róað mig og það veitti alltaf ekki af, ég hef alltaf verið svo æstur og stressaður.“

Núna er ég kominn með verkfæri til að stoppa, fylgjast með og vera ekki alltaf að bregðast við, heldur get ég stundum stigið út fyrir sjálfan mig og melt hlutina,“ segir Björgvin. „Ég hef reynt að taka þetta föstum

þannig að það hefur verið nóg að gera. Það er því er rosa gott að fá smá jólafrí,“ segir Björgvin. „Ég legg líka orðið áherslu á það að hvíla mig og næra mig vel, bæði andlega og líkamlega. Það tók mig mikinn tíma að læra hvað frí og svefn er mikilvæg undirstaða. Áður gaf maður svolítið skit í þetta, en maður hefur loksins fattað þetta og fyrir víkið hefur maður meira að gefa.“

## Upplifir núna æskudrauminn

„Ég er rosalega ánægður með þetta ár. Við erum bara rosalega heppin. Það eru allir við góða heilsu og hamingjusamir og það gengur allt vel. Bæði hjá stórfjölskyldunni og mér sjálfum,“ segir Björgvin.

„Maður er núna að upplifa gamla æskudrauminn, sem er að geta lifað af leiklist. Það finnst mér magnað. Áður var þetta alltaf mikið hark, maður lék hér og þar og var í veislu-stjórnum og ýmsu öðru meðfram. Maður þurfti að vera stanslaust að koma sér á framfæri til að fá tekjur. Þannig að það er gott að hafa öryggi og geta buíð til list á launum, en ekki bara vera að reyna að finna leið til að borga reikningana.“

Það eru líka forréttindi að fá að vinna í leikhúsinu. Þetta er suðupottur af alls konar listafólki í öllum greinum en við eyðum svo miklum tíma saman að það myndast sameiginleg fjölskylda,“ segir Björgvin. „Ég fann sérstaklega hvað maður átti góða að þegar ég gleymdi sýningu í fyrsta sinn á ferlinum.“

Ég var staddur á fundi úti í bæ þegar konan mín rauk inn, því síminn var alveg á silenti, og tilkynnti mér að það væri að byrja sýning á Elly eftir sjö mínútur og allir væru að bíða eftir mér! Ég þaut út og brunaði á hálf ónyttum bil beint upp í leikhús,“ segir Björgvin.

„Ég var kominn rétt fyrir átta og byrjaði bara að bíða alla afsökunar en fólk vildi ekki heyra það, heldur bara vita hvað það gæti gert til að hjálpa. Ég var að fá taugaáfall, en þá kom allur hópurinn og tók utan um mig. Það síðasta sem gerðist áður en ég fór á svið var að Hjörtur Jóhann Jónsson, sem er vöðvatlafi, tók utan um mig og kreisti alla taugaveiklunina úr mér eins og vindsæng. Það

var líka full þörf á því, vegna þess að sýningin byrjar á mér að syngja sem Raggi Bjarna, sultuslakur. Við náðum að byrja sýninguna tveir mínútur yfir átta. Enginn var reiður, eins og ég hafði búist við, það stóðu bara allir með mér.“

## Rómantik á nýju ári

„Á nýja árinu ætlum við konan að vera meira rómó. Við vorum að hlæja að því hvað við erum orðin praktísk í gjöfum og föttuðum að þetta gengi ekki,“ segir Björgvin. „Hún er hjónabandsráðgjafi og ég er algjör nostalgíu/rómansíkill og við erum bara að gefa hvort öðru hluti sem vantar á heimilið og svona. Það gengur ekki.“

Fyrir utan leikhúsið hef ég verið að byggja upp fyrirtræki ásamt félagam mínum, honum Óla Finns, sem heitir Efnisveitan og við gerum þetta fyrir netið. Við gerðum til dæmis þætti um Hafnarfjörð á þessu ári,“ segir Björgvin. „Sjónvarp hefur alltaf heillað mig. Mér finnst gaman að vera fyrir framan myndavél og þannig nær maður vel til fólks. Við erum að byggja þetta upp hægt og rólega.“

## Matthildur beittari en nokkru sinni

„Söngleikurinn Matthildur er rosalega spennandi verkefni. Þetta er vinsæll og flottur söngleikur sem er byggður á magnaðri bók eftir Roald Dahl. Höfundurinn er mjög gagnrýnninn á ýmislegt og sagan á mjög vel við og er beittari í dag en nokkru sinni,“ segir Björgvin. „Mér finnst líka flott hvernig Dahl talar um barnaupplendi og gagnrýnir obeldi og ofríki.“

Við erum rétt að byrja að æfa þetta, en þetta er bara rosalega beitt en um leið fálæg saga um hvernig kærleikurinn sigrar, hvernig margur er knár þótt hann sé smár og að saman getum við risið upp gegn ofríki og obeldi,“ segir Björgvin. „Mér finnst þetta ótrúlega flott og þarna fæ ég, sem er kannski frekar þekktur fyrir að leika ljúfar persónur, að leika algjöra skepnu. Í kjölfar þess er rosalega spennntur og það er eingöngu frábrætt fólk sem kemur að þessari sýningu. Þetta verður rosalega gaman!“

## Útgefandi:

Torg ehf.

## Abyrgðarmáður:

Kristín Þorsteinsdóttir





HEAL VISIBLE  
SIGNS OF TIME  
LYFTIR, MÝKIR, GEFUR LJÓMA



NÝTT BLUE THERAPY RED ALGAE UPLIFT

Nýtt krem og Uplift serum með rauðum sjávarþörungum sem endurmóta útlínur andlitsins, lyfta, mýkja og gefa ljóma.

#YOUNGERNATURALLY

**BIOThERM**

THE HEALING POWER OF LIFE PLANKTON™

CHRISTY TUBINGTON/BLUES

biotherm.com

# BIOThERM MÆLIR MEÐ

NÝTT:

## BLUE THERAPY RED ALGAE UPLIFT KREM OG SERUM



Líffræðingar Biotherm hafa fangað lífskraft dýrmæts rauðs sjávarþörungis í einstaka formúlu. Eftir því sem við eldumst fækka collagen og elastin þráðum húðarinnar verulega.

Blue Therapy Red Algae Uplift krem og serum hafa sjáanleg yngjandi og styrkjandi áhrif á húðina: Útlínur andlitsins verða skýrari, húðin mýkri, stinnari og með meiri ljóma

## BLUE THERAPY MULTI-DEFENDER SPF 25



Viltu vernda húðina fyrir utanaðkomandi áreitum og öldrun?

Multi-Defender kremin vinna gegn sjáanlegum öldrunareinkennum og gefa vörn gegn UVB geislum, löngu UVA geislunum og mengun.

Húðin verður þéttari, stinnari, nærdari og fær jafnari áferð.

## BLUE THERAPY ACCELERATED KREM



Blue Therapy Accelerated er silkimjúkt, mjög létt, gelkennit krem með sömu virku þörungunum og eru í seruminu.

Kremið „bráðnar“ við hitastig nálægt húðhita og gengur því samstundis inn í húðina.

Húðin verður rakanærð, línur minna sjáanlegar, húðin virðist þéttari, húðlitur verður frísklegur og ljómandi og útlínur andlitsins verða skarpari.

## BLUE THERAPY ACCELERATED



Aðeins 20% af öldrunareinkennum húðarinnar eru óumflýjanleg. Hin 80% eru í þínu höndum.

Í BT Accelerated serumi eru virk náttúruleg innihaldsefni úr þörungum. Þetta öflugla lagfærandi serum styrkir og stinnir húðina, auk þess að vinna gegn hrukum og dökkum blettum, og þetta húðin þannig að útlínur andlitsins verða skarpari.

## Bílar & Farartæki

### Bílar óskast

#### VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupi bíla 25-350þús  
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Óska eftir kaupa Skoda f. 40þús, má vera illa á sig komin. Uppl. í síma 483 3568

## Þjónusta

### Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

#### VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://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., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikael. S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

### Húsviðhald

#### FLÍSLAGNIR - MÜRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingabjónusta ehf. S. 893 6994

## Keypt & Selt

### Til sölu



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677

### Óskast keypt

#### KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verðun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar [jonogoskar.is](http://jonogoskar.is) s.552-4910

## Heilsa

### Nudd



#### TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þör, konur og karla. S. 698 8301 [www.tantratemple.is](http://www.tantratemple.is)

## Húsnæði

### Húsnæði í boði

#### TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð loð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

### Geymsluhúsnæði

#### WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m<sup>2</sup>. S: 564-6500

#### GEYMSLUR.IS

#### SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)

## Þjónusta

# VANTAR ÞIG STARFSFÓLK?

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Traust og fagleg starfsmannaveita sem þjónað hefur íslenskum fyrirtækjum í áraradír



Suðurlandsbraut 6, Rvk | S. 419 9000

[info@handaf.is](mailto:info@handaf.is) | [handaf.is](http://handaf.is)

## Skemmtanir

# CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnámán

### BOLTINN Í BEINNI LEIKIR HELGARINNAR

LAUGARDAGUR  
15:00 Brighton - Everton  
17:30 Liverpool - Arsenal

SUNNUDAGUR  
14:15 Southampton - Man.City.  
16:30 Man.Utd. - Bournemouth

*Boltatilboð*

### LIFANDI TÓNLIST

SMELLUR

Spilar fyrir dansi

FÖSTUDAG & LAUGARDAG  
FRÁ KL. 00.00 - 03.00

### HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

FRÁBÆR HEIMILISMATUR Í HÁDEGINU

SÍMI 554 2166  
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

[WWW.CATALINA.IS](http://WWW.CATALINA.IS)