

LEIÐ

FÖSTUDAGUR 25. OKTÓBER 2019

Lífsstíll



Sorgin sýndi mér hvað ég elska heitt

Eyjapæjan Svava Kristín Grétarsdóttir er nýr gestur í stofum landsmanna. Hún segir mótlæti í lífsins ólgu-sjó vera mun meiri skóla en fegurðarsamkeppnir. ➔2

Svava Kristín setti sér ung markmið um að verða íþróttafréttamaður og segir mikinn sigur fyrir sig að hafa loks komist á skjáinn. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

INNOVATION LIVING

OSVALD SVEFNSÓFI



EINSTAKLEGA AUÐVELT AÐ BREYTA SÓFANUM Í RÚM - SVEFNFLÖTUR 150X200 CM - VERÐ KR. 199.800



EXTRA ÞYKK OG VÖNDUÐ SPRINGDÝNA



STÓR OG RÚMGÓÐ RÚMFATAGEYMSLA

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS OPIÐ MÁNUDAGA - FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

Bórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Ég var sautján ára þegar ég datt á milli hæða heima og skaddaðist illa frá mjóðm og upp í efstu hryggjarliði. Á sama tíma spilaði ég lykilhúttverk með knattspyrnu- og handboltaliðum ÍBV en var tilneydd til að hætta vegna meiðslanna.“ segir Svava Kristín Grétarsdóttir, flugfreyja og íþróttafréttamaður á Stöð 2.

„Á nýju heimili okkar í Eyjum var brattur bráðabirgðastigi sem ég stókk upp til að skamma litla bróður minn en datt þá fram fyrir mig og datt út. Ég fékk enga meðhöndlun en læknir sem var kallaður til sagði að það væri ekkert að mér og að ég ætti að hætta í þessum helvítis íþróttum, þótt slysið hefði ekki gerst við íþróttaiðkun. Eftir að hafa verið rúmliggjandi í nokkrar vikur reyndi ég að mæta aftur á æfingar en meiðslin öftruðu mér og ég þurfti að kveðja íþróttaverilinn.“ segir Svava sem á enn í meiðslunum og fer reglulega í meðferð hjá kírópraktor til að halda sér gangandi.

„Ég hef brennandi áhuga á íþróttum en fékk ekki tækifæri til að fá leiða á þeim eins og gengur. Því var ég lengi uppfull af öfund út í alla sem gátu spilað en í kjölfarið byggðist upp brjáláður áhugi á íþróttaférlinum og mér finnst gott að geta tekið hann út á öðrum sviðum.“

Neitaði að gefast upp

Svava Kristín fæddist í Vestmannaeyjum í marsmánuði 1990. Þar sleit hún barnsskónum en flutti upp á land þegar hún stóð á tvítugu.

„Þá var annar yngri bræðra minna á leið í skipstjórnarnám og gat ekki hugsað sér að búa einn í Reykjavík. Ég fór því með honum sem var mjög jákvætt fyrir mig. Ég var tilbúin að fara frá Eyjum og breyta til. Ég setti mér strax markmið um að komast í vinnu við fjölmiðla og sótti því strax um vinnu hjá 365.“ segir Svava sem fékk fljótlega vinnu í þjónustuveri 365 þar sem hún einsetti sér að komast inn á íþróttadeild Stöðvar 2.

„Ég neitaði að gefast upp og fékk fyrsta tækifærið í afleysingum á fréttastofunni sumarið 2015. Í millitíðinni hef ég svo sinnt íþróttaumfjöllun á Vísu en er nú aftur komin á fréttavaktina á skjánum. Þar liður mér vel og í framhaldinu hafa mér hlotnast skemmtileg tækifæri eins og sjá um Seinni bylgjuna, kvennaþátt um handbolta.“ segir Svava en handbolti er hennar líf og yndi.

„Ég æfði og lék fótbolta og handbolta með ÍBV upp alla yngri flokkana. Ég var mjög góð, þótt ég



Svava Kristín segist hálfgerður strákur í sér eftir að vinkonur hennar lokuðu á hana á unglingsárunum en strákarnir tóku hana að sér. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

segi sjálf frá, og leikmenn sem ég tek viðtöl við í dag muna eftir mér. Að þurfa að hætta í boltanum var því rosalega mikill missir því ég tók ekki bara þátt heldur elskaði boltann og æfði upp fyrir mig með eldri stúlkum. Hvort ég hefði mögulega lent í landsliðinu er ekki gott að segja en ég var algjörlega í fremstu röð og eftir slysið var ég svo dramatísk að labba fram hjá fótboltavellinum með tårin í augunum yfir því að geta ekki sjálf tekið þátt en ég gat auðvitað ekkert gert. Því var það algjör sigur þegar það hafðist loks að komast í íþróttaférlirnar.“ segir Svava.

Uppreisnargjörn fegurðardis

Svava tók þátt í fegurðarsamkeppni Íslands árið 2010. „Það er nú varla í frásögur færandi en keppnin hentaði mér illa og ég reyndist uppreisnargjörn keppandi. Í dómaraáttalinu varð allt vitlaust þegar sett var út á það að ég borðaði of mikið Nóa kropp og gæti orðið feit á sviðinu. Ég spurði hvort það væri grín enda líti ég ekkert eðlilega vel út. Mér hentaði ekki að vera í þessum fullkomna bjútiheimi og allt í kringum mig varð að katastrofu. Ég veit að mikil óánægja var með mig á meðal eigenda keppinnar

Ég hef gengið í gegnum nokkur erfið tímabil en það hvernig maður svarar mótlæti og áföllum í lífinu er mesti skólinn.

því ég talaði á móti henni.“ segir Svava og heldur áfram:

„Við fórum sex stelpur úr Eyjum til að taka þátt í Ungfrú Suðurland og fannst frábær hugmynd að geta verið saman á Selfossi allar helgar. En svo komumst við tvær áfram og báðumst undan því að fara í Ungfrú Island. Það reyndist ekki í boði svo við höldum áfram en árið 2010 var umræða um líkamsvirðingu og sjálfsást ekki mikil og maður átti bara að grenna sig um fimmtán kíló og vera á horriminni. Ég reifst við konuna sem kenndi okkur að ganga um sviðið á bikiníu því hún vildi að við gengjum um berfættar af þeirri ástæðu að værum aldrei í hælaskóm í bikiníu. Ég svaraði því til að það meikaði engan sens því ekki værum við heldur á bikiníu á Broadway. Það varð allt vitlaust en ég kláraði keppnina, skælbrosandi í síðkjól, og bar ekki sigur úr býtum þegar Fanney Ingvarsdóttir var valin Ungfrú Island.“ segir Svava sem hefur aldrei legið á skoðunum sínum og lætur fólk hiklaust vita ef hún er ósátt.

„Það eru stærri hlutir og erfiðari sem kenna manni meira en fegurðarsamkeppni. Ég hef gengið í gegnum nokkur erfið tímabil en það hvernig maður svarar mótlæti og áföllum í lífinu er mesti skólinn. Eins og þegar ég datt í stiganum heima og missti besta vin minn um síðustu jóla. Það er lífsreynsla sem hefur kennt mér mikið. Þegar maður missir einhvern sér nákominn skynjar maður svo vel hversu mikilvægt er að njóta og að lífið sé núna. Sú gríðarþunga sorg sýndi mér fram á hversu heitt og mikið ég elska fjölskyldu mína og vini. Það er svo dýrmætt að halda fast í góð tengsl og sorgin kenndi mér að maður gengur ekki að ást-

vinum sínum vísam. Því þurfum við að njóta hvorrar mínútur sem maður fær með sínum nánustu.“ segir Svava og minnst vinar síns, Kolbeins Arons Arnarsonar, markvarðar ÍBV í handbolta, sem varð bráðkvaddur á aðfangadag í fyrra.

„Það var óbærilega erfiður tími og þótt allur tími sé virkilega slæmur til að deyja held ég að aðfangadagur sé erfiðastur.“

Missti allan vínahópinn

Í vínahópnum er Svava hrókur alls fagnadar, með hressst viðhorf til lífsins og ekki höll undir dramatík.

„Fólk veit alveg af því þegar ég er mætt og ég slæ öllu upp í grín og létta kaldhæðni enda tek ég sjálfa mig ekki of hátíðlega. Ég er oftast en ekki potturinn og pannan í því að skipuleggja samfundi vínahópsins enda er svo óskaplega gaman að vera saman. Ég lenti í því sem unglingur að missa allan vínahópinn þegar vinkonur mínar lokuðu á mig og ég lenti í andlegu einelti. Sökum þess er ég alltaf til staðar fyrir vini mína, hvað sem á gengur, og ég finn að þeir meta það mikils. Ég er alltaf til staðar, vil vera til staðar og þeir vita að þeir geta leitað til mín hvenær sem er.“ segir Svava um vínahóp sinn sem er ekki sá sami og skildi hana útundan í Vestmannaeyjum á unglingsárunum.

„Ég flutti frá Eyjum strax eftir 10. bekk, um leið og ég komst burtu, enda hafði ég þá verið án vína í tvö ár. Ég þorði ekki lengra frá Vestmannaeyjum en á Selfoss og bjó á heimavist Fjölbautaskóla Suðurlands. Það voru stelpurnar sem höfðu lokað á mig en strákarnir í vínahópnum reyndust mér enn góðir vinir. Einn daginn spurði einn þeirra hvers vegna ég væri farin á Selfoss og ég sagði honum ástæðuna. Þá sagði hann: „Svava, þú þarft ekki stelpurnar. Þú átt okkur.“ og tók mig að sér í strákahópnum. Því eru allir mínir bestu vinir strákar en ég á líka góðar vinkonur. Þetta gerir að verkum að ég er ansi strákaleg og finnst ég því aldrei vera stelpa í þeim strákahémi sem íþróttafréttamennskan er.“

Svava segist ekki vita hvers vegna vinkonur hennar í Eyjum sneru við henni baki.

„Ég hef aldrei fengið útskýringar á því; þær hættu bara að tala við mig. Ég hætti meira að segja í fótoltanum á tímabili en svo tók þjálfarinn mig á aukaæfingar og ég mætti í leiki en ekki á æfingar með stelpunum. Seinna fékk þjálfarinn þær til að tala við mig og biðjast afsökunar en við urðum aldrei vinkonur aftur. Ég gerði bara mitt og mætti á æfingar og leiki en hafði engan félagsskap út úr því. Þetta var erfið lífsreynsla sem breikkaði bakkið og ég lærði að meta þá sönnu vini sem ég á. Auðvitað er ég svolítið brennd eftir þetta og get orðið dramatísk ef vinir mínir svara mér ekki fljótt en ég á bestu vini í heimi og er á virkilega góðum stað í dag.“

Draumaprinsinn ófundinn

Svava er einhleyp og nýtur þess að búa í höfuðstaðnum með tikinni sinni, Arven, sem hún nefndi eftir upphalds söguhetjunni sinni úr Lord of the Rings.

„Mér finnst fátt skemmtilegra en að hitta góða vini og njóta lífsins. Ég mæti á alla boltaleiki sem ég kemst á og kys alltaf handbolta-leik fram yfir bioferð. Íþróttir eiga hug minn allan en mér finnst líka gaman að gera heimilið fallett og nýtt þess að fara í búðir, breyta og bæta með bestu vinkonu minni sem er innanhússarkitekt og veitir mér mikinn innblástur. Það kemur líka fyrir að ég kiki á tónleika og djammid en ég er komin á þann aldur að allir vinirnir eru komnir með börn og allt er að róast.“ segir Svava sem á sér einnig draum um að eignast fjölskyldu og barnskara þegar þar að kemur.

Hún er einhleyp í dag og segist ekki enn hafa fundið draumaprinsinn.

„Það verður einhver sætur og skemmtilegur en það er fyrir öllu að hann passi vel inn í vínahópinn minn.“

Lengri útgáfa af viðtalinu við Svövu Kristínu er á frettabladid.is

SÆBJÚGNAHYLKI FYRIR HEILSUNA



Arctic star sæbjúgnahylki innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum, og eru þekkt fyrir:

- Hátt próteinnihald og lágt fituinnihald
- Að minnka verki í liðum og liðamótum
- Að byggja upp brjóska og draga úr tíðni liðskemmda
- Að bæta ónæmiskerfið
- Að auka blóðflæði
- Að koma í veg fyrir æðakölkun
- Að auka orku líkamans, stuðla að myndun húðpróteins og insúlíns

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA, Framleiðandi er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á www.arcticstar.is

Arctic Star sæbjúgnahylki Varan fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og hagkaupum.

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is

Síðumúli 31 - 108 Reykjavík - S: 562-9018 / 898-5618

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Torg ehf. Jóhanna Helga Viðarsdóttir

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103,

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördís Erna Þorgeirsdóttir | hjordiserna@frettabladid.is, s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 550 57686 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Bórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Smáauglýsingar

550 5055

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

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 ofl. Gerum
verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja

SKRÚÐGARÐYRKJA OG RÁÐGJÖF.

Tek að mér haustklippingar, þrif á
lóðum og alla almenna garðyrkju
og tek einnig að mér ráðgjöf
varðandi stærri breytingar.

Hjörleifur Björnsson
skrúðgarðyrkjufraeðingur
s:662-6625

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 bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj.
Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is
flytja@flytja.is

Húsviðhald

Tek að mér allt alm. viðhald
húsa, s.s. málun, múrur, flísa- &
parketlagning og trésmíði. S. 616
1569

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.
Sími 694 7881, Janna.

Önnur þjónusta



Demparar
- Styrkur
- Ending

Fyrir:

- Fólksbíla
- Jeppa
- Vörubíla
- Flutningabíla
- Rútur



Vesturhrauni 3, 210 Garðabæ.
Sími: 480 0000. www.aflvelar.is

Keypt & Selt

Til sölu



**Kassagítarar
á tilboði**

Kassagítarar í úrvali Gítarinn
ehf Kassagítarar á tilboði
Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða
27 s 552 2125 www.gitarinn.is
gitarinn@gitarinn.is

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!

Hringar, hálsmen, armbönd,
Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl.
Hringdu núna og fáðu tilboð þér
að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Opið mán - fös 11-16,
Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

Ekta vigsla í leyndardóma Tantra
með Tantra nuddi. Einstæð upplifun
fyrir þör, konur og karla. S. 698 8301
www.tantrateemple.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

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

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

Nánari upplýsingar veitir
Sverrir í s. 661 7000

Atvinnuhúsnæði

TIL LEIGU.

Auðbrekka - leiga
Skrifstofu-, verslunar- og
atvinnubíl
100 - 450 fm
GSM 690 3031

Nánar uppl. s. 840 3992

IDNADAR- EDA LAGERHÚSNÆÐI TIL LEIGU

Til leigu 180-270 fm.
atvinnuhúsnæði með
innkeyrsluhurð í Bolholti 4
(bakhús) 105 Rvk.
Laust strax.

Uppl. í s: 893-8166 eða
grensas@gmail.com.
Grensás ehf. / Ragnar

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma.
Geymslur fyrir dánarbúið, allt að
20% afsláttur. www.geymslur.is

Ábendingahappinn má
finna á www.barnaheill.is



intellecta.is

RÁÐNINGAR

intellecta

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

LIFANDI TÓNLIST

SMELLUR

FÖSTUDAG & LAUGARDAG
FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

HEITUR MATUR ALLA DAGA 11-21

SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS



VILT ÞÚ SELJA
HÚSIÐ ÞITT?



STAKFELL
FASTEIGNASALA | 1984

📞 535-1000



Þarftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770 • www.radum.is • radum@radum.is



Fullt af öfluggu sölufólki!