

Lífið

FÖSTUDAGUR
9. ÁGÚST 2013

Elsa Þóra Jónsdóttir
viðskiptafræðingur
**OPNAR ESPRIT-
VERSLUN Í
SMÁRALIND? 2**

Tinna Þórudóttir
Þorvaldsdóttir
**GEFUR ÚT NÝJA
HEKLBÓK OG
GRAFFAR Í ULL 4**

Ragnildur Þórðar-
dóttir sálfræðingur
**FRÆDIR UM
MIND IN MOTION
Í KÖBEN 10**

Saga Sig

**GEFST ALDREI
UPP ÞÓTT Á
MÓTI BLÁSI**

FRÉTTABLAÐIÐ

› visir.is/lifid

HVERJIR HVAR?

Það var margt um manninn á veitingastaðnum Snaps bistro bar við Óðinstorg í miðbæ Reykjavíkur á þriðjudaginn síðastliðinn. Staðurinn hefur verið einstaklega vinsæll en þar sást til **Steinunn-**



ar Sigurðardóttur fatahönnuðar og eiginmanns hennar, Páls Hjaltasonar varaborgarfulltrúa. Inni á staðnum var einnig að sjá **Greip Gíslason**, skipuleggjanda Hönnunarmars, og **Sigríði**



Thorlacius söngkonu sem hefur hlotið mikið lof fyrir frammistöðu sína með hljómsveitinni Hjaltalín. Hún söng meðal annars lagið Halo með Beyoncé fyrir stuttu.



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
Katla

Auglýsingar
Atli Bergmann
atlib@365.is

Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is

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



Elsa Þóra Jónsdóttir, eigandi Esprit á Íslandi, er glöð í bragði í nýja húsnæðinu í Smáralind.

GAMALL DRAUMUR AÐ VERULEIKA

Esprit-verslun opnuð í Smáralind fyrir konur og herra sem eru sjálförugg og vilja klæðast á fjölhæfan hátt.

Ég var að vinna á auglýsingastofu sem fjármálastjóri í tíu ár og fannst vera kominn tími til að gera eitthvað annað. Mér var boðið að vera með í þessu verkefni en var þá búin að ráða mig annað sem deildarstjóri. Svo kom samtalið frá Smáralind og ég hikaði ekki eitt augnablik því það er gamall draumur að eignast okkar eigið fyrir-tæki. Undirbúningurinn er búinn

að taka afgang heilt ár en það skipti miklu máli að allir væru sáttir með húsnæðið,“ segir Elsa Þóra Jónsdóttir, annar eigandi verslunarinnar Esprit sem var opnuð í Smáralind í gær.

„Esprit hefur alltaf verið eitt af mínum uppáhaldsmerkjum. Þetta eru gæðavörur á góðu verði og ég er viss um að merkið er fullkomlega markaðshæft á Íslandi. Esprit leggur mikið upp úr gæðum og ein-

faldleika og það kann ég að meta.“ Elsa Þóra segir þau hafa fengið frábærar viðtökur úr öllum áttum en Esprit er rótgróið merki sem margir þekkja til og hefur útibú víða um Evrópu. Haust- og vetrarlína Esprit samanstendur af gallafatnaði og hversdagsfatnaði sem hentar íslensku veðurfarinu vel. Haustlínan inniheldur mikið úrval af vestum, jökkum, úlpum og þrjónuðum peysum, fyrir bæði kynin.

Esprit hefur alltaf verið eitt af mínum uppáhaldsmerkjum því þetta eru gæðavörur á góðu verði.

Nefkvef, hnerri og kláði í nefi

eru helstu einkenni frjókornaofnæmis

Nýjung Sinose 100% náttúrulegt efni sem úðað er í nef og kemur af stað öflugum hnerri sem hjálpar til við að hreinsa ofnæmisvaka úr nefi en í leiðinni róar það og ver með áframhaldandi notkun.



Sinose er þrívirk blanda sem hreinsar, róar og ver. Hentar einnig þeim sem þjást af stífluðu nefi og nef- og kinnholubólgu.

Hentar öllum frá 12 mánaða aldri, á meðgöngu og meðan á brjóstgjöf stendur.

Slævir ekki, engin kemisk íblöndunarefni.

Frekari upplýsingar www.gengurvel.is

Andaðu léttar og njóttu sumarsins með Sinose
Fæst í flestum apótekum og heilsubúðum

Náttúrulegi nefúðinn sem sló í gegn sumarið 2012



Nýja línan er nútímaleg og frjálst með kvenlegu ívafi þar sem mikið er um þykkar þrjónapeysur, ull, leður og tvífatnað.



Fylgstu með á facebook - Lindex Iceland



Casual cool!
Peysa,

1595,-



LINDEX



Valgerður Magnúsdóttir segir fönðurhlaðborðið hafa verið mjög vinsælt.

TVEIR FYRIR EINN FYRIR ÓLÁTABELGI

Verslunin Ólátabelgur býður upp á skapandi heim fyrir alla fjölskylduna

„Við erum með fönðurhlaðborð fyrir alla aldurshópa þar sem við erum búin að skera niður alls konar hráefni í ýmis form. Maður getur fönðrað eins og maður vill en marga foreldra kitlar í fingurna að komast í svona. Við erum einnig með hugmyndatöflu uppi við sem gefur innblástur. Svo erum við með leikhorn fyrir þau yngstu sem tolla ekki lengi við að fönðra,“ segir Valgerður Magnúsdóttir, eigandi verslunar-

innar Ólátabelgur og vinnustofunnar Ólátagarður. Hönnunarverslunin er með barna- og barnatengda vöru til sölu en einnig hefur Völu þótt handverk tengt börnum vera mikilvægt og því þótti fönðrið tilvalinn vettvangur fyrir skapandi litla fingur. Aðspurð segir Vala að fönðrað sé alla daga í versluninni en að laugardagar séu sérstakir þar sem boðið er upp á tveir-fyrir-einn tilboð á fönðurhlaðborðinu.



3-7-9 fitusýra holl fyrir líkamann að utan sem innan

Solaray super omega 3-7-9 fitusýrur með D-3 vítamíni, er ein af vinsælli vörum frá Solaray. Þessi blanda hefur alveg ótrúlega góð áhrif á liðamót, slímhúð og á húðina almennt. Hver belgur inniheldur laxalýsi (omega 3) Hafþyrnisolíu (omega 7) og jómfrúarólíu olíu (omega 9).



Omega 3 fitusýran hefur margskonar verkun á líkamann og stuðlar m.a. að jafnvægi í framleiðslu á kólesteróli og dregur úr bólgu í liðum.

Omega 7 er talin byggja upp slímhimnuna, hún hægir á öldrum húðarinnar, gerir hana mjúka og teygjanlega svo hrukkurnar sjást síður, svo er í blöndunni omega 9 jómfrúarólíu olía en hún geymir hátt hlutfall ómett- aðra fitusýra sem teljast góðar fyrir hjarta og æðakerfið, ekki má gleyma D-3 vítamíninu en það er lífsnauðsynlegt fyrir okkur sem búum á Íslandi sérstaklega eftir sólarlíti, þá borgar sig að byggja upp forðann fyrir haustið. Fólk hefur talað um hvað þessi blanda hafi góð áhrif á slímhimnu augnanna og jafnvel að sjónin verði betri.

Svo niðurstaðan er Super Omega 3-7-9 holl fyrir kroppinn jafnt að utan sem innan.

Fæst aðeins í apótekum og heilsuvöruverslunum.



Tinna Þórudóttir Þorvaldsdóttir ullargraffaði þetta í tré í borginni.

LIST ULLARGRAFFAÐI HEILA BRÚ Í KAUPMANNAHÖFN

Tinna Þórudóttir Þorvaldsdóttir ullargraffar borgina og gefur út nýja heklbók á næstunni.

Ég lærði þetta að mestu leyti af Þóru langömmu minni og ömmu Maríu þegar ég var lítil. Í grunnskóla lærði ég einnig sitthvað en löngu áður en hinn almenni áhugi á hannyrðum kviknaði hafði ég verið að þrjúna ullarsokka á vini mína. Það var þá enginn annar að gera svona en flestir voru bara glaðir yfir að fá ullarsokka,“ segir Tinna Þórudóttir Þorvaldsdóttir spænskufræðingur.

Ný bók væntanleg

Á þessu ári ákvað Tinna að taka frí frá mastersnáminu í spænsku og einbeita sér alveg að hekli. Af-raksturinn er heklbókin María sem er væntanleg innan skamms og er önnur bók Tinnu. Bókina segist hún hafa skrifað til þess að heiðra menningararf kvenna. „Fólk gerir sér enga grein fyrir vinnunni á bak við þessa ósýnilegu kvennavinnu sem mæður og ömmur unnu af heilum hug og kenndu áfram. Þarna fengu konur listræna útrás við að setja saman liti og búa til munstur. Þess vegna nota ég oft gömul útsaumsverk sem ég finn í Góða hirðinum þegar ég graffa.“ Fyrri bók Tinnu, Þóra heklbók, kom út haustið árið 2011 og var metsölu-bók en bróðurpartur uppskrift-anna var eftir Tinnu sjálfa.

Ullargraffið heillar

Undanfarin þrjú ár hefur ullargraffið heillað, enda hefur Tinna heklað ullargraff víðs vegar um heiminn, bæði í Havana og Barcelona. Auk þess ullargraffaði hún heila brú við Nordatlantens brygge í Kaupmannahöfn. „Ég hef graffað staura, baujur og tré. Þetta er alls ekkert ólöglegt og mér finnst þetta svo gaman og fallett. Hins vegar tekur vinnan töluverðan tíma



Tinna Þórudóttir Þorvaldsdóttir ásamt börnum sínum á nýja leiksvæðinu.

og maður veit heldur aldrei hve lengi þetta fær að standa því fólk hefur verið að klippa dúllur úr graffinu.“ Um þessar mundir hefur Tinna tekið að sér að lífga upp á leiksvæðið á Bollagöturóló

í Norðurmýrinni með ullargraffi en íbúarnir í hverfinu fengu styrk fyrir hverfishátíðinni frá Reykjavíkurborg sem þeir notuðu til þess að endurgera rólóinn í hverfinu.

ÁRSKORT Í LÍKAMSRÆKT OG SUND

Á AÐEINS 33.990 KR. (EINGREIÐSLA)
það gera aðeins 2.833 kr. á mánuði. Visa/Euro kortalán* einnig í boði

Hóptímar í Sundlaug Kópavogs

Vetrardagskrá hefst 2. september.

- Dans og fjör með Zumba kennurum
- Spinning 45
- Spinning 60
- Jóga
- Powerjóga ^{Nýtt}
- Core og teygjur
- Flottar konur
- Flottar konur 4x10 ^{Nýtt}
- Morgunpuð
- 4x10 þol / styrkur ^{Nýtt}
- Hádegispuð
- Morgunhressing
- Stöðvarþjálfun

FRÍR PRUFUTÍMI Í TÆKJASAL
UNDIR LEIÐSÖGN ÞJÁLFAFA
Hringja þarf og panta tíma. Prufutími gildir ekki í hóptíma.

TILBOÐ GILDIR
TIL 23. SEPT 2013

*Kortalán: Bjóðum upp á allt að 12 mánaða greiðsludreifingu. Lántaki ber sjálfur allan kostnað af láninu

FRÍTT ER Í ALLA HÓPTÍMA FYRIR MEÐLIMI ACTIC

ACTIC[®]
LÍKAMSRÆKT & SUND

Kortið gildir í líkamsrækt og sund í Sundlaug Kópavogs
og Íþróttamiðstöðinni Versöllum.

Sundlaug Kópavogs / sími 570 0470
Íþróttamiðstöð Versalir / sími 570 0480

www.acticgym.is

SAGA SIG ÉG HEF ALLA TÍÐ VERIÐ MJÖG DRÍFANDI MANNESKJA

Hún er ekki einungis fögur og ljúfari en allt. Saga Sig er einnig hrifandi ungur tískuljósmyndari á hraðri uppleið í bransanum. Lífið ræddi við Sögu um uppvöxtinn á sögufrægum stöðum, búsetuna í London, sambandsslitin og hinn brennandi áhuga á að láta draumana rætast.

Þegar Saga Sig var yngri dreymdi hana um að verða stjarnæðlisfræðingur og síðar meir lækni. Á einhverjum tímupunkti í náminu við MR fékk hún sterka tilfinningu fyrir því að vera á rangri hillu og færði sig um set yfir í Verzlunarskólann. Áhugi hennar á ljósmyndun kviknaði þegar hún tók myndir fyrir Verzlunarskólablaðið.

Hvar ólstu upp og hvernig voru fjölskylduhagir þínir? „Fyrstu ár lífs míns ólst ég upp í Skálholti þar sem pabbi var rektor í Skálholtsskóla. Frá fimm ára aldri bjó ég á Þingvöllum þar sem mamma var þjóðgarðsvörður og sóknarprestur. Ég flutti svo í Skaftártungu í Vestur-Skaftafellssýslu um tíu ára og bjó þar til fimmtán ára aldurs en þá flutti ég til Reykjavíkur. Í sveitunum kynntumst við frábæru fólki sem sagði okkur magnaðar þjóðsögur og draugasögur. Ég og systkini mín lærðum að hafa ofan af fyrir okkur og búa til leiki og ævintýri í hrauninu á Þingvöllum eða í hólmunum í Öxará. Mér finnst ég vera ótrúlega heppin að hafa alist upp á þessum sögufrægu og fallegu stöðum því það hefur mótað mig sem einstakling.“

Hvar lærðir þú ljósmyndun og af hverju varð hún fyrir valinu? „Ég hef tekið myndir síðan ég fékk fyrstu myndavélina mína aðeins átta ára gömul. Þá heillaðist ég af samspili ljóss og skugga og geri enn. Ljósmyndun fyrir mér er líka söfnunartæki. Ég er að safna minningum, litum, formum og áferð. Ég útskrifaðist af stærðfræðibraut í Verzlunarskólanum og var ljósmyndastjóri Verzlunarskólablaðsins. Sú vinna fannst mér ótrúlega skemmtileg og ég áttaði mig á því að ég vildi vinna við ljósmyndun sem

listform. Ég fór í eitt ár í listfræði í Háskólanum en flutti svo út til London. Ég lærði tískuljósmyndun í London College of Fashion og útskrifaðist fyrir tveimur árum.“

Er ekki á heimleið

Hvernig er svo að búa í London? Muntu flytja heim aftur? „Ég verð alltaf jafn glöð þegar ég kem aftur til London þegar ég er búin að vera heima á Íslandi og upplifi þessa „heima“-tilfinningu. Í London er fullt af fallegum gördum og ég elska öll lista-söfnin og bókaúðirnar og svo allt frábæra skapandi fólkið sem ég hef kynnst. Ég bý með Bretum og hef kynnst svo mörgu fyrirtaks fólki frá öllum heimsálfum þarna úti. Svo er ég líka í sambandi við Íslendinga eins og Ísak Frey förðunarsnilling og Katrínu Öldu, sem hannar undir vörumerkinu Kalda, og fleiri. London getur stundum verið smá erfið líka, það er dýrt að búa þar og lífsgæðastadallinn er ekki sá sami og á Íslandi. Ég sé fram á að flytja um set eftir nokkur ár en ekki þó til Íslands.“

Saknarðu þó stundum Íslands? „Já, ég fæ oft Íslandsþrá. Ég held að þegar maður hefur alist upp úti á landi sé það svo sterkt í manni að vilja komast út í náttúruna. Ég sakna þess mjög að sjá ekki sjóinn og svo sakna ég vina og fjölskyldu.“

Starfaði fyrir Vogue Japan

Hvað er stærsta verkefni sem þú hefur tekið að þér sem tískuljósmyndari? „Að vinna fyrir Topshop var mikilvægt fyrir mig þar sem það hjálpaði mér mikið á mínum ferli. Ég gerði verkefni fyrir Burberry og Harpers Bazaar Arabia, sem var ótrúlega flott að fá að gera. Stærsta nafn sem ég hef unnið

ALDUR 26 ára

STARF Ljósmyndari

HJÚSKAPARSTAÐA

Einhleyp



Saga Sig er hæfileikarík og drifandi ung kona sem er óhrædd við að vinna mikið til að ná markmiðum sínum.

með er sennilega Nike Women, ég vann beint með listrænum stjórnanda þeirra í Bandaríkjunum og það var eitt skemmtilegasta verkefni sem ég hef gert. Fyrir nokkrum vikum myndaði ég svo fyrir LEICA, sem er eitt virtasta myndavéla fyrirtæki í heimi, en ég myndaði fyrir blaðið þeirra, LEICA S. Ég fékk einnig birtar myndir í Vogue Japan og í Dazed and Confused sem var mjög mikilvægt fyrir mig. Svo hef ég kennt ljósmyndun í St. Martins-háskólanum í London og í Ljósmyndaskólanum hér heima en það finnst mér mjög gefandi.“

Hvern eða hvað er svo skemmtilegast að mynda? „Verkefni geta verið skemmtileg á ólíkan hátt. Það getur verið af því að ég vinn með fólki sem er vinir mínir eða vegna þess að ég fæ að ferðast til annarra landa, eða jafnvel vegna þess hve krefjandi verkefnið er og ég fæ fullt frelsi til að gera það sem ég vil. Mér finnst gaman að mynda portrettmyndir. Á síðasta ári tók ég myndir fyrir Inspired

by Iceland og mér fannst ótrúlega skemmtilegt að taka myndir af fólki í íslenskri náttúru. Það eru mikil forréttindi að fá að ferðast í tengslum við vinnuna en ég hef til dæmis ferðast mikið innan Evrópu, til New York og Peking í Kína.“

Hvatningarverðlaun forsetans

Það eru ekki margir íslenskir ljósmyndarar sem hafa náð sömu velgengni og þú á svo skömmum tíma. Hver er drifkrafturinn? „Ég hef alla tíð verið mjög dugleg og allir sem þekkja mig vita að ég vinn mjög mikið. Ég setti mér markmið þegar ég flutti út og fylgdi þeim eftir og gefst aldrei upp þótt á móti blási. Ég hef gert mistök, tekið ábyrgð á þeim og haldið áfram. Ég hef alltaf verið mjög drifandi. Ég tek yfirleitt hlutina alla leið. Þegar ég var yngri var ég mikill bókaormur og las svo mikið af bókum að ég fékk hvatningarverðlaun forseta Íslands. Í Hagaskóla var ég svo dugleg í náminu að ég dúxaði. Ég verð alltaf heltekin ►

Ég held að það sé samt mjög mikilvægt að vera ein á einhverjum tímupunkti í lífinu og ég er mjög tilbúin til þess núna.

Ég hef aldrei verið hrædd við að vera ein eða við að taka stórar ákvarðanir.

Nýjar Haustvörur



FLASH

Laugaveg 54,
sími: 552 5201

20%
afsláttur

Vertu vinur

Myndaalbúmið



Upphaldsmyndin úr Kron by KronKron-myndatökunni - Bak við tjöldin á Kron by KronKron - Verk eftir Sögu Sig og Hildi Yeoman - Kolfinna fyrir JÖR - Edda fyrir Galvan.

Mér finnst ég vera ótrúlega heppin að hafa alist upp á þessum sögufrægu og fallegu stöðum því það hefur mótað mig sem einstakling.“

► af hlutum, þarf að kanna þá til botns og fara alla leið, enda þarf að hafa brennandi áhuga og ást til að láta drauma sína rætast.“

Hvernig hefur verið að kynnst fólk í bransanum og tískuheiminum?

„Mér hefur þótt auðvelt að kynnst og tengjast fólk í bransanum. Ég vissi líka að ég þyrfti að gera það þegar ég kom út. Ég notaði samfélagsmiðla eins og blogg og Facebook til að koma mér á framfæri. Fyrstu verkefni mín fékk ég út á bloggið mitt. Tengslanetið stækkar eftir því sem maður gerir fleiri verkefni og ef maður stendur sig vel í einu og kemur vel fram við annað fólk fær maður annað verkefni kannski út á það. Fólk sem ég vinn með er yfirleitt ekki með mikla útlitsdyrkun heldur listrænt fólk sem hefur áhuga á að skapa og búa til fallega mynd og hefur áhuga á fallegri hönnun.“

Sambandslit og nýtt upphaf

Nú slitnaði upp úr sambandi ykkar Ella Egilssonar úr Steed Lord fyrir stuttu. Hvernig gengur þér að taka sambandslitunum? „Ég var 19 ára þegar við Elli kynntumst og við vorum saman í sjö ár. Ég er ótrúlega þakklát fyrir tímamann sem við vorum saman, enda vorum við mjög samstíga, hjálpuðumst að í vinnunni og vorum líka bestu vinir. Auðvitað eru þetta breytingar, enda bjuggum við og unnum saman, en við höfðum bara þroskast hvort frá öðru. Ég held að það sé samt mjög mikilvægt að vera ein á einhverjum tímamarki í lífinu og ég er mjög tilbúin til þess núna. Ég hef aldrei verið hrædd við að vera ein eða við að taka stórar ákvarðanir, breyta hlutum eða aðlagast nýjum aðstæðum.“

Hvernig er hefðbundinn dagur í lífi Sögu Sig?

Það er enginn hefðbundinn dagur. Ég er svo heppin að engir dagar er eins. Þá daga sem ég er að taka myndir hefst vinnudagurinn snemma og þá fer allur dagurinn í það. Aðra daga ferðast ég um London eða undirbý sett fyrir myndatöku, fer á fundi með fólk, sit við tölvuna, svara tölvupósti og vinn myndirnar. Ég hreyfi mig svo á hverjum degi, syndi, hleyp, fer í ræktina eða jóga og borða mjög höllt. Svo inn á milli hitti ég vini mína og ég elska að horfa á heimildarmyndir, fara á lista-söfn og í bókabúðir.

Hefur þú fylgst eitthvað með íslenskum hönnuðum? „Já mjög mikið! Ég versla eiginlega bara heima á Íslandi og fataskápur-►

Grillaðu í sumar með HEINZ





LJÓSMYNDARI ALDÍS PÁLSDÓTTIR

SKART MIKILVÆGT AÐ HALDA LÍFI Í HANDVERKI

Steinunn Vala Sigfúsdóttir segir leirhring hafa verið upphafið á fyrirtækjarekstrinum.

Steinunn Vala Sigfúsdóttir byrjaði í skartgripahönnun á mjög óvenjulegan hátt þegar hún gerði leirhring í Listaháskólanum. Hringurinn var verkefni sem átti að endurspeglana sjálfa en áður en hún vissi af var hringurinn farinn að vekja athygli og fólk stoppaði hana úti á götu til að skoða. „Ég stóð á tímamótum en greip tækifærið og ákvað strax að búa til alvöru vörumerki úr þessu. Í dag er ég í samstarfi við gullsmiði og annað

handverksfólk á Íslandi; húsgagnasmíður smíðar slaufurnar, leirlistarkona gerir fiskana og leirinn rúllum við sjálfar. Einn af mínum drifkröftum er einmitt að halda lífi í handbragði og handverki sem mér finnst ótrúlega mikilvægt. Hjarta fyrirtækisins er í raun þannig að stundum er óljóst hvort við séum að búa til vöru eða lítið listaverk,“ segir Steinunn og bætir við: „Okkar draumur er að vera atvinnuskapandi og við erum það þegar margir koma að einni vöru.“



Svona mótast töfrandi skart hjá Hring eftir Hring

Aldís Pálsdóttir ljósmyndari deilir atvinnuhúsnæði með Steinunni Völu og tók nokkrar fallegar myndir af handverkinu.



medico.is

OLAY

OUR ORIGINAL **BB cream** ANTI-AGEING



NÝTT! BB KREM

1. Jafnar húðlit 2. Gefur raka & ljóma 3. Minnkar svitaholur

Olay er á meðal stærstu húðkremframleiðenda í heimi og eru fremstir á sviði þróunar á virkum andlitskremum í samanburði við önnur dýrari krem.

Söluastaðir: Fríhöfnin Keflavíkurflugvelli. **Hagkaup:** Kringlunni, Skeifunni & Smáralind. **Lyf og Heilsa:** Austurveri, Eiðistorgi, Hringbraut, Kringlunni. Apótek Garðabæjar, Apótek Hafnarfjarðar, Lyfjaborg, Nana Hólagarði & Urðarapótek. **Landið:** Lyf & Heilsa: Glerártorgi, Hveragerði og Vestmannaeyjum. KS Sauðarkróki.

Uppáhalds

MATUR Grænmeti og fiskur.

DRYKKUR Vatn

VEITINGAHÚS

Rasa – indverskur grænmetisstaður í London og Juicepress í NY.

VEFSÍÐA Google.

VERSLUN

Aftur, Kiosk, Ella, Einvera og Kronkron

HÖNNUÐUR

Íslenskir hönnuðir.

HREYFING

Hlaup, sund, rækt og hot yoga, þarf mikla hreyfingu.

DEKUR

Sauna og gufa x3 í viku.



Að vinna fyrir Topshop var mikilvægt fyrir mig þar sem það hjálpaði mér mikið á mínum ferli

► inn minn inniheldur nær einngöngu íslenska hönnun. Hann samanstendur af flíkum frá Kalda, REY, Kron by KronKron, Aftur og svo skarti frá Hildi Yeoman. Svo er ég spennt fyrir kvenfátalínunni hans Gumma, JÖR by Guðmundur Jörundsson, mér finnst hún ótrúlega fín. Svo í þessari viku eignaðist ég dragt frá Millu Snorrason og jakka frá Eyglo. Mig langar líka í klassískan kjól frá Ellu og skart frá Kríu. Það eru svo margir að gera góða hluti hérna heima. Ég vil miklu frekar kaupa mér færri flíkur og vandaðar en kaupa eitthvað fjöldaframleitt sem endist ekki.“

Hverjir eru framtíðardraum-

arnir? „Draumurinn er að halda áfram að taka myndir. Finna tíma til þess að geta unnið að mínum eigin verkefnum. Ég ætla að ferðast meira um heiminn, gefa út mínar eigin bækur, halda sýningar og fara í áframhaldandi nám í tengslum við sjónrænar listir.“

Hefur þér einhvern tímann verið líkt við Elizabeth Olsen í útliti? „Nei, en mér hefur verið líkt við systur hennar, Olsen-tvíburana. Ég held að það hafi eitthvað með kringlóttu andlitið og augun að gera. Ég fæ reyndar stundum að heyra að ég sé lík Ágústu Evu leikkonu, og ég er ánægð með það því hún er svo töff.“

ALLIR GETA VERIÐ Í GÓÐU FORMI

Bára Magnúsdóttir hefur rekið Dansrækt JSB frá árinu 1967. Hún hefur því mikla reynslu að baki og hefur komið þúsundum íslenskra kvenna í gott form.

Bára leggur mikla áherslu á að konur stundi líkamsrækt sér til heilsubótar á einfaldan hátt. Hún er á móti ofþjálfun og segir betra að æfa stöðugt tvisvar í viku í lengri tíma undir handleiðslu kennara en að vera í púli fimm sinnum í viku í stuttan tíma. „Við hjá JSB bjóðum upp á okkar hefðbundnu tíma sem konur þekkja, opna tíma og lokaða hópa. Stöðin opnar klukkan sex á morgnana og er starfandi fram til tíu á kvöldin. Allir geta því fundið tíma við hæfi,“ segir Bárá.

Æfingar fyrir konur

„Lokaðir tímar hafa verið vinsælir en þar er aðhald mikið og stefnt að ákveðnum markmiðum. Þá er hægt að stunda markvissa hreyfingu tvisvar í viku með þjálfuðum kennurum sem leiða konurnar í gegnum heilðrænt þjálfunarkerfi. Með því að vera í lokuðum tíma opnast einnig möguleiki á að nýta opna tíma og frábæran tækjasal. Lokuðu tímarnir eru ýmis námskeið, eins og það hefur verið kallað. Í haust verðum við til dæmis

með hlýtt jóga í stað hot jóga. Það verða jógaæfingar á breiðu sviði í hlýjum sal,“ útskýrir Bárá sem segir að JSB leggi fyrst og fremst áherslu á að þjálfna kvenlíkamann eins og hentar honum best.

„Það er margt í boði hjá okkur, tímar sem leggja áherslu á mótun líkamans, þar sem lögð er áhersla á æfingar á gólfi og upphitun í tækjasal. Það hefur verið slegist um þessa tíma hjá okkur, enda ekki mikið hopp. Þá verðum við með fit-pilates, sem leggur áherslu á jafnvægisæfingar, sem er afar gott fyrir líkamann. Síðan er zumba-dansinn til að skvetta úr klaufunum og svitna. Það mætti líkja því við að dansa í góðu partíi alla nóttina,“ segir Bárá sem hefur verið dugleg að taka inn nýjungar og vinsæl æfingaprógrömm.

Frá toppi til táar

„Vinsælustu hópnámskeiðin okkar eru fyrir konur sem vilja grenna sig. Það eru TT-námskeiðin en í þeim hafa konur náð mjög miklum árangri. Í TT, eða Frá toppi til



Bára Magnúsdóttir hefur komið þúsundum kvenna í gott form í gegnum árin. Hún er með námskeið sem hentar líkamsbyggingu kvenna.

táar, bjóðum við átta mismunandi hópa eftir því sem hentar hverri og einni. Þær yngstu, 16-25 ára, eru í sérhópi með annarri tónlist en þær eldri og tækjasalurinn er meira notaður. Þær fá að auki fund einu sinni í viku um rétt mataræði. Allir þurfa að taka sig í gegn og þess vegna hafa TT-námskeiðin verið svona gríðarlega vinsæl. Ungar konur sem nýlega hafa gengið í gegnum barnsburð og vilja koma sér í form

koma á þessi námskeið. Ef konum er alvara með því að koma sér í form er TT frábær kostur og allir ná árangri.“

Stór hluti kvenna hefur komið líkamsrækt inn í hið daglega líf og er hún orðin ákveðinn lífsstíll. „Hjá JSB er stór hópur kvenna sem kemur í hverri viku og hefur gert í fjölmörg ár. Við leggjum áherslu á slagorðið: Leggðu rækt við sjálfa þig og lifðu góðu lífi. Það þarf engar

öfgar til að vera í góðu formi,“ ítrekar Bárá. „Það er heilbrigði að vera í réttu holdafari og konur hugsa öðruvísi séu þær í góðu formi. Það eru engin forréttindi að vera vel á sig kominn. Það geta allir gert og það er gaman,“ segir Bárá.

Allar upplýsingar um tíma hjá Dansrækt JSB má finna á heimasíðunni jsb.is og á Facebook. JSB er í Lág múla 9 og síminn er 581 3730.

Leggðu rækt við þig og lifðu góðu lífi

- Tækjasalurinn opinn frá morgni til kvölds.
- Einkabjálfun eftir samkomulagi.

Vertu velkomin í okkar hóp!

Vertu með okkur í vetur

SS TT3 Yoga Rope Yoga

FIT pilates TT1 Mótun FIT form

FIT-FORM FYRIR 50+

Inga Sjöfn Sværissdóttir sjúkraþjálfari hefur snúið heim eftir tveggja ára siglingu með skemmtiferðaskipi hringinn í kringum heiminn. Hún starfaði sem líkamsræktarþjálfari um borð en ætlar nú að aðstoða konur sem vilja efla heilsu og kraft hjá JSB. „Ég verð með fitform-tíma hjá JSB en ég hef sérhannað prógramm fyrir konur sem eru 50+ þótt þær yngri séu velkomnar líka. Það er mjög gefandi og hvetjandi að vera í lokuðum hópi. Skemmtileg stemning myndast og konurnar fá aðhald og stuðning,“ segir Inga Sjöfn. „Þar sem ég er sjúkraþjálfari þá nýtist sú menntun vel í starfinu. Við verðum með morguntíma og þetta er lokaður hópur. Þetta verður alhliða þjálfun fyrir líkamann og ég vonast til að skvísurnar verði flottar, í góðu formi og vel á sig komnar eftir smá tíma. Það er mikið atriði að þjálfna líkamann til að halda heilsunni í lagi,“ segir Inga Sjöfn enn fremur.

„Þetta eru ekki námskeið til að léttast, enda býður JSB upp á sérhönnuð TT-námskeið til þess. Hins vegar getur hver og ein kona sett sér sín markmið, hvort sem það er að styrkja sig eða koma sér í gott form. Í lokuðum hópi kynnist maður konunum betur og hefur tök á að leiðbeina þeim með betri árangri. Sumum hentar vel að ráða sér sjálfar í tækjasal en aðrar þurfa aðhald í lokuðum hópi.“

Inga Sjöfn er nýkomin heim úr ævintýrasiglingunni og hlakkar til að kenna Íslendingum aftur. Hún kenndi dans hjá JSB í nokkur ár og ætlar að halda því áfram í vetur. „Ég verð með yngstu stelpurnar í dansinum.“



Anna K. Gunnarsdóttir hefur kennt fit-pilates hjá JSB auk þess að vera með öflugra styrktar- og þol-tíma og zumba. „Ég hef verið að bæta við mig námi til að koma enn betur til leiks í haust,“ segir hún. „Í fit-pilates er æft á stórum boltum. Þetta eru frábærar æfingar sem styrkja og þjálfna alla grunnvöðva líkamans og jafnvægi. Æfingarnar styrkja stoðkerfi líkamans, sérstaklega kvið og bak. Þessi þjálfun er fyrir konur á öllum aldri og er til dæmis mjög góð fyrir þær sem finna fyrir gigt eða eru með stoðkerfisvandamál,“ segir Anna.

„Ég legg áherslu á einstaklingsmiðaða þjálfun þannig að konurnar æfa eftir vissum stigum, sumar eru með auðveldu útgáfu en aðrar erfiðari, allt eftir getu hverrar og einnar. Tímarnir eru í 50 mínútur tvisvar í viku á þriðjudögum og fimmtudögum,“ segir Anna sem er að klára annað árið í íþróttافرæði auk þess að vera menntaður fit-pilates- og zumba-kennari. Anna hefur þjálfað fólk í pilates í nokkur ár. Hún hóf störf hjá JSB síðastliðinn vetur.

Inga Sjöfn Sværissdóttir og Anna K. Gunnarsdóttir koma ferskar inn í hauststarfið hjá JSB með nýja flotta tíma fyrir konur.

LÍFSSTÍLL MAÐUR VERÐLEGGUR EKKI HEILSUNA

Sálfræðingar opna fyrirtækið Mind in motion í Kaupmannahöfn þar sem einblínt er á einstaklingslausnir sem virka fyrir lífið.

Við erum öll menntaðir sálfræðingar og einkabjálfarar. Okkur langaði að samþætta sálfræðina, það er að segja þessa hugrænu athyglismeðferð, þjálfun, mataræði og heilbrigðu lífni. Við vitum að líkami og hugur eru ein heild þar sem hugsanirnar stjórna hegðun og hegðun stjórnar heilsu. Okkur langaði því að hjálpa fólki með þunglyndi og kvíðaröskun. Eins langaði okkur að leiðbeina fólki með átvandamál og yfirþyngd og nota aðferðirnar úr hugrænni athyglismeðferð,“ segir Ragnhildur Þórðardóttir, sem betur er þekkt sem Ragga nagli.

Brennandi áhugi á líkamsrækt og sálfræði leiddi þríeykið saman sem nú hefur stofnað fyrirtækið Mind in Motion sem staðsett er í Kaupmannahöfn. Ásamt Ragnhildi eru þeir Árni Þóroddur Guðmundsson og Karl Jónas Smárason sem fara af stað með átta vikna námskeið í september fyrir fólk sem hefur prófað öll átáknámskeiðin en dettur alltaf í sama farið því það á í erfiðleikum með mat. Ragnhildur segir þau leggja jafna áherslu á að sinna bæði Dönum og Íslendingum og því séu námskeiðin á báðum tungumálum. „Eitthvað er það sem veldur því að fólk gefst alltaf upp og það eru einhverjar hugsanir sem valda því. Það þarf að hjálpa fólki að komast yfir þessar hugsanir en meðferðin fer eftir þörfum hvers og eins. Við gefum þeim verkfæri til að komast hjá því að falla í sama farið en við erum ekki hlynnt því að ein stærð henti öllum og því klæðskerasníðum við lausnir að viðkomandi aðila.“ Þríeykið er ekki eingöngu bundið því að þjónusta fólk í Kaupmannahöfn því Ragnhildur bendir á að fjarsálfræðimeðferðir séu að verða vinsælli og að rannsóknir hafi sýnt fram á að ýmsar samskiptameðferðir í gegnum samskiptamiðla jafngildi því að vera með fólk í fjarþjálfun.

Hægt er að fylgjast nánar með námskeiðum á síðunni mindinmotion.dk.



Við vitum að líkami og hugur eru ein heild þar sem hugsanirnar stjórna hegðun og hegðun stjórnar heilsu.

Árni Þóroddur Guðmundsson, Ragnhildur Þórðardóttir og Karl Jónas Smárason eru öll sálfræðingar og einkabjálfarar með mikla reynslu.

AUGLÝSING: INDISKA KYNNIR



Dagbjört Guðmundsdóttir, eigandi Indiska í Kringlunni, ásamt starfsfólki.

MYND/STEFÁN

INDISKA FYRIR ALLA

Sænska merkið Indiska bættist nýverið við verslunarflórana á Íslandi en verslunin var opnuð í Kringlunni í vor. Dagbjört Guðmundsdóttir segir að Indiska hafi fengið góðar viðtökur enda henti vörurnar breiðum hópi viðskiptavina.

„Indiska fylgir ekki tískustraumum heldur er lögð áhersla á kvenlegar línur, munstur og sterka liti,“ segir Dagbjört Guðmundsdóttir, ein eigenda verslunarinnar Indiska sem nýverið var opnuð í Kringlunni.

Indiska er sænskt merki og samanstendur af kvenfatalínu og heimilislínu.

„Fatnaðurinn er úr góðum efnum á góðu verði og það sama á við um vörurnar í heimilislínunni. Öll hönnun Indiska hentar breiðum aldurshóp,“ útskýrir Dagbjört. „Eins og nafnið bendir til er innblásturinn sóttur til Indlands og mikil áhersla lögð á túnikur og kjóla en línan inniheldur

einnig yfirhafnir og fylgihluti eins og tösukur, sólgleraugu, skó og skart. Nú erum við að fá haustlínuna í hús og hún inniheldur peysur, sokkabuxur, kápur, fallegar slár, húfur, trefla, sixpensara og fleira. Haustið einkennist líka af sterkum litum,“ segir Dagbjört og bætir við að íslenskar konur taki litunum fagnandi.

„Þetta hefur gengið ótrúlega vel. Íslenskar konur taka vel í litina. Það er líka svo mikil gleði hér í versluninni og nærandi að vera hér inni. Sjálf er ég til dæmis mjög svört í klæðaburði en er farin að nota liti. Í Indiska-línunni er einnig að finna svartar flíkur fyrir þær sem ekki leggja í liti og munstr-

aðar flíkur en þá eigum munstraða klúta og trefla til að nota með svörtu. Það sem einkennir einnig vörurnar frá Indiska er ákveðið jafnvægi í munstrunum. Þótt flíkin líti út fyrir að vera mikið munstruð þá fer það svo vel þegar konan er komin í flíkina,“ segir Dagbjört en allur fatnaður Indiska kemur í stærðunum small til extra large.

„Það sem einnig er svo skemmtilegt við Indiska er að þú getur komið hingað inn og keypt þér flott föt en líka eitthvað fallegt fyrir heimilið. Heimilislínan inniheldur allt frá kaffi og tei til rúmteppa og gardína, matarstella og fallegra lugta. Hér er hugsað fyrir öllu.“

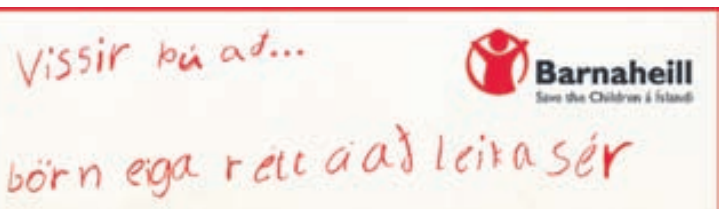


Davidoff Cool Water-herrailmur.

INTO THE OCEAN

Taktu þér dýfu í sjóinn með nýja ilminum frá Davidoff Cool Water.

Flestar þekkja hinn klassíska Davidoff Cool Water-ilm en á hverju ári kemur ný og sumarleg útgáfa af ilminum í takmörkuðu upplagi. Ilmurinn að þessu sinni heitir Davidoff Cool Water Into the Ocean og er hann bæði ferskur og sumarlegur og minnir helst á ferskan sjávarblæ. Ilmurinn er arómatískur og inniheldur m.a. sítrus, mandarínu, greipaldin og basilíku. Into the Ocean er fánlegur í 125ml Eau de Toilette.



Neutral®

ÞVOTTAEFNI FYRIR HVERT TILEFNI



Astma- og ofnæmissfélagið á Íslandi mælir með vörum frá Neutral



STÓR ÞVOTTUR FRAMUNDAN?

Ekkert jafnast á við Neutral Storvask til að komast til botns í þvottakörfunni. Hentar fyrir þvott af öllu tagi.



HAFÐU ÞAÐ FÍNT

Silkihönskum, ullarteppum og dúnúlpum hæfir 30 til 40 gráðu þvottur í höndum eða vél með Neutral Uld- og finvask.



NÚ ER ÞAÐ SVART

Neutral Sort vask varðveitir svartan glæsileikann svo hann tapi ekki lit sínum. Upplitað er bara ekki í tísku þessa dagana.

Fyrir alla muni, ekki láta þennan lenda í hvíta þvottinum.



Létt er að flokka litríka sokka

NÚ ER ÞAÐ HVÍTT

Ensímin í Neutral Hvid vask losa þig við erfiða bletti og óhreinindi. Það skilar sér í björtum og hvítum þvotti. Fljótandi Neutral leysist vel upp og hentar því líka vel í handþvottinum.



HALTU LÍFI Í LITUNUM

Settu svolítið af Neutral Color í hólfið og njóttu þess að fá þvottinn jafn litríkan úr vélinni aftur. Þetta er kröftugt, þú notar bara lítið af dufti í hverja vél. Fljótandi Neutral Color endist líka og endist.



NÁNARI UPPLÝSINGAR Á NEUTRAL.IS



...SPJÖRUNUM ÚR

Kristrún Ösp Barkardóttir

ALDUR 23 ára
STARF Vinn á frábærum vef, hún.is.

Hvern faðmaðir þú síðast? Son minn í morgun.

En kysstir? Ætli það sé ekki best að hafa það fyrir mig.

Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi? Ég er frekar fljótær, ef mér dettur eitthvað í hug þá verður það að gerast strax og helst í gær.

Ertu hörundsár? Nei, ég er hreinskilin sjálf svo ég tek því sem sagt er við mig og reyni vanalega að nýta það. Ef ég væri mjög hörundsár þá væri ég líklegast ofan í einhverri holu í fýlu að eilífu.

Dansarðu þegar enginn sér til? Dilla mér gjarnan við uppvaskið og tek sporið með syni mínum. Það verður gert þar til honum fer að finnast það asnalegt að dansa með mömmu!

Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig? Ég var eitt sinn að labba inn í Hagkaup voða fín í opnum skóm. Renn svo harkalega rétt við innanganginn í bleytu á gólfinu og bandið á skónum slitnaði. Ekki nóg með að ég datt kylliflöt á gólfið heldur varð ég að gera innkaupin í einum skó og hinn fékk að liggja ónýtur í körfunni.

Hringirðu stundum í vælubilinn? Sjaldan fyrir sjálfa mig en það fer aðgalega í taugarnar á mér þegar fólk kvartar yfir kvæfi eða þess háttar og þá gjarnan býðst ég til að hringja á bilinn góða.

Tekurðu strætó? Nei, hef ekki gert það síðan áður en ég fékk bílpróf, þá tók ég strætó í skólann.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag? Allt of miklum. Vinnan krefst þess svolítið að vera á Facebook. Svo er það tengt í símanum mínum svo ég fæ skilaboð og slíkt þangað.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Ég heilsa oft þó að ég þekki fólk ekki en þá finnst mér ég oft þekkjast það því ég hef séð það í sjónvarpi eða annars staðar.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Fara á Gay pride í karlmannsdraggi, verða dauðadrukkin og enda heima með konu.

HELGARMATURINN UXAHRYGGJAHALANEGRABLÓMKÁLSSVEPPASÚPA

Lísbet Harðardóttir Ólafardóttir

Húsamálari og þúsundþjalasmiður á Ísafirði lumar á uppskrift að súpunni sem alla landsmenn dreymir um að smakka.

Heill blaðlaukur
Askja af sveppum
Poki af villtri sveppablöndu
Blómkál, eins og maður vill
Hvítlaugsgeiri, karrí, pipar
Engifer
Alls konar dýrateningar sem leynast í skápnum
Tvær dósir kókosmjólk
Uxahalasoð
Töfradropar úr pólsku búðinni

Þessa súpu hefur sjálf Ragga Gísla sungið um og hver einasti Íslendingur hefur rembst við að segja nafn hennar hratt en örugglega í tónvissum takti í gegnum árin. Byrjið á að mýkja lauk og sveppi upp úr hvítlauk, karrí og engifer. Skorinn blaðlaukur og önnur kókosmjólkurdósir er sett í pottinn ásamt jafnmiklu magni af vatni. Því

næst er best að hringja í vin og taka ágætt trúnað á meðan súpan mallar í um 15 mínútur. Þá eru teningarnir settir í pottinn og hin kókosdósir og slatti af vatni. Þótt súpan sé töfrum gædd er hún ekki svo merki- leg að smá svartur pipar geti ekki lyft henni ofar. Að lokum eru töfradroparnir dregnir fram. Þeir heita Przyprawa og fást í einni

búð hérna á Ísafirði. Ég veit ekki hvað er í þeim, ábyggilega fullir af einhverju eitri en gera allan mat að lostæti.



BARILLA FREMSTIR Í PASTA OG SÓSUM Á ÍTALÍU



Njótið hinnar fullkomnu blöndu.

Pastað er alltaf ljúffengt og þétt undir tönn „al dente“. Sósan gefur sætukeim ítalskra tómata og sterkan ilm af basilíku. Blandið þessu saman til að uppgötva einstakt bragð: Fullkomna blöndu sem þið fallið fyrir við fyrsta munnbita.



THE TASTE OF ITALY