

föstudagur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS 13. febrúar 2009

ERUM ÓLÍKAR EN FÍLUM HVER AÐRA

Stelpurnar í kvennasveitinni
Elektra eru hressar



BLESSAÐ BARNALÁN

Guðbjörg Hermannsdóttir
gleðst yfir þriðja barninu
sem er væntanlegt



VONLAUSIR KARLMENN

Hann er ekki nógu skotinn
í þér er komin í kilju og
myndin er væntanleg



RÆKTIN OG RÓMANTÍK

Alexandra Helga fegurðar-
drottning og hennar full-
komni föstudagur



Fit Pilates

í húsi Hreyfigreiningar, Höfðabakka 9.

Nýtt 4 vikna námskeið að byrja, styrktu líkamann með skemmtilegum æfingum.
Enginn hamangangur heldur rólegar og árangursríkar æfingar.

HREYFI GREINING

Morguntímar, hádegistímar og kvöldtímar.

Skráning í síma 552-3808

núna

* fjölgum okkur

ATLI BOLLASON ÚR SPRENGJUHÖLLINNI

„Ég ætla á útgáfuhátíð í kvöld sem Reykjavík! heldur í Norræna húsinu. Annað kvöld ætla ég að taka þátt í afmælisfögnuði með vinkonu minni Ragnheiði en yfir daginn lít ég kannski í bók eða hlusta á indírokk frá 1988 til 1990. Á sunnudag fer ég kannski í bakarí eða Kolaportið og held áfram með Sögur og ljóð eftir Ástu Sigurðardóttur.



helgín
MIN



Besta Eurovisionlagið

Frétta af úrslitum í íslensku undan-keppninni í Eurovision er beðið í of-væni af hinu alþjóðlega Eurovision-samfélagi. Á fréttaveitunni Euro-vision Express halda menn ekki vatni yfir laginu Is it True í flutningi Jóhönnu Guðrúnar Jónsdóttur. „Ef hlutirnir fara samkvæmt áætlun þá gætum við verið með besta Euro-vision-þátttakandann árið 2009,“ segir á síðunni. „Auðvitað erum við að tala um Is it True með Jóhönnu Guðrúnu Jónsdóttur. Við elsk-um þetta lag algjörlega. Það er sniðl, borgarar Íslands, gerið það, kjósið rétt.“

Í þremur hlutverkum

Hilmir Snær Guðnason leikari gerir sér lítið fyrir í leikritinu Milljarða-mærin snýr aftur og leikur þrjú hlut-verk. Hann fer með hlutverk allra eig-inmanna Milljarða-mærinnar sem Sigrún Edda Björns-dóttir leikur. Ekki einham-ur maður þar á ferð.



Guðbjörg Hermannsdóttir, fyrrverandi fegurðardrottning

Þriðja barnið á leiðinni

Ég er að detta í 20 vikurnar og það er stelpa á leiðinni,“ segir Guðbjörg Hermanns-dóttir sem varð fegurðardrottning Íslands árið 1998. Guðbjörg á tvö börn fyrir, Kleópötru sem verður níu ára á árinu og Leonard sem er að verða fimm ára. „Ég hef verið svo heppin að þau hafa alltaf verið mjög róleg og góðir vinir þrátt fyrir aldursmuninn en kannski fæ ég brjálæðinginn núna,“ segir hún hlējandi en bætir við að hún sé alls ekki dottin úr æf-ingu þegar kemur að barnauppeldi.

Guðbjörg varð ófrísk og gekk með tvíbura en missti annað fóstrið á sjöttu viku. „Það var rosalegt sjokk þegar við komumst að því að þau voru tvö og svo þegar annað fór voru tilfinningarnar afar blendnar. En sónarinn í dag kom vel út, daman er spræk og við erum rosalega spennt,“ segir hún og bætir við að henni hafi verið alveg sama um kynið. „Ég á sitthvort kynið fyrir og það skiptir bara öllu máli að barnið sé heilbriggt. Ég vildi hins vegar fá að vita kynið því ég verð að hafa allt klárt þegar hún kemur í heiminn en hún er vænt-anleg þann 4. júlí. Þetta er þriðji krabbinn svo það mætti halda að ég sé bara frjó einu sinni á ári,“ segir hún hlējandi og bætir við að það sé yndislegt að vera ófrísk í þessu ástandi sem ríkir í samfélag-inu. „Það eru margir sem hafa lent illa úti og það er gott að hafa svona gleðipunkt í þessu öllu saman.“

- iáh



Guðbjörg Hermanns-dóttir með börnin sín Kleópötru og Leonard sem í dag eru að verða níu og fimm ára.

þetta
HELST

Styrkur og hugarró

Angelica er íslensk náttúruafurð úr ætíhvönn. **Angelica** inniheldur heilsubætandi efni sem geta dregið úr kvíða og gefið þér aukna orku.

Sæktu styrk í íslenskt náttúruafl!



úr íslenskum
Náttúru-
vara
lækningajurtum



Helgartilboð Heilsuhússins



Þegar þú kaupir glas eða box af Angelicu færðu annað eins á hálfvirið. Tilboðið gildir 12.-15. febrúar 2009.

Heilsuhúsið Skólavörðustíg, Kringlunni, Smáratorgi, Lágmúla, Selfossi og Akureyri

SAGAMEDICA
www.sagamedica.is



Kristín Jónsdóttir Bauð upp á sen-egalskan mat og kampavín í boði.

Sungið, talað og hlegið

Kristín Jónsdóttir, Parísardaman svokallaða og kunnur fararstjóri, stóð fyrir íslensku kvennaboði í París um síðustu helgi en þangað var öllum íslenskum konum bú-settum í Frakklandi boðið. Krist-ín hefur hefur búið í París um margra ára skeið stóð fyrir þessu boði í áttunda skiptið. „Boðið var haldið hér í sendiráðinu, og við vorum með senegalskar veiting-ar og kampavín og svo var sungið, talað og hlegið fram eftir nóttu.“

Í boðinu var margt góðra gesta, og má þar meðal annars nefna Eddu Erlendsdóttur píanóleikara og listakonurnar Nínu Gautadótt-ur og Höllu Gunnarsdóttur.

augnablikið



KOMINN AFTUR Hinn ófrýnilegi töffari Mickey Rourke stillti sér upp á rauða dreglinum á leið á Bafta-verð-launin síðastliðinn sunnudag. Hann fór ekki tómhentur heim, vann fyrir besta leik í aðalhlutverki í myndinni The Wrestler.

föstudagur

Útgáfufélag 365 miðlar ehf. Forsíðumynd Anton Brink
Útlitshönnun Kristín Agnarsdóttir Auglýsingar Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir
sigridurdagny@365.is sími 512 5462 Föstudagur Skattahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

GERVIBLÓM mikið úrval!
frá 190,-

ILMJURTIR OG REYKELSI

ýmis tilboð
í gangi!

**Nýtt
tilboðshorn!**

þar fást gallaðar vörur á
mikið lækkuðu verði!

MAKADA CD skápur
var 29.900,-

nú 11.960,-



KERTI á mynd
frá 790,-

**fyrir
ástina**

~ Rómantík í loftinu ~

Tilboð 15% afsláttur við
greiðslu af öllum rauðum
og bleikum hlutum
í búðinni!

tilboð!

SHINJU CD skápur
var 29.900,-

nú 11.960,-



VASI svartur

verð 1.590,-

PÚPAR í rauðum tónum

verð 1.990,-

VASI
tvílitur

**verð
2.490,-**

VASI stærri

**verð
3.990,-**

VASI minni

verð 1.990,-

the
PIER

komdu inn í hlýjuna ...

Opið 11-19 mán-fös, 10-18 lau, 12-18 sun.

Smáratorgi 3 / 201 Kópavogi / sími: 522 7860 / / Korputorgi / 112 Reykjavík / sími: 522 7870

ERUM ÓLÍKAR EN FÍLUM HVER

Stelpurnar í stúlkna-sveitinni *Elektru* sem keppa í Eurovision næstkomandi laugardagskvöld hafa vakið athygli undanfarið. Þær Rakel, Hildur, Dís, Eva, Ísabella og Íris segjast vera afskaplega ólíkar en það sé einmitt það sem geri hópstemninguna skemmtilega.

Viðtal: Júlía Margrét Alexandersd.
Ljósmyndir: Anton Brink

Kvennarokksveit er gamall draumur Hildar „Hara-systur“ en hún og Rakel, systir hennar, komu þessu bandi í framkvæmd í samvinnu við lagahöfundinn, Örlyg Smára. „Mér hefur alltaf fundist svo flott að sjá bara stelpur í hljómsveit“, segir Hildur og Rakel tekur undir með henni:

„Já, það er fátt eins sexí og að horfa á stelpur spila á gítar og syngja.“ Þær segjast ekki hafa viljað hafa strák með, þótt slíkt sé reyndar hefðin í kvennaböndum – að einhvers staðar á trommusettinu sjáist einn strákshaus. „Við vildum taka þetta alla leið og hafa þetta einstakt, bara stelpur. Hún Hildur fær drauminn sinn um stelpubandið uppfylltan og ég fæ drauminn minn um að taka þátt í Eurovision uppfylltan svo við fáum báðar eitthvað fyrir okkar snúð,“ bætir Rakel við.

RAKEL ER ÁKVEÐNUST OG DÍSA LJÚFUST

Trommuleikari sveitarinnar, Dís Hreiðarsdóttir, á langa sögu í stelpnahljómsveitum. „Ég hef verið í þremur slíkum böndum



Elektra Flott að sjá stelpur saman í hljómsveit.

og lengst af í Brúðarbandinu, eða sjö ár. Jú, þetta hefur sko ýmsa kosti í för með sér. Til dæmis mikinn skilning á skapsveiflum og öðru sem þarfnast kvenlegs skilnings.“ „Svo getum við verið berar að ofan á æfingum,“ segir Rakel og uppsker hláturrokur frá stelpnahópnum.

„En það geta líka verið gallar við að vera með mörgum konum í hóp. Þar getur oft verið að finna ákveðna grimmd,“ segir Dís. „Ég held við séum reyndar allar frekar ljúfar,“ vill Íris meina. Og engin þá gribba í hópnum? Þögn slær á hópinn við spurninguna og Rakel hrópar upp yfir sig þegar þær telja svo ekki vera: „Ég hélt þið mynduð allar benda á mig! Takk fyrir að finnast ég ekki gribba.“ „Þú ert kannski bara svona ákveðnust,“ skýtur Hildur inn í.

Rakel svarar að hún hafi líka alltaf þurft að vera það í þeirra systrasambandi. Dís trommuleikari er aftur talin vera ljúfust af þeim sem og Eva bassaleikari. „Já, þú og Eva, þið sýnið einhvern veginn mestu hlýjuna,“ segir Rakel. „En við náum bara ótrúlega vel saman miðað við að hafa ekki þekkt áður, bara rétt vitað af hver annarri, fyrir utan okkur systur,“ bætir hún við. „Þegar við fórum af stað með Elektru höfðum við upp á stelpunum og það var mikil vinna því það er ekki mikið um kvenkyns hljómsveitarleikara á Íslandi.

HÖFUM EITTHVAÐ MEÐ ÚTLIT OKKAR AÐ SEGJA

Hildur og Rakel segjast hafa þurft að eyða ófáum símtölunum í byrjun til að húa bandið saman. „Það er þínu flókið mál að setja saman kvennahljómsveit. Við höfum líka, sérstaklega vinnunnar vegna, hugsað okkur að halda áfram. Þetta er ekki bara fyrir Eurovision, þetta band, heldur ætlum við okkur að spila miklu meira.

* bak við tjöldin

Dís Hreiðarsdóttir, trommuleikari

Hjúskaparstaða og börn: Gift og barnlaus.

Aldur: 32 ára.

Menntun: Lærður tónmenntakennari.

Núverandi atvinna:

Er í Listaháskólanum að læra tónsmíðar. Kenni á píanó í tónheimum.

Besta Eurovison-lagið: Nína.

Íris Hólm, plötusnúður og bakraddir

Hjúskaparstaða og börn: Á kærasta, barnlaus.

Aldur: 19 ára.

Menntun:

Var í tónlistarskóla FÍH í tvö ár. Er í Fjölbautaskólanum í Breiðholti.

Hildur Magnúsdóttir, söngur

Hjúskaparstaða og börn: Er í sambúð, á rúmlega þriggja ára stelpu.

Aldur: 25 ára.

Menntun:

Er í Kennaraháskólanum á öðru ári, á listakjörsviði. Tók 5. stig á trompet.

Rakel Magnúsdóttir, söngur

Hjúskaparstaða og börn: Er gift. Á tæplega þriggja ára gamla stelpu.



G-STAR RAW

OPIÐ
FÖSTUDAG 11-18.30
LAUGARDAG 11-17

REYKJAVÍK STORE, LAUGAVEGUR 86-94, S: 511-2007

operated by v8 ehf

g-star.com

© 2009 G-Star International B.V. All rights reserved. All trademarks used herein are the property of the G-Star group of companies.

AÐRA

Bandið er með þónokkra aðstoð-armenn. Bjartmar Þórðarson leikstýrir atriðinu, Haffi Haff stíliserar útlitið og Hera Björk hefur komið nærri raddþjálfun.“ Hafa þær eitt-hvað um útlit sitt sjálfar að segja? „Jú, jú, við getum alveg sagt ef það er eitthvað sem við filum ekki,“ segir Íris.

„Það var margt sem við vorum kannski í byrjun ekki mjög ánægð-ar með, en við eigum líka eftir að betrumbæta þetta allt saman. Skiljanlega var ýmislegt próf-að í byrjun. Og það er ekki verið að reyna að breyta persónuleika okkar eða gera okkur einhvern veginn öðruvísi en við erum,“ segir Hildur. „Við vorum líka rosa-lega ánægðar með hvað við vorum allar ólíkar, á sviðinu og í mynda-tökum. Það verður aldrei þannig að við verðum allar í eins hljómsveitarbúningum eða í einhverju sem okkur líður illa í,“ segir Rakel. „En við hlustum samt á stílist-ann, enda hefur hann meira vit á þessu,“ segir Hildur.

MAMMA FÆR SÉR TATTÚ

Ef þið endið á því að komast til Rússlands, hvert er fyrsta orðið sem þið ætlið að læra á rússnesku? „Skál!“ segja Magnúsdætra-syst-ur. „Na zdorovje!“ skýtur Dísar inn í og er nú þegar búin að læra það. Hinar eru hæstánægðar með það. „Við þurfum bara að kunna það og vodka,“ segir Íris. „Jú og Áfram Ís-land,“ segir Rakel. „Rokk og dúnd-ur,“ segir Hildur. „Það er fullt af orðum sem við ætlum að læra.“

Íris trúir hópnum fyrir því að lokum að mamma hennar sitji sveitt heima því hún hafi einhvern tímann lofað því að ef Íris færi út fyrir Íslands hönd í keppn-ina myndi hún fá sér tattú þar sem áletrað væri Eurovision og ár-talið. „Ekki grunaði hana að það gæti orðið, ég er búin að segja henni að velja líkamspartinn sem tattúíð fer á.“

Bleiksvört Lancôme-augu

Eldheitir og djarfir

Förðunarmeistarinn Aaron De Mey er nýi hönnuðurinn hjá Lancôme og fyrstu litirnir sem hann hannar fyrir snyrtivöru fyrirtækið eru að koma á markað núna. Í augnskuggaboxinu með fjórum litum eru þrír mattir bleikir litir og svo glitrandi svartur augnskuggi sem skapar andstæður sem gaman er að vinna með. „Markmiðið er að skapa dýpt og skerpa útlínur augnanna, hvort sem um er að ræða auðveldar hversdagsförðun eða undirbúning undir meiri förðun,“ segir hönnuðurinn.



Burberry | SportMax | Sportmax Code | Filippa K | Patrizia Pepe | GK Reykjavík | Rutzou | Lee | Wrangler

GK REYKJAVÍK

70% AFSLÁTTUR

ÚTSÖLUNNI FER AÐ LJÚKA

Velkomin í nýja verslun okkar í Smáralind.
NÝTT KORTATÍMABIL

KONUR OG MENN

OPIÐ SMÁRALIND
Mán. – föst. 11–19.
Laug 11–18. Sun 13–18.

OPIÐ LAUGAVEG
Mán. – föst. 11–18.
Laug. 11–16.

Menntun: Með B.s. í íþróttatræðum. Tók 7. stig á trompet.

Núverandi atvinna: Íþróttakennari við Fjölbautaskólann á Selfossi. Vinn einnig á líkamsræktarstöðvum og kenni eldri borgurum leikfimi.

Eva Rut Hjaltadóttir, bassi

Hjúskaparstaða og börn: Sambúð og á stjúp dóttur.

Aldur: 22 ára.

Menntun: Var á upplýsinga- og fjölmiðlabraut í lðnskólanum í Reykjavík.

Núverandi atvinna:

Vinn við útkeyrslu og lagerstörf.

Besta Eurovision-lagið:

Congratulations með Sylvíu Nótt.

Ásbjörg Ísabella Magnúsdóttir, gítar

Hjúskaparstaða:

Einhleyp og á þrjú börn.

Aldur: 31.

Menntun: Tölvuviðgerðir og skrifstofu- og tölvunám.

Núverandi atvinna:

Atvinnutöffari.

Besta Eurovision-lagið:

Sókrates með Sverri Stormsker.

tíðin

* súkkulaði til sælu

VETRARHÁTÍÐ Það er spennandi að líta inn í söfn að kvöldlagi og í kvöld gefst kærkomið tækifæri til þess á árlegri safnanótt vetrarhátíðar. Það er opið til miðnættis á söfnum borgarinnar og þeir metnaðarfullu geta safnað stimplum, í von um að vinna utanlandsferð.

VALENTÍNUSARDAGUR Súkkulaði og blóm eru afar hressandi í vetrarkuldanum og óhætt að mæla með því að hafa hvorutveggja innan seilingar á morgun, Valentínusardaginn. Súkkulaði með morgunkaffi á dúkuðu blómaskreyttu borði er pottþétt byrjun á góðum laugardegi.



SNYRTI-AKADEMÍAN

SNYRTISKÓLI - NAGLASKÓLI - FÖRÐUNARSKÓLI - FÓTAAÐGERÐASKÓLI

www.snyrtiakademian.is • Hjallabrekka 1 • sími 553-7900



Fótaaðgerðaskólinn

- Fótaaðgerðaskóli Íslands er að hefja sitt annað starfsár.
- Fótaaðgerðaskóli Íslands er sérskóli á framhaldsskólastigi og viðurkenndur af Menntamálaráðuneytinu.
- Námið er lánshæft hjá LÍN
- Nemendur geta sótt um löggildingu sem fótaaðgerðafræðingar að námi loknu
- Næsta önn hefst í Mars



Förðunarskólinn

- Nýtt námskeið hefst 12. janúar nk.
- 6 og 14 vikna námskeið í boði
- Bæði morgun og kvöld hópar 4 x í viku
- Eitt vinsælasta förðunarmerkið í USA, glöminerals, er notað við kennsluna.
- Hagnýtt nám fyrir konur og karla
- Ýmsir möguleikar við fjármögnun námsins



Snyrtiskólinn

- Snyrtiskólinn er einkaskóli með CIDESCO réttindi.
- Nám í snyrtifræði er hagnýtt og skemmtilegt nám
- Snyrtiskólinn er viðurkenndur af Menntamálaráðuneytinu
- Námið er lánshæft hjá LÍN
- Næsta önn hefst í Mars



Naglaskólinn

- Getur hafið nám hvenær sem er
- Kennt 1 x viku frá kl. 18-22
- Gæðavörur frá Professionals notaðar við kennslu
- Kennarar með kennararéttindi frá skóla Professionals í Belgíu
- Glæsilegur nemendapakki ásamt vandaðri naglaslipivél og naglalampa.
- Ýmsir möguleikar við fjármögnun námsins

Fjölbreytt nám og glæsileg aðstaða

Tekið er við umsóknum í alla skólana núna.
Hægt er að skrá sig á www.snyrtiakademian.is og í síma 553-7900



Flottar Leikkonurnar í myndinni eru ekki af verri endanum, Drew Barrymore, Jennifer Connelly, Jennifer Aniston, Ginniver Goodwin og Scarlett Johanson.

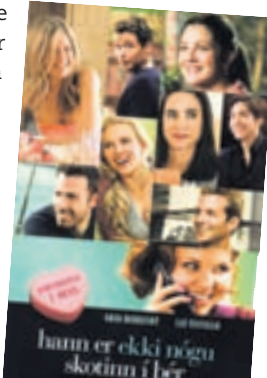
Hann er ekki nógu skotin í þér

Vonlausir karlmenn

Spjallþáttadrottningin Oprah Winfrey mælir með því að allar konur hafi bókina Hann er ekki nógu skotin í þér á náttborðinu. Höfundar bókarinnar voru að vinna að handriti að þáttunum Sex and the City þegar samræður um vonlausa karlmenn vöktu hugmynd að bók þar sem konum væru gefin ráð til að bjarga sér úr glötuðum samböndum eða hætta eltingarleikjum við menn sem, eins og titillinn ber með sér,

væru ekki skotnir í þeim. Bókin sló í gegn og kom meðal annars út á Íslandi fyrir þremur árum. Hún hefur nú verið endurútgefin, enda verður brátt frumsýnd hér á landi mynd sem byggð er á sögunni.

Það eru engar smástjórnur sem fara með aðalhlutverkinn, Jennifer Aniston, Jennifer Connelly, Drew Barrymore, Ben Affleck svo einhverjir séu nefndir. Um að gera að bóka strax hópferð með vinkonunum á þessa mynd!



Ekkert sparað á barnum

Mojito og gin og tónik vinsælustu drykkirnir

„Mojito og gin og tónik eru vinsælustu drykkirnir hjá okkur“, segir Hlynur Friðfinnsson, rekstrarstjóri B5. „En svo eru að koma mjög sterk inn afbrigði af mojito, jarðarberjamojito og mangómojito.“ Í fyrrnefnda drykknum er jarðarberjapúrri blandað saman við hefðbundinn drykk og í þeim síðarnefnda mangómauki. Í mojito er sem kunnugt er romm, lime, mynta og hráskyur uppistaðan auk mikils klaka. Kreppan er ekki skollin á skemmtanalífið. „Það er bara meira að gera hjá okkur ef eitthvað er.“



HJÁTRÚARSÝNING Á TORGI

Kl. 19:00
Barnaleiðsögn um grunnsýninguna um hjátrú

Kl. 19:30
Leiðsögn um sýninguna *Endurfundi*

Kl. 20:00
Spilmenn Ríkínís leika og syngja þjóðlega tónlist

Kl. 20:30
Stuttur fyrirlestur um hjátrú

Kl. 20:30
Barnaleiðsögn um grunnsýninguna um hjátrú

Kl. 21:00
Leiðsögn um sýninguna *Endurfundi*

Kl. 21:30
Stuttur fyrirlestur um hjátrú

Kl. 22:00
Spilmenn Ríkínís leika og syngja þjóðlega tónlist

Opið 11-24

HJÁTRÚ Á ÞJÓÐMINJASAFNINU Á SAFNANÓTT

Föstudaginn 13. febrúar verður fjölbreytt dagskrá á Þjóðminjasafni Íslands í tengslum við Safnanótt.

Aðgangur ókeypis 17-24

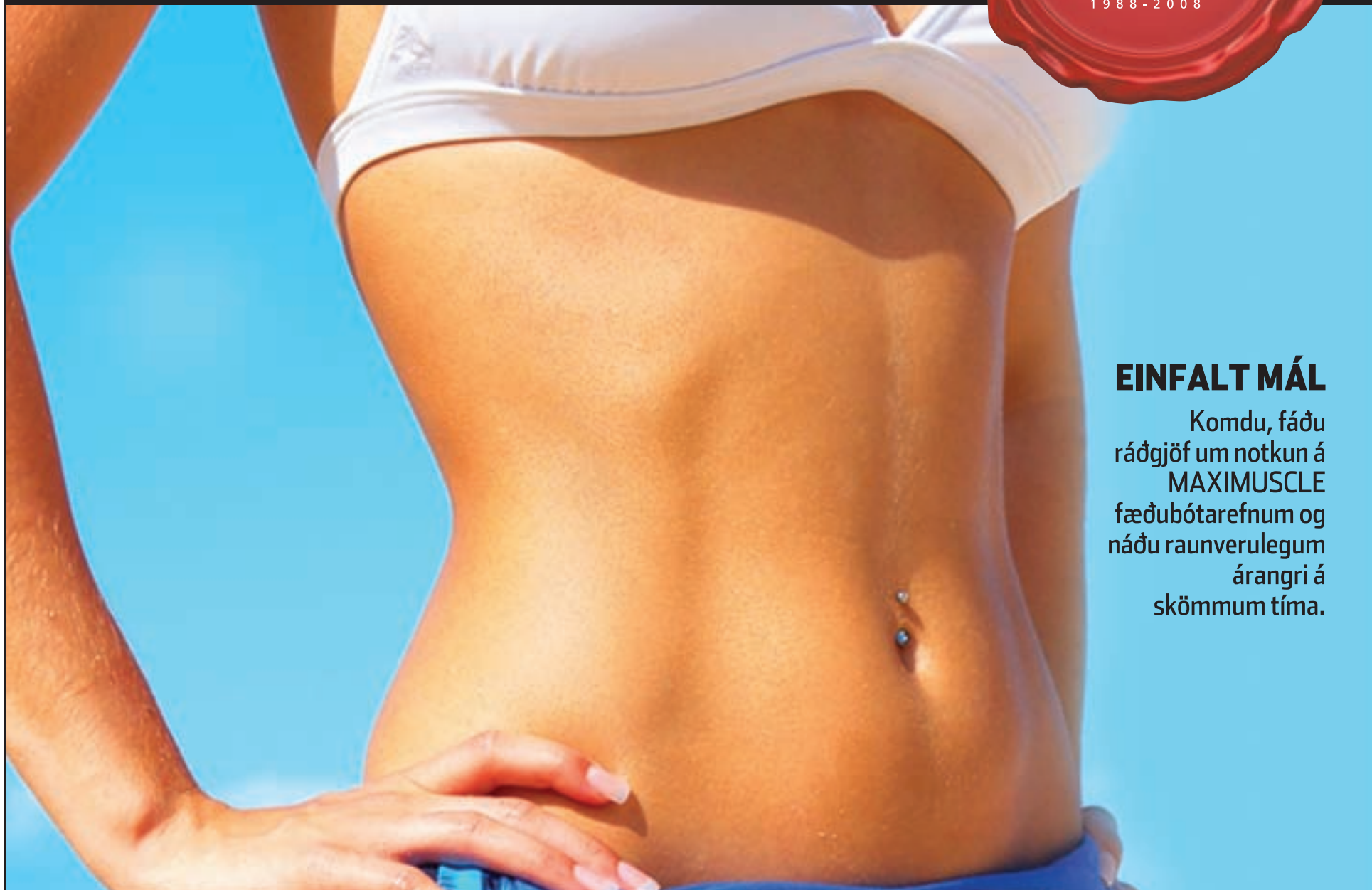


ÞJÓÐMINJASAFN ÍSLANDS
National Museum of Iceland

Flottari

HEILBRIGÐARI
LÍKAMI

Ef þú vilt öðlast stæltan heilbrigðan líkama er góð næring lykilatriði. Hún er jafnvel mikilvægari en eingöngu æfingar. Þú getur eytt eins miklum tíma og þú vilt í ræktinni en ef þú borðar ekki rétt fæði þá er ólíklegt að þú náir þeim árangri sem þú leitast eftir. Oft dugar örlítil breyting á fæðuvali til að opna dyrnar að grenni, stæltari líkama.



EINFALT MÁL

Komdu, fáðu ráðgjöf um notkun á MAXIMUSCLE fæðubótarefnum og náðu raunverulegum árangri á skömmum tíma.

Ný og árangursrík fitubrennslulína

KORTER . IS



PROMAX DIET

er fitusnaður mysu-protein shake. Promax Diet inniheldur einnig CLA, trefjar, nauðsynlegar fitusýrur ásamt guarana og grænu te sem getur haft áhrif til fitulosunar. Promax Diet er tilvalið sem hluti af morgun- eða hádegisverði eða bara þegar þú þarft léttu og auðvelda máltíð.

Promax diet 10 skammtar
kr. 4.995.-

Promax diet 20 skammtar
kr. 8.995.-



CLA-1000

inniheldur Conjugated Linoleic Acid (CLA), algjörlega náttúrulega fitusýru sem fyrirfinnst í mjólkur og kjötvörum. Hún er sérstaklega vinsæl hjá fólki sem vill ná góðu líkamlegu atgervi. CLA-1000 inniheldur einungis besta fánlega Tonalin CLA, það sterkasta á markaðinum.

CLA-1000 60 belgir
kr. 4.495.-

CLA-1000 90 belgir
kr. 5.995.-



THERMOBOL

vinsælasta fitubrennsluefnið okkar er örugg og náttúruleg samsetning af m.a. guarana, grænu te og B-vitamin blöndu. Ef þú æfir og borðar reglulega en sérd samt ekki þann árangur sem þú óskar eftir getur þú bætt Thermobol við mataræði og æfingakerfi þitt. Þannig nærð þú hámarksárangri

Thermobol 30 belgir
kr. 3.300.-

Thermobol 90 belgir
kr. 6.995.-

Pakki 1

10 daga kúr

1 x Promax diet 10 sk.
1 x Thermobol 30 sk.
1 x CLA- 60 sk.

Kr. 12.790 - rétt verð

Pakkaverð
Kr. 10.995

Pakki 2

20 daga kúr

1 x Promax diet 20 sk.
2 x Thermobol 30 sk.
1 x CLA- 60 sk.

Kr. 20.090 - rétt verð

Pakkaverð
Kr. 16.995

Pakki 3

30 - 40 daga kúr

2 x Promax diet 20 sk.
1 x Thermobol 90 sk.
1 x CLA- 90 sk.

Kr. 30.980 - rétt verð

Pakkaverð
Kr. 25.995

Pakki 4

60-80 daga kúr

3 x Promax diet 20 sk.
2 x Thermobol 90 belgir
2 x CLA 90 belgir

Kr. 52.965 - rétt verð

Pakkaverð
Kr. 39.995

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

Kíktu á nýja og betri netverslun www.hreysti.is

Ath. frí heimsending ef verslað er fyrir 10.000 kr. eða meira



MAXIMUSCLE

Seriously Fit Food



KLINGENBERG SPÁIR

Inacio Pacas listamaður

Inacio Pacas da Silva Filho, eða Pacas eins og hann er betur þekktur, er fæddur 14.02. 1958. Hann hefur því lífstöluna 3 en árstalan hans í ár er hins vegar 9. Hú er þversumman af fæðingardeg, mánuði og árinu í ár. Semsagt 1+4+2+2+0+0+9 sem samanlagt er 18 eða 1+8 sem gera 9.

Yfirleitt eru allir sem hafa lífstöluna 3 litríkir, hressir og skemmtilegir. Talan 3 er ávisun á að fólk sé með lista-mannseðli. Þetta eru hugmyndaríkir einstaklingar sem

geta gert allt sem þeim dettur í hug á listrænu sviði. En það er ansi algengt að þeir nenni því alls ekki.

Pacas er með hressa orku og er alltaf tilbúinn að stökkva út í djúpu laugina án þess að hafa kút. Það þýðir það að hann þorir að stíga skrefi lengra en við meðaljónin þorum. Það gerir hann að þessum einstaka litríka karakter sem við Íslendingar elskum svo mjög.

Pacas er að fara á skemmtilegt og sterkt listaár í ár og íslenska orkan á eftir að hafa mikil áhrif á hann. Það verða miklar breytingar á þessu ári hjá Pacasi og það

verður eftir honum tekið í öllum mögulegum aðstæðum.

Ástin mun blómstra og dafna. Ég get ekki betur séð en þegar fram í sækir eigi listaverk hans eftir að hækka mikið í verði því einlægni og orka sem skín út úr þeim fær fólk til verða hamingjusaðara. Í framtíðinni á Pacas efir að búa á einhvers konar sveitabæ, hér eða í Brasilíu, vonandi hér, og verða fallegri með hverjum deginum sem líður.



FRÁBÆR FÖSTUDAGUR

Alexandra Helga Ívarsdóttir ungfrú Ísland 2008



1 Á föstudögum mæti ég einum tíma seinna í skólan og fæ því að kúra örlítið lengur.



2 Skelli mér í ræktina seinnipartinn og slaka svo á í spa-inu í Laugum.



3 Fer á Mojo þar sem stelpurnar græja á mér hárið og gera mig fina fyrir helgina.



4 Út að borða með kærastanum og tek þannig smá forskot á Valentínusardaginn.



5 Kvöldið endar á að kíkja í innflutningsparti eða við höfum það bara notalegt heima.



Sjáumst í Þjóðleikhúsinu!

Frumskýning 21.febrúar 35 uppseldar sýningar!

Sýningar eftir páska komnar í sölu

Pri 17/2	kl. 18:00 fors.	U	Sun 1/3	kl. 14:00	U	Lau 21/3	kl. 14:00	U
Mið 18/2	kl. 18:00 fors.	U	Sun 1/3	kl. 17:00	U	Lau 21/3	kl. 17:00	U
Fös 20/2	kl. 18:00 fors.	U	Lau 7/3	kl. 14:00	U	Sun 22/3	kl. 14:00	U
Lau 21/2	kl. 14:00 frum.	U	Lau 7/3	kl. 17:00	U	Sun 22/3	kl. 17:00	U
Lau 21/2	kl. 17:00	U	Sun 8/3	kl. 14:00	U	Lau 28/3	kl. 14:00	U
Sun 22/2	kl. 14:00	U	Sun 8/3	kl. 17:00	U	Lau 28/3	kl. 17:00	U
Sun 22/2	kl. 17:00	U	Lau 14/3	kl. 14:00	U	Sun 29/3	kl. 14:00	U
Lau 28/2	kl. 14:00	U	Sun 15/3	kl. 14:00	U	Sun 29/3	kl. 17:00	U
Lau 28/2	kl. 17:00	U	Sun 15/3	kl. 17:00	U	Lau 4/4	kl. 14:00	U

ATH: Ósottar pantanir seldar þremur dögum fyrir sýningu.



ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ