

föstudagur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS 12. febrúar 2010



VIÐ ERUM GOTT PAR

ÞORBJÖRG MARÍNÓSDÓTTIR OG
RAGNHILDUR MAGNÚSDÓTTIR
STJÓRNA DJÚPU LAUGINNI Í KVÖLD



+ EMMANUELLE SEIGNER GEFUR ÚT PLÖTU + FULLKOMINN FÖSTUDAGUR
HREFNU SÆTRAN + ALEXANDERS MCQUEEN MINNST



TÖLVUTILBOÐ

- AMD Athlon II 240 2.8GHz
- 2GB DDR3 1333MHz
- 320GB WD Blue 7200RPM
- 512MB ATI Radeon 4200
- 19" Samsung skjár 1440:900
- Windows 7 Home Premium

Kr. 109.950

Sjá fleiri afmælistilboð á att.is



6 ára

AFMÆLIS
PAKKI

LOKADAGUR

STREAMER



SÆKTU EÐA FÁÐU SENT • SENDINGAR-
KOSTNAÐUR AÐEINS KR. 750 HVERT Á
LAND SEM ER • VERSLUN Í BÆJARLIND 1-3 •
201 KÓPAVOGI • SÍMI 569 0700 • WWW.ATT.IS

@tt.is

Allt tölvutengt á betra verði

núna

* nýtt og spennandi

McQueen minnst

Íslenskir fatahönnuðir og tiskuhönnuðir virðast jafn felmtri slegnir yfir sviplegu fráfalli Alexanders McQueen og aðrir tiskuspekulantar enda um mikinn missi að ræða. McQueen var talinn einn helsti drifkraftur og hugsuður tiskuheimsins í dag og var frægur fyrir stórfenglega og djarfa sköpun á ári hverju. Meðal þeirra sem lýstu yfir sorg á Facebook yfir dauða hans eru Harpa Einarsdóttir, Arndís Ey, Ásta Kristjánsdóttir, Ragnheiður Axel, Ása Ottesen, Eygló Margrét Lárusdóttir og Elisabet Alma Svendsen.

Ást í GK

Verslunin GK á Laugavegi er í rómantísku skapi vegna Valentínusardags um helgina. Eintök af rómantískustu bókum landsins, nánar tiltekið frá Rauðu seríunni, fylgja öllum kaupum þá dagana en ný heimasíða bókanna var einmitt að fara í loftið, www.raudaserian.is.

Kærleikar í borginni

Og meira um kærleik og ást. Hátiðin KÆRLEIKAR er haldin í kvöld og hefst kl. 18 á Austurvelli. Hátiðin er með Bergljótu Arnalds í forsvari og er haldin til að skapa samkennd og veita hvatningu og styrk. Í ár mun Páll Óskar taka lagið „Söngur um lífið“ og björgunarsveitarmenn sem voru á Haíti halda tölu.



Harpa Einarsdóttir



Þetta HELST



Bergljót Arnalds

VIKTORÍA HERMANNSDÓTTIR NEMI

Ég vakna með gleði í hjarta á föstudegi og skelli mér í vinnuna í Gyllta kettinum þar sem allt er fullt af nýjum fallegum vörum. Á laugardegnum er afmælispartí hjá bestu ömmu í heimi.



Hönnuðir, myndlistarmenn og aðrar smekkkonur halda markað um helgina:

FLÓAMARKAÐUR FYRIR FAGURKERA

Hópur hönnuða, listamanna, leikara og annarra smekklegra kvenna tekur sig saman og verður með flóamarkað á laugardaginn. „Við erum tíu saman og ætlum að selja gömlu fötin okkar, gull úr geymslunum frá ömmum okkar og ýmsar aðrar gersemar,“ segir Adda Rúna Valdimarsdóttir, ein skipuleggjenda markaðarins.

Sami hópur efndi til flóamarkaðar á sama stað síðastliðið haust og þar gerðu margir góð kaup. Í þetta sinn verður eftir enn þá meiru að falast, því nú verður meðal annars búslóð til sölu eins og hún leggur sig, heilu ömmugeymslurnar hafa verið hreinsaðar og kjólar sem hafa hangið of lengi óhreyfðir inni í skáp miskunnarlaust látnir fjúka með.

Bútasamsveggtoppi, austurlenskt glingur, bækur, gömul föt og ný, barnaföt og -dót, töskur og fleira er meðal þess sem hægt verður að næla sér í.

Þá ætla nokkrir hönnuðanna að selja sína eigin hönnun. Þeirra á meðal eru Ríkey Kristjánsdóttir



Markaðskonur Pær Sólbjörg, Ríkey og Adda Rúna eru á meðal tíu kvenna sem bjóða falt allt milli himins og jarðar á morgun.



ir búningahönnuður sem verður með hálsskart til sölu, bæði strokka og hálsmen, sem hún hannar sjálf. Sólbjörg Hlödversdóttir þrykkjari verður með þrykk og skartgripi eftir

sig og Adda Rúna Valdimarsdóttir verður meðal annars með sínar fallegu krummamyndir.

Meðal annarra sem leggja til gersemar og skran eru leikkonurnar Ester Talía Casey og Vigdís Hrefna Pálsdóttir.

Þeir sem hafa gaman af því að fylgjast með öðrum gera góð kaup eða vilja slappa af á milli

þess sem þeir dýfa sér í dótið geta svo keypt sér kaffi og með því, en kaffiaðstöðu verður komið fyrir í miðju húsnæðisins. Flóamarkaðurinn opnar klukkan 11 á laugardaginn og lokar klukkan 17. Hann er að finna í Bygggördum 5, gömlu iðnaðarhúsnæði nærri Gróttuvita.

- kka

ÚTSALA ÚTSALA

Frábært verð á öllum mótorsportvörum



Dömuljakkar



Motocrossbuxur frá FLY



Öflugar og ódýrar brynjur frá SIXSTONE



Hjálmaríðuvall



Motocross hanskaríðuvall



Herrejakkar

Eiginkona Polanskis gefur út plötu

Pokkadísin Emmanuelle Seigner er þekkt leikkona og skvísa í tiskukreðsum Parísarborgar. Henni skaut fyrst upp á stjörnuhiminn þegar hún lék á móti Harrison Ford í kvikmyndinni Frantic sem eiginmaður hennar, Roman Polanski, leikstýrði. Hún átti líka minnisstæðan leik í „Bitter Moon“ þar sem hún lék á móti Hugh Grant og hefur meðal annars leikið hlutverk í myndinni Détective eftir Jean-Luc Godard. Emmanuelle, sem hóf feril sinn sem fyrirsæta, er nú að gefa út sína fyrstu plötu, Dingue. Það er söngkonan Keren Ann sem semur meirihluta laganna en hún er Íslendingum að góðu kunn vegna samstarfs síns við Barða Jóhannsson undir nafninu Lady and Bird. Platan, sem kom út í fyrradag, er hugljúf og heillandi á afskaplega franskan máta og Emmanuelle syngur með látlausri og sjarmerandi röddu að hætti Jane Birkin. Þess má geta að í einu laganna, „La dernière pluie“,



Skutla og söngfugl Emmanuelle Seigner gefur út plötuna „Dingue“ sem þýðir galin. FRÉTABLAÐIÐ/GETTY IMAGES

syngur hún dúó með rokkgoðinu Iggy Pop. Fólk verður svo að meta það sjálft hvort Iggy á frönsku er hræðilegur eða yndislegur. - amb

* augnahlíkið



YNDISFRÍÐ Fyrirsætan Natalia Vodianova var gestur á sýningu Givenchy á tiskuvíkunni í París nýverið. Hún er gift og nýorðin mamma og sést því minna á sýningarpöllum um fyrir vikið.

ÚTIVIST & SPORT
GARÐABÆ
mán.-lau. kl. 10-20, sun. 12-20

50 HAGKAUP
ára fyrir íslendinga í 50 ár

föstudagur

Útgáfufélag 365 miðlar ehf. Forsiðumynd Valgarður Gíslason
Útlitshönnun Kristín Agnarsdóttir Auglýsingar Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir
sigridurdagny@365.is sími 512 5462 Föstudagur Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

Hilludagar

20% af fyrstu hillu
40% af næstu hillu**

Komdu og raðaðu saman
hillum eftir þínum
þörfum

Afsláttur reiknast á kassa

* Dýrari hillan
** Öðrari hillan



19.900,-



29.900,-



29.900,-



12.990,-



7.990,-



19.900,-



8.990,-



Tvær hillur saman
8.990,-



3.490,-



3.490,-



14.900,-



24.900,-

Púðar

Glæsilegt
úrval af
litríkum
púðum



2.990,-



1.990,-



3.490,-



3.490,-



6.990,-

the
PIER

kemur stöðugt á óvart ...

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

VIÐ SAMAN ERUM GOTT PAR

Það eru tíu ár og ólík reynsla á milli Ragnhildar Magnúsdóttur og Þorbjargar Magnúsdóttur sem eru nýjar þáttastýrur Djúpu laugarinnar á Skjá einum sem hefur göngu sína í kvöld í beinni útsendingu.

Viðtal: Anna Margrét Björnsson
Ljósmyndir: Valgarður Gíslason

Þegar Skjár einn hélt upp á tíu ára afmæli sitt var fólk spurt hvaða þáttur hefði verið vinsælastur á skjánum í sögu hans. Útkoman úr þessari könnun var að Djúpa laugin varð hlutskörpust,“ útskýrir Ragnhildur Magnúsdóttir, dagskrárgerðar- og kvikmyndagerðarmaður sem var ráðin nýr þáttastjórnandi Djúpu laugarinnar ásamt blaðamanninum Þorbjörgu Magnúsdóttur sem einnig er vinsæll bloggari á Dv.is. „Við vorum prufaðar í þáttinn ásamt fullt af öðru fólki og vorum ráðnar inn hvor í sínu lagi. Það kom okkur því skemmtilega á óvart þegar við fórum á fyrsta fundinn og hittumst því ég kannaðist við Tobbu og hafði fengið hana í útvarpsviðtal til mín. Ég varð þínu skotin í henni af því hún er svo hressandi og skemmtileg.“ Tobba tekur undir þetta. „Ég æpti bara þegar ég sá hana, nei, ert þetta þú!“ segir hún og hlær. En hefur ekki og mun ekki alltaf verða erfitt að vera með svona stefnumótapátt á Íslandi þar sem allir þekkja alla? „Þetta er vissulega ákveðin áskor-

un,“ útskýrir Ragga sem bætir við að það verði að sjálfsgöðu að passa að fyrrverandi kærasti eða frænka komi ekki saman í þætti. Mikil aðsókn hefur verið í þáttinn og greinilegt að feimni landans við að koma fram í raunveruleikasjónvarpi er lítil.

„Ég myndi skrá mig í Djúpu laugina ef ég hefði haft tækifæri til,“ segir Tobba. „Hverju hefur maður að tapa? Mér finnst sorglegra að fólk hangi blindfullt niðri í bæ í leit að ástinni. Ég er búin að vera í átaki sjálf síðan í janúar og er ekkert búin að fara á djammíð. Þetta hefur þýtt að ég hef ekki kysst okunnugan karlmann í meira en mánuð! Það gerist nefnilega oftast ekki neitt hér á landi nema þú farir út að djamma, fólk er svo lokað og kannski ekki endilega að kynnast nýju fólki í gegnum vínahópinn eða vinnuna. Þess vegna er Djúpa laugin kjörin til þess að kynnast nýju og spennandi fólki.“

BÍÓ ER SLÆMT FYRSTA „DEIT“

„Við viljum taka þáttinn af barnum og búa til alvöru stefnumótamenningu. Sú menning hefur nefnilega breyst hér á landi og er að ná fótfestu. Fólk er farið að mæta á „paradeit“ og blint stefnumót og Ísland er aðeins farið að líkjast útlöndum í þessum efnum. Í þættinum verðum við líka með ýmislegt sniðugt sem tengist þessari stefnumótamenningu; reynslusögur, hugmyndir og fleira,“ útskýrir Ragnhildur.

„En hluti af aðsókninni í þáttinn hugsa ég að sé vegna þess að fólk er orðið opnara fyrir þessu en áður. Annars vegar er það vegna þess að það er kreppa og ástin er jú ókeypis. Hins vegar er



það vegna þess að raunveruleikasjónvarp hefur breyst mjög mikið síðan Djúpa laugin hóf göngu sína í íslensku sjónvarpi. Fólk er miklu opnara fyrir þessu konsepti og óhræddara við að taka eitthvað persónulegt í sjónvarpið. Þetta endurspeglast bara í net-samfélaginu núna til dæmis þegar líf fólks er fyrir opnum tjöldum á Facebook.“

Tobbu finnst fólk þurfa að fá innblástur við fyrirkomulag stefnumóta hérlandis. „Sjálf lendi ég til dæmis oft í því að vera boðið á stefnumót í bíó. Það er eins og karlmenn skilji ekki að bíó á kannski að vera þriðja eða fjórða deit. Hvernig á maður að kynnast einhverjum og tala saman í bíó? Þú kynnist engum í tíu mínútna hléinu. Ég vil endilega að fólk fari og geri eitthvað skemmtilegt á deiti, fari til dæmis í badminton eða í fjallgöngu og verði það sjálft í staðinn fyrir að hittast á Kaffibarnum eða eitthvað.“ Hún bætir við að mörgum finnst mjög erfitt og vandræðalegt að fara á stefnumót.

„Ég tala nú ekki um þegar fólk er kannski á miðjum fertugsaldri og er nýkomið úr fimmtán ára sambúð. Það veit ekki lengur hvernig það á að hegða sér á stefnumóti. Ég hef farið til dæmis á skauta eða í skvass með gaurum á stefnumót og það geta komið upp svo vandræðaleg móment að það eina sem er kannski eftir er að prumpa hvort á annað,“ segir hún og skellihlær. „En þá er sá vandræðagangur búinn og hægt að snúa sér að öðru!“ Ragnhildur

fer ekki á stefnumót enda hamingjusamlega í sambúð með rit höfundinum Mikael Torfasyni. „Ég kynntist nú manningum mínum úti á götu um hábjartan dag en það er nú önnur saga,“ segir Ragnhildur. „Ég eyddi átján árum af uppvexti mínum í Ameríku þar sem deitmenningin ríkir og hef því næga reynslu að baki þar.“

VANDRÆÐAGANGUR Í ÍSLENSKUM KARLMÖNNUM

Nú á sunnudaginn er Valentínusardagurinn en hann er markaðssettur fullgróflega vestanhafs að mati margra. „Já, já, þetta er auðvitað markaðssett þannig að karlmenn verði að kaupa kort og blóm og konfektikassa og fara með kærusturnar út að borða. Að sjálfsgöðu er þetta yfirdrifið en mér finnst þó ekkert að því að gera eitthvað sætt fyrir hvort annað á þessum degi ástarinnar. Ég hef gaman af því að halda upp á alls konar hluti!“ segir Ragga. „Ég bjó í Bretlandi í þrjú ár og Bretar eru stefnumótaóðir,“ bætir Tobba við. „Ég fór á ótal mörg stefnumót þarna úti, meðal annars á blint stefnumót við vitlausan mann. Hann átti að vera viðskiptamaður um þrítugt en var í staðinn skoskur uppfinningamaður um fertugt!“ segir hún og skellir upp úr. En hvernig eru þá íslenskir karlmenn? Eru þeir frábrugðnir þeim erlendu sem þær hafa kynnst? „Þeir eru skemmtilega sjarmerandi í öllum vandræðaganginum,“ segir Tobba. „Oft hafa vinir mínir sagt mér frá samböndum sínum þannig að allt gangi vel

og sé yndislegt en allt í einu séu þeir í vandræðum og viti ekki út af hverju. Þeir eiga svo erfitt með að eiga samskipti við konur.“ Ragga er sammála um að þeir geti verið dálítið lokaðir. „En um leið verða þeir dularfullir og það getur verið sjarmerandi.“ Tobba bætir við að Íslendingar séu hræddir við rómantik. „Ég held að íslenskir karlmenn séu hræddir um að vera „sökkerar“,“ segir hún. „Þeir eru hræddir um að ef þeir gera rómantíska hluti eins og að elda fyrir stelpur, bjóða þeim á hótél eða í spa að þá verði þeir eitthvað hallærislegir.“ Sjálf segist hún kalla sig stefnumótahetju vegna þeirrar þrautseigju sem hún hefur sýnt. „Ég gefst ekki upp og trúi því innst inni að það gangi eitthvað upp á endanum. Ég hef verið virkilega ástfangin og þó að það hafi ekki endað eins og ég vildi þá hysja ég samt upp um mig brækurnar og reyni upp á nýtt.“

STRÁKASTELPA OG STELPUSTELPA

Ragga segir það skemmtilegt hversu ólíkar þær Tobba eru. „Ég er tíu árum eldri en hún og í föstu sambandi. Svo er ég gaur og hún er gella. Hún er í öllu þessu stelpustússi og kann alla þessa hluti svona eins og að mála sig og vera með finar neglur. Ég hef alltaf verið strákastelpa og hún stelpustelpa. Ég kveiki ekki á Sex and the City og lék mér ekki með dúkkur. Við erum með mismunandi reynslu og mismunandi bakgrunn og ég myndi segja að við værum gott par.“ Ragga sér um



S N Y R T I - A K A D E M Í A N

SNYRTISKÓLI - NAGLASKÓLI - FÖRÐUNARSKÓLI - FÓTAÆÐGERÐASKÓLI

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



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 naglaslípivél og naglalampa.



Snyrtiskólinn

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

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



Þorbjörg Marinósdóttir og Ragnhildur Magnúsdóttir „Íslenskir karlmenn gera ekki rómantíska hluti af hræðslu við að vera „sökkerar“.“

meirihluta dagskrárgerðarinnar á bak við þáttinn en Tobba er auk Djúpu laugarinnar í fullri vinnu hjá Séð og heyrt og er að skrifa bók um stefnumótamennninguna á Íslandi. Spurð um hvernig hún hafi tíma til þess svarar hún: „Ég á ekki mann!“ og skellihlær.

„Það er alls konar frábært fólk sem er að koma í Djúpu laugina,“ segir Ragga en þær stöllur hafa tekið viðtöl við hundruð manna sem vilja koma í þáttinn. „Þetta er yndislegt, einlægt og klárt fólk og það hafa verið hrein forréttindi að kynnast því. Við hittum hvern einasta einstakling og leggjum mikið upp úr því að taka viðtöl við hvern og einn og para fólk vandlega saman í þættina. Við erum með alls konar fólk, ungt, gamalt, samkynhneigt, gagnkynhneigt, úr höfuðborginni eða af landsbyggðinni. Við finnum út úr þeirra áhugamálum og plottum deitin út frá því. Enginn þáttur er eins.“ Spurðar um hvernig það sé að þurfa að mæta á sjónvarpsskjá landsmanna í beinni segir Tobba það auðvitað vera dálítið vandræðalegt. „Pabbi minn er þó verri, í hvert skipti sem það kemur auglýsing um þáttinn þarf hann að skreppa út á bensínstöð. Magnað!“ Ragga segist hafa vanist þessu í gegnum tíðina. „Ég hef verið í útvarpi og sjónvarpi og ég er komin með harðan skráp. Við erum bara dagskrárgerðarmenn. Þátturinn fjallar ekki um okkur, heldur erum við bara þarna til að beina sjónum almennings að þátttakendum sem eru aðalstjörnurnar.“

bak við tjöldin

Ragga

Platan sem þú ert að hlusta á núna:
Jay-Z, The Blueprint 3.

Bókin á náttborðinu:
A New Earth.

Hvernig væri draumastefnu-mótið þitt í einni setningu:
Kvöldverður á góðu bistrói með bío eða göngutúr í eftirrétt.

Uppáhaldsveitingastaður í Reykjavík:
Hamborgarabúllan eða Við Tjörnina.



Draumaborgin:
New York og LA eru báðar frábærar á sinn hátt.

Hvert ferðu út að skemmta þér í Reykjavík:
Heima í stofu.

Tobba

Platan sem þú ert að hlusta á núna:
Það er eiginlega bara eitt lag. Medina - Kun for mig.

Bókin á náttborðinu:
Dale Carnegie-bókin og gömul perla sem heitir Íslenskir elskhugar og er safn af viðtölum við íslenska karlmenn frá 1985. Einstaklega opinská og falleg bók sem Krístrún hjá JPV lánaði mér til að hvetja mig áfram. Alger snilld.

Hvernig væri draumastefnu-mótið þitt í einni setningu:
Fyndið, spennandi og óvenjulegt!

Uppáhaldsveitingastaður í Reykjavík:
Sushiverksmiðjan, Vegamót og La Primavera.

Draumaborgin:
Reykjavík, en er að fara til New York í maí í fyrsta skipti en efast um að hún toppi elsku bestu RVK!

Hvert ferðu út að skemmta þér í Reykjavík:
Pangað sem kvöldið ber mig! Ég reyni að vera ekki of fyrirsjáanleg. Það gengur misjafnlega vel.

SENSAI

Sveipaðu húðina bronslitu slöri... úr vatni og silki

Aðaluppistaðan í BRONZING GEL er vatn (70%) og extrakt unnið úr hinu undurfína *Koishimaru-silki*. BRONZING GEL leggst yfir húðina eins og físlétt slör, sveipar hana gegnsæjum lit, veitir henni ríkulegan raka og í dagsbirtunni ljómar hún óviðjafnanlega. BRONZING POWDER, byggt á hinni einstöku rakapéttniformúlu (Moist Thight-Fit), laðar samstundis fram afar jafnan, endingargóðan og umfram allt náttúrulegan ljóma húðarinnar, hinnar óaðfínnanlegu Silky Bronze-húðar.



Kanebo
INTERNATIONAL
www.kanebo.is

Kanebo-dagur í Lyfju, 20% afsláttur

Vinsælasta vara Kanebo sólargelið „Golden Glow“ er komið í nýjar umbúðir með nýjum innihaldsefnum. Golden Glow hefur frá því það var sett á markað selst í 180.000 stk. Af því tilefni býður Lyfja 20% afslátt af öllum SENSAI-vörum frá Kanebo föstudaginn 12. febrúar. Sérfræðingar frá Kanebo veita faglega ráðgjöf. Kanebo-vörurnar fást í Lyfju Lágmúla og á Smáratorgi.

LYFJA
– Lífið heil

tíðin

* hönnun og fegurð



HLÝTT OG FALLEGT ÞETTA „öxl“ sjal frá farmers market er bæði gamaldags og nýtskulegt í senn og bæði hægt að hnýta það um hálsinn eða hafa á herðunum eins og indjanasjal. Töff við þröngar gallabuxur og kúrekastígvél.



SNYRTIBORÐ sem var alltaf í kjallaranum hjá ömmu minni á Tjarnargötunni, þar sem ég ólst upp.

TOPP 10



MYND AF LITLA PRINSINUM, sem hefur verið uppáhaldsbókin mín frá því ég var lítil.



ÞENNAN KJÓL gaf frænka mín mér í jólagjöf. Hann hitti fullkomlega í mark. Ég endaði með því að gifta mig í honum.



ÞENNAN HRING úr beini og skel keypti maðurinn minn á Kúbu, þar sem hann millilenti á leiðinni heim til Bahama-eyja, eftir sína fyrstu heimsókn til Íslands.

ÁLFHEIÐUR ANNA PÉTURSDÓTTIR
Danskennari og nemi



MYNDIR SEM PABBI MINN GERÐI



ÆGISHJÁLmur sem ég keypti mér sjálf sem verndargrip árið 2006. Seinna gaf ég manninum mínum alveg eins hálsmen.



DANSBÚNING-ARNIR MÍNIR Það skemmtilegasta sem ég geri er að dansa.



PERLUKREYTTUR SARÍ sem ég keypti á Waterloo-markaðnum í Amsterdam. Ég sá einu sinni fyrir mér að geta notað hann sjálf en hann endaði sem gardína.



SVARTHVÍT MYND AF MÉR OG MÖMMU MINNI

Í TOPPFORMI MEÐ RÉTTU MATARÆÐI



HÓLMFRÍÐUR

Hólmfríður Magnúsdóttir, landsliðskona í fótbolta er á leið í atvinnumennsku í sterkustu deild heims í Bandaríkjunum.

Hólmfríður býr sig nú undir atvinnumennsku í Bandaríkjunum. Hún velur **hollan, ferskan og framandi** mat á **SAFFRAN** til að halda sér í toppformi. Við erum stolt af að styrkja eina af okkar **fremstu íþróttakonum**.

SAFFRAN

GLÆSIBA / DALVEGI 4 KÓP



Einföld tæki Frisklegar kinnar, varir og augu er allt sem þarf til að lita betur út.

Andlitslyfting á fimm mínútum!

Nú hefur snyrtivörugúrúinn Bobbi Brown framleitt nýja og stórsniðuga línu sem hún kallar „5 Minute Facelift“ en um er að ræða nokkur einföld atriði sem geta gert kraftaverk fyrir hverja konu. Undirstaða „andlitslyftingarinnar“ eru góð krem og mælir Bobbi með New Extra Repair Cream sem dregur úr baugum og þrota og friskar upp augun. Á andlitið er sniðugt að nota Tinted Moisturizing Balm, lítað og nærandi dagkrem sem veitir húðinni ljóma. Undir augun er svo notaður nýr penni „Tinted Eye Brightener“ sem felur bauga og er til í átta mismunandi litatönum. Yfir augnlokið er fallet að setja mattan ljósan augnskugga í „Navajo“ og svo fina línu af dökkum „Caviar“ upp við augnhárin og enda svo með maskara. Nýju kinnalitirnir heita Pot Rouge og eru kremaðir og koma í fjórum yndisfögurum litum. Þeir fríska svo sannarlega upp á andlitið og gefa sérstaklega heilbriggt útlit. Það er líka hægt að nota þá á varirnar, nú eða þá nýtt gloss í tveimur litum sem kallast Brightening Lip Gloss og lætur varirnar líta út fyrir að vera þrýstnari. Einstaklega einföld förðun sem lætur þig líta út fyrir að vera afar lítið máluð, en þú munt líta mun betur út. Nýja Make Up Facelift-línan frá Bobbi Brown fæst í Lyfju, Krínglunni og í Hagkaup, Smáralind.

- amb

4 VIKNA >> **GOLF** **FITNESS** **NÁMSKEIÐ** **NORDICASPA**



GOLFFITNESS ÆFINGAR

2 tímar á viku
Gunnar Már
TPI kennari



TPI LÍKAMSGREINING

sérhæfð líkamsrækt
fyrir kylfinga



HEITIR POTTAR OG HERÐANUDD

eftir hvern tíma



GOLFFITNESS FYRIR KONUR OG KARLA

ÞRI - FIM 8:30 - 11:00 - 16:30

MÁN - MIÐ - FÖS Frjáls mæting í tækjasal
Æft eftir TPI greiningu með þjálfara

HEITIR POTTAR OG HERÐANUDD

kr. **39.900,-**

BÆTTU VIÐ GOLFKENNSLU

VIDEOSVEIFLUGREINING
með golfkennara Pro Golf

GOLFKENNSLA
Vikulegir hóptímar í Básum
með golfkennara Pro Golf

kr. **49.900,-** (Golffitness + Golfkennsla)



Markmið TPI prógrammsins er að finna veika hlekki í hreyfanleika eða styrk gegnum líkamsgreiningu. Golfsveiflan er blanda af þessu tvennu og ef hreyfigeta eða styrkur er takmarkaður eða hreinlega ekki til staðar verður þú alltaf takmarkaður af þessum veikleikum og ert stórlega að auka hættuna á meiðslum.

Tpi Golf Fitness prógrammið bætir þessa veikleika með sérhannaðri áætlun svo líkaminn öðlist fullan styrk, hreyfanleika og kraft til að ná hámarksafköstum út úr hverri sveiflu hjá þér.

“Ef þú ferð ekki í gegnum líkamlegt mat ertu að giska á hvað þú þarft að gera til þess að bæta þig sem golfari”

Dr. Greg Rose, stofnandi Titleist Performance Institute

Golffitness námskeiðin hefjast 16. febrúar - Fundur laugardaginn 13. febrúar kl. 11:00

Upplýsingar hjá NordicaSpa

í síma **444 5090**

www.nordicaspa.is

N O R D I C A S P A



PROGOLF





A photograph showing five different pieces of sushi arranged on a white surface. From left to right: a shrimp nigiri on a white plate, a salmon nigiri on a green plate, a maki roll on a red plate, a black rice nigiri with green toppings on a white plate, and another salmon nigiri on a white plate. A yellow circle is partially visible at the bottom left.

Á meðan kaupsamningurinn væri að renna í gegn mundi ég hanga með kisunum mínum, sjóða fyrir þær túnfisk og kúra með þeim.



Fylgstu með