

21. SEPTEMBER 2012

Lífið

WOW-GLEÐI SEM
GLEYMIST SEINT

INNLIT HJÁ
MÖRTU MARÍU

HAUSTFÖRÐUN
FYRIR ALLAR KONUR

FJARLÆGÐIN STYRKIR FJÖLSKYLDU- OG VINABÖNDIN

ELÍN MARÍA BJÖRNSDÓTTIR FYRRUM
SJÓNVARPSSTJARNA GERIR ÞAÐ GOTT Í SVÍÐJÓÐ

HVERJIR VORU HVAR?

Fjöldi glæsilegra kvenna mætti í teiti á vegum Una Skincare, sem eru íslenskar húðvörur úr íslenskum sjávarþörungum. Þar mættu **Herdís Þorgeirsdóttir**, eigandi



lögmannsstofunnar Vík, Unnur Steinsson, vörustjóri Lyfju, Kolbrún Björnsdóttir útvarpskona, Brynja Nordquist flugfreyja, hin



nýgifta Sigrún Bender flugmaður, Kristín Einarisdóttir, eigandi Sigurbogans, Edda Björgvinsdóttir leikona og dóttir hennar, Eva Dögg Sigur-



geirsdóttir athafnakona, Rósa Birgitta Ísfeld söngkona, ljósmyndarinn Björg og Þórunn athafnakona Vigfúsdætur og Ingunn Jónsdóttir hönnuður og jafnframt andlit Una Skincare.



Lífið

UMSJÓN

Elly Ármanns elly@365.is
Kolbrún Pálína Helgadóttir kolbrunp@365.is

Útgáfufélag 365 miðlar ehf.

Útlitshönnun Arnór Bogason

Auglýsingar Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is

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

GLEÐI SEM GLEYMIST SEINT

Fleiri hundruð gestir mættu í stórglæsilegt innflutningspartý á vegum WOW-flugfélagsins á föstudaginn var. Sirkus Ísland sýndi listir sínar, Berndsen, Þórunn Antonía og Steindi tóku lagið og sjálfur Tommi grillaða gómsæta Búlluborgara fyrir gestina. Stemningin minnti óneitanlega á skemmtistaðinn Tunglið sem forstjórinn Skúli Mogensen átti þátt í að skapa en sá staður var gríðarlega vinsæll. Á kvöldinu voru svokallaðar WOW-stjörnur kynntar til leiks en Annie Mist og Jón Margeir voru styrkt um fría miða með WOW air í heilt ár fyrir frábæran árangur í íþróttum.



Leifur Welding og félagar voru kátir.



Heimsmeisterinn Annie Mist og kærasti hennar voru glöð enda hún gerð að Wow-stjörnu fyrir frábæran árangur sinn.



Sjálfur Tommi grill-aði fyrir gestina.



Steindi jr. og Bent sáu um að skemmta gestum.



Gígja D. og Harpa Einarisdætur og vinkonur þeirra voru stórglæsilegar.



Hinn árlegi haustfagnaður

í Tvö Líf verður laugardaginn 22. september

20% afsláttur af öllum vörum

Stílisti verður hjá okkur milli 14-16, lukkuleikur og léttar veitingar.

Hlökkum til þess að sjá þig!



www.tvolif.is Hóltasmári 1 • © 517 8500



Hjónin glæsilegu og gestgjafar kvöldsins Skúli og Margrét.



Pórgímur Þráinsson var hress.



Ágústa Johnson og Guðlaugur Þór skemmtu sér vel.



Þórunn Antonía söng lagið So high af nýju plötunni sinni.



Þorsteinn Pálsson naut kvöldsins.



Emil í Kria Cycles og kærastan hans voru í stuði.



TYGGÐU EXTRA

EFTIR HVERJA MÁLTÍÐ



Tannlæknafélag Íslands mælir
með notkun xylitols sem
aðalsætuðefnis í tyggigúmmii

Rannsóknir sýna að notkun sykurlauss **Extra** eykur munnvatnsframleiðslu, jafnar sýrustig, heldur tönnunum hreinum og stöðvar sýklaárásir á þær. **Extra** minnkar upptöku hitaeininga og dregur það úr streitu í amstri hversdagsins.

Mikið úrval sjálflímandi veggmynda



Zebra hestur kr. 3.600,-



Túlípanar kr. 3.600,-



Ævintýraheimur kr. 3.600,-



Fíat 500 kr. 3.600,-



SKÓLAVÖRÐUSTÍG 12 • SÍMI 578 6090
www.minja.is • Facebook: Minja



Marta María tók vel á móti Sindra Sindrasyni sem sótti hana heim í nýja fallega húsið hennar.

MYNDIR/ANTON BRINK

SINDRI HEIMSÆKIR MÖRTU MARÍU

Fjölmíðlamaðurinn **Sindri Sindrasyn** heimsækir **Mörtu Maríu Jónasdóttur** ritstjóra Smartlands í sjónvarspættinum Heimsókn sem er á dagskrá Stöðvar 2 annað kvöld klukkan 18.55. Marta er nýflutt í fallegt einbýlishús í Brekkugerði í Reykjavík. Enginn ætti að láta þáttinn, sem er í opinni dagskrá, fram hjá sér fara.



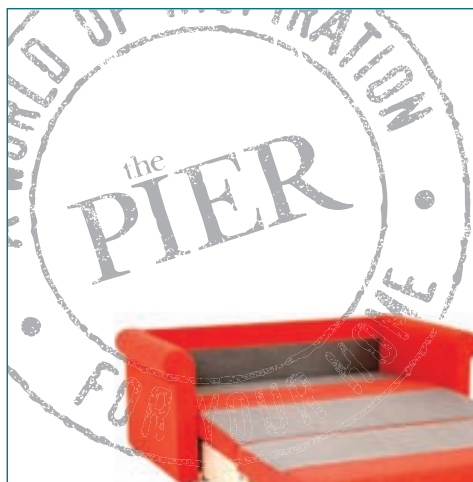
Teppið, ljósin og stólarnir. Persónulegur stíll Mörtu einkennist af gleði.



Pegar komið er í stofuna hjá Mörtu má sjá marga smáa hluti sem gera mikið fyrir rýmið. Takið eftir veggskrautinu og kertunum á gólfinu.



Upprunalegar innréttingar fá að njóta sín í húsinu eins og sjá má hér.



VERÐLÆKKUN

Geymslupláss
í botni

SVEFNSÓFI

Montario - 3 litir
Rauður, fjólublár og grár



NÚ 69.900

ÁÐUR 129.900.-



VALID BAST

60%

ÚRVAL AF
SPEGLUM



HAAG FJÖLSKYLDUSÓFINN

BRÚNN



VAL UM VINSTRI EÐA HÆGRI TUNGU

330 cm - áður 219.900.-

295 cm - áður 199.900.-

NÚ 199.900

the
PIER

NÚ 189.900

SMÁRATORGI 522 7860 • KORPUTORGI 522 7870 • GLERÁRTORGI 522 7880



FJARLÆGÐIN STYRKIR VINABÖNDIN

Hver man ekki eftir brúðkaupsþættinum Já í umsjón Elínar Maríu Björnsdóttur athafnakonu með meiru? Lífið tók þessa ævintýragjörnu og atorkusömu konu tali sem býr nú í Svíþjóð með fjölskyldu sinni og sinnir frumkvöðlastarfi sem Practice Leader Education.

ELÍN MARÍA BJÖRNSDÓTTIR

Aldur: 35 ára

Starf: Practice Leader Education - FranklinCovey

Hjúskaparstaða: Gift

Börn: Á tvo augasteina, Tinnu Margréti 8 ára og Siggú Ósk 13 ára

GETUR ÞÚ STJÓRNAÐ REIÐINNI?

Reiði og neikvæð viðbrögð við reiði og öðrum skyldum tilfinningum geta skert lífsgæði fólks verulega.

Elsa Bára Traustadóttir sálfræðingur heldur námskeið í reiðistjórnun í húsi Kvíðameðferðarstöðvarinnar (KMS), Skútuvogi 1a. Námskeiðið er ætlað körlum og konum sem vilja ná betri tökum á reiði og erfiðum tilfinningum.

Námskeiðið hefst 1. október.

Skráning í síma **662-8318** eða með tölvupósti þar sem fram kemur nafn, kennitala og símanúmer á póstfangið: **elsabt@simnet.is**
Nánari upplýsingar á facebook; Reiðistjórnun

Hver er konan? Eiginkona, mamma, dóttir, systir, frænka, vin-kona. Ég er einlæg og get verið hrikalega óþolinmóð – ég vil að hlutirnir gerist hratt og vel. Finnst óendanlega gaman að koma nýjum hlutum á koppinn. Hugmyndarík, hláturmild og gefst aldrei upp!

Ætlaði að verða forseti

Segðu okkur í nokkrum orðum frá bakgrunni þínum og uppeldi. Ég kem úr stórrí fjölskyldu, á fjögur systkini, þrjá bræður og eina systur. Æskuheimili mitt hefur allt af einkennum af gestagangi, fjöri og iðjusemi. Foreldrar mínir eru enn með því duglegasta fólki sem ég þekki og alltaf eitthvað á dag-skrá, það breytist ekkert þó við séum öll flutt að heiman og með barnabörnum erum við orðin 21. Ég er uppalin að mestu í Garðabæ og tel mig innfæddan Garðbæing þrátt fyrir að hafa fæðst á Akureyri og búið fyrstu fjögur árin mín í Svíþjóð. Uppeldisráð foreldra minna

hafa ávallt verið heilindi, dugnaður og hjálpssemi. Auk þess voru alltaf skýr skilaboð til okkar að maður getur allt sem að maður ætlar en maður þarf að leggja á sig vinnu til að ná því.

Hvað ætlaðir þú sem barn að verða þegar þú yrðir stór? Forseti, kennari eða læknir.

Ætlar að giftast aftur og aftur

Þjóðin kynntist þér vel þegar þú stýrðir Brúðkaupsþættinum Já en hann náði gríðarlegum vinsældum. Hvað kom til að þú ákvaðst að gera þættina á sínum tíma? Löngun til að vekja athygli á hinu jákvæða sem fram fer í okkar samfélagi. Þrátt fyrir að yfir 80% af því sem gerist í lífi og starfi fólks sé jákvætt er stærsti hluti fréttanna eða sjónvarpsþátta yfirleitt um það sem miður fer eða er neikvætt s.s. glæpi og ofbeldi. Ég var náttúrulega nýgift á þessum tíma þannig að þessi dagur var í fersku minni hjá mér sem gerði

mig enn áhugasamari um þennan viðburðaríka dag í lífi fólks. Að fá slíkt tækifæri sem ég fékk, að segja sögu allra þessara einstaklinga og sýna jákvæða og fallega hlið á lífinu út frá sjónarhóli brúðkaupa og hjónabanda, var ótrúlega gefandi og skemmtilegt. Eftir á að hyggja – ætli þetta sé ekki bara ágætis heimild um íslensk brúðkaup.

Langaði þig aldrei að endurtaka leikinn þegar þú upplifðir öll þessu ólíku brúðkaup? Ó jú, þú getur rétt ímyndað þér og það ætla ég að gera. Það er hægt að gifta sig aftur og aftur og aftur – ég ætla að gera það með sama manninum.

Hver er galdurinn á bak við gott hjónaband að þínu mati? Veit ekki hvort það er til einhver galdur en að mínu mati er ást, húmor, þakklæti, sameiginleg framtíðarsýn og eilíf jákvæðni meginkjarninn. Lífið er fullt af tækifærum, dásamleg-

Dagur í lífi

Elinar Marín

Dagur í lífi? Já þú segir nokkuð. Það vill svo skemmtilega til að dagarnir eru fjölbreyttir en ákaflega skemmtilegir. Tvær útgáfur á mínum dögum eru þó algengastar, svona líta þeir oftast út...

- 06.30 rise and shine!
- 07.30 af stað út á Central-station og Arlanda Express.
- 08.20 flug til Suður-Svíþjóðar
- 09.30 léttur fundur með starfsfólki skólans.
- 10.00 námskeið fyrir starfsfólkið, undirbúningur fyrir Leadership Day.
- 13.00 áframhaldandi þjálfun fyrir kennara og stjórnendur um innleiðingu á The Leader in Me.
- 16.30 fundur með yfirmönnum skólamála í Karlskrona, samtökum atvinnulífsins og stjórnmalámönnum um hvernig megi innleiða The Leader in Me í alla skóla í sveitarfélaginu.
- 19.00 flug heim.
- 20.00 kósýheit með fjölskyldunni, lestur, spjall og föndur.
- 21.30 Jóga

- 06.30 rise and shine!
- 08.00 lagt af stað með lest inn í miðbæ.
- 08.20 mætt á skrifstofuna sem er á Sveavägen.
- 09.00 WIG-fundur með samstarfsfólki.
- 10.00 fundir með skólastjórum og öðrum áhugasömum um að innleiða The Leader in Me í skólana.
- 13.00 eftirfylgni úti í skólanum eða með samstarfsaðilum, ýmist símleiðis eða á staðnum.
- 16.30 á heimleið með lestinni og hitti Tinnu mína á leiðinni sem gengur heim úr skólanum og dagurinn ræddur í þaula á heimleiðinni þar sem við iðulega mætum dádýrum á göngu.
- 17.00 International-símafundur um The Leader in Me globally. Fundur með Educational Practice frá nokkrum heimshornum.
- 17.45 keyra stelpurnar í dans og elda mat.
- 19.00 kvöldmatur með fjölskyldunni.
- 20.00 kósýheit með stelpunum (á sumrin sund í sjónum).
- 21.00 göngutúr með eiginmanninum um hverfið okkar.
- 21.30 Jóga

um augnablikum sem maður má ekki láta fram hjá sér fara heldur njóta þeirra í botn. Gott hjónaband gerist yfirleitt heldur ekki af sjálfu sér, maður skapar það á þann hátt sem maður vill.

Stoltust af stelpunum

Þú er ein fjölda Íslendinga sem eru fluttir til Svíþjóðar, er lífið betra í Svíþjóð? Get ekki sagt að það sé betra en það er vissulega öðruvísi. Við ákváðum strax frá upphafi að líta á þessa flutninga sem ævintýri sem við vildum upplifa og við höfum svo sannarlega notið

hverrar mínútu þessa tíma og erum enn að því. Vissulega tekur það á að rífa sig upp og flytja á framandi slóðir þar sem tengslanetið skortir, reglur samfélagsins eru ókunnar, nýtt tungumál ásamt nýjum hversdagslegum aðstæðum. Ég er samt stoltust af stelpunum okkar en þeim hefur vegnað ótrúlega vel hér. Hvernig þær mættu mállauser í skólann og eignuðust vini fljótt og lærðu tungumálið á methraða var magnað að upplifa. Æðruleysi þeirra og jákvæð sýn á þetta ævintýri og hverja þá áskorun sem á vegi þeirra verður hefur verið

mér hvatning á hverjum degi. Einnig höfum við verið ótrúlega lánsöm að eignast fjölda vina hérna og fyrir en varði var heimilið með sama brag og á Íslandi, sum sé fullt af börnum og gestum.

Í frumkvöðlastarfi

Þú sinnir áhugaverðu starfi út í Svíþjóð. Viltu segja okkur nánar frá því? Ég starfa sem „Practice Leader Education“ fyrir Franklin Covey og er ein sem ber þann titil í Evrópu. Franklin Covey er eitt stærsta fyrirtæki heims á sviði leiðtogabjálfunar og er með starfsemi í

149 löndum og þjálfar á 38 tungumálum. Ég leiði þar starf á sviði leiðtogabjálfunar fyrir leik- og grunnskóla og framhaldsskóla ásamt háskólum. Megináherslan undanfarið hefur verið á verkefni sem heitir „The Leader in Me“ og er ætlað fyrir leik- og grunnskóla. Það hefur náð gríðarlegum árangri víðs vegar um heiminn og fer ört vaxandi. The Leader in Me felst í að innleiða leiðtogahugsun inn í allt skólastarf, efla starfsmannahópinn og skapa menningu byggða á sjö venjum til árangurs. Slík menning felur í sér aðstæður þar sem hver einstaklingur



L I N D B E R G

LINDBERG 1028/20 COLOR AD70

Optical Studio
SMÁRALIND • LEIFSSTÖÐ • KEFLAVÍK

Uppáhalds

Hreyfing? Synda í sjónum, jóga og hlaupa í skóginum. Sænska náttúran er dásamleg. Ég syndi í sjónum á hverjum degi frá því í maí og fram í lok ágúst og finnst það hrein unun. Fátt er jafn frískandi bæði andlega og líkamlega. Síðan bæði hleyp ég og geng í skóginum og finnst það alltaf jafn hressandi.

Matur? Íslenskt lamb er í algjöru upphaldi og enn frekar þegar maður er langt að heiman.

Dekur? Nudd og heitt freyðibað með kertaljósum, fullkomnað með litlu Baileys-glas!

Tímarit? Lífið að sjálsögðu. Annars er Hoom í miklu upphaldi hér hjá mér.

Heimasíða? Net a porter.

Sjónvarpsþáttur? Suits.

Núna á **Kraftkaup.is**

Myndataka hjá Ljósmyndastúdíó Krissyár
15 myndir í fullri upplausn og þú getur prentað eins og þér hentar. Verð aðeins 28.140 kr í stað 42.000 kr



Verð áður: 42.000,- Verð nú: 28.140,-

Trimform 10, 20, 40 tímar
á 30% afslætti hjá Snyrtistofunni Nostra



Verð áður: 12.000,- Verð frá: 8.400,-

Solo Ethanol Arineldstæði
með 44% afslætti af útsöluverði.
Takmarkað magn í boði.



Solo Ethanol Arineldstæði
44% afsláttur
takmarkað magn í boði

Verð áður: 49.900,- Verð nú: 27.944,-

Kraftkaup.is



ur fær tækifæri til að byggja á sínum styrkleikum og starfsfólki tekst um leið að vinna saman sem ein heild og hámarka árangur á öllum sviðum. Helsti ávinningur sem skólar sjá og hefur verið mældur með rannsóknnum er t.d. aukinn námsárangur, bætt sjálfsálit og sjálfsmynd nemenda, bættur starfsandi, skýrari og markvissari markmiðssetning bæði starfsmanna og nemenda, minnkun ágreiningstilfella, lægri starfsmannaveltu og síðast en ekki síst finnst kennurum þeir hafa fengið fleiri árangursrík hjálpartæki sem undirbúa nemendur enn betur fyrir þær áskoranir er fylgja 21. öldinni.

Með mörg járn í eldinum

Hvert var upphafið af þessu skrefi hjá þér? Ég tók upphaflegu réttindin á sjö venjurnar í Opna háskólanum í HR fyrir nokkrum árum en Franklin Covey Educational-réttindin tók ég í Norður-Karólínu í byrjun árs 2011. Hef síðan þá innleitt hugmyndafræðina inn í sjö skóla hér í Svíþjóð ásamt átta leikskólum í Noregi og er svo ráðgefandi við fyrsta skólann í Danmörku sem byrjar núna í október. Ferlið í hverjum skóla spannar eitt til þrjú ár þar sem ég byrja á því að kenna skólástjórnendum, kennurum og öllu starfsfólki skólans hugmyndafræðina. Eftir það styð ég við ferlið á meðan á innleiðingu stendur bæði með „coaching“ (markþjálfun), námskeiðum og efnislegum stuðningi eftir þörfum. Á þessu fyrsta ári hef ég auk þess aðlagð efnistösk að evrópsku skólakerfi og skrifað handbók fyrir kennara til að styðjast við í innleiðingarferlinu sem er tengd aðalnámskrá grunnskóla hér í Svíþjóð og hafið samstarf við Lego Education um aukið úrval kennara

á kennsluaðferðum og hvernig þeir geta kennt venjurnar sjö. Auk þess er ég að leggja grunninn að rannsóknarsamstarfi til að meta árangur hugmyndafræðinnar hlutlaust. Árangurs í skólunum hér í Svíþjóð er strax farið að gæta og síðastliðið vor héldum við fyrsta „Leadership Day“ í Evrópu í þremur af skólunum sem ég hef unnið með og var hann mjög vel lukkaður með gestum frá allri Evrópu, Afríku og Rússlandi. Næsti „Leadership Day“ verður nú í október í Karlskrona og það verður spennandi að sjá hvernig hann lukkast. Síðan er kannski gaman að nefna að í Karlskrona mun heilt sveitarfélag halda áfram með „The Leader in Me“ og innleiða smátt og smátt þetta inn í alla skóla í sveitarfélaginu á næstu fjórum árum.

Hvað var það sem dró ykkur út upphaflega? Ævintýraþrá.

Fjarlægðin styrkir vina- og fjölskylduböndin

Er ekki erfitt að vera fjarri fjölskyldunni á Íslandi? Jú, auðvitað er það erfitt. En við búum vel hvað varðar sterk fjölskyldu- og vinabönd, þau halda yfir sjó og lönd. Síðan hefur verið töluverður gestagangur og erum við svo þakklát fyrir það. Á vissan hátt er alveg dásamlegt að fá fjölskyldu og vini til sín að búa hjá manni í aðeins lengri tíma, maður kynnist enn betur og það styrkir bara vinaböndin. Við njótum þessa í botn. Við höfum að sjálsögðu lagt okkur fram við að halda góðum tengslum heim, bæði við okkar vini sem og við félaga stelpnanna. Ég skipulagði til dæmis bekkjarsamskipti milli gamla bekkjarar Siggú í Flataskóla og bekkjarins hennar herna í Sticklingeskóla og úr því varð hið skemmtilegasta samstarf foreldra, skóla og barna sem

leiddi til að sænski bekkurinn heimsótti Ísland í júní 2011 og íslenski bekkurinn heimsótti Svíþjóð í lok maí 2012. Alveg hreint dásamleg upplifun fyrir alla. Að auki höfum við hingað til ávallt mætt heim á þorralótið góða í Garðabæ og ég í mitt árlega húsmæðraorlof með vinkonunum. Við hittum svo alltaf 32 af okkar kærnu vinum í Trysil í Noregi þar sem við förum á skíði saman og skemmtum okkur konunglega. Þannig að á vissan hátt finnst okkur við ekkert svo órafjarri.

Erú Íslendingar duglegir að halda sambandi úti? Já þeir eru mjög duglegir. Við lifum á tímum tölvupósts, Skype og Facetime.

Jafnari kynjahlutföll

Íslenskar konur miðað við sænskar? (Er erfiðara að vera kona, móðir, útívinandi á Íslandi?) Get ekki sagt að það sé erfiðara að vera kona hér úti en útívinandi móðir er aðeins erfiðara. Allar vegalengdir eru meiri hér en heima á Íslandi, hér er ekkert sem heitir „ég skýst heim“ eða „skýst í Ikea“ (Ikea-ferð tekur hálfan dag í það minnsta). Þannig að ég skil vel skipulagsstimpilinn sem Svíar hafa á sér því ef hlutirnir eiga að ganga upp verður að skipuleggja. Það sem mér finnst reyndar mjög gaman að sjá er að hér eru karlmenn mjög virkir í starfi barnanna. Sem dæmi þá eru kynjahlutföll á foreldrafundum og öðrum foreldravíðburðum alveg jöfn.

Hvar sérðu þig eftir tíu ár? Glöð, hamingjusöm og búin að spila vel úr þeim tækifærum sem verða á vegi mínum næstu tíu árin.

Eigum við kannski von á að sjá þig aftur á skjánum í framtíðinni? Aldrei að vita!

Eitthvað að lokum? Live, love, learn and leave legacy.



„Vörurnar í versluninni eru sérhannaðar fyrir flugvallaverslanir og margar þeirra hvergi fáanlegar annars staðar. Það er það sem gerir það skemmtilegt, öðruvísi og áhugavert að koma í verslunina í Fríhöfninni,“ segir Ásta Dís.

MYNDR/VILHELM

VIÐTÖKURNAR FRAMMAR VONUM

Victoria's Secret Beauty & Accessories-verslunin í brottfararverslun Fríhafnarinnar var opnuð í febrúar á þessu ári og hefur verið tekið opnum örmum af íslenskum sem erlendum konum. Verslunin er sú eina sinnar tegundar á Norðurlöndum.



Ásta Dís Óladóttir framkvæmdastjóri Fríhafnarinnar

„Viðtökurnar hafa farið fram úr okkar björtustu vonum. Það er mikið að gera og viðskiptavinir eru ánægðir með það vöruúrval sem er í boði. Það koma stöðugt inn nýjar vörur og því alltaf eitthvað nýtt að sjá fyrir þá sem ferðast mikið,“ segir Ásta Dís Óladóttir, framkvæmdastjóri Fríhafnarinnar. Hún segir viðskiptavinum að aldrið tölfi til níutíu ára.

Sú eina á Norðurlöndum

Verslunin er sú eina sinnar tegundar á Norðurlöndunum en sams konar verslanir eru reknar í tveimur flugstöðvum í Bandaríkjunum, JFK og Miami International. Þá er ein í Terminal 5 á Heathrow og ein á Schiphol-flugvelli. „Ísland varð fyrir valinu vegna þess að stjórnendur fyrirtækisins í Bandaríkjunum hafa trú á Fríhöfninni á Íslandi og voru ánægðir með þá stefnu sem forvarsmenn Fríhafnarinnar hafa markað sér. Þá kaupa Íslendingar mikið af Victoria's Secret vörum erlendis og var ákveðið að flytja hluta af þeirri verslun inn í landið. Það tók langan tíma að koma þessu í gegn en við urðum fyrst á Norðurlöndunum.“

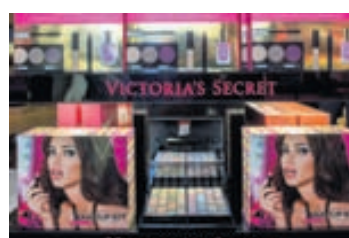


Mánaðarlega koma inn nýjungar í ilm- og litalínurnar.

Ásta Dís segir stóran hluta af þeim vörum sem fást í Fríhöfninni á Keflavíkurflugvelli ekki fást í verslunum Victoria's Secret í Bandaríkjunum eða Bretlandi. „Þetta eru sérstakar vörur, hannaðar fyrir verslunir á flugvöllum, eða Travel retail, eins og það heitir á ensku. Töskurnar, veskin og mikið af þeim fylgihlutum sem við bjóðum upp á eru



anir á flugvöllum, eða Travel retail, eins og það heitir á ensku. Töskurnar, veskin og mikið af þeim fylgihlutum sem við bjóðum upp á eru



Nýjasti ilmurinn er Body by Victoria. Föðunarvörur eru í úrvali.

hvergi fáanlegir annars staðar. Það er það sem gerir það skemmtilegt, öðruvísi og áhugavert að koma í verslunina í Fríhöfninni.

Snyrtitöskur vinsælar

Fylgihlutirnir í versluninni eru sem fyrr segir töskur og veski en sömu leiðis seðlaveski, iPad-töskur, tölvutöskur, ýmsar snyrtitöskur og fleira. „Nýir fylgihlutir koma inn á tveggja mánaða fresti og í byrjun næsta mánaðar er von á jólaínunni þar sem gyllti liturinn verður ráðandi,“ upplýsir Ásta Dís. Hún segir snyrtitöskurnar hafa verið sérstaklega vinsælar en þær koma í öllum stærðum og gerðum; Allt frá litlum blýanta-snyrtibuddum upp í stór snyrtibox með alls kyns mynstri. „Hinar klassísku Victoria's Secret rend-



Viðskiptavinir eru að sögn Ástu Dísar ánægðir með vöruúrvalið.

ur og hlébarðamynstur eru vinsælust en söluhæstar eru þrjár snyrtibuddur saman í setti. „Vega-bréfa- og iPhone-hulstrin eru einnig vinsæl en nýjasta hulstrið er úr leðri. Þá hafa seðlaveskin, stór og smá, gert lukku en þau eru gerð úr kálfskinni og er munstrið sérhannað fyrir Victoria's Secret.“

Nýjungar mánaðarlega

Í hverjum mánuði koma inn nýjungar í ilm- og litalínurnar en í versluninni er mikið úrval af ilmvötum, sturtusápum, kremum og svokölluðu Body Mist, sem flestir þekkja, ásamt talsverðu úrvali af föðunarvörum. Victoria's Secret Fantasies Body-línuna (áður Secret Garden)



Nýir fylgihlutir koma inn á tveggja mánaða fresti.

þekkja flestar íslenskar konur en nýlega var farið að framleiða Eau De Toilette í Fantasy-línunni og er það eina línun með Eau De Toilette. Þrjú ný ilmavötn eru væntanleg í þessari línu.

Ásta Dís segir konur á öllum aldri geta fundið Victoria's Secret-ilm sem hentar enda úrvalið breitt. „Söluhæsta ilmvatnið er Bombshell og er það eitt af aðalsmerkjum fyrirtækisins. Victoria's Secret Dream Angels Heavenly er söluhæsti ilmurinn í Bandaríkjunum. „Við erum með ferskan ilm, ilm með ávaxtalykt, blómalykt, kryddaðan ilm og margt fleira. Allar ilmtegundirnar eru í Eau De Parfume og fæst krem og Body Mist með sömu lykt.“



Sjá nánar á visir.is/lifid

SAMEINAST Í SKARTGRÍPALÍNU

Eftir að Gúry Finnbogadóttir hafði búið í Kaupmannahöfn í eitt ár skellti hún sér í fatahönnunarnám í rándýrum einkaskóla og fann sína fjöl svo um munaði. Hún skar sig strax úr sem djarfi Íslendingurinn og þegar dönsku nemendurnir gerðu dragtbuxur gerði hún leður-skinny-buxur og þegar þeir gerðu hnésíða konukjóra gerði hún tryllta blúndukjóra með keðjum eins og hún segir sjálf. Lífið spjallaði við Gúry.

NAFN? Guðrún Finnbogadóttir en alltaf kölluð Gúry.

ALDUR? 33 ára.

STARF? Fata/skarthönnuður.

MAKI? Jónas Breki gullsmiður.

BÖRN? Yndisgullin okkar eru þau Ísabella 6 ára og Breki 15 mánaða.

Hvenær byrjaði áhugi þinn á tísku? „Ég hef haft áhuga á tísku síðan ég man eftir mér, enda var amma mín heitin mikil tiskudrottning og ég fékk að leika mér í pelsunum hennar, skarti og kjólum þegar ég var yngri. Hún gaf mér mína fyrstu saumavél fyrir um það bil fimmtán árum, en þetta var vélin hennar sem hún hafði ekki not fyrir lengur en ég á hana enn og hún virkar eins og ný.

Ég er svo heppin að eiga yndislega mömmu sem var alltaf svo dugleg að sauma allar hugmyndirnar mínar þegar ég var yngri, mér hefur alltaf fundist skemmtilegast að hanna og vil helst að einhver annar saumi fyrir mig. Ég man sérstaklega eftir því þegar ég var kannski svona 16 ára og latex-buxur voru í tísku hérna á Tungl-tímabilinu. Þá ruglaðist ég aðeins og fór inn í Teppaland til að kaupa mér efni í buxur. Afgreiðslumanninum fannst ég auðvitað stórskrítin en ég labbaði út með bláan gólfduk og lét greyið mömmu sauma á mig buxur eftir að hafa sannfært hana um að þetta væri nú aðalið. En þær enduðu sem sjálfstandandi buxur á gólfinu inni í herberginu mínu.“

Fluttu til Víetnam

Jónas Breki, unnusti Gúryar, útskrifaðist sem gullsmiður í Kaupmannahöfn í desember 2010 eftir að hafa verið í læri í þrjú ár hjá einum stærsta gullsmið í Skandinavíu, Ole Lynggaard. Eftir það fékk hann tilboð um að fara til Hanoi í Víetnam að vinna í verksmíðu sem er í eigu tveggja mjög stórra skartgripafyrirtækja í Danmörku. Gúry var ekki alveg á því í fyrstu en lét tilleiðast. „Ég var ekkert alltof spennit fyrir að fara út úr þægindakassanum mínum hérna í Danmörku en lét undan og sé ekki eftir því í dag enda margt gott komið út úr þeirri dvöl eins og samstarf okkar hjóna.



Brot af línu Gúryar og skartgrípalínu parsins.



Gúry ásamt fjölskyldu sinni.

Segðu okkur aðeins nánar frá því! „Við Breki byrjuðum með skartlínuna Zero6 saman í Víetnam. Okkur langaði að gera skart sem væri ódýrara en skartið hans, sem hann gerir undir merkinu Breki, og kannski aðeins kvenlegra. Ísabella dóttir okkar er fædd árið 2006 svo við nefndum merkið okkar Zero6 með hana í huga. En allt sem við notum er ekta, eins og í Zero6-böndunum okkar þá gerum við þau úr ekta eðalsteinum, sem er sami standard eins og ef þú labbar inn hjá Georg Jensen og kaupir þér til dæmis hálsfesti, þá eru það sömu eðalsteinarnir og við notum.“

Komið í sölu í Ícelandair-vélunum Þau Gúry og Breki kynntu línuna sína á tiskuvíkunni í Kaupmannahöfn í fyrsta skipti í vor við góðar undirtektir. „Sýningin gekk vonum framur og við seldum vel. En svo fengum við boð um að vera með aftur núna í ágúst og það gekk líka mjög vel svo það er ekkert hægt að kvarta. En auðvitað er þetta harður heimur og eflaust erfiðara að stimpla sig inn í öðru landi en heimalandinu.“

Er hægt að nálgast vörurnar hér á landi? „Við erum nýbyrjuð að selja tvær týpur af Zero6-armböndunum okkar í Ícelandair-vélunum. En einnig erum við komin í tvær búðir í Noregi og erum núna að fara að leggja Danmörk undir okkur.

Annars má líka finna okkur á Facebook undir guryonline og Breki design.



SALON REYKJAVÍK

NÝJA HAUSTLÍNAN 2012
HAUTE COIFFURE FRANÇAISE
ER KOMIN Í HÚS. VERIÐ VELKOMIN.

SALON REYKJAVÍK GRANDAGARÐI 5 101 REYKJAVÍK
ÓPIÐ MÁN-FÖS: 9-18 LAU: 10-13 SÍMI: 56 85 305

FJÖLBREYTT LITAÚRVAL Í HAUST

Þessi einstaklega fallega haustförðun er unnin upp úr einu af haust-„lookunum“ frá MAC þetta árið. Línan heitir Office Hours og einkennist hún af vörum sem haldast einstaklega vel og lengi á. Í línunni er mjög fjölbreytt litaúrval í augnskuggum, kinnalitum og glossi svo að allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.



Fyrirsæta: Brynja
Förðun: Harpa

VÖRUR NOTAÐAR:

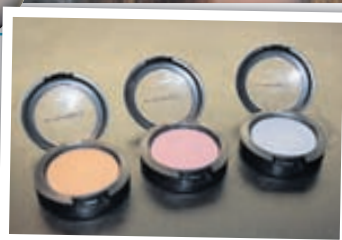
Charged water moisture gel:

Mjög virkt rakagel sem hentar bæði kvölds og morgna, fljótt að ganga inn í húðina og fullkomið undir farða.

Face&Body: Mjög léttur farði sem auðvelt er að byggja upp, hentar öllum húðgerðum, náttúruleg áferð sem gefur frísklegan ljóma.

Hyljari: Mineralized concealer / Léttur en auðvelt að byggja upp, frábær undir augun og til að lagfæra lýti á húðinni.

Pro Sculpting creme: Pro-vara sem gefur krem-áferð. Í þessari förðun notaðist ég við accentuate-lit



ofan á kinnbein til að highlighta og pure-sculpture sem er mildur brúnn litur sem hentar vel í skyggingu og til að gefa smá lit.

Prolongwear-augnskuggar: Uninterrupted, Fashion Fix, Mauveless./ Sérstaklega hannaðir til að

haldast lengi á. Auðvelt að blanda, tilvaldir fyrir hina uppteknu konu.

Prolongwear-lipgloss: Persistent / Sérstaklega hannaður til að haldast lengi á.

Prolongwear-blush: / Baby dont go. Sérstaklega hannaður til að haldast vel á.

UNA ANNAST HÚÐ ÞÍNA AF ALÚÐ

Á sólríkum dögum sumars heilsaði Una með einstökum andlitskremum. Kremin eru rík af náttúrulegum og lífrænum innihaldsefnum, sérvöldum til að veita húðinni það allra besta. Una varðveitir samspil hafs og vísinda með lífefnum úr íslenskum sjávarpörungum.

Una er kvenlegt, fagurt og einfalt nafn sem þýðir einstök. Það hæfir einkar vel andlitskremum sem eru einstök á heimsvísu,“ segir Hörður G. Kristinsson framkvæmdastjóri nýsköpunarfyrirtækisins Marinox og rannsóknarstjóri í líf-tækni og lífefnum hjá Mátis.

Í byrjun sumars kynnti Marinox ný íslensk andlitskrem undir heitinu Una. Kremin byggja á umfangsmiklum rannsóknnum á lífefnum úr íslenskum sjávarpörungum og eru frá grunni byggð á íslensku hugviti.

„Við höfum á undanfórnum árum rannsakað lífefni í náttúru Íslands og þá aðallega hafinu. Við höfðum áhuga á að auka nýtingu hráefnis sem fellur til við fiskvinnslu og skoðuðum einnig þang og þara sem vex í miklu magni við Íslandsstrendur. Nýting á sjávarpörungum er lítil sem engin hér á landi en nágrannabjóðirnar skapa úr þeim mikil verðmæti í snyrtivörum, matvælum og fæðubótarefnum,“ útskýrir Hörður.

Hann segir margar mismunandi tegundir sjávarpörunga vaxa í hafinu í kringum Ísland.

„Í rannsóknum á íslensku þangi komumst við að því að íslenskt bólupang stendur upp úr þegar kemur að virkni andoxunarefna. Þá kom á daginn að magn þeirra í íslensku bólupangi er meira en við höfum áður kynnst í okkar rannsóknum og virkni þeirra miklum mun öflugri en í öðrum þekktum andoxunarefnum eins og C-vítamíni, E-vítamíni og grænu tei,“ upplýsir Hörður um rannsóknir Mátis á hreinu íslensku hafi sem nú nýttist öðrum til góða í Una-húðvörum.

„Stefna okkar í Marinox er að oftína ekki þangið heldur nýta það á sjálfbæran hátt þannig að við getum alltaf gengið að nýju þangi vísu. Því förum við í fjöruferð og handtínum þangið á gamla mátann til að viðhalda virkni þess. Við höfum sömuleiðis fundið töluverðar sveiflur í innihaldi eftir svæðum og árstíðum og kortlagt besta árstímann til að nýta þangið,“ útskýrir Hörður.

Ellikerlingu vísað á burt

Hörður segir ekki nógu áhrifaríkt að mala þurrkað þang og setja í snyrtivörur eins og tíðkast hefur hjá snyrtivöruframleiðendum hingað til.

„Að baki Una-krema er margra ára þróunarvinna og við einangrum lífræn efni bólupangsins með háþróaðri aðferð sem tryggir hámarksvirkni þeirra.“

Efniviður Una-húðvara er í hvívetna fyrsta flokks. Í kremunum eru einnig lífvirkar sykrur sem hafa þekkt jákvæð áhrif á húðina, ásamt steinefnum, amínósýrum og vítamínum sem öll stuðla að heilbrigðu útliti húðar.

„Viðlíka andlitskrem er ekki til í heiminum,“ segir Hörður. „Á heimsvísu er

mikil eftirspurn eftir kremum sem innihalda þang, draga úr öldrun húðar og koma úr hafinu. Það sam-einast allt í þessu eina kremi,“ upplýsir Hörður um Una-húðvörurnar sem hafa fengið fádæma góðar viðtökur heima og í útlöndum.

„Kremin voru prófuð á báðum kynjum í þremur umfangsmiklum notendaprófum. Niðurstöður voru framúrskarandi; yfir 95 prósent notenda sögðust eindregið mæla með

kremunum við aðra og yfir 90 prósent sáu marktækan mun á húð sinni og sjáanlega jákvæð áhrif á línur og hrukkur,“ útskýrir Hörður.

Una-húðvörur eru sérhannaðar til að koma í veg fyrir og draga úr áhrifum öldrunar í andliti. Dag- og næturkrem vinna best saman en Hörður segir virkni í næturkreminu meiri og að óhætt sé að nota næturkreminið að degi til.

„Notendapróf fóru fram á köldustu vetrarmánuðum. Niðurstöður sýndu að kremin henta íslenskum vetrarskilyrðum einstaklega vel og níu af hverjum tíu sögðu kremin uppfylla rakapörf húðarinnar. Innihaldsefni í þörunga-seyðinu virðast draga úr bólgu í húð, roða, exemi og frunsum. Una-húðvörur henta jafnt körlum sem konum.“

➤ [Sjá nánar á visir.is/lifid](http://visir.is/lifid)



Ingunn Jónsdóttir er ferskt og náttúrulegt andlit Una-húðvaranna.



Hörður G. Kristinsson og Rósa Jónsdóttir fagstjóri hjá Mátis hafa staðið saman að rannsóknum á sjávarpörungum. Þau eru bæði meðal eigenda Marinox ehf.

HEILBRIGT, UNGLEGT ÚTLIT

Una-húðvörur samanstanda af endurnærandi dagkreminu og uppbyggjandi næturkreminu sem henta öllum húðgerðum. Dagkreminið er áhrifaríkt og veitir húðinni sterka andoxandi vernd. Það kemur í veg fyrir og dregur úr fínunum línunum og hjálpar til við að viðhalda heilbrigðu og unglegu útliti.

Kröftugt næturkreminið inniheldur mikið af lífvirkum efnum sem næra húðina á nóttunni. Það hjálpar til við að byggja upp húðina og kemur í veg fyrir og dregur úr fínunum línunum og hrukkum. Næturkreminið inniheldur mikið magn andoxunarefna úr sjávarpörungum og önnur lífvirk efni sem magna upp áhrif kremsins.



Una-húðvörur eru í loftheldum umbúðum til að vernda dýrmæt og virk innihaldsefni.

NÁTTÚRULEG FEGURÐ HÚÐAR

- Una er án litar-, ilm- og parabenefna.
- Una er án erfðabreyttra efna.
- Una inniheldur lífvirk efni unnin úr íslenskum sjávarpörungum.
- Una afvirkjar slæmar hvarfeindir sem hafa neikvæð áhrif á húðfrumur.
- Una er ekki prófað á dýrum.
- Una er endurnærandi og uppbyggjandi fyrir húðina.
- Una er íslensk þróun og framleiðsla.

- Una veitir vernd gegn umhverfismengun.
- Una vinnur gegn og dregur úr öldrunaráhrifum á húð.
- Una styrkir og nærir húðina með náttúrulegri vörn.
- Una varðveitir náttúrulega fegurð húðarinnar.
- Una bætir raka húðarinnar.
- Una inniheldur lífvirk efni sem hafa mikla andoxunarvirkni.



Una-húðvörur innihalda íslenskt bólupang sem býr yfir öflugum andoxunarefnum.

FRÆGASTA TERTA ÍSLANDS-SÖGUNNAR LOKSINS BÖKUÐ

Það vantar ekki frumlegheitin og fjörið þegar þeir Simmi og Jói eiga í hlut en þeir vígja nýjan hamburgara á Hamborgarafabrickunni, í dag sem ber nafnið Sigurjón digri, og sömuleiðis eina frægustu tertu Íslandssögunnar, Astraltertun, sem aldrei hefur verið bökuð áður.

Sigurjón digri og Astraltertun komu fyrir í Stuðmannamyndinni Með allt á hreinu sem er þrjátíu ára um þessar mundir og verða því vígð að Stuðmönnum viðstöddum með tilheyrandi viðhöfn í hádeginu í dag.



Bókin Heilsuréttir fjölskyldunnar – leiðir að hollara mataræði og heilbrigðari lífsstíl eftir Berglindi Sigmarsdóttur hefur heldur betur slegið í gegn. Berglind, sem er fjögurra barna móðir, hefur góða reynslu af því að elda hollan mat sem öllum á heimilinu líkar við. Hér gefur hún okkur uppskrift að kjúklingasalati fyrir fjóra.



4 kjúklingabringur

Marinerung:

- 2 msk. hunang
- 4 msk. balsamikedik
- 4 msk. jómfrúarólífúolía
- 3 hvítlauksgeirar, pressaðir
- ½ rauðlaukur, fínt saxaður
- 2 dl þurrkaðar gráfíkjur

Aðferð:

- Hrærið fyrstu fimm hráefnin vel saman og hellið yfir bringurnar sem lagðar hafa verið í eldfast mót.
- Skerið stilkana af gráfíkjum og hverja fíkjuna í 4-6 bita. Blandið saman við og látið kjúklinginn liggja í marinerungunni í um 2 klst.
- Setjið mótið í ofn og bakið í 20 mínútur við 180 gráður. Snúið kjúklingabringunum eftir að eldunartíminn er hálfnaður. Prófið í lokin að skera í bringurnar áður en þær eru teknar út til að vera fullviss um að þær séu fulleldaðar.

Salat:

- 1 pk. plómutómatar, helst íslenskir
- 1 rauð paprika, skorin í lengjur og svo til helminga
- 1 avókadó, saxað í teninga
- 1 krukka fetaostur, 250 gr
- 1 poki klettasalat
- 1 poki blandað salat
- 100 g pekanhnetur, ristaðar á þurri pönnu eða í ofni.

Samsetning:

- Blandið öllu salati saman.
- Skerið kjúklingabringur í hæfilega bita og blandið saman við salatið.
- Dreifið að síðustu ristuðum pekanhnetum yfir.



Yfirburðir Fréttablaðsins staðfestir!

Fréttablaðið er sem fyrr mest lesna dagblað landsins með glæsilegt forskot á samkeppnisaðila sinn eins og síðasta könnun Capacent Gallup sýnir ótvírætt.



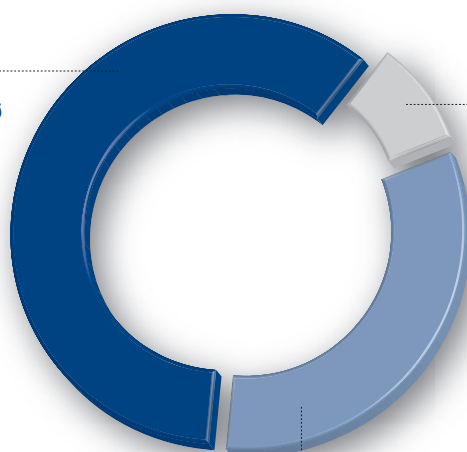
Allt sem þú þarft...

64%

Lesi bara Fréttablaðið

8%

Lesi bara Morgunblaðið



Auglýsing í Fréttablaðinu nær til yfir

92%

lesenda blaðanna

28%

Lesi bæði Fréttablaðið og Morgunblaðið