

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
26. APRÍL 2013

Gunnar Helgi  
KENNIR BÖRNUM  
OG UNGLINGUM  
AÐ ELDA 2

Silja Úlfarsdóttir  
GEFUR ÆM  
RÁÐ SEM VILJA  
HLAUPA 4

Björg Vigfúsdóttir  
FANGAR LITRÍKA  
SUMARTÍSKU Á  
FILMU 10



**Börnin hafa  
alist upp í  
tískubransanum**

FRÉTTABLAÐIÐ

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

HVERJIR  
HVAR?

**KVENNASAMKOMA** Fjöldi kvenna í FKA, Félagi kvenna í atvinnulífinu, kom saman á léttum fundi fyrr í vikunni þar sem yfirskriftin var „Kvenímyndin: Skækjur, gyðjur eða töffarar“. Þóra Arnórsdóttir fjölmiðlakona og Halldóra Gyða Mathíasdóttir Proppé útíbússtjóri voru fyrirlesarar kvöldsins en



á meðal gesta voru Hafdís Jónsdóttir, eigandi World Class, **Marentza Poulsen** smurbrauðsjómfrú, Hulda Bjarnadóttir, framkvæmdastjóri og fjölmiðlakona, og Sólveig Guðmundsdóttir, eigandi Culiacan.



## Lífið

Hamingja, fólk og annað frábært

Umsjón blaðsins  
**Kolbrún Pálína Helgadóttir**  
kolbrunp@365.is

Umsjón Lífsins á Vísir.is  
**Elly Ármann**  
elly@365.is

Útgáfufélag  
365 miðlar ehf.

Auglýsingar  
Atli Bergmann  
atlib@365.is

Hönnun  
Silja Ástþórsdóttir  
siljaa@frettabladid.is

Lífið  
Skaftahlíð 24,  
105 Reykjavík,  
sími 512 5000  
[www.visir.is/lifid](http://www.visir.is/lifid)

FÓLK GUNNAR MASTERCHEF  
KENNIR BÖRNUM AÐ ELDA

*Gunnar Helgi Guðjónsson, fyrsti meistarakokkur Íslands í MasterChef, hefur fengið mikla athygli barna og unglunga eftir sigurinn. Hann ætlar nú í samstarfi við Salt eldhús að hafa áhrif á unga fólkid og kenna því að elda frá grunni.*

Þetta kom þannig til að við Gunnar, sem hefur staðið fyrir MasterChef-námskeiðum og keppnum fyrir fyrir-tækjahópa hjá okkur, vorum að spjalla saman og fram kom í máli hans að hann fyndi fyrir miklum áhuga barna og unglunga á MasterChef-keppninni og honum sjálfum sem sigurvegara þeirrar keppni,“ segir Auður Ögn Árnadóttir í Salt eldhúsi aðspurð um ný barna- og unglungamatreiðslunámskeið sem haldin verða um helgina. Það verður enginn annar en Gunnar Helgi sem mun sjá um námskeiðin. Auður segir Gunnar Helga hafa fengið addáenda-bréf frá allt niður í tíu ára gömlum krökkum og að þeir virðist óhræddir við að spjalla við hann á förnum vegi.

„Þá fékk ég strax þessa hugmynd því ég hafði oftsinnis fengið fyrirspurnir um námskeið fyrir þennan aldurshóp en ekki getað brugðist við því fyrr en þarna og ég sá mér leik á borði og bókaði hann bara strax.“

Þau Auður og Gunnar Helgi ætla að fara af stað með námskeið fyrir tvo hópa til að byrja með, annars vegar börn 9-13 ára og hins vegar unglunga 14-18 ára.

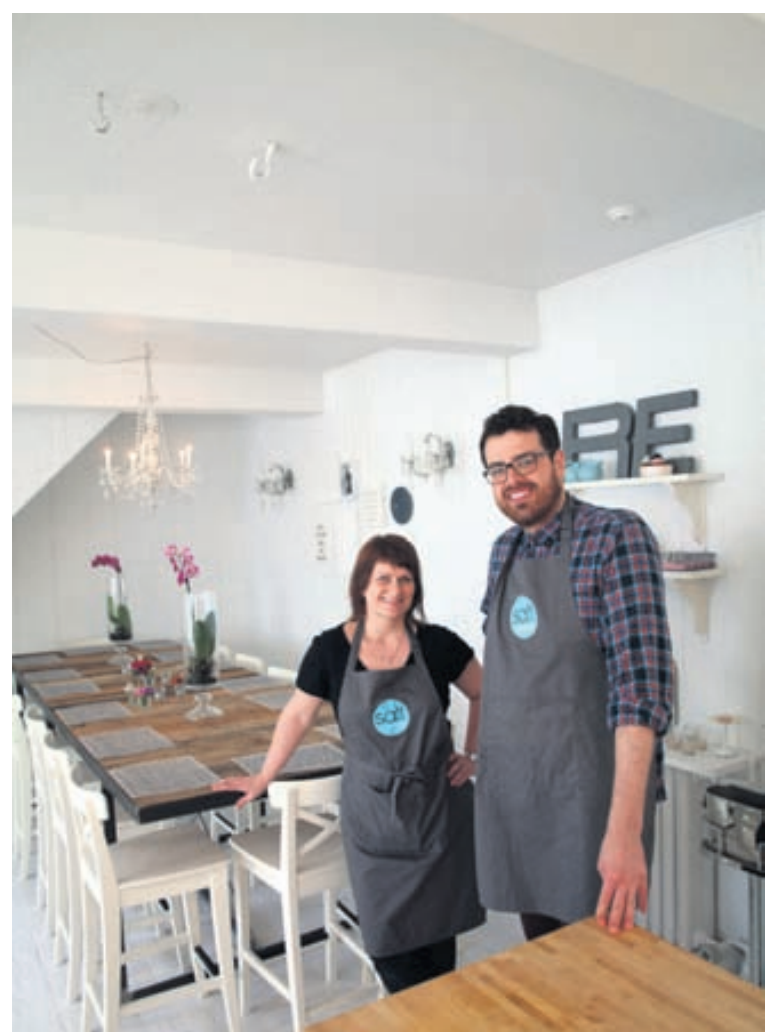
„Í yngri hópnum er gert ráð fyrir að þau útbúi algjöra krakkaklassik en það er pítsa og súkkulaðimuffins. Gunnar ætlar þó að kenna þeim útgáfu af pítsa-deigi sem þarfnast ekki gers og tómatsósuna fá þau að gera alveg sjálf frá grunni.“ Með því lang-

ar þau Auði og Gunnar að vekja krakkana til vitundar um hvaða hráefni eru í matnum sem þau eru að borða og sýna fram á að það að gera hlutina frá grunni sjálfur þarf hvorki að vera flókið né tímafrekt. „Muffins er svo eitthvað sem allir krakkar þekkja, en sumir kannast helst við fyrirbrigðið úr pökku frá Betty Crocker. Þarna fá þau að spreyta sig á bakstrinum frá grunni og í lokin munum við að sjálfsgöðu skreyta kökurnar á mjög listfengan hátt.“

Þegar kom að eldri hópnum, gerðu þau skoðanakönnun meðal unglunga í kringum sig til að komast að því hvað það væri sem þá myndi helst langa að læra að gera. „Niðurstaðan var sú þau vildu helst fá leiðsögn um hvað þau gætu gert handa sér sem millibita þegar þau kæmu svöng heim úr skólanum, eitt-hvað sem gæti einnig gagnast sem kvöldverður ef því væri að skipta. Gunnar er búinn að setja saman spennandi matseðil af fylltum vefjum og brauði í alls kyns útgáfum, bæði heitt og kalt. Í eftirrétt gera þau svo súkkulaðirúllutertu með súkkulaði, banana- og rjómakremi,“ segir Auður að lokum, spennt yfir verkefninu.

Öll börnin fá uppskriftamöppu með sér heim og afnot af svuntu á meðan á námskeiðinu stendur.

Námskeiðin verða haldin 28. apríl og allar nánari upplýsingar og skráning er á [www.salteldhus.is](http://www.salteldhus.is).



Námskeið af ýmsum toga eru haldin hjá Auði í Salt eldhúsinu.

## SALON REYKJAVÍK

KYNNIR HÁRLIT AN AMMONÍAKS, PARABENS, FORMALDEHYDE, RECORCINOL EÐA PLASTS

organic  
color systems

- PEKUR GRÁTT HÁR 100%
- FALLEGUR LITUR
- SKEMMIR EKKI HÁRIÐ
- FRÁBÆR GLANS
- ENDINGAGÓÐUR
- LÍFRÆNT VOTTUÐ INNIHALDSEFNI\* (SOIL ASSOCIATION)
- STENST KRÖFUR UM VEGAN (PETA VOTTAD)
- EKKI PRÓFAD Á DÝRUM (PETA VOTTAD)

\*(SUM EFNÍ)

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

## Hamingjuhorniðs

Unnur Eggertsdóttir hefur í nægu að snúast en hún starfar á auglýsingastofunni Jónsson&Le'Macks, leikur Söllu stíðu og syngur. Hún segist gædd þeim hæfileika að geta sofnað hvar sem er og eigi því auðvelt með að hlaða batteríin.

**Hvað gerir þú til að tæma hugann eftir erfiða vinnuviku?** Ég er nýbyrjuð aftur í Hot yoga í World Class. Á föstudögum úti á Seltjarnarnesi er María með „Sacred music hot vinyasa“ tíma þar sem ljósin eru slökkt og kertum er raðað um salinn. Það er fullkomin leið til að tæma hugann og losa sig við allt stress sem hefur safnast saman í vikunni.

**Hvernig hleður þú batteríin?** Ég er þeim hæfileika gædd að geta sofnað hvar sem er, hvenær sem er. Það er því einstaklega gott þegar maður er sífellt á ferðinni að geta tekið 15 mínútna lögn í bílnum, í stól eða undir borði. Það er svona skammtíma-hleðsla á batteríunum – kemur manni í gegnum langan dag ef nóttin áður var ekki nýtt nægilega vel í svefn. En langtíma-hleðslan á sér stað uppi í bústað hjá ömmu og afa eða í Baðstofunni með vinkonunum.

**Hugleiðir þú eða notast þú við aðrar aðferðir til að rækta hugann?** Alveg frá því að ég var mjög ung hef ég alltaf lesið mjög mikið. Mér finnst það besta leiðin til að rækta hugann, það róar hann og maður nær að gleyma öllu öðru. Það er líka mjög nærandi að fara í jóga og hugleiða þar, orkan í salnum er alltaf svo góð og fyrir manneskju eins og mig er mjög gott að mega ekki tala í heilar 90 mínútur.

**Viltu deila með okkur uppáhaldshamingjumolanum þínum/tilvitnun?** Ég held að mikilvægast sé að muna að hamingjan kemur innan frá – með því að gera það sem færir þér hamingju og umkringja þig af fólki sem viðheldur þeirri hamingju. Muna að halda jafnaðargeðinu og láta ekkert eða engan stela frá þér gleðinni í lífinu!

**Hvernig rættar þú vini þína?** Einfaldlega með því að hitta þá eins oft og ég get. Flestir vinir mínir eru reyndar núna einhvers staðar lengst úti í stóra heiminum í alls konar ferðalögum þannig að þá er gott að hafa Facebook og Skype og Snapchat. Snapchat er snilld.



PARTY PERFECT  
WITH  
Denélope Cruz

PARTY PERFECT  
WITH  
Denélope Cruz

PARTY PERFECT  
WITH  
Denélope Cruz

PARTY PERFECT  
WITH  
Denélope Cruz

PARTY PERFECT  
WITH  
Denélope Cruz

Get The Look

Get The Look

Get The Look

Get The Look

Get The Look

PARTY PERFECT  
WITH  
Denélope Cruz

PARTY PERFECT  
WITH  
Denélope Cruz

PARTY PERFECT  
WITH  
Denélope Cruz

PARTY PERFECT  
WITH  
Denélope Cruz

Get The Look

Get The Look

Get The Look

Get The Look

PARTY PERFECT  
WITH  
Denélope Cruz

PARTY PERFECT  
WITH  
Denélope Cruz

PARTY PERFECT  
WITH  
Denélope Cruz

PARTY PERFECT  
WITH  
Denélope Cruz

Get The Look

Get The Look

Get The Look

Get The Look

PARTY PERFECT  
WITH  
Denélope Cruz

PARTY PERFECT  
WITH  
Denélope Cruz

PARTY PERFECT  
WITH  
Denélope Cruz

PARTY PERFECT  
WITH  
Denélope Cruz

Get The Look

Get The Look

Get The Look

Get The Look

PARTY PERFECT  
WITH  
Denélope Cruz

PARTY PERFECT  
WITH  
Denélope Cruz

PARTY PERFECT  
WITH  
Denélope Cruz

PARTY PERFECT  
WITH  
Denélope Cruz

Get The Look

Get The Look

Get The Look

Get The Look

PARTY PERFECT  
WITH  
Denélope Cruz

PARTY PERFECT  
WITH  
Denélope Cruz

PARTY PERFECT  
WITH  
Denélope Cruz

PARTY PERFECT  
WITH  
Denélope Cruz

Get The Look

Get The Look

Get The Look

Get The Look

Get The Look

PARTY PERFECT  
WITH  
Denélope Cruz

PARTY PERFECT  
WITH  
Denélope Cruz

PARTY PERFECT  
WITH  
Denélope Cruz

PARTY PERFECT  
WITH  
Denélope Cruz

PARTY PERFECT  
WITH  
Denélope Cruz

Get The Look

Get The Look

Get The Look

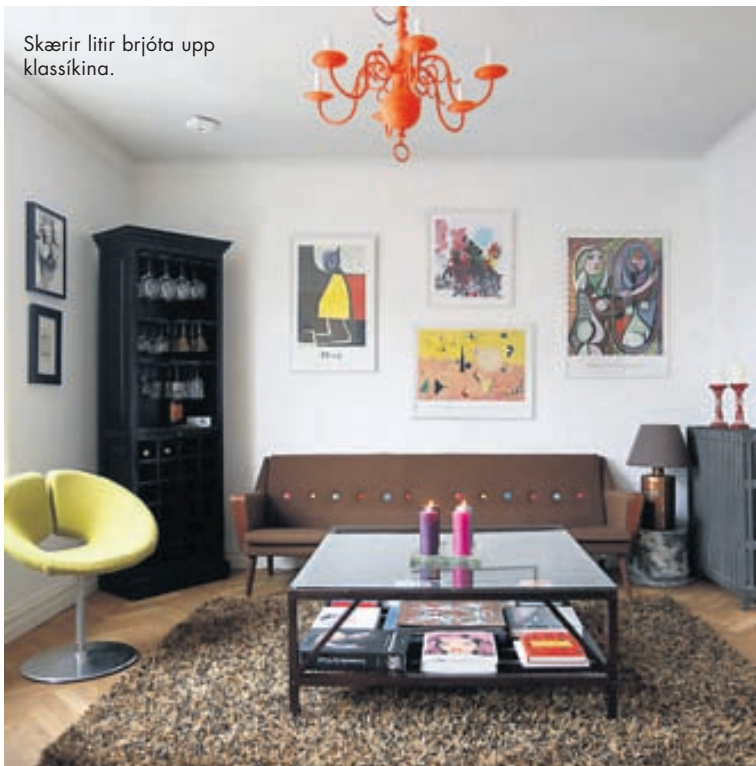
Get The Look

Get The Look

**LINDE X**

*Flower fantastic.*  
*Kjöll, 3.995,-*





Skærir litir brjóta upp klassíkina.



Hálf dán Steinþórs-son og Erla Björnsdóttir ásamt fjöguru gaurunum sínum.

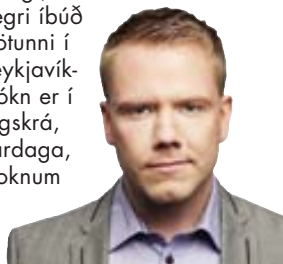


Hjónin hafa augljóslega gott auga fyrir fallegum hlutum.

**HEIMSÓKNIN** HÁLF-DÁN STEINÞÓRSSON

FALLEGT HEIMILI SEM IÐAR AF LÍFI

Húsið iðar af lífi enda þrír fjögurir strákar á heimilinu. Í næsta þætti af Heimsókn bankar **Sindri** upp á hjá Hálf dani Steinþórssyni viðskiptafræðingi og Erlu Björnsdóttur sálfræðingi, sem búa í fallegri íbúð á Ránargötunni í miðbæ Reykjavíkur. Heimsókn er í opinni dagskrá, alla laugardaga, strax að loknum fréttum á Stöð 2.



Vel nýtt rými undir stiga.



**AÐ MÖRGU AÐ HUGA ÞEGAR HLAUPIÐ ER**

Silja Úlfarsdóttir, hlaupari og einkaþjálfari, ætlar að halda námskeið í sumar fyrir hlaupaáhugafólk þar sem aðaláherslan verður á spretthjálfun, meiðslaforvarni, styrktaræfingar og liðleikaþjálfun. Hún segir fátt dásamlegra en að æfa utandyra en bendir á að það sé að mörgu að huga áður en fólk æðir af stað.



*Hlauparáð Silju Úlfars*

- **Settu þér markmið**  
Hvert er þitt markmið? Bæta tímann í 5km hlaupi, 10km hlaupi, eða taka þátt í Reykjavíkummaraboninu? Líða vel eða rækta líkamann? Skrifðu niður þín persónulegu markmið og leiðina að þeim. Mikilvægt er að hafa raunhæf skammtíma- og langtíamarkmið og svo er virkilega nauðsynlegt að fagna hverjum áfanga.
- **Góður skóbúnaður**  
Góðir skór skipta miklu máli þegar þú byrjar að hlaupa og geta líka eftt sjálfs-traust þitt. Allt of margir fara út á göturnar í gömlum og lélegum skóm og enda því miður með álagsmeiðslu í hnjúm, blöðrum á tám eða önnur meiðslu sem geta dregið úr manni. Að skóa sig upp getur verið tilvalið skammtíamarkmið númer eitt.
- **Fjölbreyttar hlaupaæfingar**  
Lykilatriði að bættum árangri er að hafa æfingarnar fjölbreyttar og skemmtilegar. Góð leið til þess er að bæta langhlaupin er að spretta, fara í hraðleiki, taka brekkuspretti eða tröppuhlaup svo dæmi séu tekin.
- **Styrktarþjálfun er mikilvæg**  
Þrátt fyrir að úthlaupin geti verið yndis-

- leg þá er ekki nóg að stunda þau ein-göngu. Þú þarft að hugsa vel um þig og styrkja vöðvana, forðast meiðslu og svo er auðvitað ekkert verra að líta vel út. Styrktarþjálfun getur verið bæði skemmtileg og fjölbreytt og getur verið hluti af upphituninni, þrekkringur í lok æfingar, eða alveg séræfing.
- **Hugsaðu vel um þig**  
Til að fá sem mest út úr hverri æfingu eru nokkrir klassískir hlutir sem skipta miklu máli, eins og að nærast vel fyrir og eftir æfingu og jú, auðvitað einnig allan daginn! Einnig skiptir máli að teygja vel eftir æfingar, rúlla sig (bandvefslosun) og hvílast vel.
- **Skemmtilegur æfingafélagi**  
Skemmtilegur æfingafélagi er mikilvægur þáttur til að gera æfingarnar enn þá betri. Helst félagi sem segir brandara og hvetur þig áfram. Það er ekki verra ef hann eða hún er með flott sólgleraugu. En ef skortur er á góðum félaga settu þá góða tónlist í eyrun.
- **Dæmi um góða æfingu:**  
Góð upphitun: Skokk, léttar styrktaræfingar og hreyfiteygjur. Hlaup: Til dæmis interval, brekkusprettir, hraðaleikir eða tröppuhlaup.
- **Styrktaræfingar með eigin líkamsþyngd:**



3 umferðir  
10 armbeygjur  
20 hnébeygjur eða framstig  
30 bakæfingar  
40 uppsetur eða planki í eina mínútu  
5 jafnfætishopp  
Teygja vel í lokin, sérstaklega á fótum og mjöðmum  
Gleðilegt æfingasumar!

www.siljulfars.is



E-LABEL OPNAR Í SMÁRALIND Í DAG

[www.facebook.com/elabel](http://www.facebook.com/elabel)  
Sími 571 7743

# SPJALLIÐ ÞRAUTSEIGJA OG ÚTHALD LYKILL AÐ VELGENGINNI

Það ríkir fallegt samband á milli mæðganna Öldu B. Guðjónsdóttur og Júlíu Tómasdóttur. Þær deila mikilli ástríðu fyrir tísku og starfa einnig saman sem stílistar en eins og margir vita er Alda einn farsælasti stílisti landsins. Lífið spjallaði við þessar skemmtilegu mæðgur um tískuáhugann.

ALDA B. GUÐJÓNSDÓTTIR

**HJÚSKAPARSTAÐA** Einhleyp  
**BÖRN** 4  
**STARF** Stílisti

JÚLÍA TÓMASDÓTTIR

**ALDUR** 16 ára  
**SKÓLI** Álftanesskóli  
**STARF** Aðstoðarstílisti og þerna á 101 hóteli

Hvernig gengur lífið í tiskubrönsanum í dag?

**A:** Það gengur vel. Ég er mjög þakklát yfir að hafa alltaf nóg að gera og fyrir öll skemmtilegu verkefni sem ég fæ að vinna við.

Nú ertu búin að vera lengi í faginu og í raun aldrei farið neitt, jafnvel þegar þú varst kasólett eða með börnin lítil? Eru þrautseigja og úthald lykill að velgenginni?

**A:** Þessi bransi er ekki það sem maeti segja fjölskylduvænn. Já, ég hef alltaf verið að vinna og lítið frí tekið jafnvel þó ég væri ólétt eða með lítil börn. Ég var til dæmis að vinna fram á síðasta dag þegar ég gekk með tvíburana og var farin að vinna nánast um leið og þeir fæddust. Þeir voru annað hvort bara teknir með í vinnuna eða ég skutlaðist heim af og til af tókustað til að gefa brjóst. Ég get ekki annað en verið mjög þakklát öllu því skilningsríka fólki sem ég hef unnið með. Já, ég tel það vera part af því hvað mér hefur gengið vel hve vinnusöm ég hef verið. Í „freelance“ bransanum þýðir ekkert að vera veikur heima þegar þú ert bókaður í verkefni. En þetta er öðruvísi í dag þar sem ég hef aðstoðarfólk sem getur hoppað inn í minn stað ef eitthvað kemur upp á.

Ætlaði ekki að vinna við tísku

Hvernig hefur gengið að sameina starfið og uppeldi barnanna í gegnum tíðina?

**A:** Það hefur gengið vel enda hef ég ómetanlega hjálp frá foreldrum. Svo hafa börnin bara alist upp við þetta svo þau þekkja lítið annað. En auðvitað getur þetta líka verið erfitt þegar mikið er að gera og ég kem seint heim og er farin snemma út á morgnana en þá kemur líka á móti að ég á stundum frí í miðri viku og get sótt í skólann og gert eitthvað skemmtilegt.

Ætlaðir þú alltaf að verða stílisti eða vinna við tísku?

**A:** Nei, ég er bogamaður og var með alls konar hugmyndir sem unglíngur um hvað ég vildi verða, held að ég hafi skipt um skoðun einu sinni í mánuði. Sem varð til þess að ég kláraði ekkert nám. Það er því þrjúskan sem er búin að koma mér á þann stað sem ég er á í dag.

Hver er fyrsta minningin þín úr bransanum með mömmu?

**J:** Ég veit ekki alveg hver akkúrat fyrsta minningin mín er en ég man að þegar ég var fimm ára gömul sofnaði ég í einhverjum tröppum á tókustað með mömmu og líka þegar ég vann með barnæsku-idolinu mínu Birgittu Haukdal, ég meina hver myndi gleyma því!

Sama hvað öðrum finnst

Heillaðist þú strax af tískuheiminum?

**J:** Já, ég myndi segja það. Ég hef alist upp við þennan bransa og alltaf fundist hann áhuga-verður. Hann hefur sína galla en hefur fleiri kosti sem bæta hann skemmtilega upp. Ég lifði á því að skoða bækur Davids Lachapelle þegar ég var krakki. Það er bara svo mikið af áhugaverðu



Júlía segir mömmu sína hafa gefið sér mikinn innblástur að öllu leyti. Hún ætlar þó ekki að starfa við tísku í framtíðinni heldur langar hana að gerast leikkona.

og skemmtilegu fólki í þessum bransa. Ég hef verið ótrúlega heppin að hafa mömmu til að leiðbeina mér í faginu, annars þætti mér þetta líklega minna spennandi.

Nú ertu mjög ung að árum en hefur strax vakið athygli fyrir stíl þinn og starf. Hvernig myndirðu lýsa þínum persónulega stíl í dag?

**J:** Ég er með mjög mismunandi stíl og hef farið í gegnum mörg tískutímabil sem ég vil helst ekki

muna eftir. Stíllinn minn breytist bara dag frá degi, einn daginn vil ég vera geðveikur hippí og hinn vil ég vera geðveikt rokk. Ég klæðist bara því sem mér líður vel í og því sem mér finnst flott. Svo getur skapið haft mikið um það að segja hverju ég klæðist.

Mér er yfirleitt sama hvað öðrum finnst en ef einhverjum þykir stíllinn minn flottur er það bara bónus. Ef ég þyrfti að skilgreina mig núna þá myndi ég

segja að ég væri svona „hippy chic“ og svo verð ég alltaf að vera með hatt.

Innblásin af mömmu

Hverjar eru helstu tiskufyrirmyndirnar?

**J:** Þær eru svo margar, til dæmis Kate Moss, Molly Ringwald í Breakfast club og svo upphaldið mitt Keith Richards.

**A:** Helena Bonham Carter og Vivienne Westwood.

Hefur mamma verið þinn helsti innblástur?

**J:** Mamma er minn helsti innblástur. Hún hefur alltaf verið það, hún er sterk kona, dugleg og fallegasta manneskja að innan sem utan sem ég þekki, en hvað fötin varðar þá fæ ég ekki innblástur frá mömmu enda er hún alltaf í svörtu sem ég ekki. Við erum hreinlega andstæður þegar kemur að persónulegum stíl. Stel samt alveg fötonum hennar nokkuð oft, það

## Uppáhalds



ALDA

**MATUR** Sushi og humar.**DRYKKUR** Bjór.**VEITINGAHÚS** Við tjörnina, en ég fer oftast á Sushi train.**TÍMARIT** Ítalska Vogue og Numero.**VEFSÍDA** Sartorialist.**VERSLUN** Collette í París.**HÖNNUÐUR** Vivienne Westwood/Eley Kishimoto/ Peter Jensen.**HREYFING** Engin.**DEKUR** Ég fer því miður alltof sjaldan í svoleiðis.**LJÓSMYNDARI** Inez van Lamsweerde and Vinoodh Matadin.

JÚLÍA

**MATUR** Sushi og pítsa.**DRYKKUR** Organic ginger ale.**VEITINGAHÚS** Saffran.**TÍMARIT** Wonderland.**VEFSÍDA** Rookiemag.com og ebay.**VERSLUN** Urban Outfitters.**HÖNNUÐUR** Alexander McQueen og Marc Jacobs.**HREYFING** Skokk.**LJÓSMYNDARI** Tim Walker og Mario Testino.

kemur mér á óvart að hún skuli ekki verða orðin brjáluð á mér því sjálf væri ég orðin svolítið pirruð.

**Börnin alltaf dröslast með**  
Nú starfið þið saman mæðgurnar í fyrirtækinu þínu Snyrtilegur klæðnaður. Alda, hvernig gengur samstarfið?

**A:** Það gengur vel. Hún er enn í skóla og fær að aðstoða mig í tókum eftir skóla og um helgar. Frá því hún var krakki hefur henni alltaf fundist skemmtilegast að dröslast með mér.

**J:** Ég myndi nú segja að það gengi bara nokkuð vel.

**Hafið þið svipaða sýn á hlutina eða hafið þið kannski ólíka kosti og skoðanir?**

**A:** Við erum frekar sammála með hlutina. En hún hefur annan stíl sem ég tel vera jákvætt í samstarfinu.

**J:** Já, í flestum tilfellum sammála nema þegar við erum að tala um hvaða frægu strákar eru myndarlegir. En ég held svona án gríns að við höfum aldrei rifist.

**Segðu mér aðeins nánar frá hlutverki fyrirtækisins Alda?**

**A:** Ég byrjaði að vinna sem stílisti en það hefur undið upp á sig. Fljótlega á ferlinum var ég beðin um að finna fólk í auglýsingar og gera leikmynd og leikmuni svona rek ég fyrirtæki sem gerir allt þetta. Fyrirtækið mitt Snyrtilegur klæðnaður, sem mörgum finnst mjög skrítið nafn, sér um að finna fólk í auglýsingar, myndatökur og bíómyndir. Við erum einnig með húsnæði á skrá fyrir kvikmynda- og auglýsingatökur, við stíliserum og tökum að okkur eins og fyrr segir að búa til leikmyndir og leikmuni. Svo það má segja að þú getir fengið hjá okkur alla þá þjónustu sem snýr að útliti í myndatökum.

**Íslendingar þora ekki nóg**

Hvernig upplifið þið Ísland í sam-  
anburði við önnur lönd þegar kemur að tísku. Hvar stöndum við?

**A:** Við erum smart og fylgjumst vel með hvað er í tísku. Ég væri samt til í að fleiri hefðu sinn eigin stíl. Það er alltof algengt að fólk sé gagnrýnt fyrir að vera öðruvísi og að allir elti tískustraumana.

**J:** Ég held að að Ísland sé nú ekkert sérstaklega eftir á í tísku, það er einfaldlega þannig að sumt kemst bara ekki í tísku hér því enginn þorir að klæðast því. Það eru því miður allt of margir sem þora ekki að klæðast því sem þeim finnst flott, af því að það eru ekki allir í því, sem er ömurlegt!

**Ef þú lítur yfir farinn veg Alda, hvaða verkefni standa helst upp úr?**

**A:** Það er svo margt skemmtilegt sem maður hefur upplifað á þessu ferðalagi og svo hef ég unnið með mörgum einstökum manneskjum sem hafa snert við mér.

**En hvert er þekktasta nafnið sem þú hefur unnið með?**

**A:** Ég er svakalega slæm að muna nöfnin á þeim erlendu leikstjórum sem ég hef unnið með, en hann Samuel Bayer er í smá uppáhaldi. Hann gerði til dæmis Nirvana vídeóið Smells like teen spirit. Ég vann með honum í myndatöku sem var fyrir sýningu sem hann setti upp í LA. Svo gerðum við eina „fashionstory“ saman. Ég varð reyndar örlítið meira „star“



Borgarleikhúsið

## ORMSTUNGA

25% afsláttur af miðaverði á Ormstungu.  
Miðapantanir í síma 568 8000

25%  
AFSLÁTTUR



Byrjaðu strax að spara. Skráðu kortin ykkar núna á [www.stod2.is/vild](http://www.stod2.is/vild)

# NÚ ENN MEIRA FYRIR ÁSKRIFENDUR

NÚ FÁ ÁSKRIFENDUR ELDBAKAÐA OG SKELLIHLÆJANDI SNILLD MEÐ 25% AFSLÆTTI.  
Það eina sem þarf að gera er að skrá kreditkort heimilisins á [stod2.is](http://stod2.is)

Rio Pizzeria  
RIZZO

25%  
AFSLÁTTUR

## ELDBÖKUÐ PIZZA

25% afsláttur af pizzum á matsæði.



Þú færð sjálfkrafa afslátt hjá fjölda samstarfsaðila.





Alda er orðin þekkt fyrir frumleg jólakort þar sem öll fjölskyldan tekur þátt og hver hefur sitt hlutverk.

# benecos

náttúruleg fegurð

## Hefur þú reynslu í sölu á snyrtivörum til verslana, þekkingu á markaðinum og brennandi áhuga á heilsu og heilbrigðu útliti?

**Gengur vel ehf**, auglýsir eftir sölumanni til að selja og kynna nýjar, lífrænt vottaðar snyrtivörur frá þýska fyrirtækinu benecos sem státa af hreinleika og gæðum og eru á sanngjörnu verði.

### Helstu verkefni:

- Sala og öflun nýrra viðskiptavina
- Kynning, þjálfun og fræðslufundir til starfsfólks sölustaða
- Umsjón með heimasíðu og facebook síðu benecos
- Þátttaka í stefnumótun, markaðsmálum og þróunarverkefnum

### Hæfniskröfur:

- Reynsla af sölu- og markaðsmálum í sambærilegum geira
- Samskiptahæfni, jákvæðni, áreiðanleiki og mikil þjónustulund
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Góð almenn tölvufærni og mikil skipulagshæfni
- Góð íslensku- og enskukunnátta
- Menntun á sviði snyrti- eða fördunarfræði góður kostur

**Gengur vel ehf** er 10 ára gamalt farsælt fyrirtæki sem hefur frá upphafi haft það að leiðarljósi að koma á markað fyrsta flokks heilsu- og snyrtivörum sem bæta heilsu og líðan fólks og fyrirbyggja sjúkdóma. Nánari upplýsingar um fyrirtækið má finna á heimasíðu þess [www.gengurvel.is](http://www.gengurvel.is).

Nánari upplýsingar um starfið veitir Nathalía Druzín Halldórsdóttir, [nathalia@radum.is](mailto:nathalia@radum.is), í síma 519 6770. Umsóknarfrestur er til 3 maí. Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Ráðum, [www.radum.is](http://www.radum.is).

### Með umsókn skal fylgja greinargóð ferilskrá.

Farið er með allar umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál.



[www.gengurvel.is](http://www.gengurvel.is)

RÁÐUM  
Atvinnustofa

benecos



► strucked“ yfir stílistanum sem vann með honum en honum sjálfum því sú sem vinnur oftast fyrir hann er uppáhalds búningamanneskjan mín, Colleen Atwood.

*A móti er kannski gaman að heyra frá þér Júlía hver markmið þín eru í framtíðinni?*

**J:** Ég ætla því miður ekki að verða stílisti eins og mamma, þó svo að það sé mjög gaman. Plan-ið hjá mér er að fara í leiklistarskóla úti í New York. Uppeldið í þessum heimi hefur án efa sitt að segja með það val hjá mér.

*Hvað gerir fjölskyldan svo saman þegar engin er vinna?*

**A:** Í vinnunni er ég mikið á ferðinni svo ég er mjög heima-kær þegar ég á frí. Við erum með æðislegan garð sem við notum mikið á sumrin og svo erum við svo heppin að foreldrar mínir eiga sumarbústað sem við elskum að fara í.

*Hver er lykillinn að vináttu ykkar mæðgna?*

**A:** Við erum bara svo heppnar að okkur líkar vel hvorri við aðra.

*Við erum smart og fylgjumst vel með hvað er í gangi í tísku. Ég væri samt til í að fleiri hefðu sinn eigin stíl. Það er alltof algengt að fólk sé gagnrýnt fyrir að vera öðru-vísi og að allir elti tískustraumana.*

Við spjöllum um allt og höfum áhuga á svipuðum hlutum.

**J:** Ég held að það sé bara heidarleiki. Ég segi mömmu allt og treysti henni.

## AUGLÝSING ICECARE KYNNIR

# LAUS VIÐ VERKJALYFIN – ÞVÍLÍKUR MUNUR

Kolbrún Jóhannesdóttir las um að **Femarelle** myndi slá á einkenni tíðahvarfa hjá konum og ákvað því að prófa. Ég taldi að ég væri að fá liðagigt, þar sem ég var orðin aum í liðum, fann til í höndum og fingrum og notaði verkjalyf til að lina þjáningarnar. Eftir að ég byrjaði að taka **Femarelle** fann ég fljótlega að mér leið mun betur í liðunum. Eftir að hafa tekið töflurnar í rúmlega viku voru verkirnir að mestu horfnir. Mér líður miklu betur í öllum liðum og vöðvum og má segja að ég þurfi ekki að nota verkjalyf lengur. Að auki sef ég mun betur og hvílist vel þegar ég sef. Það er allt annað líf eftir að ég byrjaði að nota **Femarelle**, ég mæli með því við vinkonur mínar og hvet allar konur til að prófa.“

### FEMARELLE

- Er öruggur kostur fyrir konur.
- Slær á óþægindi s.s. höfuðverk, svefntruflanir, nætursvita, skapsveiflur, óþægindi í liðum og vöðvum.
- Þéttir beinin.
- Hefur ekki áhrif á móðurlíf eða brjóstavef.
- Náttúruleg lausn, inniheldur tofu-þykkni og flaxceed-duft.
- Inniheldur engin hormón eða ísóflavóníða.
- Staðfest með rannsóknum síðustu 13 ár.





**ÚLFAR FINNBJÖRNSSON**  
**MATREIÐSLUMEISTARI:**

“Þú nærð fram meistaratöktum í matargerðinni með náttúrulegu gæða kröftunum frá OSCAR”



**OSCAR**

Heill heimur af bragðmöguleikum

Inniheldur ekki: MSG, erfðabreytt efni (GMO), litarefni, aukabragðefni eða rotvarnarefni



Bolur: Custommade  
Buxur: Just Cavalli  
Skór: Vagabond  
Taska: M Missoni  
Klútur: Missoni  
Ilmkeri: Völuspá



Samfestingur: Second female  
Hárband: M Missoni  
Skór: Stylesnob  
Kjöll á vegg: Just Cavalli  
Kjöll á hillu: M Missoni  
Klútar á rúmi: Missoni  
Mynd á rúmgafli: Teikning eftir Hildi Yeoman  
Taska í hillu: M Missoni

Ilmkeri í hillu: Völuspá  
Allar bækur í hillu: Maia Laugavegi  
Allar snyrtivörur í hillu: MAC  
Myndarammi í hillu: Maia Laugavegi

# TÍSKA LEIKIÐ MEÐ LITRÓFIÐ

*Það er komið sumar og því formlega leyfilegt að taka fram sumarkjóla og sandala þó svo að sokkabuxurnar og blazer-jakkinn séu líklega nauðsynlegur staðalbúnaður til að byrja með. Kvenleg snið og allir regnbogans litir einkenna sumarið 2013.*

**LJÓSMYNDUN:**

Björg Vigfúsdóttir

**STÍLISTI:**

Erna Bergmann

**FÖRÐUN:**

Fríða María með MAC

**HÁR:**

Fríða María með label.m

**MÓDEL:**

Erla Kristín Kjartansdóttir

**SÉRSTAKAR ÞAKKIR:**

Ragnheiður Birgisdóttir

**FATNAÐUR:**

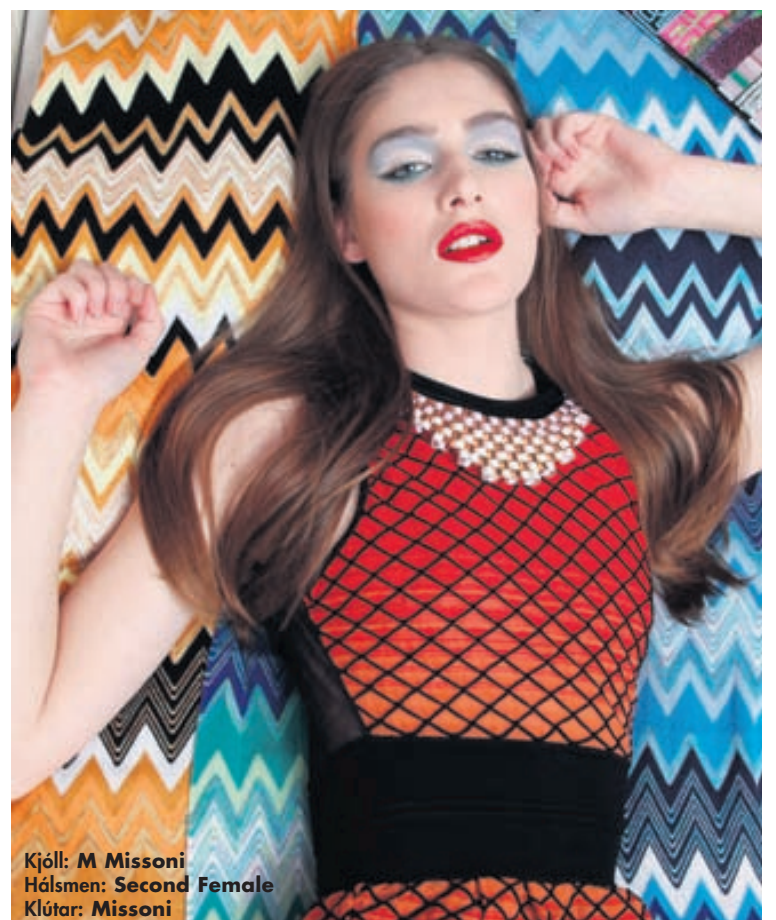
Maia (Laugavegi 7)



Kjöll: Love Moschino



Samfestingur: M Missoni  
Belti: M Missoni  
Eyrnalokkar: Eign stílista



Kjöll: M Missoni  
Hálsmen: Second Female  
Klútar: Missoni

## AUGLÝSING: JOHN FRIEDA® KYNNIR

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

# BÚÐU ÞIG UNDIR FULLKOMNA OG SJÁANLEGA LYFTINGU SEM ER MJÚK VIÐKOMU

## LOKSINS VERÐUR ÞÚ ÁNÆGÐ MEÐ FÍNGERÐA HÁRIÐ ÞITT

JOHN FRIEDA® hefur yfir 20 ára reynslu í því að prófa byltingarkenndar nýjungar í hárvörum fyrir markaðinn. Sérfræðingar John Frieda® kynna NÝJA, ferska hárstjórnun fyrir konur – heildstæða hárlínu sem er í fyrsta sinn sérsniðin á einstakan hátt fyrir konur sem eru með fingert hár og eru að leita að meiri fyllingu, línan veitir hárlínu miklu meiri náttúrulegri lyftingu. Breyting úr gamladags stíl yfir í bestu hárgreiðslu allra tíma.

**NÝJA LUXURIOUS VOLUME** línan gefur hárlínu meiri náttúrulega fyllingu, sjáanlegan mun á fyllingu og mykt hársins – fyllingu sem allar konur þróa.

**NÝJA JOHN FRIEDA® LUXURIOUS VOLUME** línan er einstök hárlína, sem er sértaklega hönnuð fyrir þær sem eru með fingert hár. Þessar sérstöku formúlur, umbreyta á sjáanlegan hátt fingerðu og flötu hári yfir í meðfærilegra, fyllra

útlit sem á augabragði skapar útlit og tilfinningu fyrir meiri þykkt.

Með reynslu John Frieda® vörumerkisins og framúrskarandi tæknijungum, er merkið að ryðja brautina með þessari línu, frá engri fyllingu í sjáanlega fyllingu umbreyttist hárið, þykktin og áferðin yfir í fagmannlega unnið hár. Mjúkt blásið hár og hárgreiðslan endist allan daginn.

### 1 UMHIRÐA

#### JOHN FRIEDA® LUXURIOUS VOLUME Touchably Full Sjampó

Sjampóið hreinsar mjúklega hárið fyrir fyllingu sem gefur svo náttúrulegt útlit. Þessi frábæra formúla inniheldur sérstaka tækni sem byggir upp þykkt hársins og hreinsar það, leysir úr flækjum í finu hári og gefur því meiri fyllingu. Þessi þykktartækni er virk þegar verið er að blása hárið til þess að auka við fyllingu hársins.



#### JOHN FRIEDA® LUXURIOUS VOLUME Touchably Full Næringin

Leysir úr flækjum á þyngdarlausan hátt, gefur hárlínu sjáanlega aukna náttúrulega fyllingu. Þessi frábæra formúla nærir hárið án þess að þyngja það og leysir úr flækjum í fingurðu hári um leið og það gefur því meiri fyllingu og gerir það hreinna. Þessi þykktartækni er virk þegar verið er að blása hárið til þess að auka við þykkt og meiri lyftingu. Árangurinn verður að hárið lítur út fyrir að vera náttúrulega þykkt og glansandi og áferð hársins verður enn mýkri.



## JOHN FRIEDA®

LONDON PARIS NEW YORK



NEW LUXURIOUS  
volume

LUXURIOUS  
volume

### 2 MÓTUN

#### NÝJA JOHN FRIEDA® LUXURIOUS VOLUME Fine to Full Blow-Out Spray

Gefur finu hári strax fyllingu yfir allt hárið. Skapar útlitið og og tilfinningu um meiri þykkt. Framleitt með sérstakri fjölliðublöndu sem dreifist jafnt yfir allt hárið. Spreyið í hálfblautt hárið, verið viss um að spreya vel í allt hárið – frá miðju til enda. Á meðan verið er að blása hárið þá mun þessi sérstaka formúla verða virk vegna hitans úr blásaranum. Hárið fær náttúrulega lyftingu, hárið verður mjúkt viðkomu og greiðslan endist lengur eins og hjá fagmanni.



#### JOHN FRIEDA® LUXURIOUS VOLUME Building Mousse

Skapaðu fyllingu í hárið með þessari léttu froðu, sem inniheldur sérstaka blöndu af mótunar-fjölliðum sem gefa enn meiri lyftingu og hald. Þessi sérstaka fjölliðublanda umlykur hvert einstakt hár og gefur hárlínu lyftingu og þykkt.



#### JOHN FRIEDA® LUXURIOUS VOLUME Blow Dry Lotion Root Booster

Fullkomin til þess að mynda meiri þykkt alveg frá rót. Setjið í hálfblautt hárið, berið vel í rótina. Þetta rötarsprey eykur lyftingu í fingurðu hári frá rót, hárið fær lyftingu sem endist eins og hún sé frá náttúrunnar hendi. Hitavörn sem inniheldur rötlyfti-efnið sem styrkir hvert hár svo að lyftingin endist lengur.



### 3 Í LOKIN

#### JOHN FRIEDA® LUXURIOUS VOLUME All-Day Hold Hairspray

Létt fingert sprej sem gefur extra hald og náttúrulegt útlit, lyfting sem heldur sér allan daginn. Er fljótt að þorna og inniheldur fjölliður sem sjá til þess að greiðslan helst og að hárið verður ekki flatt, Lokar hárlínu samstundis og verndar það gegn raka.



#### KERRY WARN

Alþjóðlegur ráðgjafi John Frieda® vörumerkisins.

” Þessi lína gerir nákvæmlega hið sama og leiðbeiningarnar á pakkanum segja til um, bætir við fyllingu á örskotsstundu og þú sérð strax sjáanlegan mun, meiri þykkt. Skilur ekki eftir nein aukæfni, aðeins náttúrulega fyllingu og hárið virðist mýkra, er mjúkt viðkomu allan daginn.

#### ” GÓÐ RÁÐ FRÁ KERRY

Til þess að fá enn meiri fyllingu skaltu nota John Frieda Luxurious Volume Blow Dry Lotion Root Booster og Luxurious Volume Fine to Full Blow-Out Styling Spray saman. Á meðan Blow-Out sprejið gefur fyllingu frá rötinni þá mun Fine Full Blow-Out Spray tryggja aukna lyftingu yfir allt hárið. Fullkomið hár fyrir sérstakt tilefni.



## HELGAR MATURINN

**Auður Kristín Þorgeirsdóttir, einkabjálfi í World Class, hefur heilsuna svo sannarlega í fyrirrúmi í sínu lífi. Lífið bað Auði að deila einni af sínum uppáhalds-uppskriftum fyrir helgina.**

Þetta kjúklingasalat er einstaklega gott og glaðlegt og hentar mjög vel núna þegar sumarið er nýskolið á okkur.

**Lögur:**  
3 msk. ólífuoía  
2 msk. lime-safi  
2 msk. sojasósa  
2 msk. mango chutney  
1 tsk. rifin engiferrót

Öllu blandað saman í skál og smávegis tekið frá til að nota í lokin. Skerið fjórar kjúklingabringur í bita og

setjið út í löginn og blandið saman. Skellið öllu á pönnu og steikið meira en minna til að ná þessu fallega brúnu og örlítið brakandi. Spínat (og fleira grænt ef vill) sett í stóra skál og kjúklingurinn yfir. Skerið svo eitt mangó og 1-2 avókadó í bita og setjið út á. Að lokum hellið þið restinni af dressingunni yfir til að bleyta örlítið í salatinu. Til að toppa bragðlaukarpífið er settur fetastur yfir allt saman. Verði ykkur að góðu!



### ...spjörnum úr

**Margrét H. Gústavsdóttir**

**ALDUR** JAFNGÖMUL NEFINU Á MÉR OG AÐEINS ELDRI EN TENNURNAR.  
**STARF** HJÁ SUMUM ER ÉG TITLUD ÞJATTRÓFUFORINGI.

**Hvern faðmaðir þú síðast?** Hildi Ernu Ingadóttur sem lét mér krossbregða fyrir utan Kringluna með því að segja haaaæææææææ. Eðlileg viðbrögð við slíku sjokki eru að faðma bara.

**En kysstir?** Litla vitlausu hundinn minn sem varð andlega strektur í gæludýrabúð við að fá sér nýja ól.

**Hver kom þér síðast á óvart og hvernig?** Anna Margrét Gunnarsdóttir, nýja þjattrófan okkar, með grein sem hún skrifaði um snyrtivörur sem maður á alls ekki að taka með sér á djammíð. Ég hló upphátt að þessum texta. Konan er snillingur, svo hrikalega myndin. Hver talar t.d. um að „líkfarða trúð“?

**Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi?** Ég hef lært að elska gallana mína og umbera þá. Þetta hefst allt með ást í eigin garð, það sagði Whitney Houston. Blessuð sé minning hennar.

**Ertu hörundsár?** Svona bæði og, fer eftir því hver á í hlut. Það fer vanalega allt úr skorðum ef ég lendi í samskiptavandræðum við fólkið sem mér þykir vænst um.

**Dansarðu þegar enginn sér til?** Já, svo að húsið nōtrar og móða myndast á rúðunum.

**Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig?** Ég er mikið í því að gera mig að fifli á Snapchat. Örugglega síðast þegar ég reyndi að láta nefið á mér dansa.

**Hringirðu stundum í vælubílinn?** Já, er með hann á „speed dial“.

**Tekurðu strætó?** Nei, því miður en ef það væri hægt að nota kredit- eða debetkort eða ef strætó gæfi til baka þá myndi ég örugglega gera meira af því af því það er hægt að lesa í strætó og hanga á netinu og meira að segja taka reiðhjól með.

**Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag?** Sjáðu fuglinn!

**Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig?** Ég er með Njálu á hljóðbók í bílnum og hef haft í svona tvö ár.

[www.sminor.is](http://www.sminor.is)

Hið virta sænska neytendablað Råd & Rön gerði úttekt á uppvottavélum frá ýmsum framleiðendum og lagði mat sitt á þær. Siemens uppvottavélin SN45M205SK\* kom þar einstaklega vel út og hlaut 1. sætið. Hún þykir þvo og þurrka á sérlega skilvirkan og áhrifaríkan hátt (Råd & Rön, apríl 2012). Matið var byggt á nokkrum þáttum, m.a. hve vel vélin þvær óhreint leirtau, þvottatíma, þurrkun, orkunotkun, vatnsnotkun og hversu hátt heyrir í henni. Þessi uppvottavél er í ecoPLUS-flokknum hjá Siemens, en í honum eru aðeins mjög sparneytin heimilistæki. Og sigurgangan heldur áfram. Í maí 2012 lenti vélin einnig í 1. sæti hjá danska neytendablaðinu Tænk. \*Einnig fánleg í stáli.

Smith & Norland er rótgróið fyrirtæki sem veitir góða þjónustu og býður vandaðar vörur á góðum kjörum. Umboðsmenn um allt land.

**SMITH & NORLAND**

Nóatúni 4 · Sími 520 3000  
[www.sminor.is](http://www.sminor.is)