

Lífið

FÖSTUDAGUR
23. MAÍ 2014

Ingibjörg og Katla
Guðrún

OPNA ÖXNEY Í
MIDBÆNUM 2

Edda Gunnlaugsdóttir

OPNAR FATA-
SKÁPINN FRÁ
LONDON 4

Þóra Hlín
Friðriksdóttir

Í JÓGABÚÐUM Í
TAÍLANDI 8

Kristín Lea Sigríðardóttir

FYRSTA HLUTVERKIÐ Á HVÍTA TJALDINU

FRÉTTABLAÐIÐ

➤ visir.is/lifid

HVER ER?



Nafn?

Steinunn Þórðardóttir.

Aldur?

32 ára.

Starf?

Starfa sjálfstætt við kvikmyndagerð, förðun, hár og sem gervahönnuður. Er líka jógakennari í Mjölni MMA.

Maki?

Hann er einhvers staðar að græja hvíta hestinn sinn.

Stjórnumerki?

Naut.

Hvað fékkstu þér í morgunmat?

Chia-graut með heimagerðri möndlumjólk, eplum, kanil, ristudum kókosflögum og kakónibbum. Cappuccino með sömu góðu möndlumjólkinni.

Uppáhaldsstaður?

Vestfirðir. Get samt ómögulega gert upp á milli staða þar! En það er einhver óútskýrð og mögnuð orka í gangi þarna.

Hreyfing?

Jóga er í fyrsta sæti. Víkingaprekkið í Mjölni ómissandi partur af vikunni.

Uppáhaldsfatahönnuður?

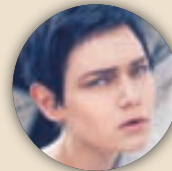
Vivienne Westwood. Annars þurfum við hérna á klakanum ekki að leita langt til að kaupa gott og flott hugvit. Jör, Aftur, Jet Korine, Helicopter og Eygló.

Uppáhaldsbiómynd?

Skípti reglulega um uppáhaldsmyndir. Þessa dagana er það Málmaus, flott mynd sem ég er gríðarlega stolt af.

HVERJIR HVAR?

Í hvernig borg viljum við búa? nefndist viðburður Samfylkingarinnar á Lofti Hosteli sem fór fram síðasta þriðjudagskvöld en stúlkurnar í Reykjavíkurdætrum stigu á svið. Stemningin var góð á barnum og þar mátti meðal annars sjá vinkonurnar,



listamennina og ofurfyrirsæturnar **Kolfinnu Kristófersdóttur** og **Mattildi Lind Matthíasdóttur**. Einnig lét Jóhanna Sigríðardóttir, fyrrverandi forsætisráðherra, sig ekki vanta á viðburðinn.



TÍSKA ÖXNEY Í MIÐBORGGINA

Þær Ingibjörg Þorvaldsdóttir og Katla Guðrún Jónasdóttir hafa stofnað fatamerki og búa undir nafninu Öxney. Báðar eru þær reynsluboltar í tiskubransanum og lögðu mikið á sig við að fá draumhúsnæðið í miðbænum.

Það er mjög gott að sjá loksins fyrir endann á þessu en þetta hefur verið mikil vinna og þá sérstaklega við að koma húsinu í stand," segir Ingibjörg Þorvaldsdóttir, sem opnaði búðina Öxney ásamt Kötlu Guðrúnu Jónasdóttur í gær.

Öxney er bæði búð og fatamerki sem stöllurnar hafa verið með í burðarliðnum síðan seinasta haust en hún er til húsa á Klapparstíg 40, í húsnæði sem áður hýsti verslunina Antíkumuni í mörg ár. Ingibjörg og Katla hafa verið vinkonur lengi og kynntust er þær unnu báðar í versluninni Sautján. Búðin heitir eftir næststærstu eyju Breiðafjarðar, sem er einmitt í eigu fjölskyldu Kötlu.

Ingibjörg er ekki ókunnug verslunarrekstri hér á landi og hefur rekið búðirnar Oasis og Þrjá Smára í Kringlunni og Smáralind en í þetta sinn langaði þær báðar að komast í miðbæinn. „Það er mikil gróska í miðbænum og var sko þrautin þyngri að finna hentugt húsnæði. Það var setið um hvert einasta pláss sem við höfðum augastað á þannig að það er greinilegt að það er mikil gróska í miðbænum. Þetta var draumhúsnæðið okkar en þegar við byrjuðum að leita var það ekki laust. Við létum samt eiganda antíkubúðarinnar fá númerin okkar ef ske kynni að hann hugsaði sér til hreyfings. Hann hringdi svo í febrúar og þá var ekkert annað í stöðunni en að kýla á þetta," segir Ingibjörg.

Í versluninni verður þeirra eigið merki, Öxney, í lykilhlutverki. Merkið einblínir á klassíska kjóla sem henta við öll tækifæri. „Merkið er innlend framleiðsla og okkar hönnun. Einnig verðum við með merki eins og Ted Baker, Bolangaro Trevor, skart frá Koggu, Vera design og Skallagrím design, svo eitthvað sé nefnt.“



Ingibjörg og Katla Guðrún, eigendur búðarinnar Öxneyjar sem er nýjasta viðbótin í búðaflöru miðbæjarinnar. Búðin skartar meðal annars 100 ára gömlu afgreiðsluborði.

Verslunin heitir eftir næststærstu eyju Breiðafjarðar, Öxney en hún er einmitt í eigu fjölskyldu Kötlu Guðrúnar. Einnig fæst fatamerki undir sama nafni í búðinni.

BÆKUR LATIBÆR ER FYRIRMYNDIN

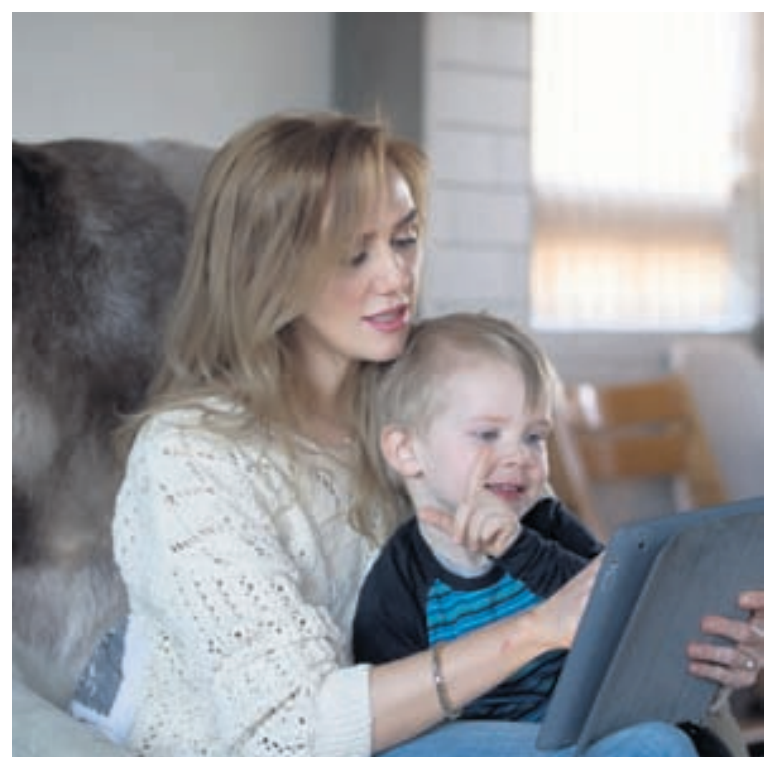
Hanna Kristín Skaftadóttir stefnir hátt með barnabækur sínar um MiMi.

„Við stefnum hátt með þessar bækur. Ég er viðskiptafræðingur að mennt og hætti í vinnunni minni til að einbeita mér alfarið að þessu verkefni. Latibær byrjaði á sviði í náttfötunum og þau hafa aldeilis náð langt," segir Hanna Kristín Skaftadóttir.

Hún gefur út bækurnar fyrir börn með tal- og málþroskaraskanir undir heitinu MiMi Creations. Verkefnið er sannkallað fjölskylduverk þar sem Hjalti, maðurinn hennar, sér um að myndskreyta og söguhetjan, MiMi, er skírður í höfuðið á syni þeirra, Mikael, sem glímur við málhömlun.

Tákn með tali byggist á einföldum hreyfitáknum sem notuð eru á markvissan hátt til stuðnings töluðu máli. Hanna segir bækurnar gagnast öllum börnum en helst þeim sem glími við málhömlun og að auki tvítyngdum börnum og börnum með Downs-heilkenni.

„Þetta er aðferðafræði sem flýtir fyrir og aðstoðar við máltöku barna. Bækurnar eru þýddar á fjögur tungumál og eru hinar einu sinnar tegundar í heiminum," segir Hanna Kristín, sem stendur fyrir útgáfufögnum í húsakynnum Forlagsins við Fiskislóð næstkomandi miðvikudag milli 16 og 18.



Upphaflega réðst Hanna Kristín Skaftadóttir í að gera bækurnar vegna þess að sonur hennar, Mikael, glímur við málhömlun. Þau hafa gaman af því að lesa saman.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

IÐA

IÐA-bókakaffi Vesturgata 2a 101 Rvk.
opið til 22 alla daga.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



S A F T



Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFÉLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

Ritstjórnarfulltrúi **Álfrún Pálsdóttir** alfrun@frettabladid.is

Umsjón **Marín Manda Magnúsdóttir** marin@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is

Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** silja@frettabladid.is • Forsíðumynd **Stefán Karls**

Kremið sem umbreytir áferð húðarinnar frá fyrstu snertingu.

Nýjung Miracle Cream



VER HÚÐINA
GEGN ÖLDRUN
OG AÐLAGAST
HÚÐLIT ÞÍNUM
FULLKOMLEGA

UMBREYTING Á AUGABRAGÐI

Einstök innihaldsefni í kreminu eru rík af örsmáum litarögnum, sem sjálfkrafa aðlaga sig að húð þinni.

• slétta • jafna • gefa húðinni óaðfinnanlegan ljóma.

Formúlan gegn öldrun inniheldur 7 virk innihaldsefni.

• stinnir húðina • dregur úr hrukkum og fínum línum

• undirbýr húðina.

Prófað á yfir 1500 konum með mismunandi húðgerð og húðlit.

Take care.
GARNIER

 /garniericeland



FATASKÁPURINN EDDA GUNNLAUGSDÓTTIR

„Ég legg áherslu á góð efni í fatavali mínu. Á daginn er ég í þröngum gallabuxum, flottri skyrtu og ökklastígvélum og fer svo í kápu eða leðurjakka yfir. Ég er oftast í flatbotna skóm, sérstaklega þar sem ég geng mikið í London,“ segir Edda Gunnlaugsdóttir, 23 ára nemi við London College of Fashion. Edda er í námi í textíl- og fatahönnun og hefur að eigin sögn gríðarlegan áhuga á öllu sem viðkemur tísku og listum. Edda segir að samfestingar og háir hælur verði gjarnan fyrir valinu þegar hún klæðir sig upp en Converse-skórnir hennar eru í miklu uppáhaldi og ætlar hún aldrei að skilja við þá. „Ég er mikið fyrir fylgihluti og skart, þá oftast fallega hringa og klúta. Ég á mjög smekklega móður og þrjár eldri systur og deilum við gjarnan flíkum.“ Lífið fékk að kíkja í fataskápin hjá Eddu.



1 Leðurjakkinn: Þennan All Saints-leðurjakka keypti ég fyrir mörgum árum og ég hef aldrei fengið leiða á honum. „Teppið“ á bakinu gerir mikið fyrir hann.



2 Veskið: Ég fékk þetta Furla-veski í gjöf frá bestu vininum mínum og mér þykir ótrúlega vænt um það.



3 Toppurinn: Þessi toppur er frá Marni en ég fann hann í outleiti í Orlando. Mér finnst litirnir í honum skemmtilegir og svo er efnið mjúkt og frekar loðið.



4 Skórnir: Þessir fallegu skór eru frá 3.1 Phillip Lim og þá keypti ég í Boston.



5 Buxur: Þessar fallegu blúndubuxur eru frá Maje. Ég er mjög spennt fyrir að nota þær í sumar.

Færri kíló - Minna ummál með spínat extrakt **Nytt á Íslandi**

Aptiless: Mest selda þyngdarstjórnunarefnið í Noregi og Svíþjóð. Hungurtillfinning minnkar strax frá fyrstu notkun. Inniheldur yfir 100 mismunandi próteinefni. Einn skammtur jafngildir fimm bollum af fersku spínati. 100% náttúrulegt. **Thylakoids:** Dregur úr hungri - Eykur mettun - Minnkar sykurlöngun - Jafnar blóðsykur Lækkar blóðfitu, kólesterol og blóðþrýsting - Minnkar ummál Fækkar aukakílóum - Eykur orku - Bætir þarmaflóru.

Vísindaleg sönnun á virkni

Rannsóknir gerðar af Karólínska Háskólanum í Lundi í Svíþjóð ásamt fleiri virtum rannsóknarstofnunum. **Nytt í heiminum - nýtt á Íslandi**

Dr. Charlotte Erlanson-Albertsson, Prófessor við Karólínska Háskólanum í Lundi í Svíþjóð

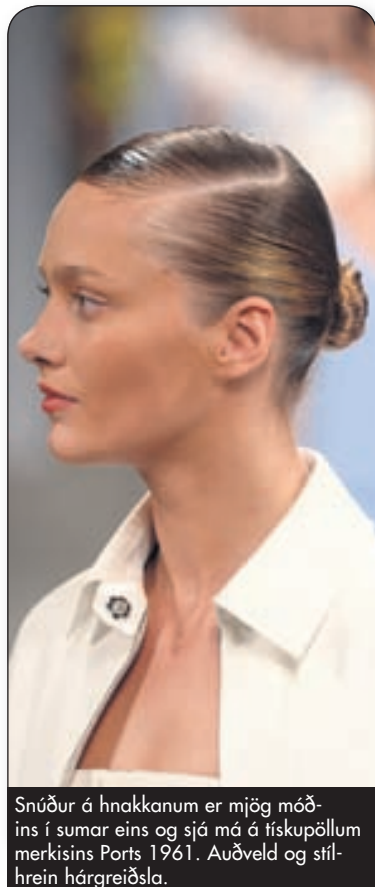
Umboð: www.vitex.is

Ein merkasta nýja uppgötvunin sem gerð hefur verið í heiminum dag

Fæst í 14 og 28 daga skömmtum. Útsölu staðir flest apótek og heilsu búðir.

HÁR GLANSANDI HÁR OG LÁG TÖGL

Sumarhárgreiðslur þetta árið eru einfaldar og á færi flestra að prufa sig áfram með teygju og burstu að vopni.



Snúður á hnakkanum er mjög móðins í sumar eins og sjá má á tiskupöllum merkisins Ports 1961. Auðveld og stílhrein hárgreiðsla.



Glansandi og oliuborið hár sem er sett frjálstlega á bak við eyrað mátti sjá á ýmsum tiskupöllum fyrir sumarið. Söngkonan Lykke Li hefur oft skartað þessari hárgreiðslu á árinu.



Takið hárið saman í tagl í hnakkagrófinni en ekki uppi á hvirflinum. Hér má sjá hálfan snúð með skartgrip fyrir finni tækifæri.



Sumarlegt hár hjá Antonio Berardi. Litlar fléttur geta sett skemmtilegan svip á sítt hár.

Njóttu þess besta frá sólinni með Clarins

Sólarvörn Clarins sameinar öfluga vernd og aukna fegurð húðarinnar. Þökk sé einstöku þróunarstarfi Clarins að nú eru fáanlegar vörur sem bæði veita yfirborði húðarinnar alhliða vernd gegn skaðsemi geisla sólarinnar með UVA- og UVB-síum auk völdum efnum úr jurtaþykki sem vernda, styrkja og næra húðfrumurnar auk þess að veita þeim öfluga rakagjöf. Nýju vörurnar hindra ótímabær ummerki öldrunar á húðinni um leið og tekst að laða fram þennan eftirsótta og fallega lit sem sólin getur gefið okkur. Það má því segja að sólvörnavörurnar frá Clarins séu sannkallaðir „lífverðir“ fegurðarinnar. Njóttu sólarinnar, vel varin og mótækileg fyrir aukinni fegurð, með sólvörnavörðunum frá Clarins. Clarins er í 1. sæti þegar kemur að lúxushúðsnyrtivörum á Evrópumarkaði.*

*Heimild: NPD Beauty Trends. Byggt á niðurstöðum heildarúttektar á mest seldu lúxushúðsnyrtivörum í verslunum fjögurra landa í Evrópu; Frakklands, Ítalíu, Spánnar og Bretlands.



CLARINS

**Clarins dagar hjá
Snyrtistofunni Hrund**
föstudaginn 23. maí & laugardaginn 24. maí.

**20% afsláttur af Clarins vörum
og andlitsböðum.
Glæsilegur kaupauki fylgir
þegar verslaðar eru tvær vörur í Clarins.**



20%
AFSLÁTTUR



Grænatún 1 • 200 Kópavogur • Sími 554 4025 • www.hrund.is

KRISTÍN LEA SIGRÍÐARDÓTTIR

VAR EKKI BARA UPP Á PUNT Í MYNDINNI

Kristín Lea Sigríðardóttir er 26 ára Suðurnesjamær en hún fer með eitt af aukahlutverkunum í íslensku kvikmyndinni *Vonarstræti* sem frumsýnd var á dögum. *Vonarstræti* er fyrsta kvikmynd Kristínar sem útskrifaðist úr Kvikmyndaskólanum fyrir þremur árum. Þar kynntist hún kærasta sínum, Vigfúsi Þormari Gunnarssyni, og á parið von á sínu öðru barni á allra næstu dögum.

Kristjana Arnarsdóttir

kristjana@frettabladid.is

Kristín Lea Sigríðardóttir þreytti frumraun sína á hvíta tjaldinu í kvikmynd Baldvins Z, *Vonarstræti*, sem hlotið hefur einróma lof gagnrýnenda.

Kristín Lea útskrifaðist úr Kvikmyndaskólanum árið 2011 en leiðir hennar og leikstjóra *Vonarstræti* lágu saman í lokaverkefni hennar frá skólanum þegar hún plattaði Baldvin til þess að leikstýra útskriftarmyndinni *Takk fyrir mig*. „Ég vissi í raun og veru ekki af tilvist Kvikmyndaskólans fyrr en ég var komin langt í framhaldsskóla en einhvern veginn stefndi ég samt alltaf í þessa átt. Áhugi minn liggur í kvikmyndagerð, ekki aðeins í leiklistinni,“ segir Kristín Lea, spurð út í áhugann á listinni.

Talið berst að *Vonarstræti* en þar fer Kristín með hlutverk Agnesar, eiginkonu Sölva, fyrrverandi atvinnumanns í knattspyrnu og vonarstjörnu í bankalífínu, sem leikinn er af Þorvaldi Davíð Kristjánssyni. Einvallalið leikara kemur að myndinni og ber hún hópnunum vel söguna. „Ég var alls ekki að setja mig á háan hest í þessum leikarahópi. Þetta er fyrsta kvikmyndin mín og það var ótrúlega gaman að geta fylgst með þessum leikurum og lært af þeim, ég lærði mjög mikið. Ég var í raun og veru bara á skólabekk í gegnum allt ferlið. Ég trúir því líka að maður sé alltaf að læra, maður er bara ekki orðinn leikari og svo búið. Það er aldrei þannig.“

Andlitið á átta metra skjá

Kristín Lea segist alltaf hafa verið heldur gagnrýnin á sjálfa sig. Henni þótti skrítið að sjá sjálfa sig

á hvíta tjaldinu og segist hafa átt erfitt með að horfa á myndina á köflum.

„Það var mjög skrítið að sjá andlitið mitt á átta metra skjá fyrir framan mig og ég var algjörlega stjörf á forsýningunni. Ég naut mín ekki nógu vel á fyrstu sýningunni og fór því aftur á myndina nokkrum dögum síðar. Þá fyrst gat ég horft á hana án þess að gagnrýna sjálfa mig. Ég reyndi oft að minna mig á að þetta hlyti bara að vera gott úr því að leikstjórnin var ánægð. Ég ætti því frekar að hlusta á hann en mína innri gagnrýni, enda gekk þetta líka allt svo fallega upp hjá honum.“

Reynir að sjá aldrei eftir neinu

Kristín Lea er Keflvíkingur og ólst upp á Suðurnesjunum. Hún flutti norður eftir grunnskóla og hóf nám við Framhaldsskólann á Laugum. Á menntaskólaárunum var Kristín kosin Ungfrú Norðurland og tók hún í kjölfarið þátt í Ungfrú Ísland. Hún segir þann tíma í lífi sínu hafa verið lærdómsríkan. „Ég hef alltaf tileinkað mér að sjá ekki eftir neinu, ég reyni frekar að læra af hlutunum. Þetta er þó ekki eitthvað sem ég myndi endilega endurtaka í dag. Mér finnst gott að líta á hlutina sem tækifæri og þarna opnaðist fullt af dyrum, sem er ótrúlega gaman.“

Í þessu samhengi bendir Kristín á að oft og tíðum sé valið í hlutverk eftir ákveðnum staðalmyndum. Hlutverk Agnesar í *Vonarstræti* hefði til að mynda vel getað verið öðruvísi. „Það er mikið um „type-casting“ í leiklist en þá er að miklu leyti ráðið í hlutverk eftir útliti. Ég er mjög þakklát fyrir þau hlutverk sem ekki eru þannig. Í byrjun myndarinnar er Agnes hálfpersónuleikalaus en þegar líður á fær hún að sýna þessi sterku karaktereinkenni sem



MASTERLINE

Professional Beauty

ÉG MÓTA

BODY
FIRMING

Ég viðheld teygjanleika húðarinnar. Byrjaðu bara á að bera mig reglulega á líkamann og þú helst flott og fitt. Frábært krem með góðum innihaldsefnum eins og Elastín, Kollagen og Pomegranate.



www.master-line.eu
Made in Italy
Fæst í apótekum og Hagkaup

STARF
Leikkona og kvikmyndagerðarkona

ALDUR
26 ára

HJÚSKAPARSTAÐA
Sambúð

**Ég hef alltaf til-
einkað mér að sjá
ekki eftir neinu,
ég reyni frekar að
læra af hlutun-
um. Þetta er þó
ekki eitthvað sem
ég myndi endilega
endurtaka í dag.**

Myndaalbúmið



Fjölskyldan saman í garðinum í fyrrasumar. • Við útskrifina frá Kvikmyndaskólanum með viðurkenningu fyrir bestu myndina. • Úr vonarstræti. • Við Ólafur Darri við tökur á Djúpinu.

hún hefur. Þeir Baldvin leikstjóri og Biggi í handritinu [Birgir Örn Steinarsson] gerðu þetta mjög vel því það hefði verið svo auðvelt að hafa Agnesi bara upp á punt.“

Kynntist kærastanum í Kvikmyndaskólanum

Kristín er í sambúð með Vigfúsi Þormari Gunnarssyni en parið kynntist í Kvikmyndaskólanum. Saman eiga þau hinn tveggja ára Jökul og nú er annar drengur væntanlegur á allra næstu dögum. Þau hafa komið sér fyrir í Hafnarfirði en þaðan eru tengdafor-eldrarnir og stuttur akstur til for-eldranna í Keflavík. Vigfús starfar einnig við kvikmyndagerð og vann meðal annars að gerð Vonarstrætis. „Það var mjög þægilegt að hafa hann með mér í þessu, ég leit-aði mikið til hans og hann hjálpaði mér með hlutverkið á æfingum. Það var rosalega mikill stuðningur í honum. Ef ég var órugg með eitthvað þá gat ég leitað til hans og ég var mjög þakklát fyrir það.“

Kristín er einkabarn en hún er sú eina innan fjölskyldunnar sem sótt hefur í leiklistina. „Ég kem í raun og veru ekki úr neinni leikhúsklíku svo maður hefur svolt-íð þurft að pota sér áfram sjálfur og taka áhættu með hitt og þetta. Fjölskylda mín styður ótrúlega vel við bakið á mér og mamma er alltaf ánægð fyrir mína hönd – líka yfir litlu sigrunum,“ segir Kristín og brosir. „Hún heldur stundum að ég sé sú eina í heiminum sem er að afreka eitthvað eins og til dæmis þegar ég fékk bílprófið. Hún var ofboðslega ánægð með mig.“

Elskar móðurhlutverkið

Hvað varðar önnur verkefni í leiklistinni segir Kristín allt óljóst í þeim efnum enn sem komið er.

„Ég er alltaf með eitthvað í sigt-inu en þetta er ótraustur bransi og maður dettur inn og út. Þannig er það bara. Mér finnst rosalega þægilegt að leyfa bara því að koma sem gerist næst og ég reyni sjaldan að ákveða neitt fyrir fram. Það hljómar kannski undarlega en ég er mjög dugleg að senda frá mér jákvætt karma og ég trúir því að ef maður sendir frá sér eitthvað gott þá fái maður eitthvað gott til baka.“

Fram undan er fæðingarorlofið og segist Kristín ætla að nýta tím-ann heima fyrir í eitthvað skapandi. „Þetta verður spennandi tími. Ég sit aldrei aðgerðarlaus og er alltaf að búa eitthvað til, hvort sem það eru ljóð eða leikrit.“ Hún segist líka hafa gaman að því að smíða og þegar blaðamaður spyr hana hvort hún sé handlagin svarar hún: „Við getum allavega orðað það þannig að ég á verkfærakass-ann á heimilinu.“

Kristín elskar móðurhlutverk-íð og bíður spennu eftir því að fjölskyldan stækki. „Mig hefði aldrei grunað hvað það getur gefið manni að verða móðir. Við sonur minn förum oft í göngutúra og svo skyndilega stoppar hann og bendir á eitt lítið blóm. Hann hefur kennt mér að stoppa, njóta og taka eftir því smáa í lífinu. Börn eru ótrú-lega skapandi og það er gaman að geta upplifað heiminn með þeirra augum. Þetta er yndislegt hlutverk – en ekki fleiri en tvö börn í bili,“ segir Kristín og hlær.



Náðu förðuninni með NÝJU Nectar & Nude línunni

20%
afsláttur af Bobbi Brown
á kringlukasti

HÚÐVÖRUR



Hydrating Eye Cream
Hydrating Face Cream

Extra Repair Serum

KINNAR



Medium Bronzing Powder

NÝTT Hibiscus Pot Rouge for Lips & Cheeks

NÝTT Apricot Shimmer Brick

ANDLIT



Bisque Corrector

Natural Creamy Concealer Kit



NÝTT Warm Nude
CC Cream SPF 35

Natural Foundation Stick

VARIR



Beige Lip Liner

Soft Coral Rich Lip Color

NÝTT Nectar Lip Gloss

AUGU



Pale Cream Eye Shadow*
(augnháralínu að augabrún)

Soft Buff Eye Shadow (augnlok)*

Pink Bellini Sparkle Eye Shadow*
(augnlok)

Rich Caviar Eye Shadow*
(efri og neðri augnháralína)

Espresso Ink Long-Wear
Gel Eyeliner (efri augnháralína)

Black Everything Mascara

*NÝJA Nectar & Nude Eye Palette inniheldur ofangreinda líti.

AUGABRÚNIR



Mahogany Eye Shadow

RÁÐLEGGING BOBBI

Allir húðtónar geta notað þessa líti. Þá er hægt að vera með frá morgni til kvölds, við öll tækifæri.

BOBBI BROWN

Lyf & heilsa
Kringlunni

www.lyfoghelsa.is

Lyf & heilsa
Við hlustum!



Amanda, heildrænn þjálfari, leiðbeinir og hjálpar fólki í að komast til betri heilsu.

FÓLK VERÐUM AÐ TAKA ÁBYRGÐ Á ANDLEGGRI HEILSU

Þóra Hlín Friðriksdóttir, hjúkrunarfræðingur og jógakennari, fann sig á framandi eyju.

M eð mánaðar fyrirvara ákvað ég bara að skella mér til ótrúlegrar eyju í Taílandi sem heitir Koh Phangan. Þar fann ég mér frábæran jógakennara, naut lífsins í fimm vikur og kynntist dásamlegum stað,“ segir Þóra Hlín Friðriksdóttir, hjúkrunarfræðingur og jógakennari. Oreon-jógasetrið er umhverfi fyrir fólk sem þráir að hlúa að sjálfu sér en boðið var upp á ýmsar heildrænar heilsu meðferðir, detox, föstur og fleira.

„Fólk verður að taka ábyrgð á andlegri og líkamlegri heilsu sinni. Því langar mig að vekja athygli á þessum stað þar sem lífið var einfalt og fólkið var svo ótrúlega hamingjusamt. Maður býr að þessari reynslu alla ævi,“ segir Þóra Hlín.

Árið 2012 fór hún í sína fyrstu jógaferð til Indlands, sem hún segir vera miðpunkt jógaíðkunar í heiminum. Hún uppgötvaði mikilvægi þess að hafa kjarkinn til að ferðast og upplifa framandi staði á eigin forsendum. Þóra Hlín æfði jóga tvisvar á dag í heilan mánuð og segist hafa tekið sína jógaíðkun á hærra plan eftir upplifunina.

„Þessi ferð fór fram úr mínum björtustu vonum því ég fylgdist með fólki sem kom þangað úturstressað en yfirgaf staðinn eftir ellefu daga, geislandi og endurnært á líkama og sál. Mér leið stórkostlega þarna og hjartað er núna á réttum stað.“

marinmanta@frettabladid.is



Ég fylgdist með fólki sem kom þangað úturstressað en yfirgaf staðinn eftir ellefu daga geislandi og endurnært.



AUGLÝSING: VISTOR KYNNIR

LAUS VIÐ PIRRING, SVITA OG HITAKÓF

Femmenessence MacaLife og MacaPause eru fæðubótarefni fyrir konur, unnin úr maca-rót. Rótin hefur sérlega góð áhrif á hormónatengd óþægindi, svo sem skapsveiflur, hitakóf og önnur einkenni breytingaskeiðs.

„Það gat verið ansi óþægilegt að sitja fyrir framán fólk og finna hita stíga til höfuðsins, svita leka niður bakið og að þurfa sífellt að klæða mig í og úr og að opna glugga á meðan aðrir í kring voru að frjósa úr kulda,“ segir Guðrún Haraldsdóttir, sem fyrir hálfu öðru ári fór að finna fyrir einkennum breytingaskeiðsins, ekki síst hitakófum og pirringi.

Guðrún er 47 ára og starfar á söluskrifstofu þar sem ávallt er mikill erill og nóg að gera. „Ég er í góðu formi, er í líkamsrækt, hreyfi mig reglulega og er mikið á ferð og flugi. Þetta ástand olli mér því töluverðri vanlíðan,“ viðurkennir Guðrún, sem einnig vaknaði ýmist rennsveitt eða ísköld um nætur en það skertu gæði nætursvefns og hafði áhrif í daglegu amstri.

„Ég velti fyrir mér hvernig ég gæti snúið mér í þessum vanda, án þess að hakka í mig hormóna, enda ekki komin á aldur fyrir svoleiðis,“ segir Guðrún og brosir.

Hjálpin kom úr óvæntri átt þegar hún frétti af fæðubótarefninu Femmenessence MacaLife sem hún ákvað að prófa og hefur tekið í tæpt ár.

„Femmenessence MacaLife er náttúruleg vara og ég finn mikinn mun á mér. Ég er miklu hressari og öflugri í dagsins önn, svitakófin eru hætt og ég er á allan hátt í betra jafnvægi, andlega og líkamlega. Ég mæli því hiklaust með Femmenessence fyrir konur því við þurfum ekki að láta okkur líða illa. Það er til laus,“ upplýsir Guðrún.

Hormónajafnvægi án hormóna

Femmenessence MacaLife og MacaPause er unnin úr maca-rót (Lipidium peruvianum)



Guðrún Haraldsdóttir segist bæði hressari og öflugri eftir að hún fór að taka inn Femmenessence MacaLife. MYND/GVA

sem vex eingöngu hátt í Andesfjöllum Perú. Rótin er flokkuð sem ofurfæða og kemur jafnvægi á og styður við hormónaframléiðslu líkamans. Auk þess að stilla skapsveiflur, hitakóf og bæta svefn, sýna rannsóknir aukna beinþéttni og betri þyngdarstjórnun.

„Femmenessence hefur mikla virkni og því er mælt með að byrja rólega. Eitt hylki að morgni í eina viku og síðan bætt við skammtinn smátt og smátt,“ segir Guðný Traustadóttir,

Femmenessence MacaLife og MacaPause er fyrir konur eftir fertugt og þær sem hafa einkenni breytingaskeiðs. Femmenessence MacaPause er fyrir konur eftir tíðahvörf.

COLOUR B4



Á ammoníaks og bleikiefna.

„Hreint út sagt frábær útkoma“

Colour B4: Fjarlægir allan ísettan háralit

Það þarf ekki að beita hárið hörku til að laða fram upprunalegan lit þess. Colour B4 hreinsar burt hárlitinn án þess að valda skaða, þ.e. án ammoníaks og bleikiefna.

Innflytjandi ColorB4 fékk háris í lið með sér til að sannreyna yfirlýsingar framleiðanda og niðurstöðurnar má sjá hér.

Þú færð COLOUR B4
í Lyfju, Lyf & Heilsu, Hagkaup
Smáralind og víðar.

„Ég hef unnið við hárgreiðslu í tæp 16 ár og aldrei kynnst öðru eins efni og Colour B4. Ég prófaði þetta fyrst í september 2013 að ósk viðskiptavinar míns, sem þá var með litað svart hár en ljósan náttúrulegan háralit. Við notuðum Colour B4 extra og útkoman var hreint út sagt frábær! Hárið varð kopar-brúnt, mjög jafn litur og þetta efni þurrkar ekki eða skemmir hárið.“

Þetta segir Elín Birna Harðardóttir hjá Hár & Dekur í Bæjarlind 6 í Kópavogi en þar er boðið upp á lita-hreinsun en margir ánægðir viðskiptavinir hafa nýtt sér þá þjónustu. Elín Birna segir efnið tilvalið fyrir hár

sem er búið að lita mikið og má ekki við því að fá aflitun í sig.

„Eftir að við setjum Colour B4 í setjum við plastpoka yfir hárið til þess að halda hitanum í hárinu. Svo er skolunarþátturinn MJÖG mikilvægur. Skola þarf hárið í allavega 10 mínútur samkvæmt leiðbeiningum en sökum þess að vatnið okkar á Íslandi er ekki í líkingu við það erlenda er það okkar reynsla að við Íslendingar þurfum að skola aðeins lengur, við mælum með að gefa sér 12-15 mínútur að skola til að fá sem bestu útkomuna. Eftir fyrstu skolun setjum við C efnið í, nudda þarf efnið vel í hárið eins og sjampó,

biða í 1 mínútu og skola svo í allavega 5 mínútur. Afgangurinn af efninu er settur í, síðan nuddað og skolað vel úr. Í lokin er gott að setja góða hárnæringu sem lokar hárinu til þess að fá mýkt í það aftur.

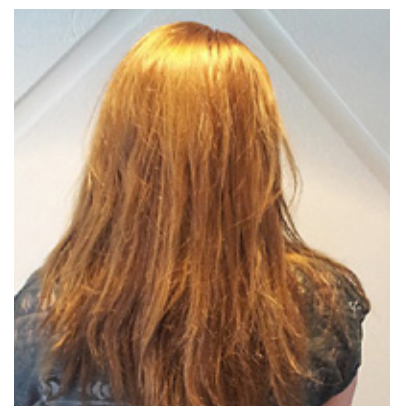
Við mælum hiklaust með Colour B4 – séstaklega fyrir þessar dökk/svarthærðu sem langar að lýsa hárið, án þess að þurfa aflita það oft, sérstaklega yfir sumarið þar sem vinsælast er í dag að hafa þennan flotta karamellubruna lit.“



Hár Hafrúnar fyrir Colour B4.



Hár Írisar Hrunnar fyrir Colour B4.



Hár Unnar Ýrar fyrir Colour B4.



Hár Hafrúnar eftir Colour B4.



Hár Írisar Hrunnar eftir Colour B4.



Hár Unnar Ýrar eftir Colour B4.

Hafrún

„Mér fannst að undravert hvað hann náði að taka mikið af lit úr, hef ekki séð minn raunverulega hárlit í 12 ár. Ég hef litað hárið mitt með öllum mögulegum lit í gegnum ævina og eftir að ég notaði Colour B4 þá sást varla að ég hafi litað á mér hárið.“

Íris Hrund

„Endarnir urðu grænir og það frikaði mig aðeins út en það er skiljanlegt þar sem þeir voru aflitaðir og með leifum af fjólubláum. Ég hafði efnið í hárinu í klukkutíma. Þessi útkoma kom mér mjög á óvart og hárið er einnig í mjög góðu ástandi.“

Unnur Ýr

„Mér finnst munurinn ekkert svakalegur á myndunum þó mér finnst ég sjá hellings mun í speglinum.“

TÍSKA SUMARLEGT Á GÖTUNUM Í CANNES

Það er alltaf gaman að skoða götutískuna enda þykir hún endurspegla það sem helst ber á góma í tískuheiminum þá stundina. Nú fer fram kvikmyndahátíðin í Cannes og borgin því stútfull af fólki. Sumarleg klæði eru áberandi í götutískunni með berum leggjum, litríkum fatnaði og strigaskóm.



Maga-bolur og blóm-pils.



Pils frá Dolce and Gabbana og skór frá Louis Vuitton.



Síðkjóll með hárrí klaufr sem er gerður hversdagslegri með strigaskóm.



Fyrirsætan Coco Rocha með hatt og áberandi hálsmen.



Litríkur samfestingur.



Skór og taska frá Jimmy Choo.

Fallegir skór og taska.

SOHO MARKET

SOHO MARKET Grensásvegur 8 • sími 553 7300
mán. - fim. 12 - 18, fös. 12 - 19, lau. 12 - 17

THEODÓRA MJÖLL SKÚLADÓTTIR JACK

hárgreiðslukona, bloggari og dagskrárgerðarkona

- 1 Þegar ég var ung þá...** fannst mér ég vita og skilja allt.
- 2 En núna...** er ég búin að fatta að ég mun aldrei skilja neitt né vita fullkomlega.
- 3 Ég mun eflaust aldrei skilja...** sjálfa mig heldur ha, ha.
- 4 Ég hef ekki sérstakan áhuga á...** því að vinna við eða gera eitthvað sem gerir mig ekki hamingjusama.
- 5 Karlmenn eru...** jafn misjafnir og þeir eru margir. Alveg eins og við konurnar.
- 6 Ég hef lært að maður á alls ekki að...** vera vondur, óheidarlegur, þröngsýnn, ósanngjarn og ofhuga hlutina. Þannig verður maður aldrei hamingjusamur og aldrei sáttur við tilveruna.
- 7 Ég fæ samviskubít þegar...** ég sinni ekki fólkinu í kringum mig nægilega mikið og þegar ég borða of mikið af óhollustu.
- 8 Ég slekk á sjónvarpinu þegar...** það er fótbolti eða raunveruleikabáttur.
- 9 Um þessar mundir er ég mjög upptekin af...** því að skipuleggja mig og ná sem mestri vinnu úr tímanum sem ég hef á daginn. Einnig er ég að reyna að borða hollt, eyða meiri tíma með fjölskyldunni, sinna vinunum betur og fara í ræktina. Gangi mér vel.
- 10 Ég vildi óska þess að fleiri vissu af...** því hvað þátturinn Parks and Recreation er óhugnanlega fyndinn.



1974

MANNAKORN

2014

SANN- KALLAÐAR VEISLU TÓNA



HÁSKÓLABÍÓ 06.09.14

Hljómsveitin Mannakorn fagnar 40 ára starfsafmæli sínu í ár. Því er blásið til sannkallaðrar veislu tóna og texta í Háskólabíó í haust, þann 6. september. Gömlu félagarnir með þá Magga og Pálma í fararbroddi, ásamt Ellen Kristjánsdóttur, renna í alla helstu smellina í bland við ýmsa gullmola frá löngum og farsælum ferli. Ekki láta þessa einstöku vörðu í íslensku tónlistarlífi framhjá ykkur fara.

Miðasala hefst í dag kl.12:00 á midi.is.

DÆGURFLUGAN

HÁSKÓLABÍÓ

facebook



Apartment Therapy

<https://www.facebook.com/apartmenttherapy>

Eins og nafn Facebook-síðunnar gefur til kynna er þetta eins konar meðferðarsíða fyrir heimilið. Á síðunni er að finna alls kyns ábendingar fyrir lesendur um hvernig er hægt að koma skipulaginu í lag á heimilinu og gera það bæði fallegt og heilsuþættandi. Þá er líka boðið upp á ráð til að gera sem mest með léttu þyngju.

Pinterest



Emily Henderson

http://www.pinterest.com/em_henderson/

Emily Henderson bar sigur úr bítum í þáttunum Design Star á sjónvarpsstöðinni HGTV árið 2010 og stjórnar einnig þættinum Secrets From a Stylist á stöðinni. Á Pinterest-síðu hennar má finna alls kyns skemmtilegar hugmyndir fyrir heimilið sem og sniðug verkefni sem flestir ættu að geta dundað sér við heima fyrir.

Instagram



Lexi Martone

<http://instagram.com/leximartone>

Naglahönnuðurinn Lexi Martone er afar duglegur á Instagram og virðist ímyndunarafl hans engin takmörk sett. Á síðunni eru hundruð myndar af fallegum, flippuðum, skrítnum og öðruvísi nöglum sem eru hver fyrir sig eins og listaverk. Það er því um að gera að kíkja inn á þessa litríku síðu og fá hugmyndir fyrir sumarið.

BLOGGARINN PASSION FOR BAKING

<http://www.passionforbaking.com/>

Hin norsk-hollenska Manuela Kjeilen er fimm barna móðir, bakari, bloggari, rithöfundur og ljósmyndari sem elskar að baka. Hún heldur úti blogginu Passion for Baking þar sem er að finna aragrúa af ljúffengum uppskriftum. Það er leikur einn að baka eftir uppskriftum Manuelu því hún býður líka upp á myndastuðning þar sem hún fer yfir ferlið skref fyrir skref. Ekki skemmir fyrir að síðan er eins og konfekt fyrir augað og greinilegt að Manuela er afar lunkinn ljósmyndari. Manuela er einnig með YouTube-rás þar sem hún sýnir lesendum sínum réttu handtökin. Bloggið hennar var valið það vinsælasta í Noregi árið 2011 og hún hefur einnig gefið út nokkrar bækur á norsku, sænsku og þýsku. Fyrsta bókin hennar á ensku er væntanleg.



ÚTRÝMINGARSALA

NÚ TELJUM VIÐ NIÐUR

Allir stakir jakkar á 9.900 kr

Gallabuxur frá 2.000 kr

Bolir frá 500 kr

Skyrtur frá 2.000 kr

Og fleirra og fleirra

NÝTT KORTATÍMABIL

FJÖRÐUR

www.fjordur.is

Herra hafnarfjörður

S. 572 3400

Opið til kl 18.00 LAUGARDAG

ALLAR VÖRUR MEÐ

30-50% AFSLÆTTI

Opið til kl 18.00 LAUGARDAG

NÝTT KORTATÍMABIL

Mind Xtra

Smart verslun fyrir konur

Firði Hafnarfirði • Sími 556 3400

FJÖRÐUR www.fjordur.is