

Lífið

FÖSTUDAGUR
24. OKTÓBER 2014

Ingibjörg Stefánsdóttir
jógakennari

**SKIPTI ÚR SÖNG
OG LEIKLIST
YFIR Í JÓGA 2**

Edda Jóhannsdóttir
markþjálfari

**MIKILVÆGT
AÐ FINNA SÍN
KJARNAGILDI 4**

Tíska og trend
í skartgripum

**STJÖRNURNAR
HLAÐA Á SIG
HRINGUM 10**

Rakel Garðarsdóttir
**FÆR ÓTAL
HUGMYNDIR
Á HVERJUM
DEGI**

FRÉTTABLAÐIÐ

➤ visir.is/lifid

Heilsuvísir

GULLFOSS OG GEYSIR FYRIR HEILSUVÍSI

Reynir og Jói eru frábæra plötu-snúðatveykið Gullfoss og Geysir. Þeir bjuggu til hressandi og skemmtilegan lista fyrir Heilsu-vísi sem hentar vel fyrir öll lífleg tilefni, hvort sem er í ræktina, útihlaup eða samkvæmi.



- **(ROCK) SUPERSTAR EXPLICIT LP VERSION**
CYPRESS HILL
- **BORDERLINE**
TOVE STYRKE
- **APART (FEAT.SÍSI EY) ORIGINAL MIX**
KASPER BJØRKE
- **PRAYER IN C**
LILLY WOOD AND THE PRICK ROBIN SCHULTZ
- **GOOD FOR THE CITY**
KRAAK AND SMAAK FEAT. SAM DUCKWORTH
- **PARÍS NORDURSINS**
PRINS PÓLÓ
- **TOUR DE FRANCE 2009 REMASTERED VERSION**
KRAFTWERK
- **INSPECTOR NORSE**
TODD TERJE
- **A DEEPER LOVE**
CLIVILLES AND COLE
- **WARM WATER SNAKEHIPS REMIX**
BANKS



HEILSUVÍSIR Á SPOTIFY
Skannaðu kóðann og tónlistar-heimur Heilsuvísis opnast þér

JÓGA SNÝST EKKI BARA UM AÐ NÁ NIÐUR Á TÆR

Ingibjörg Stefánsdóttir venti kvæði sínu í kross, sagði skilið við leiklistina og sneri sér að jóga.

Ingibjörg Stefánsdóttir jógakennari á þrjú börn undir sex ára aldri og því að mörgu að huga þegar kemur að því að halda fjölskyldunni í jafnvægi. „Fjölskyldu-lífið er jóga út af fyrir sig, að anda meðvitað þegar álagið er mikið, vera til staðar, í augnablikinu, njóta, upplifa, gráta, hlæja, fyrirgefa og þakka fyrir að vera til. Ég verð að viðurkenna að ég er oft þreytt, en það sem kemur mér í gegnum daga þegar ég hef ekki fengið nægan svefn í nokkra daga og mér líður eins og heilinn á mér sé að grillast þá hruga ég í mig Bee Pollen, tek C-vítamínorkubombu, fæ mér grænan þeyting, drekk mikið af vatni, fæ mér Maca-súperfæðisduft út í hrist-inginn, fæ mér úlfaberjasafa frá Young Living og geri morgunjóga,“ segir hún. „Jóga gefur manni líka rosa-lega mikla orku sem endist út daginn. Stundum fer ég í Yoga Nidra-djúpslökun en það getur jafnast á við 3-4 tíma svefn. Svo er bara upp með góða skapið, lífið gæti verið miklu erfiðara,“ segir Ingibjörg.

Kynntist jóga fyrst í New York

Fyrir tæpum tuttugu árum venti Ingibjörg kvæði sínu í kross og sagði skilið við leiklistina og sönginn. Hún sneri sér alfarið að jóga en því kynntist hún á námsár-um sínum í New York. „Ég kynntist fyrst jóga í New York fyrir um það bil 18 árum, þá var jóga alveg fun-heitt þar og er enn. Ég man að þegar ég gekk fyrst inn í jógastöð á Manhattan heillaðist ég gjörsamlega. Ég var í leiklistar-, dans- og söngnámi og fann strax hversu góð áhrif jógaæfingarnar höfðu á mig. Þarna var einhver dýpt sem ég fékk, sem erfitt er að útskýra í orðum, mér leið bara sjúklega vel eftir jóga,“ segir Ingibjörg. Allar götur síðan hefur jógað átt hug hennar og hjarta. Árið 2005 lét Ingibjörg draum sinn rætast þegar hún stofnaði jógastöðina Yogashala þar sem að hún býður upp á alls kyns útgáfur af jóga. Á næsta ári fagnar stöð-in tíu ára afmæli og ætlar af því tilefni að færa sig um set og opna glæsilega nýja stöð.

Fólk gleymir að hlúa að sér

Undanfarin ár hefur áhugi Íslendinga á jóga aukist til muna og fólk farið að nota þessa aðferð til þess að halda sér í formi, andlega og líkamlega. „Hér er svo mikill hraði, fólk vinnur og vinnur og vinnur, gleymir að það þarf að hlúa að sér og brennur út, fer að finna fyrir kvíða og þunglyndi. Jóga er orðið lífsstíll hjá mörg-um og það hefur breytt lífi fólks til hins betra. Jóga snýst ekki bara um það að ná niður á tær, það vinnur svo miklu dýpra og er mjög heilðrænt heilsukerfi sem á rætur sínar að rekja mörg þúsund ár aftur í tímann,“ segir Ingibjörg að lokum.



Ingibjörg Stefánsdóttir jógakennari og eigandi jógastöðvarinnar Yogashala.

Hér er svo mikill hraði, fólk vinnur og vinnur og vinnur, gleymir að það þarf að hlúa að sér og brennur út, fer að finna fyrir kvíða og þunglyndi.



Nýjar vörur í hverri viku

My Style

Stærðir 38-52

lískuhús

mystyle

Bæjarlind 1-3

201 Kópavogur

s: 571-5464

VISSIR ÞÚ AÐ MEÐALMANNESKJA EYÐIR ...

10,3 árum af lífi sínu í vinnunni,
48 dögum af lífi sínu í að stunda kynlíf,
9,1 ári í að horfa á sjónvarp,
92 dögum af lífi sínu á klósettinu,
og hlær upphátt 290.000 sinnum um ævina.



LÍFIÐ MÆLIR MEÐ



...TANNÞRÆÐI

Lífið mælir með því að þú munir eftir því að nota tannþráð.

Svo virðist vera sem allt of marg-ir hreinlega gleymi því og telji það ekki nauðsynlegt séu tennurnar burstaðar kvölds og morgna. Það er aldeilis ekki rétt og vilja sumir tannlæknar meina að notkun tann-þráðar sé jafnvel mikilvægari en tannburstun. Lífið mælir með því að þú gerir hvort tveggja ... bara til að vera viss.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



INNVIÐUR

INNVIÐUR



TRUKTINN ÖNVEIGANDI EÐA ÖLÖGLEGU EFTIR Á NETINU

S A F T

Lífið

www.visir.is/lifid

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

Umsjón **Erla Björg Gunnarsdóttir** erlabjorg@365.is • Auglýsingar **Aili Bergmann** atlib@365.is

Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Valgarður Gíslason**



CANADA GOOSE®



SHELBURN



MONTEBELLO



CITADEL



KENSINGTON



VICTORIA



DOWSON



TRILLIUM



CHATEAU

GRÍPTU GÆSINA

MIKIÐ ÚRVAL AF CANADA GOOSE DÚNÚLPUM

SPORTÍS

MÖRKIN 6 | 108 REYKJAVÍK | S:520-1000 | SPORTIS.IS

OPIÐ: MÁN. - FÖS. KL. 12 - 18 - LAU. KL. 12-16

Heilsuvísir

HOLLRÁÐ
HELGARINNAR



Sund

Það er frábært að nýta helgarnar í að fara í einhverja af okkar dásamlegu sundlaugum. Taka einn léttan sprett í sundlauginni og láta þreytuna svo líða úr í heita pottinum í góðum félagsskap. Skella sér svo í gufu og sturtu og eftir. Er hægt að vera annað en endurnærður?

STREITURÁÐ
VIKUNNAR



Frí frá tækjum

Láttu ekki tæknistreituna ná tökum á þér. Tækin eru til fyrir þig og eiga að auðvelda þér störf. Þú stjórnar. Það má t.d. stilla tölvupóstinn á álagsdögum þannig að nýr póstur komi ekki eins þétt. Það er líka hnappur á símanum þar sem maður getur slökkt á honum meðan gott samtal við besta vininn eða makann fer fram. Heimild: Stress.is

ER EKKI ALLTAF NÓG AÐ GERA HJÁ ÞÉR?

Gildin okkar endurspegla það sem skiptir okkur mestu máli í lífinu. Það er mikilvægt að geta skilgreint sín persónulegu kjarnagildi, það er eins og að hafa áttavita í vasanum.

Edda Jónsdóttir,
leiðtogaþjálfari CPC
og stofnandi EddaCoaching

Það er tungunni tamast sem hjartanu er kærast, segir máltæk-ið. Kjarnagildin okkar eiga samkvæmt því að endurspeglast í orðum okkar og verkum. Þegar við hittum fólk á förnum vegi, er gjarnan spurt: Er ekki alltaf nóg að gera? Það má því færa sterk rök fyrir því að kjarnagildi íslensku þjóðarinnar sé að hafa alltaf nóg að gera.

Kjarnagildin þín

Gildi hafa víða verið skilgreind á vettvangi fyrirtækja og stofnana. Gildin eiga að hjálpa starfsfólki að vinna að sameiginlegum markmiðum og framtíðarsýn. En þrátt fyrir að fólk starfi hjá fyrirtæki eða stofnun þar sem unnið er út frá gildum, er ekki þar með sagt að það sé meðvitað um eigin gildi.

Gildin okkar endurspegla það sem skiptir okkur mestu máli. Að skilgreina sín persónulegu kjarnagildi er á við að hafa áttavita í vasanum sem er stilltur út frá eigin forgangsriðun í lífinu.

Stilltu áttavitann þinn

Ef þú átt erfitt með að taka ákvarðanir og standa með þeim eða finnst flókið að móta þér framtíðarsýn, þá er góð byrjun að skilgreina kjarnagildin þín.



SVONA FERÐU AÐ SESTU NIÐUR MEÐ BLAÐ OG SKRIFFÆRI OG SKRIFAÐU NIÐUR SVÖR VIÐ EFTIRFARANDI SPURNINGUM

1. Hvað veitir mér mesta hamingju?
2. Hvað held ég mest upp á að gera?
3. Á hvaða sviðum myndi ég aldrei sætta mig við málamiðlun?

Svörin við þessum spurningum gefa þér sterkar vísbendingar um hver kjarnagildin þín eru. Næsta skref er að hlaða niður fríu smáforriti (e. app) sem heitir „Leadership and Values“. Forritið er frá Mobomo og var framleitt fyrir Concordia-háskólann. Með smáforritinu öðlastu tæki til að skilgreina kjarnagildin þín fimm með einföldum og fljótlegum hætti.

Veltu því nú fyrir þér hvort gildin þín endurspeglast í orðum þínum og í lífi þínu almennt. Eru þau í samhljómi við gildi fyrirtækisins eða stofnunarinnar sem þú vinnur fyrir?

Að skilgreina sín persónulegu kjarnagildi er á við að hafa áttavita í vasanum sem er stilltur út frá eigin forgangsriðun í lífinu.

Nýjar vörur í hverri viku

Stærðir 38-58

Verslunin Belladonna

belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

MED KYNFÆRI Á HEILANUM

Þú ert með þessi kynfæri á heilanum.“ Ég kinka ómeðvitað kolli og andvarpa. Það er rétt, ég játa sekt mína, ég er með kynfæri á heilanum. Ekki bara á heilanum heldur í heilanum, undir honum og yfir. Hvert sem ég fer eru kynfæri í umræðunni. Ekki endilega af því að ég stóð fyrir ljósmyndaverkefni í sumar heldur af því að allir eru með kynfæri á heilanum. Mest lesnu fréttirnar eru um kynfæri. Ef þú setur þínu eða þyppi í fyrirsögnin þá færðu smell því við erum alveg brjálæðislega forvitin um okkar allra „heilagasta“. Það er ekki slæmt að vera forvitin, vonandi færðu svör við spurningum þínum og fræðir áfram. Þannig útrýmum við mýtum og fordómum. Tökum sem dæmi nýlega umræðu um g-blettinn og fullnægingu kvenna. Fullnæging Freuds var loksins dregin úr leggöngum og fram á snípin þar sem hún á heima. Flestar þúfur þurfa örvun á sníp til að fá fullnægingu. Það er hvorki skrítið né flókið, þannig virkar þíkan bara. En taktu eftir því að ég skrifa flestar. Ekki allar heldur flestar. Vísindin hafa ekki bannað fullnægingu með örvun annars staðar heldur er snípurinn algengasti örvunarstaðurinn fyrir unað.

Mér þykir nefnilega merkilegt hversu mikla þörf einstaklingar hafa fyrir því að flokka fullnægingar kvenna. Karlar tala ekkert um pungfullnægingu eða spangarfullnægingu, þeir bara fá það. Ég

myndi gjarnan vilja bara fá það. Skiptir engu hvort það sé með örvun á eyra, sníp eða handarkrika, mín fullnæging er mín og ég ber ábyrgð á eigin unaði. Í því felst að komast að því hvað mér þykir gott og geta sagt bólfélaganum mínum það (eins og ég hef svo margoft sagt áður).

„En æ, má þessi kynfæraumræða ekki bíða bara, þangað til að fólk er fullorðið og farið að gera, þú veist, það.“ Með titrandi tár og grátbiðjandi augu. Flestir hafa áhuga á kynfærum því þau eru bara stórmerkileg. Þyppi geta verið allt frá tveimur sentímetrum og upp í þrjátíu og sex sentímetrar. Barmar eru mjög teygjanlegir og sums staðar í Afríku eru ættbálkar sem teygja þá því það er sexí að vera með síða barma. Það er hægt að fæðast með tvö typpi eða tvenn leggöng eða risastóran sníp og pung. Standpína lokar þvagrásinni. Sáðfrumulaus vökví getur skotist úr leggöngum.

Kynfærin og líkaminn eru magnað fyrirbæri. Þessi umræða um kynfæri hefst við fæðingu en þú bara vilt ekki hafa hana í kynferðislegu samhengi og út frá unaði. En stoppaðu. Kynfærin gefa unað, hvernig getur umræðan verið önnur? Það er eins og að ætla að tala um næringargildi matvæla en aldrei að tala um bragðgæði. Það að kjafta um kynfæri eru samræður um líkamann. Leyfðu þér að slaka á, vera með, læra eitt og annað og brosa út í annað.



Barmar eru mjög teygjanlegir og sums staðar í Afríku eru ættbálkar sem teygja þá því það er sexí.

Vissir þú að...
Öll börn eiga rétt á
samvistum við báða
foreldra sína.

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

KYNLÍF TAKTU ÞÁTT!
Sendu Siggú Dögg póst og segðu henni frá vandamáli úr bólinu. Lausnin gæti birst í Fréttablaðinu.
kynlif@frettabladid.is

Buzz er splunkuný bók eftir höfund hinar frábæru **Geim**. Með **Buzz** fylgir eintak af **Geim**.

Buzz
geim pakki
verð: 3.290

„Hressileg, spennandi og skemmtileg saga sem gefur ferska innsýn í heim snjallsimakynslóðarinnar.“

FRÍÐRIKA BENÓNYSDÓTTIR / FRÉTTAHLAÐIÐ



FYLGIR MEÐ

ÍÐA

Tilboðin gilda til og með 30. október.



Lína langsokkur
verð áður: 3.990 kr.
verð nú: 3.490 kr.



Víkingarnir
Verð áður: 3.990 kr.
Verð nú: 3.490 kr.



Þín eigin Þjóðsaga
verð áður: 4.390 kr.
verð nú: 3.990 kr.



Fúsi froskagleypir
verð áður: 3.990 kr.
verð nú: 3.490 kr.



Fuglaþrugl og naflakrafti
verð áður: 3.490 kr.
verð nú: 2.990 kr.



Skrímslakisi
verð áður: 3.490 kr.
verð nú: 2.990 kr.



Skrímsli í myrkrinu
verð áður: 3.490 kr.
verð nú: 2.990 kr.



Lífríki Íslands
verð áður: 16.990 kr.
verð nú: 14.990 kr.



Kata
verð áður: 6.490 kr.
verð nú: 5.490 kr.



Bara ef...
verð áður: 6.490 kr.
verð nú: 5.490 kr.



Af bestu lyst 4
verð áður: 3.990 kr.
verð nú: 3.490 kr.



Maðurinn sem stal sjálfum sér
verð áður: 6.490 kr.
verð nú: 5.490 kr.



Englaryk
verð áður: 6.490 kr.
verð nú: 5.490 kr.

Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík

METSÖLULISTI IÐU

15.10.14 - 22.10.14

IÐA

1 2



Fúsi froskagleypir
Ole Lund
Kirkegaard



You are Nothing
Hugleikur
Dagsson

3 4



**Í krafti
sannfæringar**
Jón Steinar
Gunnlaugsson



**Ástríkur og
víkingarnir**
Gosciny & Uderzo

5 6



Kata
Steinar Bragi



**Fuglaþrugl og
naflakraft**
Þórarinn Eldjárn

7 8



Skrímslakisi
Áslaug Jónsdóttir o.fl.



**Maðurinn sem
stal sjálfum sér**
Gísli Pálsson

9 10



Listin að vera einn
Shuntaro Tanikawa



Lífriki Íslands
Snorri Baldursson

Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík

Heilsuvísir



HVAÐ ER Í KREMINU ÞÍNU?

Mismunandi efni eru í andlitskremum eftir því hver virkni þeirra á að vera. Allt frá því að hreinsa og mýkja í það draga úr öldrunareinkennum.

Hvað er í kreminu þínu?

Stanslausar auglýsingar um betri og bjartari húð bíða okkar á degi hverjum í fjölmöldum. Loforðin koma af ýmsum stærðum og gerðum og sífellt er verið að setja ný efni í krem sem lofa undra-verðum árangri á engum tíma. Einhver er þó ástæðan fyrir því að sum krem virka betur á okkur en önnur og gæti galdurinn legið í innihaldsefnunum.

Hyaluronic-sýra

Fjölsýkra eða kolvetni sem finnst í líkamanum og þá sérstaklega í húðinni. Líkaminn framleiðir sjálfur kolvetnið en það hægist á framleiðslunni eftir því sem að við eldumst. Hyaluronic-sýran heldur raka mjög vel og hefur verið skilgreind sem náttúrulegur raka-gjafi. Að því gefnu gæti þetta verið ljómandi góð viðbót í andlitskreminu.

Peptíð

Peptíð eru eins konar keðjur af aminosýrum sem mynda prótín. Peptíð er talið hafa áhrif á húðina með því að hvetja til framleiðslu elastín- og kollagenprótína. Elastín hefur áhrif á þéttni og teygjanleika húðarinnar en kollagen er aðaluppbyggingarefni hennar.

Salicylic-sýra

Salicylic-sýra er náttúruleg og unnin úr plöntum eða trjáberki. Hún er fjarlægir dauðar húðfrumur og kemur í veg fyrir að fitukirtlar stíflist. Sýran er því oft notuð í krem fyrir bólotta húð og hjálpar til við að hreinsa hana og mýkja.

Retinol

Retinol er búið til úr A-vítamíni og er talið auka framleiðslu kollagens en það er prótín sem byggir bandvefi og húð. Retinol virðist hvetja húðina til

endurnýjunar og hefur lengi vel verið notað á bólotta húð með nokkuð góðum árangri. Með því að hvetja húðina til endurnýjunar dregur einnig úr sýnilegum öldrunarmerkjum. Gæta þarf þess þó að retinol sé í samvinnu við góðan raka svo að húðin þorni ekki við notkun.

Kóensím eða Q-10

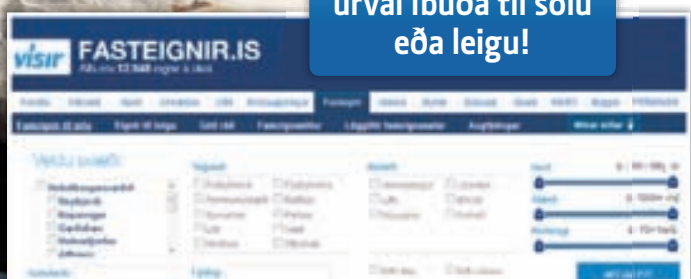
Kóensím er hjálparefni sem finnst í líkamanum og binst hvatberum eða orkubúum frumnanna. Það er þáttur í efnaskiptum sem sjá um orkuframleiðslu líkamans og minnkar, eins og eðlilegt er, í mannslíkamanum eftir því sem við eldumst. Einhverjar rannsóknir hafa sýnt fram á að kóensímið gæti haft áhrif á útlit húðarinnar og þá sérstaklega skemmdir vegna sólargeisla. Kóensím er einnig andoxunarefni sem hjálpar til við að vernda frumur gegn skemmdum.

rikka@365.is

STÆRSTI
HÚSNÆÐISVEFUR
LANDSINS

vísir

FÉLAG FASTEIGNASALA

Ótrúlegt
úrval íbúða til sölu
eða leigu!DÁSAMLEGUR
SKRÚBBUR
MEÐ SYKRI
OG KANIL

Nærandi skrúbbur sem hreinsar burt allar dauðar húðfrumur og önnur óhreinindi. Húðin verður silkimjúk og ilm- andi á eftir.



**¼ bolli kókosolía eða möndluolía
½ bolli hrásykur
½ bolli hvítur sykur
2-3 dropar kanililm-
kjarnaolía
1 teskeið kanill**

Blandið saman sykri, kanil og ilm-
kjarnaolíu. Hellið svo möndluolíunni
hægt og rólega saman við og hrærið
um leið þangað til þykktin á skrúbbn-
um er orðin eins og óskað er. Nuddið
vel á allan líkamann og þvoðið svo af
með volgu vatni.

Birna Gísladóttir er sölu- og markaðsstjóri hjá Icecare sem flytur inn Active Liver en töflurnar styðja við niðurbrot fitu í þörmum, bæta meltinguna og stuðla að eðlilegri lifrarstarfsemi.



LIFIR ÞÚ LÍFI ÞÍNU TIL FULLS?

Fita er ekki bara bundin við maga, rass og læri. Hún getur einnig sest innan í líf-færin og fita í lifrinni getur haft slæm áhrif á vellíðan.

Starfsemi lifrarinnar hefur mikið að segja um líkamlegt heilbrigði og hefur lifrin mikla þýðingu fyrir efnaskiptin. Það geta verið margar ástæður fyrir því að fita safnast upp í lifrinni. Það getur verið vegna áfengisneyslu en það getur einnig verið vandamál hjá fólki í yfirþyngd. Preyta og þróttleysi geta verið merki þess að mikið álag er á lifrinni.

Nýtur þú lífsins of mikið?
Þegar lífinu er lífað til fulls er auðvelt að finna fyrir því og það sést á fólki. Nú má fá hjálp til þess að minnka það að sögn Birnu Gísladóttur, sölu- og markaðsstjóra hjá Icecare, sem flytur inn Active Liver. „Active Liver styður við niðurbrot fitunnar í þörmunum, bætir meltinguna og stuðlar að eðlilegri lifrarstarfsemi. Dagsdaglega leiðir fólk almennt ekki hugann að lifrinni. Hún gegnir þó mikilvægu hlutverki varðandi efnaskipti og niðurbrot á fitu. Of mikið af kolvetnum, of mikið áfengi og feitur matur valda af miklu álagi á starfsemi lifrarinnar og gallsins.“

Kirsten var með dæmigerð einkenni þess að fita hefði safnast upp í lifrinni. Hún var í ofþyngd, oft uppþembd, með meltingarvandamál og „svampkennda“ húð. Auk þess var hún oft þreytt. Kirsten fékk tækifæri til að prófa nýju Active Liver-töflurnar og eftir þriggja vikna notkun varð hún undrandi. „Húðin á mér er betri og pokarnir undir augunum hafa minnkað. Ég geisla og lít heilbrigðari út. Ég er mjög ánægð og hef ekki sömu löngunina í óhollan mat, áfengi, sætindi og kaffi. Það leikur enginn vafi á því að mér líður miklu betur. Ég er í náttúrulegri vímu. Jurtatöflurnar eru góðar fyrir lifrina og meltinguna. Áður fyrr fann ég að meltingin var ekki í lagi en maður finnur ekki eins mikið fyrir því ef lifrin starfar ekki eðlilega. Þess vegna hafði ég ekki leitt hugann að því hversu mikilvæg lifrarstarfsemi er fyrir aukna vellíðan.“

„Matur sem neytt er nú á dögum inniheldur meira af kolvetnum en matur sem forfeður okkar neyttu. Við erum ekki vön þeim. Of stór skammtur af kolvetnum miðað við prótein gerir lifrinni erfitt að viðhalda eðlilegum efnaskipt-

um og niðurbroti á fitu. Sem betur fer er það ekki einungis prótein sem getur örvað lifrarstarfsemina,“ segir Birna.

Leyndarmálið um Active Liver
Active Liver inniheldur náttúrulegt jurtabykkni, sem er þekkt fyrir að örva virkni lifrarinnar og gallsins og efnið kólin sem er mikilvægt fyrir fitubrennslu og hjálpar til við að minnka fitu sem getur safnast fyrir í lifrinni.

Léttist um tvær fatastærðir
„Eftir að ég tileinkaði mér heilbrigðari lífsstíl, með því að taka inn Active Liver-töflurnar með kvöldmatnum, finnst mér fyrir aukinni vellíðan. Ég hef farið niður um tvær fatastærðir og skipt út fataskápnunum. Það er frábært,“ segir Kirsten.



Kirsten hefur minni löngun í óhollan mat, sætindi, kaffi og áfengi eftir að hún fór að taka Active Liver-töflurnar.

Active Liver og allar hinar vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is.



ALLT ANNAÐ LÍF

Femarelle er náttúruleg lausn fyrir konur á breytingaaldri. Femarelle er gert úr jurtæfnum og rannsóknir sýna að það slær á einkenni tíða-hvarfa og hefur hjálpað mörgum konum að ná betri líðan.

Soffía Káradóttir ákvað að prófa Femarelle síðasta vetur þegar hún sá umfjöllun í blöðum þar sem önnur kona lýsti ánægju sinni með vöruna. „Ég var að byrja á breytingaaldrinum og vildi ekki nota hormóna. Ég fann fyrir hitakófum, vaknaði á nóttunni, fann fyrir fótaóeirð, skap-sveiflum og vanlíðan í líkamanum. Eftir aðeins tíu daga notkun á Femarelle voru öll einkennin horfin. Nú sef ég samfelldum svefni, finnst ekki fyrir hitakófum lengur eða fótaóeirð. Ég finnst fyrir meiri vellíðan og er með mun betra jafnvægi í líkamanum. Femarelle gerir það mikið fyrir mig að ef ég gleymi að taka töflu þá finnst mér strax fyrir því þegar það hefur gerst.“

Soffía mælir hiklaust með Femarelle við vinkonur sínar. „Ég veit af einni vinkonu minni sem hætti á hormónum og notar Femarelle í dag. Ég mæli einnig með glöðu geði með því að aðrar konur á breytingaaldrinum prófi Femarelle því að ég gæti ekki ímyndað mér hvernig mér líði í dag ef ég hefði ekki kynnst því, þvilíkt undraefni.“



FITUBRENNSLA Á NÁTTÚRULEGAN HÁTT

Chili Burn-töflurnar auka brennslu, örva meltingu og minnka sykurlöngun. Helene Jensen hefur lagt af eftir að hún fór að taka Chili Burn.

„Chili Burn-töflurnar eru byltingarkenndar töflur sem hjálpa til við fitubrennslu á náttúrulegan hátt,“ segir Birna Gísladóttir, sölu- og markaðsstjóri hjá Icecare, sem flytur inn Chili Burn.

Chili Burn-töflurnar innihalda chili-jurtina sem eykur brennslu, grænt te sem örvar meltinguna, króm sem minnkar sykurlöngun, piparmyntuolíu sem dregur úr uppþembu og vindgangi ásamt B-vítamíni og magnesíum. „Chili Burn virkar þannig með þreföldum hætti, það eykur brennslu, örvar meltinguna og minnkar sykurlöngunina.“

Framleitt og prófað í Skandinavíu
Sænskir sérfræðingar hjá New Nordic hafa þróað þessar nýju töflur byggðar á efnum úr chili-plöntunni. Þykkunin hefur verið blandað saman við önnur náttúruleg efni sem innihalda catechin-andoxunarefni. Klínískar rannsóknir sem hafa verið birtar í vísindatímaritinu „Obesity“ sýna fram á að sama magn af þeim innihaldsefnum og er í töflunum getur dregið úr líkamsfitu. Sérfræðingarnir bættu piparmyntuolíu við töfluna, sem dregur úr uppþembu og vindgangi. Sérstakar ráðstafanir hafa verið gerðar til að hámarka gæðin bæði úr chili-plöntunni og öðrum innihaldsefnum, allt frá vinnslu þar til neytandinn tekur við þeim.



UMBYLTING Á HEILSU

Bio-Kult Original er öflug blanda af vinveittum gerlum (Probiotics). Öflug vörn fyrir þarmaflóruna sem hentar öllum aldri, börnum sem fullorðnum.

Þórunn G. Þórarinsdóttir heilsuráðgjafi hefur náð betri heilsu með notkun Bio-Kult Original. „Forsagan er þannig að ég var mjög veik í mörg ár. Ég ákvað að taka málin í minar hendur og breytti mataræðinu alveg en náði samt ekki alveg fullri heilsu. Ég hóf þá að kynna mér hvað góðir gerlar geta gert fyrir heilsuna. Ég fann eftir mikla leit á netinu og víðar að sennilega vantaði mig einn ákveðinn geril í meltingarflóruna en það er svokallaður jarðargerill (e. Bacillus subtilis). Ég fór að leita að lifandi gerlablöndum hér á landi sem innihalda þennan geril en það virtist ekki vera í neinu nema Bio-Kult Original-vörðunni. Ég ákvað að prófa, og viti menn, það varð algjör umbylting á heilsunni hjá mér!“





Framkvæmdaglóð Rakel Garðarsdóttir framkvæmir þær hugmyndir sem henni detta í hug og skiptir þá engu hvers eðlis hugmyndin er.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

GERIR MYND UM VIGDÍSI OG BÝR TIL BARNAMAT

Rakel Garðarsdóttir er framleiðandi af lífi og sál. Þegar hún fær góða hugmynd hrindir hún henni í framkvæmd, hvort sem það er leikhús, sjónvarp, kvikmyndir eða bækur og barnamatur, með aðstoð vina og fjölskyldu sem hún starfar með.



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

Það eru lítil mörk á milli einkalífs og vinnu hjá Rakel enda starfar hún með Birni Hlyni eiginmanni sínum, Gísla Erni bróður sínum, Nínu Dögg mágonu sinni og framleiðir allt í teymi við vinkonu sína Ágústu M. Ólafsdóttur. Þessa dagana er hún að vinna að sinni fyrstu kvikmynd, Blóðbergi, sem Björn Hlynur skrifaði og leikstýrir, en myndin er byggð á leikritinu Dubbeldusch sem Vesturport setti upp við miklar vinsældir. Myndin verður frumsýnd á Stöð 2 í mars og þar á eftir í kvikmyndahúsum.

„Ég er svo heppin að vinna með mínu nánasta fólki. Við erum búin að ferðast út um allan heim saman með leiksýningar og það eru mikil forréttindi. Við erum alltaf saman; í vinnunni og svo í barnaafmælum og jólaboðum og þar er hugmyndum velt upp og þælt í skemmtilegum verkefnum.“

Frelsi og tími eru dýrmæt

Rakel er afar framkvæmdaglóð og með marga bolta á lofti í einu. Henni finnst best að vera sinn eigin herra og vinna frekar fyrir sjálfa sig en aðra. „Ég er að gera það sem mig langar til. Það er nefnilega svolítið langt síðan ég gerði mér grein fyrir að lífið er stutt og hverfult. Á meðan ég er hérna og hef heilsu og er hress þá langar mig bara að einblína á og stefna að því að gera það sem mig langar að gera. Ég vil að vinna mín hafi einhvern tilgang og eitthvað sitji eftir þegar yfir lýkur. Frelsi og tíminn er það dýrmætasta sem maður á og er ekki eitthvað sem maður getur keypt. Það er mikilvægara en peningar, að geta haft góðan tíma með fjölskyldunni en ekki verið háður stimpillukku og vera að gera einhvern forstjóra úti í bæ ríkan með því að púla fyrir hann. Það hentar mér alls ekki.“

Ásamt því að vera að framleiða Blóðberg vinnur Rakel þessa dagana að heimildarmynd sinni um nunnurnar í Karmelklaustri og undirbýr kvikmynd um Vigdísi Finnbogadóttur. „Ég lít mjög upp til Vigdísar, hún er mín fyrirmynd. Ég las ævisögu hennar stuttu eftir hrun og fann svo mikla von í henni sem ég dáist að. Svo hitti ég hana og varð enn heillaðri af henni. Þannig að nú er verið að undirbúa kvikmynd sem verður byggð á þessari ævisögu sem Páll Vals-son skrifaði. Myndin var kynnt í Cannes og eftir það fengum við stóra meðframleiðendur í Noregi og Danmörku. Ég finn mikinn meðbyr með myndinni enda kveikir Vigdís alls staðar áhuga.“

Rakel er ekki eingöngu að framleiða sjónvarpsefni og kvikmyndir. Nýlega kom út bókinn Vakandi veröld sem hún og Margrét Marteinsdóttir skrifuðu saman. „Þetta er bók um vitundarvakningu þegar kemur að flokkun á mat, snyrtivöruiðnaðinum, fatnaði í tískuiðnaðinum og hvernig þú sem neytandi getur tekið lítil skref til að breyta neysluvenjum þínum. Við Margrét höfum verið á þessu ferðalagi undanfarin ár og í bókinni kynnum við það fyrir lesandanum og hvernig hann getur farið í þetta ferðalag líka.“

Neyslan er brjálæðisleg

Rakel segir að eftir að hún fór að vera meðvituð um soun og neyslu hafi svo margt komið upp á yfirborðið sem hún geti ekki lokað augunum fyrir. „Eftir umræður um að paraben séu krabbameinsvaldandi fékk ég bilaða paranoju fyrir parabenum. Ég skal alveg viðurkenna það að ég er þínu lífhrædd. Þá fór ég að pæla í snyrtivörum. Snyrtivöruiðnaðurinn veltir milljörðum og það er alltaf verið að telja manni trú um að maður þurfi einhver dýr krem. Alveg eins

og ég vil ekki vinna til að gera annan gæja ríkan þá vil ég ekki kaupa krem sem einhver kall á gullstól græðir á og hlær að mér í leiðinni fyrir að hafa dottið í þennan markaðsþytt hans. Þetta er eins varðandi tískuiðnaðinn. Það er einhver ástæða fyrir því að flík kostar eitt pund í Primark og sú ástæða er örugglega ekki góð. Um leið og maður byrjar að hugsa um þetta þá getur maður ekki lokað augunum fyrir þessu lengur.“

Rakel segir að þetta sé í raun heilbrigð skynsemi en vissulega sé auðveldara að loka á þetta og halda áfram í neyslumynstri sínu. „En þetta er áskorun og það er gaman að pæla í þessu. Svo verður allt ódýrara því maður missir sig ekki í sömu neysluna. Neyslan í dag er orðin svo brjálæðislega mikil og svo margt vont í heiminum kemur út af græðgi og það er nátengt neyslu.“

Framleiðir barnamat

Í bókinni er einnig fjallað um matarsoun og að vita hvaðan maturinn kemur. Tengt því fékk Rakel enn eina hugmyndina. „Ég var í skíðaferðalagi með fjölskyldu minni í Sviss. Þar á meðal var ungbarn sem fékk gulrætur í krukku. Ég var að skoða þessa krukku og hugsaði hversu fáránlegt það væri að gulræturnar væru framleiddar í einhverju útlandi, fluttar síðan inn til Íslands og svo núna komnar til Sviss. Ég meina, þetta eru bara gulrætur. Ég komst að því að íslenskur barnamatur hefur aldrei verið framleiddur í krukku og þar með var ég komin með verkefni. Mér finnst galið að svona lítil börn geti ekki fengið íslenska fæðu sem fyrstu fæðu, ef foreldrar kjósa að kaupa svona krukumat.“

Rakel leitaði til Hrefnu Sætran sem er með henni í fótboltafélaginu FC ÓGN, sem Rakel stofnaði einmitt í staðinn fyrir að borga til líkamsræktarstöðva. Hrefnu

Ég er svo lánsöm að þekkja svo mikið af góðu og flottu fólki. Ef ég fæ góða hugmynd þá finn ég einhvern sem er klárari en ég og fæ með mér í verkefnið – og það er furðulega auðvelt að gabba þessa vini mína með mér út í hvað sem er.

fannst verkefnið spennandi og þær stóllur fóru í vörupróun, að skoða framleiðslumöguleika og bragðtegundir. „Það þarf að sjóða þetta niður við rétt hitastig og eina fyrir-tækið sem ræður við þetta á Íslandi er ORA. Það mun því framleiða krukumatinn fyrir okkur. Það koma þrjár tegundir á markað í byrjun næsta árs. Barnamaturinn heitir Vakandi og slagorðið er Betri byrjun fyrir börnin. Þetta er því alveg í sama anda og bókin, eða sprettið út frá sömu hugmyndafræði.“ En hvernig fór hún úr kvik-myndabransanum í matarbransann? „Þetta er bara framleiðandinn í mér. Ég fæ hugmynd og hrindi henni í framkvæmd, í raun er framleiðsluferlið alltaf eins. En lykillinn að þessu öllu er að húkka sig upp við einhvern sem er klárari en maður sjálfur. Ég er svo lánsöm að þekkja svo mikið af góðu og flottu fólki. Ef ég fæ góða hugmynd þá finn ég einhvern sem er klárari en ég og fæ með mér í verkefnið – og það er furðulega auðvelt að gabba þessa vini mína með mér út í hvað sem er. Þannig fæ ég líka tækifæri til að gera skemmtilega hluti með vinum mínum.“

Hver er sinnar gæfu smiður Raket fær ótal hugmyndir á hverjum degi en hún skrifar þær þó ekki í Excel heldur leyfir þeim að malla í kollinum. „Ég reyni bara að framkvæma þær áður en ég gleymi þeim, eða koma þeim í farveg.“ segir Raket hlajandi. Hún segir enga hugmynd vera í kollinum sem bíði framkvæmdar enda virðist hún vera manneskja sem lætur hlutina ekkert bíða. „Ég er með marga bolta á lofti núna og allt er í ákveðnu ferli. Svo er alltaf bið í ferlinu og þá einbeittir maður sér að einhverju öðru. Ég er rétt að byrja með Vigdís, ég á eftir að sigra heiminn með Vakandi barnamatnum og ég á eftir að frumsýna Blóðberg og selja hana til allra landa í heiminum.“ segir Raket glottandi. „Þessi verkefni eru í löngu ferli og næst á dagskrá er að vinna að þeim. Það er nefnilega auðvelt að hrinda hugmyndum í framkvæmd en maður verður að passa sig að halda einbeitingu og klára ferlið. Það er trikkið, í stað þess að opna alla glugga og láta síðan allt fjara út. Það er alveg glatað.“ Raket finnst gott að vera frjáls og ef henni finnst eitthvað vanta þá virðist hún bara búa það til enda segir hún að lífið sé þannig að maður þurfi að sækja hlutina sjálfur. „Hver er sinnar gæfu smiður. Mér finnst það ansi gott orðtæki.“ segir Raket að lokum og er ekki hægt að segja annað en að verkefnalisti hennar samræmist lífsspekinni.

Myndaalbúmið



Með systrunum í Karmelklaustri • Með litla bróðursyninum og syni • Á brúðkaupsdaginn

Sannkölluð litagleði!
 Alls 24 skínandi falleg litbrigði

The Body Shop kynnir glænýtt naglalakk sem þú einfaldlega verður að prófa. Ólíkt mörgu öðru naglalakki inniheldur það engin ætandi efni sem margir vilja forðast (t.d. hvorki formaldehýð né kamfóru); það inniheldur aftur á móti næringarríka og silkimjúka, náttúrulega marúlaolíu. Naglalakkið gefur góðan gljáa og þornar undurfljótt. Síðast en ekki síst gefur úrval litbrigðanna sköpunargleðinni lausan tauminn.

Verð: 1190 kr.



Naglaskreytipenni 1360 kr. Þessi virkar eins og tófrasproti. Með öðrum endanum, þeim fingerðari, gerirðu grannar línur og litla punkta en með hinum endanum litarðu stærri fleti og fyllir upp í svæði milli lína.

Möndluolíu-naglalakkshreinsir 1460 kr.

Í stað hins venjulega asetons inniheldur þessi hreinsir mýkjandi og nærandi möndlu- og sojaolíur og vínanda sem unninn er úr sykurrey. Af þessum sökum veldur hann ekki þurrki heldur beinlínis mýkir naglaböndin.



KRINGLUNNI • SMÁRALIND
 GLERÁRTORGI
 Sendum í póstkrofu, sé þess óskað.
 Sími: 564 6552



TREND HRING EFTIR HRING

Hringar hafa sjaldan verið jafn vinsælir og stjörnurnar hafa svo sannarlega ekki látið þetta fram hjá sér fara. Því fleiri hringar því betra er mottóíð hvað þetta varðar og vinsælt er að setja tvo hringa á sama finger.



METSÖLULISTI Bókabúðar Máls og menningar

1.

Hans Jónatan – maðurinn sem stal sjálfum sér
Gísli Pálsson
2.

Iceland small world
Sigurgeir Sigurjónsson
3.

Í krafti sannfæringar
Jón Steinar Gunnlaugsson
4.

Kata
Steinar Bragi
5.

Englaryk
Guðrún Eva Mínervudóttir
6.

You are nothing
Hugleikur Dagsson
7.

Náðarstund
Hannah Kent
8.

Ævintýraferð fakírsins ...
Romain Puértolas
9.

Litli prinsinn
Antoine de Saint-Exupéry
10.

Niceland
Kristján Ingi Einarsson

15. - 21. október 2014



**BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR**
LAUGAVEGI 18



ILMANDI SMJÖRKKAFFI ÞORBJARGAR

Uppskrift að dásamlegu kaffi með smjöri frá Þorbjörgu Hafsteins.

Þorbjörg Hafsteinsdóttir er menntaður hjúkrunarfræðingur og næringarþerapisti og hefur gefið út bækur um heilsutengd málefni bæði hérlendis og í Danmörku. Þorbjörg ásamt Söllu Eiríks og Völu Matt færir okkur góð heilsuráð og uppskriftir í hverri viku í sjónvarpsþættinum Heilsugengið sem hóf aftur göngu sína í haust á Stöð 2.

2-3 tsk. lífrænt instant-kaffi
3 dl sjóðandi vatn
1 kúfuð matskeið lífræn kókosolía
½ matskeið kakósmjör
1 smjörlípa, EKKI smjörvi!
2 matskeiðar rjómi
Vanilla eftir smekk

Byrjið á því að búa til kaffið. Hellið því næst hinum hráefnunum saman við og blandið saman með töfrasprotu. Einnig er hægt að búa til kaffidrykkinn í blandara. Þá er hann hafður á lægstu stillingu fyrst og svo á hæstu síðustu 15 sekúndur.



urnar. Hellið smjörkaffinu í stórt latte-glas eða fallegan bolla og njótið. Ef þú ert að fara að fara

beint í ræktina mæli ég með því að þú sleppið kókosolíunni en í notir í staðinn MCT-olíu.



Suðurlandsbraut 32



LG Hjálmar frá 8.990kr



Cube 2015 árgerðir eru komnar í TRI VERSLUN

CUBE 2015 CROSS RACE



Mighty afturljós 7.990kr



LG JAKKI 12.990kr



LG Skóhlífar 8.990kr



LG Hanskar 8.990kr



LG Buxur 19.990kr



Nagladekk frá 8.990kr



RFR Ljós 3.990kr



Glycerin 12 - 27.990kr



CRAFT jakkar frá 18.990kr

WWW.TRI.IS

Verslunin er opin:

Alla virka daga kl. 11:00 - 18:00

Laugardaga kl. 11:00 til 16:00



FATASKÁPURINN HEILLAST AF HANDGERÐU SKARTI

Vaka Alfreðsdóttir, nemi í Myndlistarskóla Reykjavíkur og starfsmaður í Spúútník.

Fatastíll minn er frekar afslappaður. Ég þæli þó mikið í fatnaði og elska að kaupa mér ný fót. Ég er mikið í því að blanda saman gömlu og nýju. Fell oft fyrir hippalegum flíkum, fatnaði og hlutum í boho-stíl og flíkum með etnisku ívafi. Ég er lítið að spá í trendum og kaupi bara það sem mér finnst flott. En umfram allt skipta þægindin mig mestu máli þegar kemur að fatavali og ég nenni afar sjaldan í hælaskó.

Mér þykir langskemmtilegast að gramsa í vintage-búðum og finna einstakar flíkur sem ekki margir eiga og er því heppin að vinna í einni slíkri. Svo er alltaf gaman að komast til útlanda í búðir sem eru ekki hér heima. Það eru nokkrar búðir sem ég held mest upp á. Á Íslandi eru það Spúútník, Nostalgía og Aftur. Erlendis eru það t.d. Monki og Urban Outfitters.

Ég hef gaman af skartgripum og finnst handgert skart vera fallegast, helst úr ekta málum eða náttúrulegum efnum. Ég geng alltaf með nokkra hringi og Kríuhálsmenin mín. Svo smelli ég stundum í mig eyrnalokkum ef mig langar að vera fín.



1 Ég held mikið upp á þennan kímónó. Hann er vintage, keyptur í Japan og er úr ekta silki. Ég fékk hann lánaðan hjá frænku minni fyrir svölitið löngu og ég held að hún sé ekkert að fara að fá hann aftur.



2

Var lengi búin að leita að flottum hatti þegar ég fann þennan. Hann er handgerður af bandarískum hönnuði, Janessa Leone, og fæst í Jör. Hann passar við allt og ég hef notað hann mikið. Núna langar mig í brúnan!



4

Var að fá þennan rúskinnskögurjakka í Spúútník. Hef varla farið úr honum.



3

Hef farið í gegnum mörg pör af Minnetonka-skóm í áranna rás. Ég dýrka þá. Núna á ég þessa.



5

Ég er alltaf með Kríuhálsmenin mín. Fyrst átti ég eitt en nýlega bættist annað í safnið. Finnst flott að hafa nokkur saman. Þau fást í Aftur.

Pana Chocolate

Súkkulaði sem er gott fyrir þig...



- Náttúruleg ofurfæða
- Enginn unninn sykur!
- Framleitt við lágan hita til að viðhalda miklu magni næringaefna
- Inniheldur hrá lífræn- og náttúruleg innihaldsefni



Allt okkar súkkulaði er bæði hand- gert og innpakkað

Inniheldur lífrænt kakó sem er með mikið magn af andoxunarefnum, vítamínum og steinefnum.

www.icecare.is - Netverslun

Útsölastaðir:

Hagkaup lífræna deildin, Fjarðarkaup - Fræið heilsuhornið, Heilsuhúsið, Blómaval – heilsuhornið, Lifandi markaður Borgartúni

TÍU SPURNINGAR

MEÐ BA-GRÁÐU Í AÐ STANDA Á HÖNDUM OG ÆRSLAST

Sigríður Soffía, dansari og danshöfundur.

- 1. Þegar ég var ung** ...elskaði ég að hafa hátt og standa á höndum og ærslast.
- 2. En núna er ég** með BA-gráðu í að „hafa hátt, standa á höndum og ærslast“.
- 3. Ég mun eflaust aldrei** skilja hvernig líf getur kviknað.
- 4. Ég hef ekki sérstakan áhuga á** fótbolta, aðgerðarleysi og vondum mat.



5. Karlmenn eru jafn misjafnir og þeir eru margir.

6. Ég hef lært að maður á ekki að borða marengstertu og skokka 13 km, þá fær maður illt í magann.

7. Ég fæ samviskubit þegar ég hugsa til þess hvað foreldrar mínir hafa verið mér góðir allt mitt líf og ég ekki nógu þakklát. Verandi ólétt sér maður foreldra sína allt í einu í öðru ljósi og hvað allar gjörðir þeirra gegnum tíðina hafa verið einlæg tilraun til að gera það besta fyrir mann.

8. Ég slekk á sjónvarpinu eftir áhorf ... Er búin að vera sjónvarpslaus í tvö ár. Erum nýlega komin með sjónvarp en það

er ekki tengt enn þá svo það er bara kveikt á því fyrir bíómyndir. Fréttirnar eru spilaðar í útvarpinu.

9. Um þessar mundir er ég mjög upptekin af því að ... koma litlu barni í heiminn

10. Ég vildi óska þess að fleiri vissu af því að ég er að fara að gera frábæra danssýningu í Þjóðleikhúsinu í vor og að það er hægt að kaupa miða á sýninguna sem heitir „Svartar fjaðrir“ og gefa í jólagjöf. Í sýningunni dansa sex leikarar og fimm dansarar og Hildur Yeoman, tiskudrottning með meiru, er að gera búninga. Hægt er að sjá meira um sýninguna á siggasoffia.4format.com/svartar-fjadrir og kaupa miða á vef Þjóðleikhússins.

6 tíma kort á 7.450 kr.
(fullt verð 8.940)

11 tíma kort 13.550 kr.
(fullt verð 16.390)

Stakur tími hjá okkur er
á 1.490 kr. fyrir 15 mín.

Sól Studio



Hæðarsmári 4 201 Kópavogur
Í sama húsi og bílaapótekinu

Tímamantanir í síma **583 1300**



ALLAR VÖRUR MEÐ
30-50%
AFSLÆTTI

VEGNA FLUTNINGS INNANHÚSS

Opið til kl 18.00
LAUGARDAG

Mind Xtra

Mind fyrir konur eins og þig

Firði Hafnarfirði • Sími 556 3400

FJÖRÐUR

www.fjordur.is

SVEFNSÓFAR

SEM BREYTAST Í RÚM Á AUGABRAGÐI

== NÚ Á TILBOÐSVERÐI ÚT OKTÓBER ==



TILBOÐSVERÐ
169.900

TRYM Svefnsofi • Svefnflötur 138x200 cm • Extra þykkt og vönduð springdýna • Rúmfatageymsla • kr. 198.900



RECAST Svefnsofi • Svefnflötur 140x200
Vönduð springdýna • kr. 129.900

TILBOÐSVERÐ
110.400

TILBOÐSVERÐ
152.900



UPEND Svefnsofi • Svefnflötur 140x190 cm
Þykk og vönduð springdýna • kr. 179.900

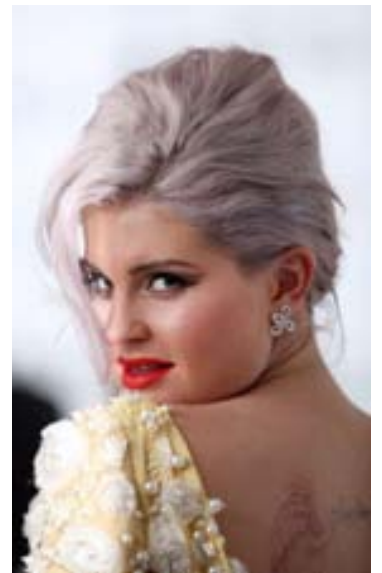
LÍNAN

BÆJARLIND 16 - KÓPAVOGUR - SÍMI 553 7100 - WWW.LINAN.IS
OPÍÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 12 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

Söngkonan Lily Allen
mætti á förðunarhátíð
í Los Angeles með lit-
ríkt hár.



Rita Ora mætti á opnun búin að lita á
sér hárið í nýjum lit.



Kelly Osbourne er alltaf að lita á sér
hárið í töfrandi litum.

TÍSKA ALLIR LITIR REGNBOGANS

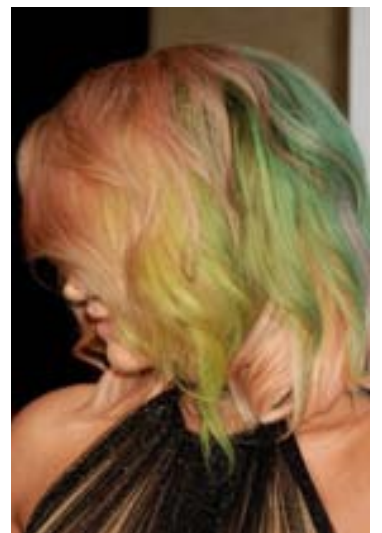
Litríkt hár hefur verið áberandi hjá stjórnunum undanfarin misseri. Fjólublár hefur verið sérstaklega vinsæll en annars virðast ekki vera nein takmörk þegar það kemur að litadýrð og hári stjarnanna. Tíska sem gefur lífinu svo sannarlega lit.



Nicole Richie hefur verið með fjólublátt hár í töluverðan tíma.



Katy Perry er dugleg að gera tilraunir með hárið á sér.



Söngkonan Kesha er með litríkt hár og ber græna litinn vel.

ÓDÝRAR LEIÐIR AÐ HEILBRIGÐARA HÁRI

Það þarf ekki alltaf að kaupa dýrasta sjampóið og hárnæringuna til þess að ná fram frábæru hári. Hérna eru nokkrar ódýrar og auðveldar lausnir:

1 Baðaðu hárið upp úr kókosmjólk og láttu það standa í klukkustund. Hárið verður silkimjúkt og glansandi.

2 Bjór er ekki einungis til þess að drekka, hann er líka frábær til þess að ná fram glans í hárinu. Þvoðu hárið og helltu bjór á endana. Láttu bjórin standa í hárinu í nokkrar mínútur og skolaðu úr.

3 Blandaðu góðu hunangi við hárnæringuna þína og láttu hana standa í hárinu í 30 mínútur. Hárið verður glansandi og viðráðanlegt.

4 Skolaðu hárið upp úr ísköldu vatni þegar þú ert búin að þvo það. Hárið verður glansandi hreint og heilbriggt.



Vissir þú að...



Barnaheill
Save the Children á Íslandi

börn eiga rétt
á vernd gegn
kynferðislegu ofbeldi.



STRÁSÆTA ERÝTRÍTOL MEÐ STEVÍU
er náttúrulegur staðgengill sykurs án hitaeyninga. Hún hækkar ekki blóðsykur. Strásætan með stevíu inniheldur sama sætleika og sykur.

STRÁSÆTA ERÝTRÍTOL
er náttúrulegur staðgengill sykurs. Strásæta er náttúruleg vara sem er gerð úr sykurláttum erýtrítól. Strásætan inniheldur engar hitaeyningar og hækkar ekki blóðsykur.

STRÁSÆTA ERÝTRÍTOL FÍNMALAD
er náttúrulegur staðgengill flórsykurs. Strásætan inniheldur engar hitaeyningar og hækkar ekki blóðsykur.

STRÁSÆTA ER GALDURINN – NÁTTÚRULEG SÆTA Í STAÐ SYKURS

Via-Health sérhæfir sig í vörum sem sæta mat og bakstur. Vörurnar eru án hitaeyninga og kolvetna. Þær hækka ekki blóðsykur og valda ekki tannskemmdum. Steviadropar frá Via-health komu fyrst á markað en síðan hefur bæst við vöruúrvalið jafn og þétt. Nú síðast komu á markað þrjár tegundir af strásætu sem auðvelt er að skipta út fyrir sykur.

Steviudroparnir frá Via-Health komu fyrst á markað í maí árið 2013. „Við höfum síðan bætt við vöruúrvalið jafnt og þétt,“ segir framkvæmdastjórinn Bjarný Björg Arnórsdóttir. „Næst komu steviutöflur og litlir „catering“-pokar sem eru hugsaðir út í te og kaffi. Nú erum við að byrja með þrjár nýjar tegundir af strásætu; erýtritol með stevíu, erýtritol og erýtritol fínmalad.

Stevía er notuð til að sæta mat og bakstur. Um er að ræða jurt sem vex villt í skógum Suður-Ameríku. Stevía er í dag ræktuð víða um heim. Via-Health notar einungis lífrænt ræktaða stevíu. Fjölsýkrurnar í stevíu eru 250 til 300 sinnum sætari en sykur. Stevía er samt sem áður án allra hitaeyninga og kolvetna. Hún veldur ekki tannskemmdum og er eitrefnalaus.

Erýtritol er 100 prósent náttúruleg vara án aukefna. Hún er byggð á sykurláttum erýtrítól. Það kemur náttúrulega fyrir í þerum, melónum og sveppum svo dæmi séu nefnd. Rannsóknir sýna að erýtritol hefur hvorki áhrif á blóðsykur né insúlín. Það þýðir að fólk með sykursýki getur notað strásætu frá Via-Health án vandkvæða. Erýtritol er jafnframt vinsælt hjá þeim sem hafa tileinkað sér lágkolvetnamataræði og öðrum sem vilja takmarka sykurneyslu sína. Erýtritol inniheldur engar hitaeyningar. Hreint erýtritol inniheldur 70 prósent af sætleika sykurs. Erýtritolstrásæta með stevíu er hins vegar jafn sæt og sykur og er því hægt að skipta henni jafnt út fyrir sykur í uppskriftum. Fínmalad erýtritol er svo hægt að nota í stað flórsykurs.

Bjarný segir marga vilja takmarka sykurneyslu sína en hafa áhyggjur af því hvort öruggt sé að nota gervisykur. „Á síðustu árum hafa verið gerðar fjölmargar rannsóknir á stevíu sem sýna fram á að hvorki mönnum né dýrum stafi hættu af neyslu hennar. Strásætan með erýtrítól frá Via-Health er 100% náttúruleg og án aukefna.“ Bjarný hvetur fólk til að prófa strásætuna í hjónabandssæluna, skúffukökuna eða annað sætmeti.

Vörurnar frá Via-Health fást í öllum helstu matvöruverslunum. Má þar nefna í Krónunni, Hagkaupi, Icepharma, Fjarðarkaupum og Bónus.



Matarbloggarinn **Berglind Guðmundsdóttir** hefur að undanfögnu prófað sig áfram með strásætuna frá Via-Health með góðum árangri. „Ég hef verið að prófa að skipta sykurnum út fyrir strásætu í uppskriftum sem ég hef notað lengi. Mér finnst þægilegast að

nota strásætuna með stevíunni enda hægt að nota hana í sömu hlutföllum og sykur. Það er skemmt frá því að segja að ég finn engan mun. Útkoman er frábær. Undanfarið hef ég verið að undirbúa jólaferlurnar fyrir matarbloggið mitt Gulur, rauður, grænn & salt og er meðal annars að taka smáköku-baksturinn fyrir. Ég hef þá skipt út sykrunum fyrir strásætuna í öllum uppáhalds smákökuuppskriftunum mínum og þær eru alveg jafn góðar og venjulega. Berglind gefur hér eina af þeim uppskriftum sem hún hefur verið að prófa.

Sykurlausar smákökur með haframjöl, kókos og súkkulaðibitum

- 240 g smjör, mjúkt
- 160 g Via-Health-strásæta með stevíu
- 2 egg
- 2 tsk. vanilludropar
- ½ tsk. lyftiduft
- ½ tsk. salt
- 130 g hveiti
- 180 g haframjöl
- 130 g kókosmjöl
- 250 g 56% súkkulaði, skorið smátt
- 150 g möndlur, ristaðar og saxaðar



Matarbloggarinn Berglind Guðmundsdóttir hefur verið að prófa sig áfram með strásætuna frá Via-Health með góðum árangri.

- 1. Hitið ofninn á 180°C.
- 2. Hræið saman smjöri og sætunni og bætið síðan eggjum saman við, einu í einu.
- 3. Bætið síðan vanillu, lyftiduft og salti saman við. Setjið hveiti út í og hræið við lágan snúning þar til það hefur blandast vel saman. Látið síðan kókosmjöl, súkkulaði og möndlur saman við og hræið með sleif.
- 4. Búið til kúlur (um rúmlega matskeið) og setjið á smjörpappír. Þrýstið aðeins ofan á kúlurnar.
- 5. Bakið í 15-18 mínútur eða þar til þær eru orðnar gylltar.
- 6. Takið úr ofni og látið kólna í um 1 mínútu. Takið síðan af með spaða og færið á grind og látið kólna þar.

Matarbloggarinn, sjónvarpskokkurinn og matreiðslubókahöfundurinn **Ebba Guðný Guðmundsdóttir** hefur líka góða reynslu af vörunum frá Via-Health og hefur notað þær mikið frá því þær komu á markað. Hún gefur hér uppskrift að gómsætri franskri súkkulaðiköku með strásætu frá Via-Health.

Frönsk súkkulaðikaka

- 200 g 50% súkkulaði
- 200 g smjör *
- 4 hamingjusöm egg
- 2 dl erýtritol með stevíu
- 1 dl tæpur spelt
- 1 tsk. vanilluduft

- 1. Hitið ofninn í 170°C.
- 2. Bræðið súkkulaði og smjör varlega saman.
- 3. Þeytið egginn og sætuna vel saman.
- 4. Blandið eggjablöndunni og súkkulaðismjörinu varlega saman og að lokum kókoshveitinu/speltinu.
- 5. Setjið í 26 cm form og bakið í um 21-26 mínútur. **

*Ef þið viljið nota bara kaldpressaða kókosolíu (og ekki smjör) notið þið um 180 g.

**Gætið þess að ofbaka ekki.



Pinterest



Garance Doré

www.pinterest.com/garancedore

Garance Doré er listamaður frá Korsíku sem byrjaði með blogg í eigin nafni árið 2006. Hún er búsett í París og fékk mikla athygli þar fyrir blogg sitt sem endaði með því að hún landaði vinnu hjá franska Vogue. Garance er með mikla ástríðu fyrir tísku og listum og birtir myndir af fatnaði, götutísku og eigin teikningum og verkefnum á bloggi sínu. Pinterest-síðan hennar er svo full af fallegum myndum af tísku, list og mat og allt er það með hennar franska ívafi. Frábær síða til þess að sækja sér innblástur í.

Instagram



Whole Healthy Glow

instagram.com/wholehealthyglow

Dorit Jaffe er útskrifaður heilsupjálfi úr The Institute of Integrative Nutrition. Hún trúir því að til þess að vera heilbrigð manneskja sé mikilvægt að vera með jafnvægi á milli þess líkamlega, tilfinningalega og andlega. Það sé lykilatriði að hlúa að öllum þessum þáttum til þess að geta upplifað heilbrigði á líkama og sál. Hún notar mat sem meðal og telur mikilvægt að fólk átti sig á því að allir séu með mismunandi næringarþarfir. Instagram-síðan hennar er full af dásamlega girnilegum réttum sem jaðra við að vera listaverk, svo fagrir eru þeir. Ekki skemmir fyrir að allir réttirnir eru ekkert nema hollusta.

twitter



Lena Dunham

[@lenadunham](https://twitter.com/lenadunham)

Lena Dunham gaf út nýja bók á dögunum þar sem hún deilir reynslu sinni í lífi og starfi. Hún segir frá því hvað hún hefur lært sem ung kona á sínum áhrifaríka ferli á kómískan hátt. Hún er jafn skríttin, fyndin og svöl á Twitter eins og annars staðar.

BLOGGARINN TÍSKAN Á HUG HENNAR ALLAN

Camille Charrière

www.camilleovertherainbow.com

Camille over the Rainbow er síða sem er í eigu Camille Charrière. Hún er hálffrönsk og hálfensk, uppalin í París en fluttist til Lundúna fyrir þremur árum. Hún lærði lögfræði og starfaði í mörg ár sem lögfræðingur en eftir að hafa fengið vinnu hjá NET-A-PORTER og MATCHESFASHION.COM sneri hún baki við lögfræðinni og fór að skrifa um tísku. Tíska á nú hug hennar allan og er hún nú í fullri vinnu við það að skrifa um tísku fyrir mismunandi tímarit. Bloggið hennar er fallegt og áhugavert og hún lýsir því sjálf sem sjónrænni upplifun á hugarheimi sínum.



Stelpur
Konur

Staðurinn - Ræktin



Yoga, kennari Steinunn Ólafardóttir

BM
MÓTUN
50-60 PLÚS
Yoga



BM Mótun, æfingakerfi Báru Magnúsdóttur

Leggðu rækt við þig
og lifðu góðu lífi!
Síðustu námskeið fyrir jól

- **BM Mótun:** Aðaláherslan lögð á styrk, liðleika og góðan líkamsburð.
- **50-60 plús - Fit Form:** Lokaðir tímar, markviss þjálfun, þol - styrkur - teygjur.
- **Yoga:** Grunn- og framhaldsnámskeið, lokaðir tímar.

Velkomin í okkar hóp!

LÍKAMSRÆKT JSB
leggur línurnar