

Lífið

FÖSTUDAGUR
31. OKTÓBER 2014

Ríkka, nýjasti
lagalistinn á Spotify
**HATTUM AD
DAMA HVERT
ANNAD 2**

Borghildur
Sverrisdóttir
**VIÐ HÖFUM
ÁVALLT RÉTT
FYRIR OKKUR 4**

Steinunn Ása
Þorvaldsdóttir
**BERST GEGN FOR-
DÖMUM Í GARD
FATLADRA 10**

Steinunn Ása Þorvaldsdóttir

MÉR FINNST ÉG EKKI VERA FÖTLUÐ



FRÉTTABLAÐIÐ

➤ visir.is/lifid

DÚNDRANDI
HRESS LAGALISTI



Anna Birna Helgadóttir er orkubolti sem stundar mastersnám með 100% vinnu auk þess sem hún kennir vinsæla spinning-tíma í World Class.

Anna Birna útbjó lagalista fyrir Heilsuvísir með vinsælustu lögnum sem hún notar í tímana.

- **WITH EVERY HEART-BEAT** (VOODOO REMIX) ROBYN
- **CHAIN OF FOOLS** (THE SAME REMIX) ARETHA FRANKLIN
- **MAZINGA** FLATDISK
- **FADED** ZHU
- **I'M NOT THE ONLY ONE** (GRANT NELSON REMIX) SAM SMITH
- **TAKE ME TO CHURCH** HOZIER
- **NOBODY TO LOVE** SIGMA
- **BLAME** CALVIN HARRIS
- **PARÍS NORDURSINS** PRINS PÓLÓ
- **I WANNA DANCE WITH SOMEBODY** (REMIX) WHITNEY HOUSTON

HEILSUVÍSIR Á SPOTIFY
Skannaðu kóðann og tónlistarheimur Heilsuvísis opnast þér

HÆTTUM AÐ DÆMA AÐRA

Nokkur góð ráð sem allir ættu að hafa í huga þegar neikvæðnin liggur á tungubroddinum.



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífisins

Í þessu samfélagi sem við búum í í dag virðist vera nánast daglegur og sjálfsagður hlutur að gagnrýna allt og alla. En hverju skilar þetta? Er þetta einhverjum til góða? Skilar það einhverju að svara neikvæðri gagnrýni með neikvæðri gagnrýni?

Heilsuvísir er búinn að taka sama nokkur góð ráð sem allir ættu að hafa í huga þegar neikvæð og niðurrífandi gagnrýni liggur á tungubroddinum og einnig þegar þú liggur sjálf/ur undir gagnrýni.

5 RÁÐ GEGN
NEIKVÆÐNI

1. Þegar einhver er ósammála okkur eða gerir líf okkar erfitt mundu þá að yfirleitt og oftast snýst þetta ekki um þig. Við endurspeglum okkur sjálf í samskiptum okkar við aðra, viðkomandi gæti verið að glíma við einhverja erfiðleika sem þú veist lítið eða ekkert um með þeim afleiðingum að þú verður fyrir barðinu á viðkomandi. Hættu að taka öllu persónulega!
2. Reyndu að finna eitthvað jákvætt og fallegt við manneskjuna sem er að gagnrýna þig eða þú ert að gagnrýna. Heilinn virðist oft vera þannig forritaður að við leitum fyrst að því neikvæða við persónuna. Prófaðu að vera meðvit-aður og snúa þessu við.
3. Stundum virðumst við dæma fólk fyrir eitthvað sem við myndum sjálf gera í sömu aðstæðum. Hefurðu dæmt einhvern fyrir að „keyra eins og vitleysingur“ og bölvæð viðkomandi í sand og ösku?



Einblinum á það jákvæða í fari annarra.

- Hefur þú kannski einhvern tímann keyrt eins og vitleysingur undir ákveðnum kringumstæðum?
4. Það gæti stundum farið í taugarnar á þér hvernig einhver leysir vandamál sem viðkomandi er að kljást við, sérstaklega þar sem þú ert með miklu betri lausnir. Raunveruleikinn er samt sem áður sá að við leysum vandamál á mismunandi hátt en markmiðið er það sama, að leysa

- vandamálið. Hafðu orð Dalai Lama að leiðarljósi þegar þú lendir í þessum aðstæðum: „Fólk leitar ólíkra leiða að hamingjunni og lífsfyllingunni.“
5. Einbeittu þér að sjálfinu. Þegar okkur liður vel í eigin sjálfi þá gagnrýnum við aðra í minni mæli. Ræktaðu sál og líkama og hafðu jákvæðni og uppbyggilegar hugsanir að leiðarljósi á hverjum degi.

Hefurðu dæmt einhvern fyrir að „keyra eins og vitleysingur“ og bölvæð viðkomandi í sand og ösku?



Þjóðlegir bolir, handpentað á Íslandi. Útsölust: Íslandía Kringlunni, Rammagerðin, Hafnarstræti, Akureyri og Flugstöð, Hrafna, Around Iceland, Álafoss Mofellssveit, Black Pepper, Bláa Lónið, Landnámssetrið, Lífland, Þjóðmynja-safnið, Víking Akureyri, Hótel Reynihlíð, Gullfoss Kaffi.
Auntsdesign Hliðarsmára S: 6183022 **Auntsdesign**

VISSIR ÞÚ AÐ

maður getur lifað í 10 daga án svefns, við deyjum fyrr úr þreytu en hungri

hver manneskja grætur að meðaltali 121 lítra af tárum um ævina

hver manneskja borðar að meðaltali 35 tonn af mat yfir ævina

hver kona notar að meðaltali 2,72 kíló af varalit um ævina

hnerri ferðast á 100 kílómetra hraða?

Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFÉLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000
Umsjón **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** rikka@365.is • Ábyrgðarmaður **Erla Björg Gunnarsdóttir** erlabjorg@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** silja@frettabladid.is • Forsíðumynd **Ernir Eyjólfsson**

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ



...D-VÍTAMÍNI

Lífið mælir því að þú hugir að því að taka D-vítamín fyrir veturinn. Nú þegar sólin lækkar á lofti og lætur sjaldnar sjá sig á norð-urhveli jarðar fær líkaminn minna sólarljós til að vinna D-vítamín úr. Samkvæmt landlæknisembættinu er ráðlagður dagsskammtur full-orðinna 600 IU en fyrir 400 IU fyrir börn. D-vítamín er mikilvægt fyrir heilbrigð bein og tennur auk þess sem það hefur jákvæð áhrif á andlega líðan.

MARTA JONSSON



Íslenskur hönnuður

NORÐURLJÓSA SÓLI

Barna 24.995 kr.
Dömu 29.995 kr.
Herra 32.995 kr.

STÍGUR EKKI Í BETRI SKÓ

100% ULL



HOLLRÁÐ
HELGARINNAR



Faðmaðu allt
fólkið þitt

Faðmaðu þá sem þér þykir vænt um. Rannsóknir sýna að faðmlög minnka hættuna á hjarta- og æðasjúkdómum, þau losa um streitu og eru góð fyrir samband þitt við ást vini.

STREITURÁÐ
VIKUNNAR



Þakklætið eflir
lífshamingjuna

Niðurstöður margra vandaðra vísindarannsókna benda til þess að streita geti skemmt lífshamingjuna. Samkvæmt þessum rannsóknum er það ÞAKKLÆTID sem eflir hamingjuna mest. Að þakka af alhug og segja: ÞAKKA ÞÉR FYRIR er það lang mikilvægasta sem þú getur hugleitt og framkvæmt þessa vikuna.

Heimild: stress.is



Okkur tekst frekar ætlunarverk okkar ef við höfum trú á því að það muni takast.



Borghildur Sverrisdóttir
Höfundur bókarinnar
Hamingjan eflir heilsuna

Það er stundum sagt að það skipti ekki máli hvað okkur finnst um okkur sjálf, við höfum rétt fyrir okkur hvað sem okkur finnst. Það þýðir að það sem við segjum um okkur sjálf og við okkur sjálf er okkar sannleikur. Þessi „sannleikur“ hefur þó meiri áhrif á eigin líðan en flestir gera sér grein fyrir. Líkurnar á að okkur takist ætlunarverk okkar verða töluvert meiri, ef við teljum okkur trú um að þetta muni takast, heldur en ef við drögum það í efa. Þetta vita margir, en samt eigum við það mörg til að tala okkur niður og einblína á mistök og minnst þeirra oftast en sigranna. Hugtakið „self-compassion“ á vel við í þessu samhengi, en það er hægt að þýða sem samkennd í eigin garð eða sjálfsvinsemd. Sjálfsvinsemd snýst um viðhorf til okkar sjálfra en rannsóknir á hugtakinu hafa sýnt að aukin sjálfsvinsemd getur dregið úr geðrænum sjúkdómum eins og vægum kvíða og þunglyndi og haft jákvæð áhrif á andlega eiginleika fólks eins og hamingju þess, bjartsýni og áhuga.

HUGTAKIÐ SJÁLFSVINSEMD SAMANSTENDUR
AF ÞREMUR MEGINÞÁTTUM, EN ÞEIR ERU:

1. Velvild í eigin garð, sem snýst um að sýna sjálfum sér þolinmæði, hvatningu og skilning þegar maður gengur í gegnum mótlæti eða tekst á við erfiðar breytingar, líkt og maður sýnir góðum vini. Með því að sætta sig við mistök og tilfinningalega erfiðleika sem hluta af lífinu getum við eftir með okkur velvild í eigin garð og upplifað meira tilfinningalegt jafnvægi.
2. Að leyfa sér að vera mannlegur eða manneskja sem er berskjölduð, breysk og ófullkomin. Að vita að þjáningar og mistök koma ekki bara fyrir hjá okkur einum, heldur öllum öðrum og að dæma ekki mannlega lesti sína eða nota þá sem afsökun heldur taka ábyrgð á lífi sínu með uppbyggjandi hætti.
3. Núvitund sem byggist á fordómalaus, opnu og jákvæðu hugarástandi á líðandi stundu. Núvitund þýðir að maður skoðar hugsanir og tilfinningar sínar án þess að dæma, bæla þær niður, ýkja eða afneita.

Það er því sannarlega tilefni til að skoða eigin viðhorf gagnvart sjálfum sér og velta því fyrir sér hvort þau geti dregið úr eða aukið eigin hamingju og bætt þar með heilsu.

**Splúnkuný sending
frá mamalicious
komin í hús**

**Buxur frá 4990.-
bolir frá 2990.-
kjólar frá 5990.-**

Tvö Líf með allt fyrir
meðgöngu og
brjóstagjöfina á
frábæru verði,
sendum frítt um allt land!

**Meðgöngu- og
brjóstagjafakjól
kr. 8500.-**

opið virka daga 11-18
laugardaga 12-17
www.tvolif.is
f /barnshafandi

tvö}líf
Hóltasmári 1
© 517 8500

KÚGAST VIÐ MUNNMÖK

? Mig langaði mikið að spyrja þig um eitt vandamál hjá mér. En þannig er mál með vexti að við kærastinn minn erum búin að vera saman í að verða átta mánuði og hef ég alveg frekar oft tottað hann og allt í lagi, en finnst það samt alltaf svo óþægilegt því ég er bara með svo mikla fóbíu fyrir sæði upp í munninn og þessum fyrirsímsvökva sem kemur á meðan á totti stendur. Upp á síðkastið hef ég meira verið að neita honum um að gera þetta en finnst það leiðinlegt því mig langar svo mikið að gera þetta fyrir hann og veit um margar aðrar stelpur þar sem þetta er ekkert mál hjá. Veit bara ekki, á ég að halda áfram að vera að þessu, líða illa yfir þessu, kúgast endalaust, (ældi smá í eitt skiptið) eða bara neita honum alveg um þetta? Vildi að þetta væri ekkert mál hjá mér og ég gæti gert þetta endalaust því það er bara þessi klígja í mér sem stoppar mig að gera þetta.

SVAR Mitt svar er kannski aðeins of einfalt en látum á það reyna. Ef þér finnst þetta ógeðslegt þá mæli ég með því að þú sleppir þessu. Njóttu kynlífs af því það er unaðslegt en ekki ógeðslegt og það á bæði við þegar það kemur að því að gefa og þiggja. Þú ert ekkert skritin, margir strákar og stelpur upplifa nákvæmlega það sama.



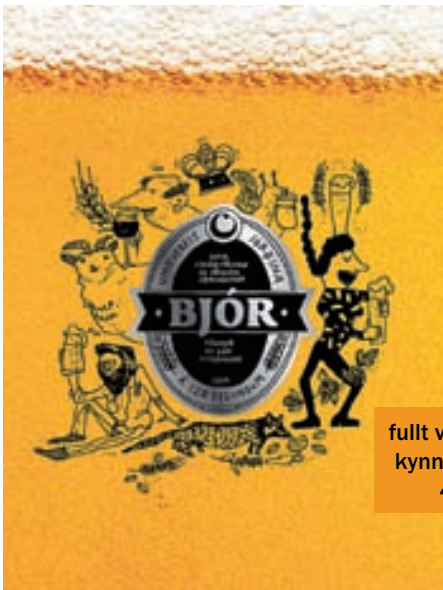
Það langar ekki alla til að þiggja munnmök, eða gefa munnmök. Það sem skiptir máli í kynlífi er að ykkur báðum líði vel. Varla myndir þú þína hann í stellingu sem honum þætti óþægileg og myndi krefjast þess að hann héldi áfram þó væri kannski með sinadrátt og fastur í bakinu? Nei, ég hélt ekki. Kynlíf er skemmtilegt samstarfsverkefni. Það er margt annað hægt að gera í kynlífi en munnmök. Þá gæti verið gaman fyrir ykkur að prófa að nota sleipiefni við næsta kelerí því það getur gert gælur ánægjulegri fyrir báða aðila. Útskýrðu þína upplifun fyrir honum og saman getið þið gert aðra hluti sem þið bæði njótið.

„... ég er bara með svo mikla fóbíu fyrir sæði upp í munninn og þessum fyrirsímsvökva ...“

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



Bókabúðin þín



Bjór - umhverfis jörðina á 120 tegundum
Stefán Pálsson & Höskuldur Sæmundsson

BJÓR MEÐ BJÓR

Með hverju eintaki af Bjór - umhverfis jörðina á 120 tegundum fylgir flaska af íslenskum bjór.
Gildir meðan birgðir endast og eingöngu til þeirra sem hafa aldur.

fullt verð 5.999
kynningarverð
4.799



fullt verð 5.999
kynningarverð
4.799

Stundarfró
Orri Harðarson



fullt verð 6.990
kynningarverð
5.590

Draumaráðningar
Frá A til Ö
Símon Jón Jóhannsson



fullt verð 6.499
kynningarverð
5.299

Litlu dauðirnir
Stefán Máni



fullt verð 2.999
kynningarverð
2.399

Orkneyskar
þjóðsögur
Tom Muir



fullt verð 6.499
kynningarverð
5.290

Náttblinda
Ragnar Jónasson



fullt verð 3.999
kynningarverð
3.199

Handan minninga
Sally Magnusson



BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga til kl. 22.00
facebook.com/malogmenning
Tilboð gilda til og með 4. nóvember 2014



Það er gaman að hreyfa sig með öðrum, göngutúrar eru frábærir í það.

ÞESS VEGNA ÆTTIRÐU AÐ HREYFA ÞIG

Óteljandi kostir fylgja því að hreyfa sig reglulega. Það bætir bæði andlegt og líkamlegt atgervi og styrkir einnig ónæmiskerfið. Við á Heilsuvísi erum búin að taka saman nokkra góða sannreynda punkta sem gætu hvatt þig til þess að standa upp úr stólnum og huga að líkamsrækt.

Samkvæmt vísindalegum rannsóknum geta 20 mínútur af líkamlegri áreynslu haft jákvæð andleg áhrif í allt að tólf klukkustundir.

- Einstaklingar sem stunda reglulega líkamsrækt eru hamingjusamari og ánægðari í lífinu en þeir sem að hreyfa sig ekkert.
- Hreyfing eykur framleiðslu á taugaboðefninu endorfín eða endogenous morphin, sem stundum er kallað náttúrulegt morfín líkamans og veitir vellíðunartilfinningu.
- Hreyfing heldur framleiðslu á stresshormónunum kortísóli og adrenalíni í jafnvægi. Fólk sem hreyfir sig er því ekki eins stressað og þeir sem hreyfa sig ekkert.
- Sannanir eru fyrir því að bein tengsl séu á milli líkamlegrar áreynslu og betri andlegrar heilsu. Þeir sem hreyfa sig reglulega finna síður fyrir þunglyndiseinkennum.
- Líkamleg áreynsla utandyra skilar betri árangri en sú sem stunduð er innandyra. Þeir sem hreyfðu sig utandyra voru endurnærðari og orkumeiri en innipúkarnir. Þess má geta að þetta var rannsókn sem gerð var erlendis og á kannski ekki alltaf við á okkar ylhýra Íslandi. Það er þó alltaf hægt að klæða af sér kuldann.
- Göngutúrar úti í náttúrunni róa okkur mannfólkið meira en göngutúrar í kringum steinsteypu. Það er því um að gera að fara út í skóg og faðma trén reglulega.
- Við erum líklegri til þess að ná árangri í líkamsrækt ef við veljum okkur íþrótt sem við höfum áhuga á að stunda og finnum jafnvel að við erum nokkuð góð í.
- Æfðu með vini, það er miklu skemmtilegra og meiri líkur á árangri.



VERTRARVÖRUR - NÝ SENDING



Skokkar
Verð 12.990 kr.
Stærðir 36-46



Peysujakkar
Verð 15.990 kr.
Ein stærð
Nokkrir litir



Laugaveg 54,
sími: 552 5201

Sjá fleiri myndir á 



Heilbrigt og fallegt hár á fallegri stúlku.

HEIMATILBÚIN, HÁRNÆRING ÚR ELDHÚSINU

Hárnæring sem hljómar kannski furðulega en er algjörlega þess virði. Hárið verður silkimjúkt og fallegt eftir þessa næringu og ekki er verra að vita að það eru engin óæskileg aukaeftir á henni sem geta skemmt hárið eða haft önnur slæm áhrif.

**1/2 bolli hrein jógúrt
1/2 bolli majónes
1 egg**

1. Skiljið eggjahvítuna frá rauðunni og blandið saman við hin hráefnin. Smyrjið næringunni í allt hárið, sérstaklega endana.

2. Skellið á ykkur sturtu-hettu og bíðið með næringuna á í 30 mínútur. Gott er að hafa handklæði á öxlunum þar sem næringin getur lekið niður á háls.

3. Skolið næringuna úr með volgu vatni, alls ekki heitu. Þvoið svo með mildri hársápu og hárið er tilbúið, silkimjúkt og fallegt.



Peysur frá 7.990-
comma,

facebook.com/Commalceland

Ný verslun Smáralind.



Ný sending frá Basler!

Æðisleg kóngabla lína komin í verslun.

Max Mara dagar.

15%
afsláttur af
allri vöru

frá Max Mara. Max Mara Weekend, Penny Black, Max Mara Code,
Marina Rinaldi og Persona

Erum hafin með lagersölu af eldri vöru frábær verð.
Komdu og gerðu frábær kaup á vandaðri vöru.
Vertu velkomin.

Sjáðu myndirnar facebook.com/Parisartizkan

B/A/S/L/E/R *Parisar*
TÍZKAN

Skipholti 29b • S. 551 0770

LEITAÐI LENGI AÐ HINNI FULLKOMNU MEGRUN

SÆUNN INGIBJÖRG MARINÓSDÓTTIR, sem heldur úti vef sem hún kallar Hugmyndir að hollustu, segir skyndilausnaloferð og niðursoðnar heilsurannsóknarfréttir einungis flækja leiðina að heilsufarslegri uppbyggingu.

Þekkingarleitinn mín óendanlega hefur síðustu árin alfarið beinst að hollustu og heilsufarslegri uppbyggingu og ég verð sífellt gagnteknari af kraftaverkum náttúrunnar. Stundum verð ég svo uppfyll af innblæstri og eldmóði að mér finnst ég ekki vera í rónni fyrr en mér tekst að deila uppgötvunum mínum og nýfundinni þekkingu með sem flestum,“ segir Sæunn, sem opnaði nýverið heimasíðuna hugmyndiradrollustu.is. Þar deilir hún með lesendum sínum uppskriftum og ýmsum hugmyndum að hollari lífsstíl. Vefurinn hefur vakið góð viðbrögð, en hugmyndin að síðunni fæddist þegar fólk leitaði til Sæunnar í auknum mæli í von um góð ráð og aðstoð varðandi betri heilsu.

„Ég hafði glímt við alvarlegt mígreni frá barnsæsku sem hamlaði mér mikið og þjáðist einnig af miklum stoðkerfisverkjum. Þegar ég breytti um mataræði varð allsherjarbylting á minni líðan. Mígrenið fór, stoðkerfisverkirnir löguðust og ég varð miklu hressari og glaðari manneskja. Það sem fylgdi svo í kjölfarið var aukinn áhugi og forvitni annarra um matinn sem ég borða og mér finnst ánægjulegt að fá tækifæri til að stuðla að bættum lífsgæðum fleiri. Einn stærsti drifkrafturinn í öllu því sem ég geri er sterk þörf fyrir að breyta heiminum og hjálpa sem flestu fólki að ganga í fyrirhafnarlaust samband við hollustu svo það geti beint kröftum sínum að verðugri verkefnum en að berjast við sjálft sig og matarsamviskubitið alla daga,“ útskýrir hún og segist oft velta því fyrir sér hvernig heimurinn væri ef enginn hefði áhyggjur af próteinhlutföllum, fitusýrum, chia-fræjum eða mittismælingum og hversu mikill sköpunarkraftur myndi losna úr læðingi.

„Hollustan er nefnilega svo einföld og fyrirhafnarlaus þegar maður leyfir inn-sæinu að yfirgnæfa ómínn frá skyndilausnaloferðum og niðursoðnum heilsurannsóknarfréttum, og þegar líkaminn er vel nærður eru talsvert meiri líkur á að heilsan sjái um sig sjálf,“ útskýrir hún.

Sumarfrí var kveikjan

„Þeir sem umgangast mig eitthvað að ráði verða því stundum fyrir handahófskenndum fróðleiksræðum um hollustu!“ segir Sæunn létt í bragði.

Upphafið að netævintýri Sæunnar var sumarið 2014 þegar hún var í sumarfrí með fjölskyldunni og ákvað að birta myndir á Instagram af öllu sem hún borðaði í eina viku, vinum sínum til fróðleiks og innblásturs. „Áður en vikan var liðin var ég búin að opna Facebook-síðuna mína, Hugmyndir að hollustu, til að halda utan um uppskriftir sem þessu tengdust og áður en ég vissi af voru mörg þúsund manns farnir að fylgjast með. Ég fékk mikla hvatningu, hrós og fyrirspurnir og um ári eftir að ég byrjaði með Facebook-síðuna var ég reglulega farin að fá þakkir frá fólki fyrir að hafa hjálpað því að gera jákvæðar breytingar á mataræði sínu og heilsu – jafnvel þótt ég þekkti sumt þeirra ekki neitt. Sú vitneskja að þetta tómstundagaman mitt hefði raunveruleg áhrif á fólk varð mér svo hvatning til að setja

uppskriftirnar saman á aðgengilegri hátt svo ég opnaði vefsíðuna í september síðastliðnum.“

Sæunn segist fylgjast með fjölmörgum heilsusnillingum á netinu og fá innblástur úr öllum áttum. „En sú aðferð sem ég nota einna mest við að þróa uppskriftir eða auka fjölbreytni í eldamennskunni, er að velja mér ákveðið hráefni og vinna með það. Þá les ég til dæmis fjölda greina um viðkomandi hráefni, skoða ógrynni uppskrifta þar sem það er í aðalhlutverki, fer svo inn í eldhús og læt andann koma yfir mig. Stundum vel ég hráefni sem lítur óvenjulega vel út í grænmetisborðinu úti í búð og stundum er þetta eitthvað sem ég hef lesið um eða séð girnilega uppskrift og ákveð að nördast dálítið með í kjölfarið.“

Sæunn lýsir sér sem dæmigerðri íslenskri konu í Hafnarfirði. Hún er 35 ára viðskiptafræðingur, með sex manna fjölskyldu og eyðir dagóðum hluta frítíma síns í að nördast í heilsubókum, á næringarvefsíðum og við eldhústilraunir.

Hin fullkomna megrun

„Frá því ég man eftir mér hef ég haft áhuga á því hvernig maturinn sem ég borða hefur áhrif á líkama minn og líðan. Ég átti auðvelt með að tengja saman hvernig það sem ég lét ofan í mig varð hluti af mér sjálfri og fannst það heillandi ferli. Ég hef tilhneigingu til að sökkva mér á kaf ofan í þekkingarleit þegar eitthvað vekur áhuga minn og ég hef varla litið upp úr næringartengdum fróðleik síðustu tvo áratugina!“

Hún segir þó upphaflega hvatann ekki mjög göfugan. „Fróðleiksþorstin kviknaði í leit minni að hinni fullkomnu megrun. Ég var afskaplega upptekin af holdafarslegum markmiðum og mér var nokkuð sama hvað þau kostuðu mig fjárhagslega, líkamlega eða andlega. Ég las heilu dóðrantana um hitaæiningar og misgáfulegar megrunaraðferðir en smám saman fór að renna upp fyrir mér ljós og ég áttaði mig á að hollusta ætti ekki endilega skylt við megrunarfæði,“ heldur hún áfram. Það var svo ekki fyrr en fyrir um þremur árum, þegar heilsufarsvandi hennar var orðinn verulega íþyngjandi, að hún ákvað að setja næringu og hollustu í fyrsta sæti.

„Ég ákvað að gleyma öllu um bæði hitaæiningar og útlitsleg markmið. Nánast á einni nóttu breyttist hugarfarið og ég hætti að hafa nokkrar áhyggjur eða samviskubít yfir mataræðinu. Það skemmtilega er að síðan þá hef ég aldrei borðað eins mikið magn af næringarríkum mat með eins lítilli fyrirhöfn – og uppskeran er sífellt betri heilsa og aukinn kraftur. Þá er ótalin öll sú andlega orka sem ég á skyndilega aflögu til annarra verka en að hafa áhyggjur af súkkulaðinu sem ég borðaði í gær eða sentimetrinum sem ég ber utan á mér í dag.“

Heilsudagurinn einfaldur

Sæunn skipuleggur um þessar mundir Heilsudag hugmynda að hollustu og segir hann afskaplega einfaldan í framkvæmd. „Í haust tók ég eftir því að fjöldi fólks virtist hafa áhuga á safakúrum eða jafnvel föstum



Það varð bylting á líðan Sæunnar Ingibjargar þegar hún breytti um matarræði.

FRÉTTABLAÐID/GVA

í þeim tilgangi að afeitra líkamann eða koma lífsstílnum á heilnæmari brautir. Ég velti því sjálf fyrir mér hvort ég ætti að fara á nokkurra daga safaföstu en ég var ekki tilbúin í það samhliða krefjandi verkefnum hversdagsins. Ég fór þá að velta fyrir mér hvort ekki væri hægt að setja saman prógramm sem þjónaði sama tilgangi en væri bæði heimatilbúið og án svengdar og gæti fyllt mig ótrúlegri orku og fjölbreyttri næringu sem gæfi tafarlaust aukinn kraft. Ég setti þá saman eins dags matseðil og ákvað að sjálfsögðu að deila honum einnig til áhugasamra.“

Heilsudagurinn samanstendur af fróðleik, innkaupalista, uppskriftum og leiðbeiningum sem Steinunn hefur tekið saman í handhægt skjal. Matarneysla Heilsudagsins samanstendur af fjórum næringarríkum, uppbyggjandi þeytingum og einu salati sem samanstendur úr öllum orkuþörf dagsins.

„Enginn sérstök dagsetning er á degin-

um, fólk fer í gegnum hann þegar því hentar og eins oft og það vill og ég gef hugmyndir um hvernig megi laga hann að einstaklingsbundnum þörfum. Einfaldleiki skiptir mig miklu máli svo uppistaða matseðilsins er auðfundin í grænmetis- og ávaxtadeildum matvöruverslana og ég nota engin fæðubótarefni eða aðrar viðbætur heldur einungis náttúrulegan og heilnæman mat,“ segir Sæunn, sem sjálf fór í gegnum Heilsudaginn þrisvar áður en hún fékk nokkur vel valin tilraunadýr til að sannreyna ágæti hans. „Við vorum öll sammála um að hann væri kærkomin orkuinnspýting og einfaldaði daginn til muna að hafa hverja máltíð tilbúna fyrirfram án mikillar fyrirhafnar. Í kjölfarið kallar líkaminn á meiri góða næringu og uppskriftirnar má að sjálfsögðu nota einar sér eftir hentisemi. Ég vona að Heilsudagurinn veiti bæði þekkingu og hvatningu til enn meiri hollustu dagsdaglega,“ segir Sæunn að lokum.

Ragnheidur@frettabladid.is



NÆRANDI SÚKKULAÐIDESERT

2 dl bankabygg
**6 dl Isola rís- og möndlu-
mjólk**
2 msk. hrákakó
1-2 msk. hlynisróp
1/2 tsk. kanill
1/4 tsk. himalayasalt

Skolaðu byggði í sigti og láttu það svo sjóða í möndlummjólkinni við vægan hita í u.þ.b. 40 mínútur

Blandaðu hinum hráefnunum saman við og smakkaðu til. Þú gætir viljað hafa grautinn sætari

eða salta hann aðeins meira til að dýpka súkkulaðibragðið.

Ef þú vilt gera grautinn að eftirrétti er frábært að hafa með honum þeyttan kókosrjóma, kókosflögur og kakónibbur. Hann er einnig dásamlegur með berjum og ávöxtum, hvort sem er í morgunverð eða eftirrétt.

Þeyttur kókosrjómi

Geymdu dós af kókosmjólk í ís-skáp í minnst einn sólarhring.

Opnaðu dósina án þess að hrista hana eða hvolfu henni.

Skafðu þykka hlutann ofan af með matskeið og færðu yfir í skál.

Þeyttu eins og hefðbundinn rjóma í 1-2 mínútur.

Pennan rjóma má bragðbæta með vanillukornum eða borða eins og hann kemur fyrir. Hann heldur sér vel og geymist vand-ræðalaust í nokkra daga í ís-skáp. Vatnið sem eftir verður í dósinni má svo nota í súpur, sósir eða drykki!

Vandaður fatnaður í stærðum 42-52

yoek



kynningarafsláttur
af æfingafatnaði
frá Yoek



hjá Grafhildi

• Sími 581 2141

HEFUR BROTID MÚRA FYRIR FATLAÐA

STEINUNN ÁSA ÞORVALDSDÓTTIR hefur síðastliðin ár barist gegn fordómum í garð fatlaðs fólks og staðalimyndum, meðal annars með sjónvarpsþáttagerð, kennslu í Háskóla Íslands og starfi sínu á mannréttindaskrifstofu Reykjavíkurborgar.



Friðrika Hjördis Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífsins

Steinunn Ása Þorvaldsdóttir er löngu orðin þjóðþekkt fyrir vaska framgöngu sína í sjónvarpi. Undanfarin misseri hafa þættirnir Með okkar augum verið sýndir í Ríkissjónvarpinu við miklar vinsældir. Steinunn og félagar hennar sjá bæði um dagskrárgerðina sjálfa sem og tæknivinnuna að stórum hluta. Hugmyndafræðin á bak við þáttagerðina er að sýna fram á að í hópi fatlaðra séu margir hæfileikaríkir einstaklingar en einnig að vinna gegn staðalmyndum og fordómum gagnvart fólki með fötlun af einhverju tagi. „Ég finn og sé að þátturinn hefur víkkað sjóndeildarhring almennings og álit á fötluðu fólki. Ég er viss um að með þessum þætti þá brutum við múra fyrir fatlað fólk og komum af stað eins konar byltinu til hins betra fyrir okkur,“ segir Steinunn. Þátturinn hefur hlotið töluvert mikla athygli og margar viðurkenningar, hann var meðal annars tilnefndur til Edduverðlaunanna á síðasta ári. Líf Steinunnar hefur breyst eftir tilurð þáttanna og lendir hún reglulega í því að fólk stoppi hana úti á götu til að spjalla. „Mér finnst skemmtilegt þegar fólk þekkir mig úti á götu og kemur að tali við mig enda finnst mér gaman að tala við fólk um heima og geima,“ segir hún og bætir við að þáttagerðin hafi gert henni svo gott. „Ég er orðin sjálföruggari og sterkari en nokkurn tímann áður.“

Fann dauðann á mér

Steinunn er fædd og uppalin í Vesturbænum og er nýflutt á heimaslóðir eftir mikið flakk. Í fyrsta skipti á lífsleiðinni býr hún ein. „Það tók mig óratíma að finna þessa íbúð en ég var heppin því að það eru 300 manns á biðlista eftir því að komast í félagslega íbúð. Ég bý í fyrsta skipti ein en ég bjó á Skólavörðustígnum með pabba áður en hann dó. Ég á þó marga góða að og fæ þá hjálp sem ég þarf,“ segir Steinunn.

Faðir Steinunnar lést í ágúst síðastliðnum en móðir hennar lést fyrir þremur árum. Bana-mein þeirra beggja var krabba-mein. „Mamma var ótrúlega sterk, ákveðin og dugleg kona sem kenndi mér margt í lífinu. Foreldrar mínir voru mér mikil hvatning í lífinu og á ég þeim margt að þakka. Það líður ekki sá dagur að ég hugsi ekki til þeirra og biðji fyrir þeim,“ segir hún. Steinunn var stödd á tónleikum í Hallgrímskirkju kvöldið áður en faðir hennar dó. „Það var svo skrítið að það var eins og ég fyndi á mér að hann væri farinn. Ég sat í kirkjunni og fann allt í einu fyrir stingandi og djúpri sorg. Ég fann hvernig tárin spruttu út og ég gjörsamlega lamadist af sorg. Sem betur fer voru vinir mínir með mér og hugguðu mig. Það var svo um nóttina sem hann dó,“ segir hún. Faðir Steinunnar var henni stoð og stytta og bjuggu þau tvö saman síðustu árin sem hann lifði. „Við vorum mjög nánin og ég hugsa mikið til hans, sérstaklega þegar ég er að hugsa um eitthvað sem ég þarf svör við, þá velti ég því fyrir mér hverju hann hefði svarað og hvaða

Steinunn Ása vinnur þessa dagana að uppbyggilegum verkefnum á mannréttindaskrifstofu Reykjavíkurborgar.

ráð hann hefði gefið mér. En ég verð víst að sætta mig við það að hann er farinn og það er eðlilegur hluti af lífinu,“ segir hún. Steinunn á einn bróður, Óskar Hrafn Þorvaldsson fjölmiðlamann. „Núna erum við systkinin bara tvö eftir. Óskar og konan hans eru mér mikill styrkur og reynum við að vera eins mikið saman og tími gefst til. Ég er bara orðin svo sjálfstæð og upptekin,“ segir hún og hlær eins og henni er einni lagið.

Upplifði höfnun

Grunnskólaganga Steinunnar var henni erfið og kveidi hún oft fyrir því að fara í skólann. „Mér fannst erfitt að fara í skólann þar sem ég var reglulega lögð í einelti, mér sárnaði það mjög mikið og þetta var ekki góður tími,“ segir hún. Steinunn óskaði þess heitast að fá að fara í almennan skóla en á þessum tíma var það ekki valkostur. „Ég vildi fá að fara í venjulegan skóla og fá þá aðstoð við nám en ekki vera í Öskjuhlíðarskóla, það var þá fyrst sem mér fannst ég vera öðruvísi og fann fyrir höfnun.

Kennararnir reyndu þó að gera allt sem þeir gátu til þess að gera líf mitt betra en þetta var bara eins og það var, mér hefur aldrei fundist ég vera fötluð en kannski gerði þessi reynsla mig að þeim sterka karakter sem ég er í dag,“ segir Steinunn. Bjartari tímar tóku þó við þegar Steinunn hóf nám í Borgarholtsskóla á sérnámsbraut fyrir fatlaða. „Námið í Borgó hefur nýst mér mjög vel, þarna lærði ég stærðfræði, íslensku, að þrjóna, að sauma og svo var ég eini nemandinn sem fékk að læra frönsku,“ segir hún.

Franskan er þó ekki eina tungumálið sem Steinunn hefur lært því að hún talar ítölsku reiprennandi. Á Ítalíu, nánar tiltekið í Feneyjum, bjó hún í tvö ár ásamt foreldrum sínum þegar faðir hennar vann þar í tölvufyrirtæki. Ásamt því að læra ítölsku lærði hún einnig skartgripagerð. „Það mætti segja að það hafi opnast fyrir hönnunarhæfileika mína á Ítalíu,“ segir Steinunn dreymin og hlær. „Ég hreinlega elska Ítalíu og allt sem við kemur því landi. Mig langar alveg óskaplega að snúa þangað aftur einn

daginn og jafnvel halda hönnunar-námi áfram,“ segir hún.

Situr aldrei aðgerðalaus

Þessi unga og glæsilega kona sem mörgum er svo mikil fyrirmynd situr aldrei aðgerðalaus. Þessa dagana vinnur Steinunn að uppbyggilegum verkefnum á mannréttindaskrifstofu Reykjavíkurborgar og er að fjölmörgu að huga þar. Einnig hefur hún verið að kenna í fötlunarfræði í Háskóla Íslands. „Mannréttindi og aðbúnaður fatlaðra standa mér nærri. Í háskólanum kenni ég nemendum það hvernig á að umgangast fatlaða. Það er gert með virðingu og þekkingu. Sumir vita ekki hvernig þeir eiga að koma fram við fatlað fólk en maður á bara að koma fram við fatlað fólk eins og annað fólk, við erum bara ólík,“ segir Steinunn. Á milli þess sem Steinunn vinnur að því að breyta hugarfari gagnvart fötluðum semur hún ljód, spilar listilega á píanó og syngur af hjartans lyst. Ný ástríða hefur svo látið á sér kræla í lífi Steinunnar en það er líkamsrækt og heilsusamlegt

IDA

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

Flekinn, náttthrafninn og ég

Í hugarfylgsnum mínum er engin ró

ég reyni að finna leið

leið sem er grýtt og löng

ég ætla út í fjöru og finna flekann
og sigla af stað

ég finn ég ólga og brenn og ég
hugsa áfram

sigli flekanum um stund og þegar
því lýkur mun ég sofna áhyggjulaus

ég veit að ég er náttthrafn sem
dreymir um fegurð og svífur um

himnakórinn kom þú með flekann
minn og lát mig hvílast í nótt

Steinunn Ása Þorvaldsdóttir

MYNDAALBÚMIÐ



Steinunn elskar að vera í miðbænum. Félagarnir í Með okkar augum. Steinunn er vinamörg.

WWW.MARC-O-POLO.COM

Marc O'Polo

MARC O'POLO STORE
Kringlan Shopping Center
Kringlan 4-12
Reykjavík

FOLLOW YOUR NATURE
UMA THURMAN

„Mér fannst erfitt að fara í skólann þar sem ég var reglulega lögð í einelti, mér sárnaði það mjög mikið og þetta var ekki góður tími.“

mataræði. „Þar sem ég fæddist með svokallað Williams-heilkenni þá fylgir því ákveðinn slaki í vöðvum og orkuleysi. Ég ákvað því að prófa að reyna að breyta mataræðinu og fara í líkamsrækt,“ segir hún. Steinunn finnur mikinn mun á sér eftir að hún tók heilsuna föstum tókum og mætir reglulega til þjálfara. „Hún Birna, þjálfarinn minn, er alveg yndisleg og segir mér alltaf að ein hreyfing á dag komi manni í lag. Ég mæti reglulega til hennar og held matardagbók,“ segir Steinunn og viðurkennir að hún sé svolítill sælkeri en dagbókin haldi henni á beinu brautinni.

FATASKÁPURINN SAGA SIGURÐAR- DÓTTIR LJÓSMYNDARI

Saga Sig er þekkt fyrir fallegan og einstakan stíl. Hún opnaði fataskápinn fyrir Lífið og sýndi okkur uppáhaldshlutina sína.



„Ég versla helst við íslenska hönnuði, fataskápurinn minn samstendur af Jör, KALDA, Aftur, Hildi Yeoman og REY. Flíkurnar frá þeim eru mjög vandaðar og svo bæti ég við vintage úr Nostalgíu og Spúútnik. Svo finnst mér gaman að kaupa mér skó í 38 þrepum eða frá Miista. Vil frekar versla sjaldnar en þá vandaða og fallega hönnun.“



1 Peysa sem mamma þrjónaði; mamma er dugleg að þrjóna peysur á mig, algjör listakona.

2 Rauðu Miista-stígvélin mín. Ég elska há stígvél, þessi eru þægileg og ég á þau bæði í rauðu og sægrænu, er í „sample“-size, sem er stærð 37, svo ég fæ oft gefins skó frá skóhönnuðum sem ég vinn með, þessi eru frá Miista.



4 Hvíti úlfapelsinn minn; keypti þennan fallega pels í Nostalgíu, ótrúlega fallegur og hlýr og elska að hann er með hettu, er aldrei kalt þegar ég er í þessum.



3 Fálkafjöður úr Aurum; Bjarni kærasti minn gaf mér menið í afmælisgjöf.



5 Miu Miu-gleraugun mín; mig var búið að langa í þau lengi, að eignast gleraugu sem fara mér og ég elska lögunina á þeim.



*Njóttum
lífsins*



10 SPURNINGAR



Ari Bragi Kárasón tónlistarmaður, bæjarlistamaður Seltjarnarness og landsliðsmaður í spretthlaupi

MYND/ARNOLD BJÖRNSSON

EIGUM AÐ HJÁLPAST AÐ Í ÞESSU LÍFI

- 1. Þegar ég var ungur** langaði mig aldrei að verða tónlistarmaður, miklu frekar gullsmiður.
- 2. En núna er ég** tónlistarmaður og langar eiginlega ekkert að vera gullsmiður.
- 3. Ég mun eflaust aldrei** skilja fólk sem nennir að vera pirrað og neikvætt því það græðir ekkert á því.
- 4. Ég hef ekki sérstakan áhuga á** fótbolta, sudoku, cupcakes og U2.
- 5. Konur eru** stórhættulegar.
- 6. Ég hef lært að maður á** alls ekki að eyða pening-

- um sem maður á ekki.
- 7. Ég fæ samviskubít þegar ég** eyði ekki tíma með fjölskyldunni minni.
 - 8. Ég slekk á sjónvarpinu þegar ég** fæ mér sjónvarp því þá fyrst get ég slökkt á því.
 - 9. Um þessar mundir er ég mjög upptekinn af því að** spila á trompetinn, æfa spretthlaup og hafa gaman.
 - 10. Ég vildi óska þess að fleiri vissu af því** hvað það er mikilvægt að hjálpa öðrum því við erum öll í þessu lífi saman og við eigum að hjálpaðast að því lífið getur oft verið erfitt.

CLINIQUE-HREINSIBURSTINN — JÓLAGJÖFIN Í ÁR

Íslendingar eru fljótir að tileinka sér nýjungar. Nýi hreinsiburstinn frá Clinique seldist upp á örfáum dögum hjá fyrirtækinu þegar hann kom til landsins nýlega. Ný sending er að koma til landsins. Segja má að þetta verði jólagjöfin í ár.

Guðlaug Jóna Matthíasdóttir, sérfræðingur hjá Clinique, segir að hreinsiburstinn sé sérstaklega einfaldur í notkun. „Þetta er algjör nýjung á markaðnum. Burstinn er notaður í 30 sekúndur á morgnana og aftur á kvöldin. Hann er með tímastilli og slekkur sjálfur á sér þegar þessar sekúndur eru liðnar. Með burstanum fylgir hleðslutæki en það þarf einungis að hlaða hann einu sinni á ári miðað við notkun tvisvar á dag,“ útskýrir Guðlaug og bætir við að andlitshreinsunin verði miklu dýpri og húðin fallegri þegar burstinn er notaður.

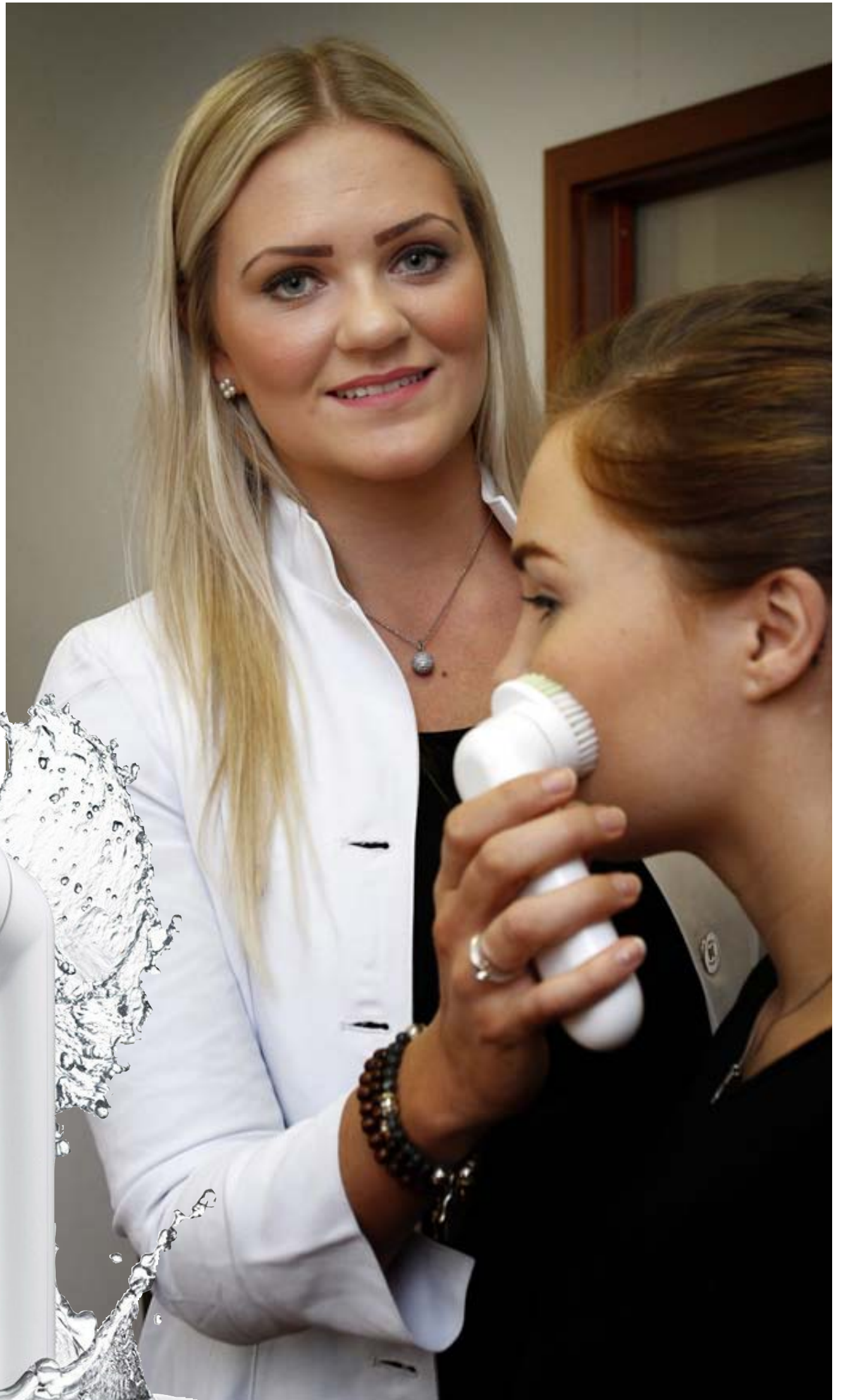
„Hreinsiburstinn, Clinique Sonic System, fjarlægir dauðar húðfrumur og húðin verður slétt og mjúk. Ég hef sjálf notað burstann og finn mikinn mun á húðinni. Á burstanum eru hvít hár og græn. Þessi grænu eru þéttari og frekar hugsuð fyrir nef, enni og höku, það er T-svæði andlitsins. Fyrstu vikuna er rétt að nota burstann einu sinni á dag en síðan er í lagi að nota hann tvisvar.“

Guðlaug segir að tækið sé hannað fyrir stúlkur og konur á öllum aldri en ekkert síður fyrir karlmenn. „Það geta allir notað burstann til að hreinsa andlit. Það tók mig ekki nema tvö skipti að ná tökum á því hvernig hann vinnur. Burstinn er mjög einfaldur í notkun. Maður bleytir hann undir volgu vatni eða tekur hann með í sturtu. Hann er fullkomlega vatnsheldur. Það má setja hreinsisápu á hárin og leyfa síðan burstanum að vinna sjálfum. Hann titrar í stað þess að fara í hringi en vegna þess ertir hann ekki húðina og allra viðkvæmustu húðgerðir þola hann vel. Sjálf er ég með mjög viðkvæma húð og var stressuð fyrst þegar ég prófaði hann. Núna get ég ekki verið án hans. Húðin er miklu ferskari og betri. Auk þess finnst mér hún sléttari,“ segir Guðlaug.

Til að ná hámarks árangri með burstanum er mælt með því að nota þriggja þrepa kerfið frá Clinique. Það er sápa, andlitvatn og rakakrem. „Þetta er hin fullkomna blanda til að nota með burstanum, allt mjög góðar vörur sem henta öllum húðgerðum,“ segir Guðlaug.

Hreinsiburstinn er hannaður af húðsjúkdómalæknum og hefur náð gríðarlegum vinsældum víða um heim frá því hann kom á markað. Burstinn er eilífðareign en gott er að skipta um hárin á nokkurra mánaða fresti. Ekki er ætlast til að burstinn sé notaður annars staðar á líkamanum en á andlit og háls.

„Það er mjög þægilegt að hreinsa andlitið með burstanum. Snyrtistofur sem nota Clinique-snyrtivörur nota hreinsiburstann með góðum árangri. Burstinn er ekki ofnæmisvaldandi og hreinsar húðina mun dýpra en venjuleg hreinsiefni,“ segir Guðlaug. „Burstinn fjarlægir óhreinindi og mengun úr húðinni, fórðunarvörur og sólvarnarefni. Virknin eykur endurnýjun frumna í húðinni sem verður frískari og geislandi. Fólk er virkilega ánægt með árangurinn sem kemur fljótt í ljós. Húðin verður silkimjúk og hrein,“ segir Guðlaug.



Guðlaug Jóna Matthíasdóttir, sérfræðingur hjá Clinique, sýnir hvernig burstinn leikur við andlitið. MYND/GVA

VETRAR-SPRENGJA

31. okt. til og með 4. nóv. á skíðabúnaði

Allt að 50%

Takmarkað magn ekki missa af þessu



Gönguskíða-pakkar **30%**



Fjallaskíði **40%**



Twin Tip skíði **40%**



Salomon snjóbrettpakkar **50%**

Einnig hjálmar og bakhlífar

Opið alla helgina!
20% afsláttur af öðrum vörum

Íslensku
ALPARNIR
HREYFING • KRAFTUR • ÁNÆGJA
Faxafeni 8 • 108 Reykjavík
sími 534 2727 • e-mail: alparnir@alparnir.is • www.alparnir.is



Fyrirsætan Anja Leuenberger í jakka og buxum frá Zara.



Amber Venz Box með Ray Ban-sólgleraugu, með tösku frá Givenchy og í blússu frá sama merki.



Fyrirsætan fyrrverandi Jasmine Hemsley í bol og pilsí frá Matthew Williamson.

TÍSKA KÖFLÓTT Á GÖTUM LUNDÚNA

Klassískt köflótt mynstur hefur verið áberandi á tiskuvíkunum í haust. Lundúnabúar hafa svo sannarlega ekki látið þessa tiskubylgju fram hjá sér fara og köflóttur fatnaður hefur verið áberandi í götutískunni þar.



Gestur á tisku-víkunni í Lundúnum í köflóttu.



Gleraugnahönnuðurinn Moo Piyasombatkul með sólgleraugu eftir sig sjálfa, í jakka frá Simone Rocha og buxum frá Ashish.



Stílistinn Estelle Pigault með Chanel-tösku, í pilsí frá Boohoo og skyrtu frá Primark.

Berfin Aydin smart í köflóttu.



Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



KONUKVÖLD Í COSMO

***Skemmtilegt konukvöld
á morgun laugardag frá 19 – 22***

***Heiðar Jónsson kemur og hjálpar ykkur að velja rétta dressið.
Kristín Stefánsdóttir frá No name sýnir allt það nýjasta í förðun.***

Happdrætti – Léttar veitingar

20% afsláttur af öllum vörum



Kaupauki:

Allar konur sem versla fá armband að eigin vali.

***Sjáumst hressar
Stelpurnar í Cosmo***





Heilsugengið er þáttaröð sem sýnd er á Stöð 2 á fimmtudagskvöldum.

BRAGÐGOTT THAI CURRY AÐ HÆTTI SOLLU

Leikkonan Aníta Briem kom í heimsókn til Heilsugengisins í þættinum sem sýndur var á Stöð 2 í gærkvöldi. Solla Eiríks bjó til einstaklega bragðgott og hollt thai curry fyrir Anítu.

- 2 dl vatn
- 3 dl kókosmjólk
- 1 tsk. grænt karrýmalk
- 1 hvítlauksrif, pressað
- 2 cm biti fersk engiferrót, smátt söxuð
- 3-4 límónulauf
- 1 stöngull sítrónugras

500 g grænmeti, skorið í passlega bita. (120 g gulrætur, 120 g paprika, 120 g blómkál, 120 g sætar kartöflur).

- 200 g soðnar svartar baunir
- ½ tsk. salt
- 1 hnefi ferskur kóríander

Setjið vatn, kókosmjólk, grænt karrýmalk, hvítlauk, engifer, límónulauf, sítrónugras í pott, hrærið í og látið suðuna koma upp. Bætið grænmeti úti og látið malla í um 10 mín. eða þar til grænmetið er byrjað að mýkjast. Klippið ferskan kóríander yfir og berið fram með grænu salati.



Sykurinn er ávanabindandi, fitandi og næringarlaus. Hreint út sagt eitru í of miklu magni.

ÚLFUR Í SAUÐARGÆRU

Sykur hefur mikið verið til umfjöllunar undanfarnar vikur og mánuði enda ekki að ástæðulausu, þetta er eitt mest notaða efni í matvælaframleiðslu í heiminum í dag og er notað í mun fleiri vörur en mann grunar.

Friðrika Hjördis Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífsins

Margir hafa tekið áskorun um að reyna að skera niður sykurneyslu en það hefur mörgum reynst þrautin þyngr þar sem hann er að finna í nánast flestöllum framleiddum matvörum í einu eða öðru formi. Það er eitt að taka út augljósan sykur svo sem sælgæti, gos og sætabrauð en þegar hugmyndir eru um að halda lengra birtist fjall í fjarska sem nánast vonlaust er að klífa.

Sykur er notaður í það margar matvörur að það væri nær að gera lista yfir matvörur sem sykurinn er ekki í og hvað þá gervisykur.

Skoðið innihaldslýsinguna

Sykur er góður, já við vitum það, en hann gefur líka fallega áferð, meiri fyllingu í matinn og sælu-tilfinningu eftir átið. Er það ekki hin fullkomna samsetning, ekki satt? Jú, því miður er

það alveg hárrétt. Sykurinn á sér líka svartar hliðar sem eru þessum ljósu yfirsterkari. Hann er ávanabindandi, fitandi, næringarlaus, hreint út sagt eitru í of miklu magni og hann felur sig allstaðar.

Matvælaframleiðendum og matvælaframflytjendum er skylt að vera með innihaldslýsingu á matvörum á Íslandi. Með því að skoða innihaldslýsinguna er hægt að sjá heildarmagn sykurs í vörinni og yfirleitt líka á hverjum skammti eða í hverjum 100 grömmum.

Í innihaldslýsingu á að telja upp allt sem sett er í vöruna. Fyrst það sem mest er af og síðan koll af kolli eftir minnkandi magni, þannig að ef um er að ræða vöru þar sem sykurinn er ofarlega á listanum þá inniheldur varan líklega mikinn sykur. Það sama gildir um matvælaframleiðendur erlendis og á eftirtöldum lista er að finna hin mörgu nöfn og andlit sykurs sem gott er að hafa í huga næst þegar þú lest aftan á innfluttar matvælapakkningar.

„Það er eitt að taka út augljósan sykur svo sem sælgæti, gos og sætabrauð en þegar hugmyndir eru um að halda lengra birtist fjall í fjarska sem nánast vonlaust er að klífa. Sykur er notaður í það margar matvörur að það væri nær að gera lista yfir matvörur sem sykurinn er ekki í“

ENSK HEITI YFIR SYKUR



- Brown sugar
- Cane juice
- Cane syrup
- Confectioners' sugar
- Corn sweetener
- Corn syrup
- Dextrose
- Fructose
- Fruit juice concentrates
- Glucose
- Granulated white sugar
- High-fructose corn syrup
- Honey
- Invert sugar
- Maltose
- Malt syrup
- Molasses
- Raw sugar
- Sucrose
- Syrup

METSÖLULISTI

Bókabúðar Máls og menningar

1.

Drón
Halldór Armand

2.

Iceland small world
Sigurður Sigurjónsson

3.

Vonarlandið
Kristín Steinsdóttir

4.

Koparalur
Gyrðir Elíasson

5.

Kvíðasnillingarnir
Sverrir Norland

6.

Hans Jónatan – maðurinn sem stal sjálfum sér
Gísli Pálsson

7.

Freyja Dís
Birgitta Sif

8.

Leitinn að Blóðey
Guðni L. Benediktsson

9.

Kata
Steinar Bragi

10.

Gula spjaldið í Gautaborg
Gunnar Helgason

22. - 28. október 2014

**BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR**
LAUGAVEGI 18



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 líffærin og fita í lifrinni getur haft slæm áhrif á líðan.

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 þröttleysi geta verið merki þess að mikið álag er á lifrinni.

Nýtur þú lífsins of mikið?
Þegar lifinu 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 of miklu álagi á starfsemi lifrarinnar og gallframleiðslu.“

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 lifrarstarfsemin 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 kólín 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, finn ég 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 fótaðeirð, skapsveiflum og vanlíðan í líkamanum. Eftir aðeins tíu daga notkun á Femarelle voru öll einkennin horfin. Nú sef ég samfelldum svefni, finn ekki fyrir hitakófum lengur eða fótaðeirð. Ég finn 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 finn ég 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 liði í dag ef ég hefði ekki kynnst því, þvilíkt undraefni.“



FITUBRENNNSLA 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.

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 mínar 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-vörinni. Ég ákvað að prófa, og viti menn, það varð algjör umbylting á heilsunni hjá mér!“



OFURFRÆIÐ KÍNÓA

Kínóa (e. quinoa) er mjög næringarrikt og glútenlaust fræ. Það inniheldur meira prótein en nokkurt annað kornmeti, er með gott jafnvægi af öllum átta nauðsynlegu aminosýrunum og er því tilvalið fyrir grænmetisætur.

Það eru til mismunandi tegundir af kínóa. Það er oftast hvítt, svart eða rautt að lit. Kínóa er góður kostur í stað hrisgrjóna og er frábært sem meðlæti, í grautu, súpur, í buff og í salat.

5 ÁSTÆÐUR TIL ÞESS AÐ BORÐA KÍNÓA

1. Kínóa inniheldur hollar fitusýrur og er því gott fyrir hjartað og heilsuna.
2. Vegna þess hve trefjaríkt það er, er það talið geta hjálpað til við að lækka kólesteról.
3. Kínóa inniheldur mörg næringarefni sem eru mikilvæg fyrir framleiðslu rauðra blóðkorna. Það inniheldur meðal annars járn, E-vítamín og B-vítamín.
4. Kínóa er með lágan sykurstuðul, sem hjálpar til við að halda jafnvægi á blóðsykri í líkamanum. Það hentur því mjög vel fyrir sykursjúka einstaklinga.
5. Kínóa er einnig ríkt af steinefnum. Það inniheldur kalk og magnesíum og er því gott fyrir bæði beinin og taugakerfið.



Gott er að hafa í huga að hafa þær snyrtivörur, sem þú þvæð ekki af eða liggja lengi á líkamanum, sem hreinastar.

ÞEKKTU EFNIN Í SNYRTIVÖRUNUM

Lífið kíkta á nokkur algeng innihaldsefni í snyrtivörum og skoðaði hvað það er sem við berum á okkur. Listinn er langt frá því að vera tæmandi og ættu snyrtivöruunnendur að hafa augun opin.

Húðin dregur til sín allt að sextíu prósent af því sem borið er á hana. Flestar konur, og karlar, nota fjöldann allan af snyrtivörum daglega. Húðin er hreinsuð og á hana eru borin krem. Því næst tekur við farði, púður, kinnalitir, maskari, blýantur og varalitir. Allar þessar vörur innihalda fjöldann allan af efnum sem yfirleitt þarf orðabók til þess að skilja. Það er sífellt verið að rannsaka þessi efni og niðurstöðurnar geta verið misjafnar og þeim ber ekki alltaf saman. Efni með flókin nöfn þurfa ekki alltaf að vera hættuleg og snyrtivörur sem merktar eru „natural“ eru það oft ekki. Úrval af náttúrulegum og lífrænum snyrtivörum verður þó sífellt betra og eru þær snyrtivörur yfirleitt lausar við skaðleg efni. Gott er að hafa í huga að hafa þær snyrtivörur, sem þú þvæð ekki af eða liggja lengi á líkamanum, sem hreinastar svo sem húðmjólk, farða og varalit.

Tocopherol

Betur þekkt sem E-vítamín og er því fituleysanlegt. Er andoxandi og rakagefandi ásamt því að vera rotvarnarefni. Vinnur gegn öldrun húðarinnar og styrkir collagen- og elastín-framleiðslu húðarinnar. Getur valdið kláða, en er yfirleitt hvorki ofnæmisvaldandi né hættulegt.

Formaldehyde

Betur þekkt sem formalín. Er upprunalega litlaust gas, en er í vökvaformi í snyrtivörum. Langalgengast í naglalakki og naglaherði, en finnst einnig í sjampói, vörum til þess að slétta hár eins og Brazilian blowout. Var talið hættulaust, en ef það er í vörum sem inniheldur triethanolamine (TEA), diethanolamine (DEA), eða monoethanolamine (MEA)

getur það valdið ertingu í húð. Nokkrar rannsóknir sýna fram á að efnið geti verið krabbameinsvaldandi.

Benzones

Sólarvörn sem ver gegn UV-geislum. Viðheldur einnig lit og ilmi í snyrtivörum. Finnst í flestum sólar kremum og í farða, dagkremin og primer sem innihalda sólarvörn. Efnið hefur verið mjög umdeilt þar sem það brotnar niður þegar það kemst í snertingu við sólarljós, smýgur inn í húðina og situr eftir þar. Er talið ofnæmisvaldandi og ekki ráðlagt fyrir exemsjúklinga.

Alcohols

(Cetyl alcohol, Stearyl Alcohol, Ceteareth 20)

Má ekki rugla saman við etanól eða própánól, sem er þurrkandi. Notað sem bindiefni til þess að blanda saman vatni og olíu og virkar einnig mýkjandi. Er algengast í hárnæringu og djúpnæringu. Í dag er það unnið úr kókosolíu eða pálmafeiti, en áður fyrr var það unnið úr sæði hvala.

Glycerols

(Glyceryl Oleate, Glyceryl Stearate, Glyceryl Cocoate)

Virkar sem bindiefni eða þeyta í kremum og bindur raka í húðinni. Er sykra sem er oftast unnin úr plöntum, eins og til dæmis aloe vera-plöntunni. Það eina sem ber að varast við þessa sykra er að nota of mikið af henni, því vegna mjög svo rakabindandi eiginleika þá getur of stór skammtur haft þveröfug áhrif.

Paraben

Ein umdeildustu innihaldsefni í snyrtivörum fyrr og síðar. Para-

„Efni með flókin nöfn þurfa ekki alltaf að vera hættuleg og snyrtivörur sem merktar eru „natural“ eru það oft ekki.

ben eru rotvarnarefni og finnast meðal annars í jarðarberjum og bláberjum. Fjöldi rannsókna hefur verið gerð á efnum og eru niðurstöðurnar misjafnar. Efnin eru talin krabbameinsvaldandi en þau hafa fundist í brjóstakrabbameinsæxli og voru lengi tengd við notkun svitalyktareyðis. Aðrir vilja meina að efnin séu skaðlaus þeim sem ekki hafa aðra húðsjúkdóma eða hafa ofnæmi fyrir þeim. Það er talið að eftir því sem fleiri paraben-efni eru saman í einni vörum þeim mun skaðlegri séu þau.

Þungmálmar

Þungmálmar eins og blý (e. lead), kvikasilfur (e. mercury), arseník og króm (e. chromium) eru mjög algeng í varalitum og glossi, en þeir eru taldir mjög krabbameinsvaldandi. Ekki virðist vera samasemmerki á milli hvort varan er dýr eða ekki. Misjafnt er eftir merkjum hversu mikið magnið er og hve margar tegundir eru í hverri vör.

METSÖLULISTI IÐU

22.10.14 - 29.10.14

IÐA

1 2

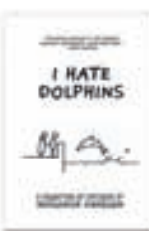


Ástríkur og víkingarnir
Gosciny & Uderzo



Fuglaþrugi og naflakrafti
Þórarinn Eldjárn

3 4



I Hate Dolphins
Hugleikur Dagsson



Maðurinn sem stal sjálfum sér
Gísli Pálsson

5 6



Skrímsli í myrkinu
Áslaug Jónsdóttir o.fl.

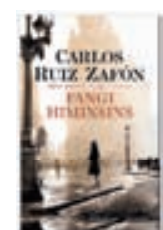


Kata
Steinar Bragi

7 8



Skrímslakisi
Áslaug Jónsdóttir o.fl.



Fangi himinsins
Carlos Luiz Zafón

9 10



Þín eigin þjóðsaga
Þór Benediktsson



Litli prinsinn
Antoine de Saint-Exupéry

DANSKAR

INNRETTINGAR

Í ÖLL HERBERGI HEIMILISINS



ÞITT ER VALIÐ

Þú velur að kaupa innréttinguna í ósamsettum einingum, eða lætur okkur um samsetninguna. Að sjálfsögðu önnur við líka uppsetningu og endanlegan frágang fyrir þá sem þess óska – fullkomin þjónusta, eigið verkstæði.

ÞJÖLBREYTT ÚRVAL AF HURÐUM, FRAMHLIÐUM, KLÆÐNINGUM OG EININGUM, GEFU ÞÉR ENDALAUSA MÖGULEIKA Á AÐ SETJA SAMAN ÞITT EIGIÐ RÝMI.

STERKAR OG GLÆSILEGAR



VIÐ HÖNNUM OG TEIKNUM FYRIR ÞIG

Komdu með eða sendu okkur málin af eldhúsinu, baðinu, þvottahúsinu, anddyrinu eða svefnherberginu - og við hönnum, teiknum og gerum þér hagstætt tilboð í glæsilega danska innréttingu í hæsta gæðaflokki og vönduð raftæki á vægu verði.

BETRI STOFAN

Opíð: Mán. - föst. kl. 09-18 Lau-
gardaga kl. 11-15



Askalind 3 • 201 Kópavogur • Sími: 562 1500 • friform.is

Instagram



Milkingalmonds
[instagram.com/milkingalmonds](https://www.instagram.com/milkingalmonds)

Dásamlega fallegar og stílhreinar myndir af girnilegu grænmetisfæði frá danska ljósmyndaranum Trine Rank. Hún heldur einnig úti heimasíðunni Milking Almonds en þar er að finna uppskriftirnar að réttunum hennar sem birtast á Instagram. Trine leggur áherslu á að réttirnir séu aðgengilegir og bragðgóðir.

Pinterest



All Roads
www.pinterest.com/allroads

All Roads er textílvinnustofa í Los Angeles. Hún er í eigu Roberts Dougherty and Janelle Pietrzak. Hann er trésmiður og hún hefur unnið í fataiðnaðinum í tíu ár, meðal annars fyrir Anthropologie. Í dag er hún textílhönnuður í fullri vinnu. Saman búa þau til stórkostlega fallega list og sameina vinnu sína með þráðum, viði og málmum. Úr verða ótrúlega falleg vefnaðarverk, húsgögn og innsetningarlist. Pinterest-síðan þeirra er yfirfull af frábærum hugmyndum, fallegum myndum úr öllum áttum og þeirra sérstöku list. Algjörlega þess virði að fylgjast með þessum tveimur.

Twitter



Tara Stiles
[@TaraStiles](https://twitter.com/TaraStiles)

Þegar Tara er ekki að kenna jóga er hún að ferðast um heiminn og vinna að hinum ýmsu verkefnum með risum eins og Reebook og Deepak Chopra. Hún er fyndin og skemmtileg, aldrei of alvarleg til þess að gera grín að sjálfri sér. Hún er dugleg að deila myndum og skoðunum á síðunni sinni og svarar oft aðdændum sínum. Mjög skemmtilegt Twitter fyrir alla sem hafa áhuga á jóga.

BLOGGARINN SMART HVERT SEM HÚN FER

Vanessa Hong
thehautepursuit.com

Vanessa Hong er fyrrverandi fyrirsæta og heilinn á bak við hið stórvinsæla blogg TheHautePursuit. Hún hefur verið mikið á flakki síðustu ár en er nú búsett í New York. Hún byrjaði að blogga af því að henni leiddist í vinnunni og vinir hennar hvöttu hana til þess að nýta allan tímann og orkuna sem fór í það að hugsa og tala um tísku til þess að búa til tísku-

blogg. Hún tók ráðum vina sinna og nýtur þess að geta fengið útrás fyrir sköpunargáfu sína á blogginn. Hún hætti í vinnunni sem hún var í þegar tækifærin fóru að streyma inn og vinnur hún í dag eingöngu við það að sinna blogginn og öllu sem því tengist. Stíllinn hennar er töffaralegur og mínímalískur á sama tíma og hún er alltaf smart, hvort sem hún er í Peking, New York eða Kanada, en það eru staðirnir sem hún flakkar helst á milli.





HEIMILISTÆKJADAGAR Í FÖNIX



20% afsláttur



Hátúni 6a • 105 Reykjavík • Sími 552 4420 • www.fonix.is