

Lífið

FÖSTUDAGUR
21. NÓVEMBER 2014

Edda Jónsdóttir
RAUNHÆF MARK-
MIÐASETNING ER
MÁLID 4

Nanna Árnadóttir
HVATNING OG
SKEMMTILEGRI
LÍKAMSRAKT 10

Tíska
TREFLAR ERU
NAUÐSYN Í
VETUR 14

Alexandra Sif Nikulásdóttir

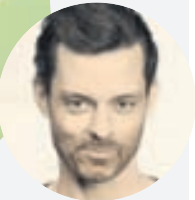
LÍKAMINN SAGÐI STOPP

FRÉTTABLAÐIÐ

➤ visir.is/lifid

DJ MARGEIR FYRIR HEILSUVÍSI

Plötusnúðurinn Dj Margeir er einn af vinsælustu plötusnúðum landsins. Hann er búinn að taka saman framúrskarandi lagalista fyrir Heilsuvísi. Lögin á listanum eiga það sameiginlegt að snúast um hreyfingu á einn eða annan hátt.



- **BEFORE I MOVE OFF** MOUNT KIMBIE
- **RUN** AIR
- **MOVE BODY, MOVE FORWARD** PAOLO ROCCO
- **THE PAP - RALF GUM MAIN MIX** RALF GUM, MONIQUE BINGHAM
- **RUN HITLER COMES, TONY RODRIGUEZ REMIX** JOAN LE FRAIS, TONY RODRIGUES
- **WITNESS THE FITNESS, ORIGINAL MIX** KARIM
- **THE DOPE** ALEKKID
- **SEND ME HIGH, KAYTRONIK'S HYDROMENTAR MIX** KAYTRONIK, SY SEZ, PHOENIX PEARLE
- **GET IT RIGHT (FEAT. SHAWNEE TAYLOR), CLUB MIX EDIT** HARRY ROMERO, JOESKI, SHAWNEE TAYLOR
- **MOVE YOUR BODY, THE HOUSE MUSIC ANTHEM** MARSHALL JEFFERSON, ON THE HOUSE



Meðalmanneskja situr í allt að 15 klukkustundir á dag.

NORDICPHOTOS/GETTY

STATTU UPP ÚR STÓLNUM

Kyrrseta er ein helsta heilsufarsógn nútímamannsins og getur aukið líkur á lífstílssjúkdómum.



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífsins

Þó nokkur athygli hefur beinst að kyrrsetu undanfarin misseri og virðist sem sífellt sé að koma betur í ljós hversu slæm áhrif hún hefur á andlega og líkamlega heilsu okkar.

Kyrrseta getur aukið líkur á hjarta- og kransæðasjúkdómum, heilablóðfalli og sykursýki 2, svo ekki sé minnst á geðraskanir eins og þunglyndi og kvíða. Ef

við skoðum meðalmanneskju sem vinnur á skrifstofu þá situr hún í að minnsta kosti átta klukkustundir á dag og það fyrir framan tölvuskjá, sem er svo kapituli út af fyrir sig. Hún skríður heim eftir vinnu, eldar, klárar önnur heimilisstörf og leggst svo jafnvel fyrir framan sjónvarpið. Að því loknu leggst hún til hvílu í að meðaltali átta klukkustundir. Svona líða dagarnir, vikurnar og mánuðirnir.

Ef þú skellir þér svo í ræktina tvisvar til þrisvar í viku þá er sá

tími bara brotabrot á móti þeim stundum sem þú situr.

Til þess að brjóta upp þennan leiðindavana og taka heilsuna föstum tökum eru hér nokkur atriði sem gott er að hafa í huga þegar tekist er á við breytingar til batnaðar:

1. Gerðu þér grein fyrir því hvað þú situr mikið og reyndu að stytta þann tíma.
2. Notaðu hluta af hádegishléinu til þess að fara út að ganga eða

fara í ræktina, jafnvel þó að það sé ekki nema í stutta stund þá hefur það heilmikið að segja og skiptir máli. Fáðu vinnufélaga með þér.

3. Stattu reglulega upp frá tölvunni, náðu þér í vatn, farðu út í nokkrar mínútur og fáðu þér ferskt loft, teygðu þig.

4. Fáðu fjölskylduna með þér í þrjátíu mínútna göngutúr strax eftir matinn. Fjölskyldan verður samtundis ferskari og samrýndari.

STÆRÐIR 42-56

PEYSUR OG YFIRHAFNIR

Pantaðu á www.curvy.is eða komdu við í Fákafen 9

Afgreiðslutímar
Mán-Fös frá kl. 11-18
Laug. frá kl. 11-16

Curvy.is

Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is



VISSIR ÞÚ...

- að kanínur elska lakkrís?
- að froskar geta ekki kyngt með opin augu?
- að dalmatíuhundar fæðast alveg hvítir?
- að krókódílar geta ekki rekið út úr sér tunguna?
- að fleiri manneskjur deyja af völdum býflugna en snáka?

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ



UPPLESTRI OG UPPÁKOMU

Á sunnudaginn er upplagt að fara með börnin á Kex Hostel og hlusta á Guðna Líndal Benediktsson þar.

Hann mun lesa upp úr bók sinni Leitin að Blóðey, sem nýverið vann til barnabókaverðlauna. Hinn geysisnjalli og hoppandi hressi Ævar vísindamaður verður líka á staðnum og mun vera með óvænta og skemmtilega upppákomu. Aðgangur er ókeypis og byrjar dagskráin kl.13.

Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUÐÉLAG 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 Valgarður Gíslason

NÁTTÚRULEGA ÚTLITIÐ FULLKOMNAÐ

NÝTT Skin Weightless
Powder Foundation

Innblásið af ásýnd og tilfinningu
fullkominnar húðar.
Mjúkt eins og cashmere.
Þétt og slétt áferð.
Olíulaus formúla sem endist
óaðfinnanleg allan daginn.
Fáanleg í 20 litatónum.



20% afsláttur

af öllum vörum frá Bobbi Brown
föstudag og laugardag.

B O B B I B R O W N

bobbibrowncosmetics.com

*Lyf & heilsa
Kringlunni*

www.lyfogheilsa.is

 **Lyf & heilsa**
Við hlustum!

HOLLRÁÐ
HELGARINNAR



Jólagjafalistinn

Nú er hárrétti tíminn til að huga að jólagjöfum og skrifa lista yfir það sem þig langar að gefa þínum nánustu. Ekki vera á síðustu stundu og kaupa bara eitthvað í jólapakkann í ár. Það er miklu skemmtilegra að fá úthugsaðar jólagjafir.

STREITURÁÐ
VIKUNNAR



Bless jólastress

Frægur ytri streituvaldur er þrýstingurinn frá umhverfinu um hvað þú átt að kaupa eða gera. Þetta á svo sannarlega við í auglýsingaflóðinu í aðdraganda jólanna. Taktu völdin. Ekki láta þetta stjórna lífi þínu eða valda þér streitu.

SETUR ÞÚ RAUNHÆF MARKMIÐ?

Þó að fjölmargir strengi áramótaheit hafa rannsóknir sýnt að aðeins 5 prósent fólks skrifa niður markmið sín. Það er til mikils að vinna því að 95 prósent þeirra markmiða sem skrifuð eru niður verða að veruleika. Ef þú vilt ná árangri skaltu byrja á að skrifa niður markmiðin þín.



Edda Jónsdóttir
leiðtogaþjálfari CPC
og stofnandi EddaCoaching

SMART MARKMIÐ

Samkvæmt Smart-reglunni þurfa markmiðin að vera:

- Skýr
- Mælanleg
- Alvöru
- Raunhæf
- Tímasett

Ég hef stundum líkt markmiðasetningu við það að draga draumana ofan úr skýjunum, horfast í augu við þá og segja: „Draumur, nú skaltu verða að veruleika!“

Tökum dæmi um konu sem hefur strengt þess heit á gamlárskvöld síðastliðin tvö ár að „fara nú að leggja fyrir“. Hún hefur aldrei skrifað niður markmið sitt og ekki náð miklum árangri. Smart-markmiðið hennar gæti litið svona út:

Markmið mitt er að vera búin að leggja fyrir sex hundruð þúsund krónur fyrir lok ársins 2015 (skýrt). Ég ætla að byrja í janúar (alvöru) og leggja fyrir fimmtíu þúsund krónur, 5. hvers mánaðar (mælanlegt, tímasett). Þann 5. desember 2015 verð ég búin að ná markmiðinu að leggja fyrir sex hundruð þúsund krónur (raunhæft). Með þessari aðferð eru nú 95 prósent líkur á að hún nái markmiði sínu á tilsettum tíma.

Hvort sem markmið þín snúa að fjármálum, heilsu, frama, búsetu, samskiptum, áhugamálum, andlegu lífi eða framlagi þínu til samfélagsins, gildir sama aðferð. Byrjaðu á að skilgreina hvað þú vilt. Búðu svo til raunhæfa og tímasetta áætlun.



NOKKUR GÓÐ RÁÐ FYRIR ÞÁ SEM VILJA NÁ ÁRANGRI

- Veldu að vera í kringum fólk sem gefur þér byr undir báða vængi.
- Hafðu trú á því sem þú ætlar þér. Mundu það sem Henry

- Ford sagði: „Hvort sem þú trúir því að þú getir eða getir ekki – þá hefurðu rétt fyrir þér.“
- Verðlaunaðu þig – líka fyrir áfangasigrana. Það

- er ekki síður mikilvægt að njóta ferðarinnar en áfanga- staðarins.
- Mundu eftir þakklætinu og treystu á innsæið.

ER LANGTÍMANOTKUN
Á TITRARA HÆTTULEG?

Þú Sæl Sigga. Til að byrja með langar mig að þakka fyrir frábæra og fræðandi pistla í Fréttablaðinu um ýmislegt tengt kynlífi. Hefur verið margt fróðlegt þótt ég sé ekki unglingur lengur. En hér koma mínar pælingar. Það er mis- erfitt fyrir konur að fá fullnægingu og finnst mér það vera frekar auðvelt hjá þeim sem ég þekki og heyri í kringum mig. Þetta hefur alltaf verið vesen fyrir mig og fékk fyrst fullnægingu 23 ára með titrandi eggi. Hef aldrei fengið fullnægingu í kynlífi þrátt fyrir að hafa verið í einu löngu sambandi með manni og vildi ég ekki mikið leyfa honum að sleikja mig eða nota neitt á mig. Hef sem sagt hvorki fengið sníps- né leggangafullnægingu í kynlífi. Get fengið fullnægingu sjálf en bara með titrandi eggi. Gæti ekki fengið með fingrunum einum saman þar sem er svo mikill kraftur í egginu að ég held að það sé ekki hægt með því að sleikja eða putta mig. Hefur allavega ekki gerst hingað til. Geta egg eða vibratorar skemmt næmni í þíkunni? Eru sumir sem geta ekki fengið fullnægingu eða er þetta bara klaufaskapur í mér? Takk, takk.

SVAR: Sæl og kærar þakkir fyrir holið. Ég ráðfærði mig við einn af okkar færustu kvensjúkdómalæknum sem sagði að titrari (egg) ætti ekki að skaða næmni þíunnar eða draga úr henni. Það er allt í lagi



Kynlíf snýst um að þekkja inn á eigin líkama auk þess að vera með bólfélaga sem þú treystir.

að nota egg og aðra titrara í kynlífi með öðrum einstaklingum og eru töluvert margir sem gera einmitt það. Þú segist hafa fengið fullnægingu í sjálfsfróun sem segir mér að þú getir fengið fullnægingu. Þú segir líka að þú hafir ekki prófað munnmök eða notað kynlífstæki í kynlífi með bólfélaga en bæði gæti verið ánægjulegt og er algeng leið fyrir konur til að fá fullnægingu. Það er minnihluti kvenna sem greinir frá því að geta fengið fullnægingu í samförum við lim án þess að örva snípinn, hvort sem er með höndum eða titrara. Þú ert því ekki skritin heldur virkar þíkan bara svona, snípurinn þarf örvun. Ég hugsa heldur ekki að þú sért klaufi en þú gætir þurft að skoða hvernig þér líður í kynlífi og hverjar hugsanirnar eru þegar þú stundar sjálfsfróun með egginu. Kynlíf

byrjar í höfðinu á þér og því er gott að geta leyft sér að fara á vit fantasíanna þegar kynlíf er stundað, hvort sem er ein eða með bólfélaga. Eins að fylgjast með hvað þér þykir gott þegar þú stundar sjálfsfróun. Þetta er spurning um ákveðna æfingu til að þekkja inn á eigin líkama auk þess að vera með bólfélaga sem þú treystir og líður vel með. Kynlíf snýst um að læra á líkama hvort annars en þá er gott að byrja á því að þekkja sinn eigin áður en maður kennir öðrum á hann.

VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

Ef þú hefur spurningu um kynlíf þá getur þú sent Siggu Dögg póst og spurningin þín gæti birst í Fréttablaðinu.
sigga@siggadogg.is



Bio-Kult

Öflug blanda mjólkursýrugerla sem bæta meltinguna



“Bylting á heilsunni og hundurinn fær líka Bio Kult ”
Þórunn G. Þórarinsdóttir

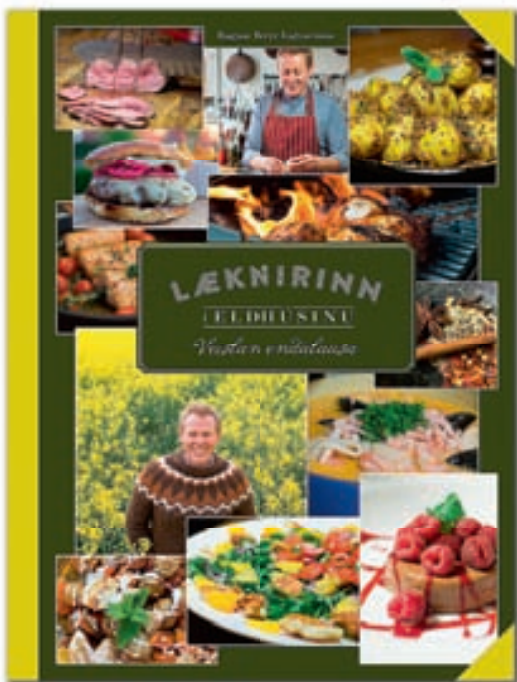
“Fann mikinn mun á meltingunni”
Margrét Kaldalóns

“Mæli með Bio Kult við mína skjólstæðinga”
Sigríður Jónsdóttir

Varúð - jólin nálgast!

ÍÐA

Tilboðin gilda til og með 28. nóvember.



Læknirinn í eldhúsinu - veislan endalaus
verð áður: 7.999 kr.
verð nú: 6.499 kr.



Rogastanz
verð áður: 5.999 kr.
verð nú: 4.499 kr.



Svarthvítir dagar
verð áður: 5.999 kr.
verð nú: 4.499 kr.



Litlu dauðarnir
verð áður: 6.499 kr.
verð nú: 4.999 kr.



Háski í hafi II
verð áður: 5.999 kr.
verð nú: 4.499 kr.



Stundarfró
verð áður: 5.999 kr.
verð nú: 4.499 kr.

Nýr bókaflokkur fyrir fróðleiksfúsa á öllum aldri! Kynningarverð: 2.699 kr./stk.



Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík



BÚÐU HÚÐINA UNDIR VETURINN

Nú er rétti tíminn til að undirbúa húðina fyrir veturinn.

Friðrika Hjördis Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífsins

Eftir því sem dagarnir verða styttri og kaldari verður húðin viðkvæmari, fólari og þurrari. Á þessum árstíma er nauðsynlegt að endurskoða umhirðu húðarinnar og skipta um snyrtivörur í skápnum. Hérna koma nokkur góð ráð til þess að halda húðinni í góðu jafnvægi á næstkomandi mánuðum.

Mildur hreinsir
Það er misjafnt hvaða vörur einstaklingar nota til þess að hreinsa húðina, en þar sem hún verður viðkvæmari í kulda er heillaráð að fá sér kremkenndan og rakagefandi hreinsi.

Skrúbbaðu
Þegar kólnar úti hægir örlítið á líkamsstarfsemi og húðin verður ekki eins dugleg að endurnýja sig. Það gæti leitt til þess að dauðar húðfrumur hangi lengur á húðinni en óskað er. Gott ráð við þessu er að nota mildan skrúbb tvisvar í viku eða mildan húðhreinsibursta á hverju kvöldi. Þegar dauðar húðfrumur eru fjarlægðar eiga næringarefnin í kremunum greiðari leið inn í húðina.

Kremaðu þig upp
Ekki er mælt með því að nota sama kremið allt árið um kring. Húðin verður töluvert þurrari yfir vetrartímann hérna á okkar ylhýra Íslandi. Veldu feitari og rakameiri krem á veturna. Til dæmis er ekki verra ef kremið inniheldur hyaluroníc-sýru en hún bindur vatn og raka í húðinni.

Sólarvörn
Þó svo að sólin sé fáséð yfir vetrartímann þá er þó gott að hafa í huga að nota sólarvörn þegar hún loksins lætur á sér kræla. Allra best er að nota rakakrem sem inniheldur sólarvörn. Þeir sem að stunda skíði af kappi ættu sérstaklega að hafa þetta í huga.

Næturvinna
Húðin þarf sérstaklega mikla umhyggju yfir vetrartímann og þá er gott að vera með góð næturkrem. Ekki er verra ef þau innihalda retinol, en það eykur framleiðslu á kollageni og elastíni sem eru byggingarefni húðarinnar og auka teygjanleikann. Til eru margar tegundir af rakamaska sem má sofa með og næra húðina yfir nótt.

NORDICPHOTOS/GETTY



HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðallestur Fréttablaðsins í aldurshópnum 25-54 ára er 73% á höfuðborgarsvæðinu.*

Við bendum auglýsendum á að notfæra sér forskotið þegar þeir velja dreifingarleið fyrir fjölpóst sinn. Við dreifum sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins.

Hafðu fjölpóstinn þinn inni í Fréttablaðinu. Það er áhrifarík leið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448 eða í tölvupóstfangi fjolpostur@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

*Printmálalögnun Capacent október–desember 2012 – höfuðborgarsvæði 25-54 ára

HEIMATILBÚNIR HÁRMASKAR

Hárið eins og húðin tekur breytingum yfir vetrartímann. Hérna eru þrír frábærir hármaskar sem hægt er að útbúa heima.



Hármaski fyrir þurrt hár
Lárperur er frábær rakagjafi og eggjarauðan vítamínbomba fyrir hárið.

½ lárpera, maukuð 1 eggjarauða

Blandið lárperunni og eggjarauðunni vel saman og setjið í allt hárið. Best er að setja hárið undir sturtuhettu svo að rakinn haldist í því. Látið standa í 15-20 mínútur og þvoið vel úr með sjampói. Nærið hárið með góðri hárnæringu í lokin.

Hármaski fyrir fíngert hár
Banana innihalda steinefni sem styrkja hárið án þess að þyngra það og hunangið nærir það að innan sem utan.

1 banani, mjög þroskaður 1 msk. hunang

Blandið hráefninu mjög vel saman og setjið í hárið. Látið standa í 15-20 mínútur og skolið úr. Þvoið ykkur með sjampói og hárnæringu eins og vanalega.

Rakamaski fyrir allar hártegundir
Kókosolía er til margs nýtileg og frábær sem léttur rakamaski fyrir hárið.

2 msk. kókosolía 1 msk. ólífuoía

Blandið olíunum saman og setjið í hárið. Látið þær standa í hárinu í 15-30 mínútur og þvoið úr með sjampói. Nærið hárið með góðri hárnæringu.

NORDICPHOTOS/GETTY



JÓLAGJÖFIN ER GJAFABRÉF Á KOL

Tilvalin gjöf fyrir sælkerann

*Pantaðu gjafabréf í síma 517 7474 eða á info@kolrestaurant.is.
Hægt er að sækja til okkar eða fá sent í pósti.*





MIKILVÆGAST AÐ VERA EINLÆG

ALEXANDRA SIF NIKULÁSDÓTTIR, jafnan þekkt sem Ale, er 26 ára fitnesskeppandi og þjálfari hjá Betri árangri og förðunarfræðingur. Fyrir fjórum árum fékk hún, spaghettireimin eins og hún kallaði sig, þá flugu í höfuðið að keppa í fitness. Síðan þá eru nokkrir titlar í höfn, en leiðin að þeim hefur ekki verið greið. Veikindi, baktal og sjálfstraustið settu strik í reikninginn.



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



**Adda Soffia
Ingvarsdóttir**
Bláðamaður

Ég var smá þykk sem barn og vil ég kenna Maryland-kexpökkum um það, þrátt fyrir það hef ég alltaf elskað að hreyfa mig og æfði á listskauda þegar ég var yngri,“ segir Alexandra, en þegar hún kynntist fyrrverandi kærasta sínum urðu pitsurnar og ísbíltúrarnir sífellt fleiri og að lokum þurfti hún að hugsa sinn gang.

Ræktin var tekin af fullum krafti, en sökum þekkingarleysis hékk hún bara í brennslutækjunum. „Ég var orðin mjög grönna og komin með pönnukökurass sem ég var svo sannarlega ekki að fíla,“ segir Ale og hlær.

Vinkona hennar hafði skráð sig í fitness og Ale langaði mikið að keppa líka, en hafði enga trú á því að hún gæti það.

Það var svo haustið 2010 að hún skráði sig í þjálfun hjá Katrínu Evu Auðunsdóttur, sem

nýbúin var að stofna þjálfunina Betri árangur ásamt manni sínum, Magnúsi Bess Júlíusyni vaxtaræktarmanni. „Ég labbaði inn til Katrínar, hokin og mjó með spaghettihendur og sjálfstraustið ekki upp á marga fiska.

Hún mældi mig og leist svo vel á mig að hún vildi að ég keppti strax eftir tvo mánuði. Ég hafði ekki mikla trú á mér, en fyrst Katrín hafði það ákvað ég að slá til og byrjaði því að undirbúa mig um leið og ég labbaði út,“ segir Ale, og segir fyrstu keppnina hafa verið mikla reynslu fyrir sig. Eftir mótið varð ekki aftur snúið og stefnan tekin á mót erlendis. „Ég byrjaði bara að borða og lyfta eins og sannur ræktardurgur, með hjálp frá fyrrverandi kærasta mínum, því ég vissi ekkert hvað ég var að gera. Í mars fór ég út og keppti á Arnold-classic og var fyrsta íslenska stelpa sem keppti erlendis í bikiníflokk. Þá voru pösurnar hér heima enn eins og áður þekktist í fitnessinu, en úti

Ég byrjaði bara að borða og lyfta eins og sannur ræktardurgur.

hafði bikiníflokkurinn þróast. „Það var bara eitt í stöðunni; að læra þessar danspósúr af netinu. Ég skil ekki enn hvernig mér tókst þetta,“ segir Ale.

Bulk og baktal

Eftir mótið úti fóru hlutirnir að gerast. Ale fékk auglýsingasamning og sat fyrir í auglýsingum fyrir fæðubótar-efni. Haustið 2011 lærði hún til einkaþjálfara, þar sem áhuginn á líkamsrækt jókst sífellt. Í október keppti hún á Arnold Europe, sem haldið var í fyrsta sinn. „Það kom til mín ljósmyndari og hafði orð á því að ég væri eiginlega of kjöt-mikil fyrir þennan bikiníflokk.

Ég bar þetta undir Katrínu og við í sameiningu ákváðum að ég myndi keppa tæpum tveimur mánuðum síðar á Bikarmeistaramótinu í fitnessflokki," segir Ale, sem tók sig taki og sigraði, aðeins einu ári eftir að hún keppti í fyrsta sinn. Í mars 2012 var stefnan tekin aftur á Bandaríkin, en í þetta sinn í fitness-flokkinn. „Við sáum það strax að ég þyrfti að bæta vel af kjöti á mig ef ég ætlaði að halda mér í þessum flokki, enda er ég þannig gerð að líkami minn heldur illa í vöðvamassa," segir hún. Strax eftir keppnina gjörbreytti hún mataræði sínu. „Ég er þannig að ef þú réttir mér plan þá fer ég 150 prósent eftir því," segir hún, en planið hljóðaði upp á 3.000 kaloríur á dag af hreinum mat og að lyfta mikið og lyfta þungu. Markmiðið var að þyngjast um tíu kíló en vegna mikils metnaðar urðu kílóin tuttugu. Það var mót í október og hafði hún þrettán vikur til þess að ná kílóunum af sér. „Ég var hætt að þekkja mig í spegli, ég sá bara einhverja aðra manneskju því ég var von að vera grennri." Þegar Ale var þyngst, voru það orð annarra sem þyngdu hana hvað mest. „Fólk var að segja alls kyns ógeðslega hluti um mig; að ég væri orðin ógeðsleg og hefði fest í nammiskálinni," segir hún. Að taka svona „bulk“ og þyngja sig mikið er afskaplega sjaldgæft hjá stelpum. „Það höfðu ekki margir trú á mér, en ég leit á þetta sem hvert annað verkefni sem ég ætlaði að klára," segir hún.

Líkaminn sagði stopp

Eftir að hafa þyngt sig um tuttugu kíló, skorið ótal oft niður og keppt í fitnessflokki í tvö ár sagði

líkaminn stopp, líklega vegna of mikils álags á öllum sviðum.

„Ég er víst mannleg þótt ég sé eins og vélmenni í minni íþrótt og að vera svona metnaðarfull getur líka haft sína ókosti," segir Ale. Í byrjun árs var hún stödd í útlöndum þegar hún veiktist heiftarlega og fékk slæma sýkingu og í kjölfarið léttist hún mikið. Kvöld eitt í vor var hún stödd í afmæli þegar hún fékk fyrsta magakastið. „Ég hélt að þetta væri matareitrun, ég kastaði upp og var að drepast úr verkjum. Næstu mánuði fékk ég þessi köst reglulega og í kjölfarið hrundu kílóin af mér. Þetta var orðið það slæmt að ég þorði ekki að borða neitt nema hafrakökur, frostpinna og kók í dós, því ég hélt engu niðri. Þetta var mjög vont fyrir manneskju eins og mig, sem er von að borða mikið, hollt og reglulega og hreyfa sig dagsdaglega," segir Ale, en í kjölfarið fór hún í fjölda speglana og ofnæmisprófana. „Það hefur ekkert fundist að mér, en ég tók út sterkan mat og fleira og ég finn að mér líður mun betur." Kjaftasögurnar létu enn á ný á sér kræla og í þetta sinn átti Ale að vera með anorexíu. „Þetta var farið að reyna mikið á andlegu hliðina, bæði veikindin og umtalið," segir hún, en hún segist í lok sumars hafa tekið meðvitaða ákvörðun um að snúa þessu sér í hag. „Ég lagði mikið á mig til þess að þyngja mig og þarna var sú vinna farin til einskis, en í stað þess að svekkja mig á því nýtti ég mér það og fór í flokkinn fyrir neðan. Vinkona mín spyr mig oft hvort ég ætla ekki að hætta þessu, en á meðan ég hef gaman af þessu held ég áfram."

Ég er ekki alveg sú manngerð sem setur inn rassamyndir af sér og einhverju í þeim fíling, heldur legg ég mest upp úr því að kenna öðrum, því það er það sem gefur hjartanu svo mikið og mér þykir vænst um.

Lærði að elska sjálfa sig

Ale segir íþróttina hafa breyst mikið frá því hún byrjaði fyrst. „Fyrir mér er mikilvægt að vera einlæg í því sem ég er að gera og vera samkvæm sjálfri mér. Ég vil að það sé borin virðing fyrir mér sem manneskju og fyrir því sem ég er að gera," segir hún. Umræðan um íþróttina hefur oftast en ekki verið neikvæð og niðurlægjandi. Hún segir fitness vera fyrst og fremst keppni í aga og því miður séu ekki allir nógu sterkir til þess að þola þetta. „Það magnaðasta við að keppa er þessi sjálfsskoðun. Á þessum tíma hef ég lært svo mikið um sjálfa mig og lært að elska sjálfa mig, og það finnst mér ómetanlegt," segir Ale. Í dag heldur hún úti síðum á Facebook, bloggi og Instagram þar sem hún deilir góðum ráðum og uppskriftum. „Ég er ekki alveg sú manngerð sem setur inn rassamyndir af sér og einhverju í þeim fíling, heldur legg ég mest upp úr því að kenna öðrum, því það er það sem gefur hjartanu svo mikið og mér þykir vænst um."

MYNDAALBÚMIÐ



Með Katrínu Evu Bess, þjálfaranum mínum og bestu vinkonu.



Ég og hinn helmingurinn minn, litla en Miklir og stórir sigrar, líkamlega og samt stóra systir mín. andlega.



Fyrir og eftir „bulk-season", 20 kíló plús.



HVAÐ FER MIKIL ORKA Í HEIMILISTÆKIN?

Prófaðu reiknivélina á www.on.is og sjáðu hvað spjaldtölvan, leikjatölvan og sjónvarpið nota mikið rafmagn.

Við erum heppin að náttúran skuli sjá okkur fyrir meira en nóg af orku til að léttja okkur lífið svo um munar. Forsenda þess að við getum farið vel með auðlindirnar og lækkað kostnað er að vita hvað er í gangi og hversu mikla orku raftækin nota

að staðaldri. Á on.is er handhæg reiknivél sem auðveldar þér að sundurliða orkunotkun heimilisins og meta kostnaðinn í heild og við einstaka þætti.

Orka náttúrunnar framleiðir og selur rafmagn til allra landsmanna á samkeppnishæfu verði. Við viljum nýta auðlindir af ábyrgð og nærgætni og bæta lífsgæðin í nútíð og framtíð.

AUGLÝSING: HEILSURÉTTIR FJÖLSKYLDUNNAR KYNNA



Berglind og Sigurður reka hollustuveitingastaðinn Gott í Vestmannaeyjum, sem þau opnuðu í lok maí. Staðurinn hefur gengið afar vel.

MYND/KRISTBJÖRG SIGURJÓNSDÓTTIR

HEILSURÉTTIR FJÖLSKYLDUNNAR TILBÚNIR Í OFNINN

Hjónin Berglind Sigmarsdóttir og Sigurður Gíslason skrifuðu hinar gríðarvinsælu matreiðslubækur Heilsuréttir fjölskyldunnar, sem komu út árin 2012 og 2013. Þau hafa nú sett tilbúna rétti á markað sem aðeins þarf að hita upp.

Í hraða nútímasamfélags er fólk alltaf að leita að þægilegum lausnum. Heilsuréttir fjölskyldunnar eru því tilvaldir fyrir marga en þeim þarf aðeins að stinga inn í ofn og hita og þá eru þeir tilbúnir. „Við gáfum út tvær matreiðslubækur, Heilsurétti fjölskyldunnar, sem við skrifuðum í kjölfar þess að fjölskyldan breytti um mataræði vegna sjúkdóms sonar okkar,“ segir Berglind Sigmarsdóttir, heilsugúrú og höfundur bókana. Hún skrifaði bækurnar ásamt manni sínum, Sigurði Gíslasyni matreiðslumeistara. „Bókunum var mjög vel tekið og fólk var ánægt með þær. Við komumst að því eftir að hafa breytt mataræði okkar að það er best að borða sem minnst unninn mat og gott að elda frá grunni, eins og eiginlega allir vita í dag. Ég hins vegar rak mig á að það var óraunhæft að allir hefðu tíma eftir langan vinnudag að fara inn í eldhús og eyða þar löngum tíma í að gera allar sósur og allt sem þarf í heilsurétt frá grunni og nota engan pakka-mat. Við vildum því taka drauminn aðeins lengra og fórum að framleiða mat fyrir fólk sem væri eins og hann væri gerður í eldhúsinu heima.“

Engin aukaefni í réttunum

Heilsuréttir fjölskyldunnar eru komnir á markað og eru þrjár

mismunandi tegundir í boði; grænmetislasagna, indverskar grænmetisbollur og gulrótarbuff. „Í réttunum eru engin aukaefni, engin rotvarnarefni, litarefni eða fylliefni. Margir vilja mat án viðbættis sykurs og aðrir vilja glútenlaust fæði. Við reynum að hafa matinn lausan við flest það sem fólk er með ofnæmi og óþol fyrir þannig að það geti nálgast hreinan mat sem er tilbúinn og þarf bara að hita upp. Grænmetislasagna okkar er að vísu með heilhvaitblöðum og þá með glúteni í en við slepptum ostinum þannig að þeir sem vilja mjólkurvörulaust fæði geta fengið sér það. Þeir sem vilja ost geta keypt sér poka af rifnum osti um leið og þeir kaupa lasanjað og stráð ostinum yfir áður en rétturinn fer inn í ofn,“ útskýrir Berglind og brosir. Indversku grænmetisbollurnar eru með jógurtsósu og döðlumauki þannig að það eina sem þarf að gera við þann rétt er að hita hann upp, þá er hann tilbúinn með sósu og tilheyrandi.

Verð í lágmarki

Berglind segir ferlið við framleiðslu réttanna hafa tekið langan tíma. „Það er miklu auðveldara að nota þessi aukaefni sem eru notuð svo mikið í dag. Það er hagkvæmara fyrir fyrirtækin og maturinn endist lengur í búðum. Við notum til dæmis kraft sem er

gerlaus og krydd sem eru laus við msg og það tekur tíma að finna slíkt í stórum umbúðum eins og við þurfum. Við gerum miklar kröfur og það er heilmikið ferli að standa undir þeim,“ bætir Berglind við.

Hún segir verði réttanna vera haldið í lágmarki og að þeir séu alls ekki dýrir miðað við gæði. „Við notum mikið af grænmeti í réttina okkar, það er ekki bara ein og ein grein á stangli í þeim, maður finnur virkilega fyrir grænmetinu í réttunum. Við notum líka mikið af heilnæmu kryddi sem eru góð fyrir líkamann, til dæmis túrmerik. Við þróuðum alla réttina sjálf, við ákveðum allt innihald þeirra og pöntum hráefnið. Svo eru þeir framleiddir eftir okkar kröfum.“

Hafa slegið í gegn

Á dagskrá er að setja fleiri rétti frá Heilsuréttum fjölskyldunnar á markað og fá meiri fjölbreytni í línuna. „Við erum með ákveðnar hugmyndir um það sem við viljum bæta við en þessir réttir sem komnir eru á markað hafa algjörlega slegið í gegn og margir sem hafa greinilega beðið eftir því að fá hreinan mat, bragðgóða rétti fulla af næringarefnum sem auðveldlega er hægt að skella í ofninn,“ segir Berglind.

Réttirnir fást í flestum verslunum á höfuðborgarsvæðinu og úti á landi.





FATASKÁPURINN BÓAS KRISTJÁNSSON

Fatahönnuðurinn Bóas byrjaði að hanna fót á sjálfan sig og gengur nánast eingöngu í eigin hönnun.

„Stíllinn minn er mínimalískur og dökkur, ég reyni að velja mér „functional“ klæðnað. Kringumstæðurnar sem maður er í á hverjum degi geta verið mjög ólíkar og með ólíku fólki. Þess vegna finnst mér dökkt og einfalt henta vel. Ég vil helst geta farið á Prikið, í matarboð og síðan á klúbb án þess að þurfa að pæla í hvort það sem ég er í virkar eða ekki.“



1 Elska þennan regnjakka. Líka úr vor 2014. Keypti þetta efni til að prenta á það en fannst flíngurinn í að hafa hvítt hálfagnsætt bara svo skemmtilegur.

2 Nytsamlegasta flík sem ég hef gert. Hef gengið í einhvers konar útgáfu af þessu á hverjum degi í fimm ár. Gæti ekki verið án hennar.

3 Besta flík sem ég hef hannað. Úr fyrstu línunni minni. Hreindýraleður og þæft þrjónaefni. Japönsk „inspiration“.

4 Hörskyrta úr vor 2014 línunni minni. Mikill sniðapervertismi. Raglanaxlir eins og á regnjakkanum. Síð að framan fyrir „layering effect“. Hægt að hneppa í kvartsídd. Hentar fyrir akademikerinn jafnt sem plötusnúðinn.

5 Uppáhaldsflíkin mín. Biker-jakki úr laxaroði. Gataður og hálfþórður. Líka vor 2014.

Ungfrúin góða

Einstök, falleg og öðruvísi - í hjarta miðbæjarins



Ledurtöskur, fatnaður og fylgihlutir
ásamt fallegri gjafavöru og heimilisprýði

Hallveigarstíg 10a - 101 Reykjavík
sími 551 2112 - www.ungfruingoda.is

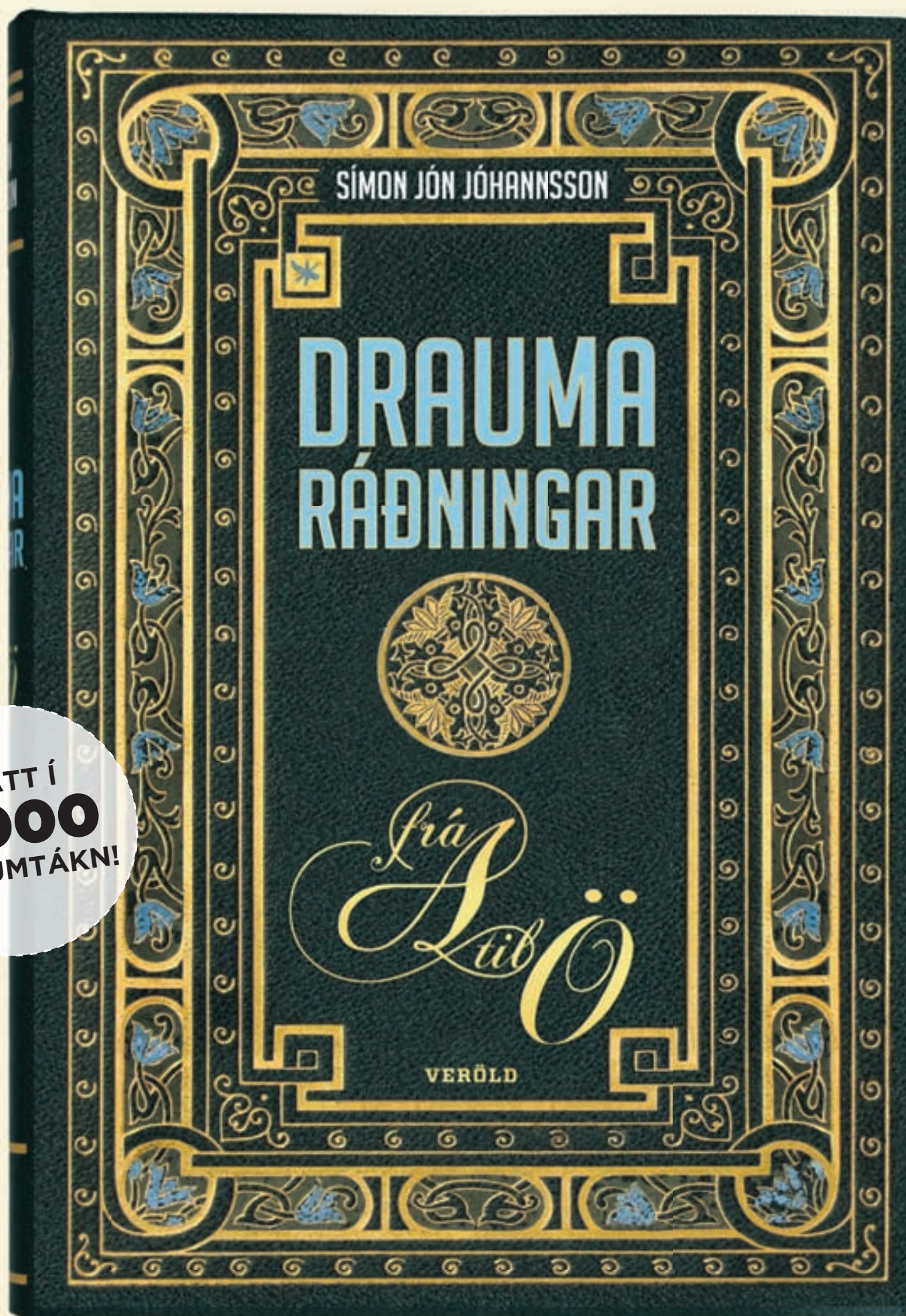
10 SPURNINGAR



Sóley Kristjánsdóttir, vörumerkjastjóri
Ölgerðarinnar og plötusnúður

MUN ALLTAF LÍÐA EINS OG UNGLINGI

- 1. Þegar ég var ung** lá mér mikið á að verða fullorðin.
- 2. En núna er ég fullorðin** en mun líklegast alltaf líða eins og unglingi.
- 3. Ég mun eflaust aldrei skilja** fólk sem hendir rusli á göturnar.
- 4. Ég hef ekki sérstakan áhuga á** íþróttum og á sérlega erfitt með að halda athygli yfir fótbolta og golfi.
- 5. Karlmenn eru stundum** eins og allt önnur tegund.
- 6. Ég hef lært að maður á alls ekki að** vanmeta Ísland og hvað það er auðvelt að rækta hér grænmeti og kryddjurtir.
- 7. Ég fæ samviskubit þegar það** liður of langt á milli þess að fara í bústaðinn eða út á land. Það er svo gott að komast út úr bænum og endurhlaða sig.
- 8. Ég slekk á sjónvarpinu þegar** ég er ein heima.
- 9. Um þessar mundir er ég** mjög upptekin af því að njóta þess að gera handavinnu. Mér finnst veturinn svo kósý og það er gaman að þrjóna, hekla og gera krosssaum og mér fer hratt fram með æfingunni. Svo finnst mér heimagerðir hlutir svo spennandi.
- 10. Ég vildi óska þess að** fleiri vissu af nauðsyn þess að fara betur með þessa blessuðu jörð. Það á eiginlega við um allt sem mannskepnan kemur nálægt. Það er ótrúlegt hvað okkur tekst að taka meira en við skilum til baka og hvað okkur tekst að skila miklu rusli og gera óafturkræfa hluti.



HVAÐ MERKJA DRAUMAR ÞÍNIR?

Nýtt og aðgengilegt uppflettirit um efni sem allir hafa áhuga á og leiða hugann að. Bókin er í senn fræðandi og skemmtileg og höfðar jafnt til yngri sem eldri lesenda er áhuga hafa á draumspeki. Hér eru ráðningar á hátt í fjögur þúsund draumtáknum sem raðað er í stafrófsröð. **Ómissandi bók!**

METSÖLULISTI

Bókabúðar Máls og menningar

1.



Maðurinn sem hataði börn
Þórarinn Leifsson

2.



Englaryk
Guðrún Eva Mínervudóttir

3.



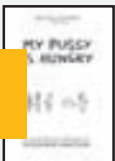
Reykjavík sem ekki varð
Anna Dröfn og Guðni Valberg

4.



Skálmöld
Einar Kárason

5.



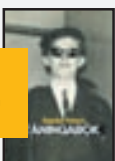
My pussy is hungry
Hugleikur Dagsson

6.



Koparakur
Gyrðir Elíasson

7.



Táningabók
Sigurður Pálsson

8.



Núvitund
Chade-Meng Tan

9.



Hans Jónatan
– maðurinn sem stal sjálfum sér
Gísli Pálsson

10.



Yahya Hassan – ljóð
Yahya Hassan

12.-18. nóvember 2014



**BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR**
LAUGAVEGI 18

TÍSKA FÍNIR TREFLAR FYRIR VETURINN

Treflar eru sígildir, hlýir og góðir og passa við flestan vetrarfátnað. Þeir eru nánast alltaf í tísku hérlandis, enda oftast veður fyrir trefil. Þeir hafa líka verið afar vinsælir í götutískunni erlendis, í öllum stærðum og gerðum.



Fyrirsætan Milana Kruz með trefil frá Rag and Bone.



Glæsilegur trefill frá Roberto Cavalli.



Fyrirsætan Zoe Huxford með trefil frá M og S.



Fallegur vintage-trefill.



Tískubloggarinn Rea Papathanasiou með trefil úr Zara.



Victoria Higgs með trefil frá Prada.



Fyrirsætan Wu I Hua í París.



Stílistinn Irina Linovich með fallegan trefil.



Flott með trefil í London.

Tískubloggarinn Mathilde Margail með trefil frá Zara.



HRESSANDI MORGUNSAFI

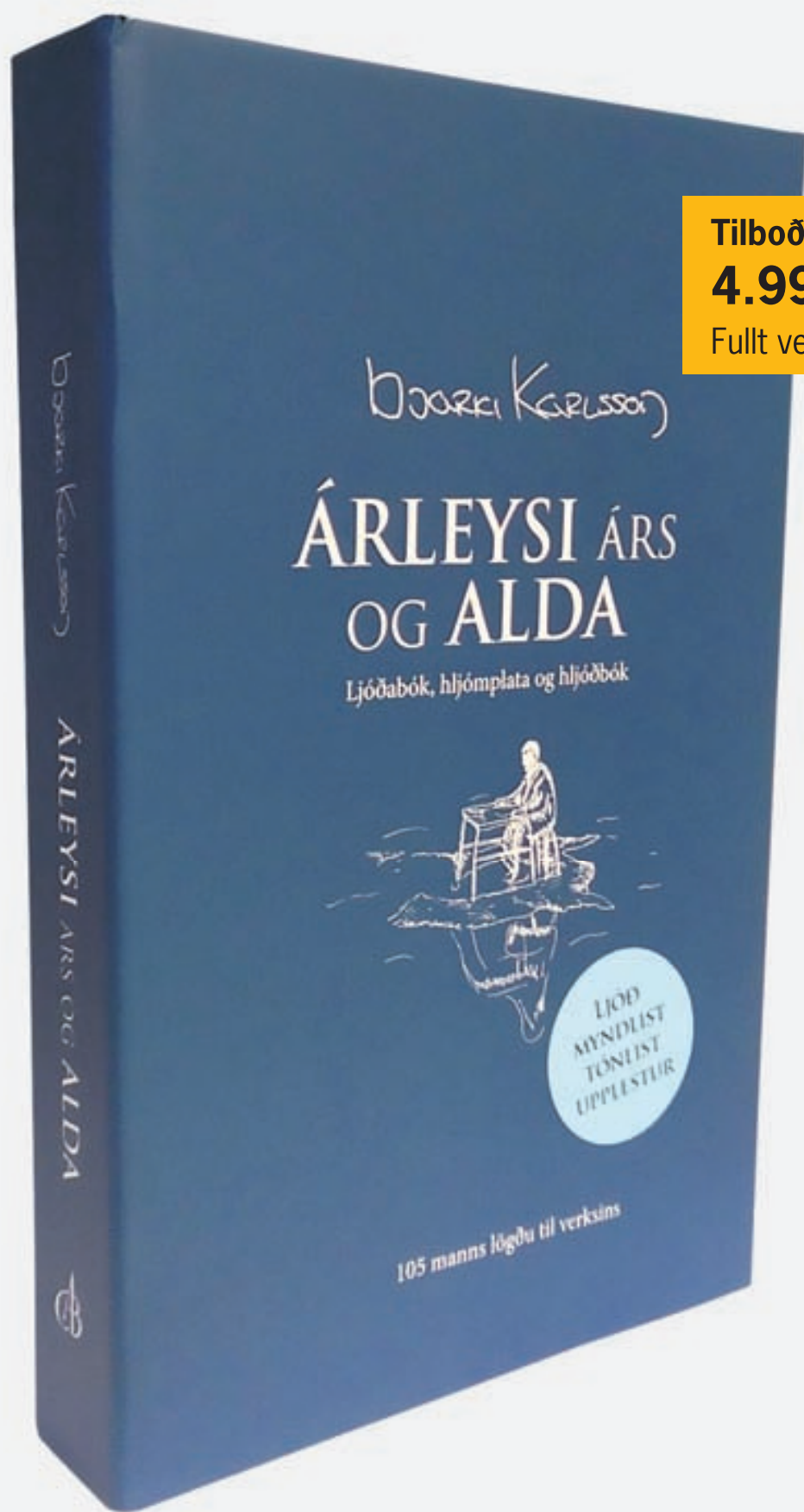
Hressandi og hreinsandi safi með örliðu sætu bragði frá eplunum. Frábær leið til þess að byrja daginn.

Uppskrift fyrir tvo:

2 græn epli
4 selleristílkar
1 gúrka
6 grænkálsblöð
½ sítróna
1 biti engifer (eftir smekk)

Þvoðið og skerið hráefnin niður í hæfilega stóra bita áður en þau eru sett í safapressu. Hrærið í drykknum með skeið í lokin. Bætið tveimur ísmolum í til þess að fá enn ferskari safi.

ÁRLEYSI ÁRS OG ALDA



Tilboð

4.999,-

Fullt verð 5.999,-

Árleysi árs og alda eftir

Björki Karlsson er fagurlega myndskreytt viðhafnarútgáfa af hinni vinsælu bók, *Árleysi alda* sem kom út í fyrra.

Þessi viðhafnarútgáfa inniheldur auk bókarinnar, hljóðbók og 21 lags hljómdisk með ljóðum úr bókinni. Skálmöld, Megas, Ásgerður Júníusdóttir, Erpur og fleiri fara þar á kostum.



BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga til kl. 22.00
facebook.com/malogmenning
Tilboð gildir til og með 25. nóvember 2014

twitter



Blair Breitenstein
twitter.com/BlondeLasagna

Blair Breitenstein er tiskuteiknari sem hefur ferðast um heiminn og teiknað tiskuteikningar. Hún hefur teiknað á hverjum einasta degi í þrjú ár og er stanslaust að prófa sig áfram með nýja miðla. Hún fær innblástur frá hátískuljósmyndum, öðrum tiskuteiknum og listamönnum. Skemmtilegur listamaður hér á ferð sem vert er að fylgjast með.

Instagram



Andy Torres
[instagram.com/stylesheetscrapbook](https://www.instagram.com/stylesheetscrapbook)

Andy Torres stofnaði Style-Scrapbook fyrir sjö árum vegna þess að hana langaði til að deila draumum sínum og markmiðum með öðrum. Hún er fædd og uppalin í Mexíkó en fluttist til Hollands fyrir átta árum og þá hófst tiskuferill hennar. Hún hefur fengið mörg tækifæri í gegnum blogg-ið sitt og er nú farin að vinna fyrir GLAMOUR magazine í Hollandi. Á Instagram-síðu sinni deilir hún myndum af tísku og daglega lífinu með fylgjendum sínum.

tumblr



Pretty yumyums
prettyyumyums.tumblr.com

Tumblr-síða tileinkuð fallegum mat. Fullt af girnilegum uppskriftum af alls konar sætindum og brauði. Það er ekki annað hægt en að fara beint í baksturinn eftir að hafa skoðað þessar fallegu ljósmyndir af þessum dásamlega mat.

BLOGGARINN LEIKKONA SEM ELSKAR TÍSKU

Grasie Mercedes
www.grasiemercedes.com

STYLE ME GRASIE er bloggsíða Grasie Mercedes, leikkonu frá New York. Hún flutti til Los Angeles til þess að elta draum sinn um leiklist og tísku. Hún hóf ferilinn sem stílisti fyrir tiskufyrirtæki og einstaklinga á meðan hún reyndi fyrir sér sem leikkona. Hún byrjaði leiklistarferilinn í auglýsingum en fékk svo með tímanum bita-stæðari hlutverk í þáttum og kvikmyndum. Bloggið hennar er á persónulegu nótunum. Þar birtir hún myndir úr vinnunni, daglegu lífi og af sínum litríka stíl. Grasie heldur því fram að tíska eigi hvorki að vera ógnandi né alvarleg. Hún eigi að vera skemmtileg og tilraunakennd og að allir geti verið glaðir og glæsilegir.



Heilsuréttir fjölskyldunnar

Nýir hollusturéttir við allra hæfi



Eftir að bækurnar okkar Heilsuréttir fjölskyldunnar og Nýir heilsuréttir komu út kom í ljós að fólk hefur því miður ekki alltaf tíma til þess að elda næringarríkan mat frá grunni eins og það vildi gera, m.a. til þess að forðast aukaefni og of mikinn sykur. Þannig að fljótlega varð okkar næsta verkefni að búa til heilsurétti án aukaefna, viðbættis sykurs, eins og maturinn væri í raun matreiddur í eldhúsinu heima, en samt hægt að kaupa tilbúna úti í búð. Við höfum útbúið þrjá nýja heilsurétti, **Grænmetislagsagna**, **Gulrótarbuff** og **Indverskar grænmetisbollur**. Bragðgóðir réttir, fullir af þarflegum næringarefnum.

Bestu kveðjur, Berglind og Siggí.

