

Lífið

FÖSTUDAGUR
26. JÚNÍ 2015

Nanna Árnadóttir
íþróttifræðingur

**4 VIKNA
SUMARÁSKORUN 4**

Eyþór Rúnarsson
matreiðslumaður

**LÉTTIR OG GÓDIR
GRILLRÉTTIR 8**

Samfélagsmiðlarnir
heilsa og hönnun

**HEILSUAPP OG
VEGAN-MATUR 12**

Hrefna Hallgrímsdóttir

**HEIMURINN BETRI
MEÐ JÁKVÆÐNI
AÐ LEIÐARLJÓSI**

FRÉTTABLAÐIÐ

➤ visir.is/lifid

ÚT AÐ HLAUÐA
EÐA DANSA

Eva H. Baldursdóttir, lögfræðingur og vara-borgarfulltrúi, tók saman hlaupalista með áherslu á lög sem eru sexí en þó með talsverðum krafti. Eva segir þessi lög vera í takt við stílinn og góð fyrir 10 km hlaup þar sem byrjað er rólega og endað með látum. Þessi listi er einnig frábær fyrir dansgólfið.

- **STATE TROOPER (TRENTEMOLLER MIX)**
BRUCE SPRINGSTEEN
- **PARADISE CIRCUS (GUI BORATTO REMIX)**
MASSIVE ATTACK FEAT. HOPE SANDOVAL
- **OBNOXIOUSLY SEXUAL**
GUSGUS
- **MUSIC SOUNDS BETTER WITH YOU**
STARDUST
- **TECHNOLOGIC**
DAFT PUNK
- **PARÍS NORDURSINS**
PRINS PÓLÓ
- **I FOLLOW RIVERS (THE MAGICIAN REMIX)**
LYKKE LI –
- **MANIAC**
FLASHDANCE
- **CHANDELIER**
SIA
- **212 FT. LAZY JAY**
AZEALIA BANKS
- **ONLY GIRL (IN THE WORLD)**
RIHANNA

KOMDU MEÐ OG GERÐU
GÓÐVERK Í LEIÐINNI

Ætlar þú ekki alveg örugglega að taka þátt á einhvern hátt í Reykjavíkumaraþoninu. Hérna eru nokkur atriði sem gott getur verið að hafa í huga til þess að gera lífið örlítið einfaldara á hlaupum.

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Núna er hárrétti tíminn til þess að byrja undirbúning fyrir þátttöku í hinu árlega Reykjavíkumaraþoni. Þarna mæta allir sem vettlingi geta valdið og safna eins miklum áheitu og þeir mögulega geta fyrir þann málstað sem viðkomandi hefur trú á og vill hlaupa fyrir. Það skiptir minna máli hversu langt er hlaupið, þátttakan og stuðningurinn er það sem skiptir mestu. Reykjavíkumaraþonið er tilvalinn vettvangur til þess að setja sér áskorun sem þarf að hafa fyrir. Undirrituð ætlar til að mynda að hlaupa hálf tónn eða tuttugu og einn kílómetra þrátt fyrir að hafa aldrei hlaupið metra lengra en tíu kílómetra. Nú veit ég fyrir víst að það eru fleiri í sömu stöðu og jafnvel þó nokkrir sem aldrei hafa hlaupið nokkurn skapadán hlut en ætla að leggja á sig erfiði fyrir góðan málstað. Fyrir þá sem eru algjörir byrjendur þá eru nokkur atriði sem gera ferðina örlítið skemmtilegri og ekki síður þægilegri.

Hlaupaskór
Góðir skór eru algjör nauðsyn, þarna úti er hafsjór af fallegum íþróttaskóm og erfitt getur verið að velja á milli. Mestu máli skiptir að þeir séu þægilegir, styðji vel við fótinn og komi þér á leiðarenda án leiðinda. Þeir sem vilja fara alla leið ættu að fara í göngugreiningu og velja síðan skó sem henta þeim fullkomlega.



Það er að ýmsu að huga þegar kemur að því að fara út að hlaupa og gott að eiga góða skó, þægileg fót og hvetjandi tónlist.

Fötin skapa hlauparann
Réttur fatnaður skiptir höfuðmáli, hann þarf að anda vel, þ.e.a.s. hleypa svita út og fersku lofti inn. Ekki taka Rocky Balboa á þetta og hlaupa af stað í þykkum joggingbuxum. Veldu aðsníðinn fatnað sem heldur öllu á sínum stað. Ef það er kalt úti þá er allra best að vera í nokkrum lögum sem hægt er svo að fara úr ef hitinn verður of mikill. Það er ágætis viðmiðunarregla að vera þínu kalt þegar lagt er af stað í hlaupið.

Rétta tónlistin
Tónlist í eyrunum eða ekki,

það er persónubundið val. Sjálf kæmist ég ekki langt án þess að vera með einhvern hama-gang í eyrunum, mér finnst það hreinlega hjálpa mér að finna taktinn. Veldu lög sem halda uppi gleðinni og hvetja þig áfram. Það er til fullt af flottum hlaupalistum á netinu. Ertu búin/n að kíkja á Heilsuvísislistana á Spotify?

Mældu þig
Náðu þér í Strava, Endomondo eða annað skemmtilegt forrit sem heldur utan um allar þínar ferðir, reiknar út hraðann á þér, brennslu hitaeyninga og staðset-

það skiptir minna máli hversu langt er hlaupið, þátttakan og stuðningurinn er það sem skiptir mestu.

ur þig í heiminum. Það er svo gaman að skoða eldri færslur sem minna þig á hvað þú ert alltaf að verða betri og betri hlaupari.
Ég hvet þig til að skrá þig til leiks, sjáumst á ráslínunni!

Meira úthald
BEETELITE örvar Nitric Oxide framleiðslu strax. Bættir árangur íþróttafólks allt að 16-20%
Beta blóðflæði, 30% æðautvíkkun, 30% meiri súrefnisupptaka, réttur blóðsykur, aukin fitubrennsla, 20% meira þrek orka og úthald, hraðar bata eftir æfingar.

100% lífrænt
Eitt skot = 1 líter af rauðrófusaða eða 6 rauðrófur.
1 skot 30 mín. fyrir æfingar blandað í 150 ml af vatni.
Endist 6 tíma í líkamanum.
Bætt blóðflæði 30 mín. eftir inntöku.

WE BEET THE COMPETITION
Eitt skot = 6 rauðrófur

Fæst í apótekum, heilsuþúðum og World Class. Til í tveimur bragðtegundum

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ
ALLT Á HREINU

Margrét D. Sigfúsdóttir, skólastjóri Hússtjórnarskólans í Reykjavík, tók saman einföld og umhverfisvæn hús-ráð í þessari aðgengilegu handbók. Hér má finna frók-leik eins og hvernig megi losna við rauðvínsblett úr flik, útskýringar á þvottamerkingum, að trébretti sé betra skurðarbretti en plastbretti, muninn á síðasta sóludegi og síðasta neysludegi og ráð sem drýgja matinn. Þetta er handbók fyrir hvern þann sem er að koma sér upp sínu fyrsta heimili.

ÚTGÁFUÐÉLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000
Umsjón Friðrika Hjördís Geirsdóttir rikka@365.is • Ábyrgðarmaður Kristín Þorsteinsdóttir erlabjorg@365.is • Auglýsingar Atli Bergmann atlib@365.is
Hönnun Silja Ástþórsdóttir siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd Ernir Eyjólfsson



MJ
MARTA
JONSSON

ÍSLENSK HÖNNUN
HÁGÆÐA LEÐURSKÓR

MARTA JONSSON
LAUGAVEGI 51
s. 553 0816

Útsalan er hafin

Frábær Mörtu Smörtu tilboð á öllum vörum
Mikið úrval, margir litir, margar stærðir



24.990,- NÚ 12.995,-



17.900,- NÚ 9.995,-



18.900,- NÚ 12.900,-



17.900,- NÚ 9.995,-



54.995,- NÚ 27.500,-



17.900,- NÚ 9.995,-



25.900,- NÚ 12.995,-



21.900,- NÚ 12.995,-



25.995,- NÚ 14.995,-



24.900,- NÚ 12.900,-



27.900,- NÚ 12.900,-



19.995,- NÚ 9.995,-



28.995,- NÚ 14.995,-



51.800,- NÚ 25.900,-



19.995,- NÚ 12.995,-



34.900,- NÚ 17.500,-

www.martajonsson.com

Póstsendum

4 VIKNA SUMARÁSKORUN VIKA 4

Það er leikandi létt að koma sér af stað í markvissa útiveru með daglegu prógrammi sem byggt er á fjölbreyttri hreyfingu



Nanna Árnadóttir
íþróttaræðingur

Þá er komið að síðustu vikunni. Ef þú hefur tekið þátt frá byrjun þá hefurðu staðið þig alveg ótrúlega vel og átt hrós skilið. Ég vona að þú hafir haft ánægju af þessari áskorun og munir halda áfram að hreyfa þig um ókomna tíð. Ef þú hefur ekki enn byrjað en langar til þess geturðu fundið hér á Heilsuvísi allar vikur áskorunarinnar og byrjað ekki seinna en á morgun. Hér kemur síðasta vikan, njóttu hennar í botn!

Dagur 1:
Ef þú fórst í fjallgönguna í gær er alveg tilvalið að fara í sund í dag. Í þessari viku ætlum við aðeins að gefa í og því ætlað að synda heila 700 metra í dag. Passaðu bara að fara ekki of hratt og taktu þér eins margar pásur og þú þarft. Aðalmálið er að klára æfinguna. Njóttu þess svo að liggja í heita pottinum eftir átökin.

Dagur 2:
Í dag er komið að hlaupaæfingu. Hún er svipuð og hlaupaæfingin í síðustu viku nema nú ætlað að hlaupa tvisvar sinnum oftar. Þú byrjar á því að ganga rösklega í 5-10 mínútur. Eftir það hleypurðu í eina mínútu og gengur svo í tvær mínútur áður en þú byrjar að hlaupa aftur í eina mínútu. Þetta ætlað að gera samtals 10 sinnum. Hlaupðu aðeins hraðar í þetta skiptið en passaðu að ná púlsinum vel niður í göngunni á milli.

Dagur 3:
Þetta er dagurinn sem þú ætlar að prófa að borða einungis hreina fæðu. Þá á ég við grænmeti, ávexti, baunir, hnetur, fræ og hreint kjöt, þ.e. ekkert sem inniheldur aukaefni. Það kemur manni rosalega á óvart hversu mikið af þeim mat sem maður kaupir dagsdaglega inniheldur mörg aukaefni og hversu auðvelt það er í raun og



Það er gott fyrir bæði líkama og sál að fara út í náttúruna og hreyfa sig aðeins. Það er aldrei of seint að byrja og allt skipulagið má finna á vef Heilsuvísis á vef Vísis.

veru að útbúa hreina fæðu. Prófaðu að minnsta kosti þennan eina dag, ég get lofað þér því að hann mun koma skemmtilega á óvart.

Æfingu dagsins máttu taka á þann hátt sem hentar þér. Þú getur tekið allar æfingarnar í röð og klárað allar endurtekningarnar í einu eða skipt henni niður í nokkra hringi af færri endurtekningum.

1. 40 hnébeygjur (e. squats)
2. 40 armbeygjur (e. push ups)
3. 40 dýfur á bekk (e. bench dips)
4. 40 framstig (e. lunges)
5. 2 mínútur í planka (e. plank)
6. 200 sprellikarlahopp (e. jump-ing jacks)
7. 150 klifurhopp (e. mountain climbers)

Dagur 4:
Æfing dagsins er róleg, 60 mínútna

göngutúr í nýju umhverfi. Njóttu þess.

Dagur 5:
Í dag er hlaupaæfing vikunnar númer 2. Í þetta skiptið gefum við aðeins meira í. Þú byrjar á því að ganga rösklega í 5-10 mínútur til þess að hita líkamann almennilega upp. Síðan ætlað að hlaupa samtals 6 sinnum í tvær mínútur með tveggja mínútna göngu á milli hlaupa. Eftir hlaupið ætlað að finna brekku sem þú ætlar að hlaupa þrisvar sinnum upp og ganga niður. Hvíldu þig vel á milli hlaupa í brekkunni og láttu líða að minnsta kosti tvær mínútur á milli spretta.

Dagur 6:
Í dag er síðasti fjallgöngudagurinn í áskoruninni. Ég ætla að

stinga upp á Esjugöngu. Esjan er ábyggilega eitthvert vinsælasta fjallið þessa dagana. Esjugangan getur verið erfið og hún er það sérstaklega í byrjun. Ef þú kemst í gegnum fyrsta hlutann þá ertu í góðum málum. Reyndu að miða við að ganga í að minnsta kosti klukkutíma upp á við en markmiðið er að ná upp að Steini. Taktu þér eins margar pásur og þú þarft og taktu með þér einhverja orku til þess að fá þér á leiðinni. Mundu bara eftir því að taka selfie hjá Steini og setja á Instagram! :)

Dagur 7:
Síðasti dagurinn er runninn upp. Þú mátt klappa þér rækilega á bakið ef þú hefur hreyft þig núna á hverjum degi í fjórar vikur, það er afrek. Til þess að launa þér erfiðið ætlað að

fara í sund og synda heila 1.000 metra. Það tekur tíma. Taktu pásur inn á milli, fæðu þér vatns-sopa og haltu svo áfram. Það er ótrúleg tilfinning að ná einhverju sem maður hefur aldrei gert áður. Að lokinni æfingu skaltu fara í pottinn og NJÓTA!

Ég vil þakka öllum þeim sem hafa tekið þátt í áskoruninni og vona að þið hafið haft gaman af. Haldið áfram að hreyfa ykkur og reynið að hafa hreyfinguna eins fjölbreytta og skemmtilega og þið getið. Það er algjörlega ástæðulaust að stunda hreyfingu sem manni finnst leiðinleg. Það er alltaf eitthvað sem manni finnst skemmtilegt að gera, þó að manni finnst það stundum erfitt. Þegar maður hefur fundið hreyfingu við hæfi, mun maður ekki vilja hætta.

FÉKKSTU EKKI BLAÐIÐ Í MORGUN? KOM ÞAÐ OF SEINT?

Vinsamlegast láttu vita í gjaldfrjálst númer
800 1177 eða á **dreifing@postdreifing.is**

Póst **dreifing**

Hjálpaðu okkur að bæta þjónustuna.

Blaðið á að berast þér fyrir kl. 7:15 virka morgna
og 8:15 á laugardögum

FRÉTTABLAÐIÐ

TYPPI Í ÖLLUM SÍNUM STÆRÐUM OG GERÐUM

Menn pæla í typpum, það er staðreynd. Kannski réttara að segja að þeir pæla mest í sínu eigin typpi og bera það svo saman við typpin í nærumhverfinu. Oftar en ekki eru það ekki strákarnir í sturtu sem eru í samanburðarhlutverki heldur karlarnir á skjánum. (Kannski rétt að bæta því við að eini raunhæfi samanburður lima er í fullri reisn og svo segir mér hugur um að það sé óvinsælt meðal gagnkynhneigðra karla að mönnum rísi hold í almenningssturtuklefum.) Mennirnir á skjánum eru þessir með þennan risastóra. Meðallengd lims er um 13 sentimetrar á meðalmanni en typpastærð klámleikara er 24 sentimetrar. Smá stærðarmunur. Það er einmitt þetta með stærðina sem veldur einstaklingum hugarangri. Sérstaklega ef hann er talinn of lítill. Þá komum við að því, hvað er lítið? Ef samanburðurinn er óraunhæfur, hver er þá mælistikan? Svo eru konur spurðar hvort ekki sé betra að hafa meira frekar en minna. Þá vandast málið því líkamsímynd, sjálfstraust og kynferðisleg frammistöða hangir á sömu spýtnni. Ef þú ert með minnimáttarkennd yfir litlum lim þá hefur það áhrif á líkamsímynd þína sem svo hefur neikvæð áhrif



„Raunin er sú að það er flókið að vera með stóran lim. Því stærri sem hann er, því meira af honum stendur fyrir utan aðalpartíið því hann einfaldlega kemst ekki allur fyrir.“

á frammistöðu í bólinu. Það er eiginlega ekki hægt að vinna. Stór limur er talinn merki um karlmennsku, einhvers konar

úberman, þar sem samasemmerki er á milli þess að hafa langt typpi og að vera mikill karlmaður. Raunin er sú að það er flókið að vera með stóran lim. Því stærri sem hann er, því meira af honum stendur fyrir utan aðalpartíið því hann einfaldlega kemst ekki allur fyrir. Við þurfum að breyta því hvernig við tölum um typpi, frammi-stöðu og kynlíf. Það er ekki til skapalón yfir hinn fullkomna lim. Fólk er alls konar og flestir bólfélagar beita bæði munni og höndum í kynlífi en treysta ekki eingöngu á hverfulan lim. Sem betur fer. Kynlíf fellur ekki og stendur með typpinu. Ef fólk festist í þeirri hugsanagildru þá getur kynlífið ekki verið upp á marga fiska. Kynferðisleg frammistöða byggist á tengslum á milli bólfélaga, afslöppun, vellíðan, sjálfstrausti og einlægni. Gott kynlíf er ekki mælt út frá reglustiku heldur ykkur sem stundið það.

VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

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



Komdu að lita!



Yfir 1.500.000
eintök seld
á heimsvísu!

Verð nú 2.999 kr.
Verð áður 3.499 kr.

Fullkomnar í fríð



Verð nú 2.999 kr.
Verð áður 3.699 kr.

„Leggið nafnið á minnið. Danny Katz. Hann er stórkostleg spennusagnahetja ... Vallgren leggur rækt við minnstu smáatriði og spennan eykst með hverri blaðsíðu.“



Ekstrabladet



Verð nú 2.999 kr.
Verð áður 3.699 kr.

„Ef þig langar að líða vel og fyllast bjartsýni út í lífið, lestu þá Tapað-fundið. Hreint út sagt yndisleg lesning!“

Ruth Ásdísardóttir,
menningarvitinn.is



Verð nú 2.999 kr.
Verð áður 3.699 kr.

„Sérlega góð og spennandi sumarlesning. Bók sem á skilið að verða sumarsmellur.“



Kolbrún Bergþórsdóttir, DV



Verð nú 2.999 kr.
Verð áður 3.699 kr.



Jyllandsposten

„Spennuþrungin.“

Sunday Times

Tilboðin gilda til og með 30. júní



BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga
til kl. 22.00

facebook.com
/malogmenning



TÖFRAR Í HVERDAGSLEGUM UPPLIF

Hrefna Hallgrímsdóttir segir mikilvægt að vera jákvæð í lífinu og vinna af einlægni og heiðarleika. Lykilinn að lífshamingju felst í

Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

Hrefna Hallgrímsdóttir er leikkona og önnur tvíeykisins Skoppu og Skrítlu, ástkæru veranna sem flest íslensk börn þekkja. Hrefna er leikkona að mennt og hefur leikið í ýmsum leikritum, bíómyndum og sjónvarpsþáttum en er hvað þekktust fyrir fyrrnefnt

barnaefni. Blaðamaður hittir hana á sólríkum degi í Grasagarðinum og það er ekki orðum aukið að segja að hún minni óneitanlega á yfirveg að fiðrildi; björt, blíð og með bros á vör.

Jákvæðni er val

Hrefna á þrjú börn en það var með fæðingu frumburðarins sem hugmyndin að Skoppu og Skrítlu fæddist. „Þegar strákurinn minn var

tveggja ára þá langaði hann að fara að horfa á barnaefni. Mér fannst barnaefnið sem var í boði einfaldlega ekki eiga nógu gott erindi við hann. Ég fann að það vantaði einfalt og fallegt efni fyrir ung börn. Ég vildi gera efni byggt á þeirra raunveruleika sem tók á hversdagslegum upplifunum sem sumum börnin þykja erfiðar og jafnvel ógnvekjandi en hér var tekið á því á jákvæðan og fræðandi hátt,“ segir Hrefna. Skoppa og Skrítlu hafa fylgt börnum eftir í tannlæknaheimsóknir, heimsótt langveik börn á Barnadeild Hringssins á Landspítalanum en einnig farið í heimsókn í Húsdýragarðinn og allt þar á milli. „Börn eru svo klár og þau skynja svo margt í umhverfinu og mér finnst svo áhugavert og skemmtilegt að vinna með það,“ segir Hrefna sem hefur sjálf gengið í gegnum þessa uppgötvun með sínum börnum. Hrefna hefur brennandi áhuga á að kenna börnum að allar aðstæður má tækla út frá jákvæðni. „Viðhorf er val og það er hægt að velja að taka á lífinu, bæði vandamálum og sigrum, með gleði og jákvæðni að leiðarljósi,“ segir Hrefna áreynslulaust með bros á vör. Þó er vissara að slá smá varnagla fyrir þá sem andvarpa og halda að hér sé Pollyanna á ferðinni eða strútur sem stingur höfðinu í sandinn, því fer fjarri – Hrefna er skelegg, heiðarleg, samviskusöm og fylgin sér.

Börn upplifa leikhústöfra

Hrefna lærði leiklist í Flórída í Bandaríkjunum en markmiðið var að læra sérkennslu. „Ég hef alltaf

ræktað barnið innra með mér og langaði alltaf að vinna með börnum, þau eru svo stórkostleg, en ég ætlaði aldrei að gera það í gegnum leiklistina,“ segir Hrefna sem þó ólst upp í leikhúsinu. „Ég var í ballett og tók þátt í alls kyns prufum og sýningum og var alltaf meira eða minna uppi í leikhúsi,“ segir Hrefna brosandí og er greinilega hlýtt til þess tíma. Þegar leiðin lá í fræðilegra nám þá vafraði Hrefna yfir námsframboðið og sá spennandi leiklistarnám sem lokkaði hana úr örmum sérkennslu og yfir í leikræna tjáningu. „Leikhúsið er svo sterkur miðill og auðvitað er hægt að miðla heilmiklu til barna í gegnum leikhúsið því þar gerast töfrarnir,“ segir Hrefna og leggur ríka áherslu á að leikhúsupplifunin verði hluti af lífi allra barna. „Úti í náminu vann ég mikið með börnum úr erfiðum félagslegum aðstæðum og það var ofsalega gefandi að sjá hversu mikil jákvæð áhrif leiklistin hafði á þau,“ segir Hrefna. Þar var lagður grunnur að því að gera gott barnaefni fyrir börn þótt mikilvægi þess hafi ekki legið í augum uppi fyrir Hrefnu á þeim tímamarki. Hrefnu var boðið starf við virt barnaleikhús í New York en það var í stuttri sumarheimsókn á Íslandi sem lífið tók U-beygju. „Ég tók þátt í uppsetningu á Hróa hetti með Gísla Erni Garðarssyni í Húsdýragarðinum og eftir það þá fór ég ekki aftur út,“ segir Hrefna sem segir vináttu sína við Lindu Ásgeirsdóttur leikkonu hafa styrkt við heimkomuna og eðlilegast að fara í samstarf í kjölfar barneigna Hrefnu.

„ég vil bara gott barnaefni sem er jákvætt og fallegt og við erum Skoppa og Skrítlu, ekki eitthvað annað fólk, það erum við og okkar sýn alla leið eða ekki“

Að meika það í útlöndum?

Skoppa og Skrítlu taka á málefnum sem börn glíma við um allan heim enda er þroskaferill barna sá sami óháð landfræðilegri staðsetningu. Þær hafa ferðast víða með sýningararnar sínar þó sjónvarpsþættirnir hafi eingöngu verið framleiddir og sýndir hér á landi. Það liggur því beinast við að kanna hvort stefnan sé ekki tekin á útrás. „Við vorum komnar rosa langt í ferli með að fara út með Skoppu og Skrítlu,“ segir Hrefna enda hafi ferðin verið löng en hún hófst í Kaliforníu í Bandaríkjunum. „Við erum búnar að fara svo marga hringi með þetta en það sem skiptir samt mestu máli er að missa ekki heilindin sem þær hafa, það má ekki bara breyta þeim einhvern veginn,“ segir Hrefna og furðar sig jafnframt á því að kyn þeirra hafi truflað. „Efníð var komið yfir til Frakklands og þar var farið í marga hringi hvort Skoppa og Skrítlu ættu að vera tveir karlmenn eða stelpa og strákur, það þótti alveg ómögulegt að við værum

ÍÐA

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

„Viðhorf er val og það er hægt að velja að taka á lífinu, bæði vandamálum og sigrum, með gleði og jákvæðni að leiðarljósi“

MYNDAALBÚMIÐ



Hrefna rættar fjölskylduna auk vinkonurnar. Vinkvennastund með hinum helmingi Skoppu og Skríttla, Lindu Ásgeirsdóttur leikkonu og við tökum á nýju efni.

Leiðarvísir Frutin®

Fæða sem getur valdið

brjóstsviða



Sítrusávéxtir

Appelsínur, greipaldin og ávaxta-safar eru mjög súrir, sérstaklega þegar neytt er á tóman maga.



Hvítlaukur og laukur

Sumt fólk sem fær gjarnan uppþembu eða brjóstsviða þarf oft að varast lauk og hvítlauk.



Tómatar

Eins saklausir og þeir líta út fyrir að vera með sínum meinhollu næringarefnum, eins og lýkópen, þá eru tómatar afar súrir og fara misvel í maga.



Sterkur matur

Chili, pipar, mexíkóskur matur, eða annar sterkur og kryddaður matur getur valdið brjóstsviða.



Hnetur, ostur, lárpera og djúsí steik

Eiga það sameiginlegt að vera feitur matur. Fita hægir á tæmingu magans sem getur aukið þrýsting á hringvöðva vélindans og valdið brjóstsviða.



Alkóhól

Vín, bjór eða eftirlætis kokteillinn þinn geta valdið brjóstsviða, sérstaklega þegar neytt er með stórrí máltíð. Alkóhól slakar á hringvöðva vélindans og því ná magasýrurnar að flæða upp í vélindað.



Kaffi

Kaffi, gos, te, íste, annar vökvi eða matur sem inniheldur koffein ætti að varast því það getur valdið brjóstsviða. Hér skiptir máli að passa skammtastærðirnar og huga að koffeinmagninu sem innbyrt er.



Kolsýrðir drykkir

Gos og aðrir kolsýrðir drykkir geta valdið uppþembu sem orsakast af auknum þrýstingi á hringvöðva vélindans og það getur leitt til brjóstsviða. Er ekki bara best að sýna skynsemi og forðast gosdrykkina.



Súkkulaði

Auðvitað, það getur verið hlaðið koffeini og fitu, en súkkulaði getur líka valdið brjóstsviða. Súkkulaði slakar nefnilega á hringvöðva vélindans þannig að það eykur líkur á brjóstsviða. Spurning um að pakka bara saman öllu súkkulaðinu sem þú átt og gefa það.

Frutin® getur í alvörunni hjálpað þér að neyta þessarar dásamlegu fæðu án þess að eiga á hættu að fá óþægindi eftir máltíðina.

Frutin eru náttúrulegar tyggitöflur sem eru framleiddar af einkavarinni aðferð við að nýta trefjar sem gera það að verkum að þegar þær eru tyggðar myndast róandi, froðukennt lag í efri hluta magans.



Þessi leið er því bæði náttúruleg og snjöll til að berjast við hækkanði sýrustig í maganum

án þess að nota lyfseðilsskyld lyf. Takið 1-2 töflur eftir þörfum. Barnshafandi konur geta notað Frutin. Börn undir 12 ára mega ekki nota Frutin. Inniheldur eingöngu náttúruleg efni ss. Dolomita kalk og piparmyntu.

Frutin fæst í næsta apóteki, heilsuverslunum og einnig í heilsuhillum stórmarkaðanna.

IceCare ehf • Ármúli 8 • Sími 581 1090 • icecare@icecare.is • www.icecare.is



IceCare
þín heilsa

UNUM

að rækta sitt innra barn.

tvær konur,“ segir Hrefna og hlær. Formlegri útrás hefur verið slegið á frest tímabundið og bætir Hrefna við að markmið sitt sé ekki heimsfrægð heldur segir hún: „Ég vil bara gott barnaefni sem er jákvætt og fallett og við erum Skoppa og Skríttla, ekki eitthvað annað fólk, það erum við og okkar sýn alla leið eða ekkert.“ Þær stöllum standa því með sér þegar markaðsöflin ætla að breyta fallettri hugmynd í gróða-vél.

Ertu enn að gera barnaefni?

Barnamenning hefur gjarnan átt undir högg að sækja og fullorðnum þykir oft lítið til hennar koma. Hrefna segir kollega sína oft furða sig á því að furðuverurnar hennar gangi enn, ellefu árum seinna. „Það eru forréttindi að vinna við ástríðu sína og ég er svo þakklát fyrir að þessu hefur verið svona vel tekið og að ég fái að sinna þessu af heilum hug,“ segir Hrefna af einlægni. „Ég er svo lánsöm að fá mikla og góða endurgjöf frá foreldrum um allan heim að þakka mér fyrir gott íslenskt efni sem endurspeglar íslenskan raunveruleika,“ bætir hún við. Þá eru það ekki eingöngu íslensk börn sem njóta efnisins heldur hafa nýbúar nýtt efnið til að læra íslensku og segir Hrefna að sér þygi mjög vænt um það. Skoppa og Skríttla eru hvergi nærri hættar að gleðja börn og foreldra og munu eflaust eiga sér stað inni á flestum heimilum um ókomna tíða enda koma alltaf nýir áhorfendur sem bíða spenntir eftir að uppgötva töfrana í hversdeginum með þessum litríku vinkonum sínum.

LÉTTIR SUMARLEGIR RÉTTIR Á GRILLIÐ

Eypór Rúnarsson er með vikulegan matreiðslubátt á Stöð 2 þar sem hann töfrar fram girnilega rétti sem allir henta á grillið.



Í síðasta þætti kenndi Eypór áhorfendum að búa til girnilegt og saðsamt salat með grilluðum kartöflum og reyktri bleikju, grillaða samloku og ananas. Allar uppskriftir og fleiri má finna á *Matarvísi* á vef *Vísis*. Allar uppskriftir eru fyrir 4.

Grillaðar kartöflur
2 stk. bökunarkartöflur
ólífuolía
sjávarsalt
svartur pipar úr kvörn

Skerið kartöflurnar í þunnar sneiðar og veltið þeim upp úr ólífuolíu og kryddið vel með salti og pipar. Setjið á heitt grillið og grillið í 5 mín. á hvorri hlið en snúið kartöflunum á grillinu í 180 gráður eftir 2 mín. Takið kartöflurnar af grillinu og látið kólna

Kapersdressing
100 ml ólífuolía

2 msk. dijon-sinnep
1 msk. hunang
2 msk. fínt skorinn rauðlaukur
2 msk. kapers
½ bréf gróft skorið dill
Sjávarsalt
Svartur pipar úr kvörn

Setjið ólífuolíuna, sinnepið og hunangið saman í skál og pískið saman í um 1 mín. Bætið restinni af hráefninu út í og smakkið til með saltinu og piparnum.

Meðlæti fyrir salat
2 stk. súrdeigbrauðsneiðar
Ólífuolía
1 stk. hvítlauksgeiri
½ sítróna
1 flak reykta bleikja
2 stk. soðin egg
8 stk. ferskur aspas
1 poki salat
Sjávarsalt
Svartur pipar

Penslið brauðið upp úr ólífuolíu og nuddið það vel með hvítlauk og sítrónu. Setjið brauðið á heitt grillið og grillið það þar til það er orðið stökkt. Takið af grillinu og látið kólna og skerið í teninga. Roðflettið bleikjuna og skerið hana niður í fal-



Samloka með rauðlauks-relish, skinku og osti, smurð með hvítlauks- og chilismjör og léttgrilluð þar til osturinn bráðnar.

lega strimla. Skerið egginn smátt niður. Veltið aspasnum upp úr ólífuolíu, kryddið hann til með salti og pipar og grillið í 2-3 mín. á hvorri hlið. Raðið salatinu saman með kartöflunum og dreifið kapersdressingunni yfir.

Grilluð skinku- og ostsamloka með rauðlauks-relish

Rauðlauks-relish
2 stk. rauðlaukar
4 stk. súrar smágúrkur (smátt skornar)
Ólífuolía
Rauðvinsedik
3 msk. fínt skorinn graslaukur
2 msk. tómatsósa
1 msk. grófkornasinnep

Skerið rauðlaukana í tvennt og setjið á grillið með sárið niður og grillið í um 2 mín. Takið laukinn af grillinu og vefjið inn í álpappír ásamt um 2 msk. af ólífuolíu. Setjið laukinn aftur á grillið og látið hann grillast í álpappírnum í 20 mín. Takið laukinn af grillinu, skafið allt innan úr lauknum og setjið á skurðarbretti og skerið niður. Setjið laukmakið í skál með öllu hinu hráefninu og smakkið til með saltinu og piparnum.

Hvítlauksmjör/chili-smjör
100 g smjör við stofuhita
1 stk. hvítlauksgeiri
½ rauður chili
2 stíklar steinselja (má sleppa)

Setjið allt saman í matvinnsluvél og látið ganga í 1 mín.

Samlokan
8 stk. súrdeigbrauðsneiðar
400 g rifinn Ísbúi
Eðalskinka
Íssalat
1 stk. litill álbakki

Rífið ostinn og setjið hann á álbakka. Setjið álbakkann á grillið í 5 mín eða þar til osturinn er bráðnaður. Á meðan osturinn er að

bráðna penslið þið brauðið með hvítlauksmjörinu og grillið í um 1 mín. á hvorri hlið. Hellið svo ostinum yfir helminginn af sneiðunum (4 sneiðar) og raðið samlokunum saman.

Grillaður ananas með ritzkex-mulningi og rjóma

Grillaður og kryddsoðinn ananas
1 stk. ananas (afhýddur, skorinn í 4 hluta, kjarni fjarlægður)
250 g sykur
500 ml vatn
1 anisstjarna
1 kanilstöng
1 vanillustöng (fræin skafin úr)
1 kvistur mynta
2 stk. lime (safinn kreistur úr og hýðið raspað fínt af)

Grillið ananasinn í 5 mín. á hvorri hlið og setjið í álbakka. Brúnið sykurrinn í potti og hellið vatninu yfir og sjóðið í um 5 mín. Takið pottinn af hellunni og bætið kryddi, lime-berkinum og safanum út í. Hellið vökv-anum yfir ananasinn og setjið bakkann á heitt grillið í um 15 mín. eða þar til ananasinn er orðinn mjúkur í gegn. Berið hann fram með ritzkex-mulningi og þeyttum rjóma

Ritzkexmulningur
250 g Ritzkex
50 g smjör (brætt)
2 msk. púðursykur
1 peli rjómi (þeyttur)

Malið kexið gróft niður og blandið því saman við sykurrinn og smjör. Setjið blönduna á bökunarpötu með bökunarpappír undir. Bakið við 130 gráður í 20 mín. Látið kólna og myllið yfir ananasinn og rjómann.



Þetta salat er einstaklega saðsamt og kjörið að setja saman eftir góðan dag úti í á með nýveiddan silung eða bleikju.



30%
til 70%
afsláttur

Fallett, fágað og töff
Allt fyrir brúðkaupin

comma,

Smáralind
facebook.com/Commalceland

Eina sérværslun landsins
með grill og garðhúsgögn

Grillbúðin



www.grillbudin.is



Þekktustu
merkin
á einum
stað



VELDU
GRILL
SEM ENDIST
OG ÞÚ
SPARAR

weber

LANDMANN



VELDU
GARÐ-
HÚSGÖGN ÚR
GEGNHEILU
TEKKI

Opið virka daga kl. 11-18
Opið laugardaga kl. 11-16



Komdu og fáðu ráðleggingar

Grillbúðin

Smiðjuvegi 2, Kópavogi | S. 554 0400 | Við hliðina á BÓNUS | grillbudin.is

A collage of five fashion influencers showcasing various styles. The top left features a woman with a large black hair bun wearing a black top and a vibrant red cape with black and white geometric patterns. To her right is a woman with short dark hair and sunglasses, wearing a black crop top with suspenders and black pants. In the center is a woman with blonde hair wearing a black spaghetti-strap dress with horizontal cutouts and a black clutch. To the right of her is a woman with long blonde hair and sunglasses, wearing a white V-neck top under a brown blazer and blue jeans. At the bottom is a woman with dark hair wearing a black V-neck top with bell sleeves, a wide black belt, and a skirt with a bold red, white, and black zigzag pattern, accessorized with a black bag.

Taktu þátt í Garmin Hreyfingunni!

GARMIN

vívofit
Heilsuúr
Skrefatalning og markmið
Skráir svefnvenjur
1 árs rafhlöðuending
Hægt að fá með pulsmæli
Fæst í ýmsum litum

vívosmart
Snjallsíma heilsuúr
Skrefatalning og markmið
Símatilkynningar birtast á snertiskjá.
Hægt að fá með pulsmæli

vívocomplete
GPS Snjallúr
Órþunnt og létt GPS snjallúr í
skokkið, hjólið, sundið, golfið
og aðra daglega hreyfingu.
Símatilkynningar birtast á skjá.
Rafhlaða endist allt að 3 vikur.

GARMINBÚÐIN

Ópið virka daga 10 - 18

Ögurhvarfi 2, Kópavogi | s. 577-6000 | www.garmin.is

Nýtt
kortatímabil!

Fullt af nýjum vörum
og FRÁBÆRUM sumartilboðum!

30-60% afsláttur!

ZIK
TÍSKUHÚS



BOLUR
ÁÐUR 5.990
NÚ 2.990
st. S-XXL



**KÓSÝ
BUXUR**
ÁÐUR 6.990
NÚ 3.990
st. S-XXXL



BUXUR
ÁÐUR 5.990
NÚ 2.490
st. 36-48



BUXUR
ÁÐUR 10.990
NÚ 3.990
st. S-XL



BOLUR
ÁÐUR 5.990
NÚ 2.990
st. S-XXL



TOPPUR
ÁÐUR 5.990
NÚ 2.990
st. S-XXL



BOLUR
ÁÐUR 6.990
NÚ 3.990
st. 42-56



KJÓLL
ÁÐUR 6.990
NÚ 3.990
st. S-XXL



TÚNIKA
ÁÐUR 8.990
NÚ 5.990
st. S-XXL



SKYRTA
VERÐ 8.990
st. 34-56



GOLLA
ÁÐUR 8.990
NÚ 5.990
st. 36-56



BOLUR
ÁÐUR 3.990
NÚ 1.990
st. S-XL

Pinterest



Veganisland

Matur án dýraafurða

Hér má finna allskyns mataruppskriftir sem allar eiga það sameiginlegt að vera vegan. Það þýðir að uppskriftirnar innihalda engar dýraafurðir svo sem egg, mjólkurvörur, kjöt eða hunang. Það að sleppa dýraafurðum þarf þó ekki að þýða einhæft mataræði því hér má finna girnilegar uppskriftir af baunabuffum, pastaréttum, sötum, salati, súpum og eftirréttum. Þú þarft ekki að vera vegan til að prófa því margar eru uppskriftirnar einnig meinhollar.

facebook



Cupcakesandkalechips

Kökur og sætmeti

Brianne er menntaður efnaverkfræðingur og heimavinnandi tveggja barna mamma sem bakar hnallþórur og skipuleggur brúðkaup. Hér má finna ógrynni af uppskriftum af ýmsum kræsingum, bæði sætum og saðsömum. Það skiptir því ekki máli hvort þig vantar tillögu að nýjum safu, kjúklingarétti, heimagerðu súkkulaðismjöri eða franskri súkkulaðiköku, það má finna allt saman hér og meira til.

SMÁFORRIT



Misfit App

Þetta smáforrit heldur utan um heilsu þína frá a til ö með nettu armbandi sem er tengt símanum. Í forritinu getur þú haldið utan um svefnmynstur þitt, haldið myndræna matardagbók, skrásett líkamsrækt, brennslu og þyngd. Upplýsingunum getur þú svo deilt með vinum þínum. Ef þú hugar að heilsunni þá er þetta forrit fyrir þig.

HEIMASÍÐAN HEIMILIÐ GLANSAR AF ELEGANS

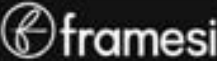
Styleathome

Smart heimili, í hönnun og mat

Hvort sem þú þarft að koma skipulagi á heimilið eða matarinnkaupin þá er þessi síða með svör við flestum hversdagslegum spurningum á reiðum höndum. Hér má sjá tillögur að smart hönnun fyrir heimilið, girnilegar uppskriftir, föndurverkefni, ferðasögur, uppástungur að gjöfum, heilsuráð og tækifæri til að spyrja sérfræðinga að öllu undir sólinni. Á síðunni eru bæði myndrænar leiðbeiningar og myndbönd fyrir alls kyns verkefni. Þú deyrð ekki ráðalaus með þessa síðu í vafranum þínum.



BY

framesi



VOLUMIZING
DRY SHAMPOO