

húin

FRÍTT EINTAK / JÚNÍ 2008

Útilega
með
stæl!

Við erum
allar **flottar**
í réttu sniði!

Hrönn Friðriksdóttir

spámiðill leiðir og kennir
andlega þenkjandi fólki

Gróa Ásgeirsdóttir

nýtti erfiða reynslu á jákvæðan hátt

Nanna Gunnarsdóttir

veit ýmislegt um dansmenninguna
í miðbænum

**Steinunn
Camilla**

á sér ótal áhugamál

Sannkölluð „**maxímanía**“
hefur gripið stjórnurnar

Krúttleg hundatíska!

ÚTIVIST







TOUS NAMES

I love Tous

Kylie Minogue

Kylie Minogue wears TOUS diamonds
XL diamond bear and Names necklace

www.tous.com
Reykjavik · Smáralind · Sími 578 8687

Request your certificate of authenticity. Tous is a registered trademark of S. Tous, S.L.

Paris · Tokyo · New York · Madrid · Barcelona · Shanghai · Miami · Mexico City · Hong Kong



» VIÐTÖL

- 18** Hrönn Friðriksdóttir spámiðill heldur spennandi námskeið.
- 20** Nanna Gunnarsdóttir veit allt um dansmenningu miðbæjarins.
- 26** Gróa Ásgeirsdóttir fékk frábæra hugmynd til að styrkja Krabbameinsfélagið.
- 30** Steinunn Camilla Sigurðardóttir er fjölhæf og skemmtileg stelpa.

» TÍSKA & ÚTLIT

- 10** Verslunin Bianco er full af flottum sumarvörum.
- 12** Sumarið er komið í búðunum.
- 22** Útivist og sumarsport kalla á góða umhirðu húðarinnar.
- 24** Við erum allar flottar en þurfum bara að finna rétta sniðið!
- 28** Krúttleg tíska fyrir smáhundinn.
- 42** Maxímanía hefur gripið um sig í Hollywood. Sjáðu flottu kjólana.

» GREINAR

- 14** Djasshátíð á Austurlandi, nýjir geisladiskar, kaffihús, bækur og myndlist.
- 16** Jennifer Garner er líka góð dramaleikkona. Í tækinu eru P.S. I Love You, Kite Runner og Juno.
- 36** Pilates er einstakt líkamsrættarkerfi.
- 38** Útilega með stæl.
- 40** Nýtt og ferskt í sumar.
- 46** Frábærar bakæfingar.
- 48** Nýjungar fyrir húðina.
- 49** Ferskir og spennandi sumarilmir.
- 50** Védísk stjörnuþá fyrir júní.



22



36



16



10



18



26



40



8



38



30
Steinunn

FORSÍÐUMYND: Eyþór Árnason
FORSÍÐA: Steinunn Camilla Sigurðardóttir.
FÖRDUN: Kristjana Guðný Rúnarsdóttir með Lancôme-förðunarvörum.

FATNAÐUR: GK Reykjavík.
SKART: Gull og silfur.
HÁR: Kristín Egilsdóttir hjá Höfuðlausnum með Tigi-hárvörum.
STÍLISTI: Auður Eva Auðunsdóttir.

Guðdómleg mýkt
rakstur eftir rakstur.



Gillette®
Venus

Afhjúpaðu gýðjuna í þér.



FRÁ RITSTJÓRANUM

KÆRU LESENDUR

Svo einkennilega sem það kann að hljóma þá finn ég aldrei fyrir því að daginn lengi smám saman. Þvert á móti. Mér finnst dimmir dagar og langar nætur viðvarandi þar til allt í einu að ég tek eftir því að kvöldin eru löng og á morgnana þegar ég fer út er ekki bara skíma á austurloftinu heldur skellibjört sól. Í loftinu er einhver ferskleiki, úrsvalur vorvindur sem ber með sér gróðurilm og þá grípur útþráin menn og konur. Skokkarar, hjólréiðamenn, línuskautahlauparar og hjólabrettamenn verða skyndilega áberandi á öllum gangstígum og -stéttum. Yfir þeim er glaðlegt yfirbragð og þeir virðast allir eiga eitthvað svo létt með að hreyfa sig. Ingólfur M. Olsen er einmitt einn af þeim sem rennir sér um bæði brekkur og gangstéttir og er ekki hættur að leika sér. Útivera í sveit og í borg er ein leiðin til að fá útþráni svalað, leið sem æ fleiri fara. Þeir eru auðvitað ennþá til sem kjósa að taka vorflug til útlanda en ekki vorskip líkt og forfeður okkar gerðu. Útþráin rak einmitt Geir Konráð Theodórsson af stað í ævintýraleg ferðalög um heiminn sem hann segir frá í þessu blaði. Á forsiðunum eru tveir tónlistarmenn sem eiga það sameiginlegt að verk þeirra seljast betur í útlöndum en á Íslandi. Það eru þau Barði Jóhannsson og Steinunn Camilla Sigurðardóttir. Hvorugt þeirra kys þó að setjast að úti því bæði eru bundin Íslandi sterkum böndum. Rúnar Rúnarsson hóf sína útrás með kvikmyndum og stuttmynd hans var tilnefnd til verðlauna á kvikmyndahátíðinni í Cannes. Hrönn Friðriksdóttir spámiðill kennir fólki hins vegar að fara inn á við og leggja upp í ferðalög um víðlendur andans. Og við skoðum fleira meðal annars dansmenningu í miðbænum, vorrall, hvernig gera má flugferðina bærilega, flotta tísku og margt fleira. Það er hugur í okkur og tíminn til að fara út, njóta og gleðjast er runninn upp.

hannhún

STÆRSTA TÍMARITID

STJÓRNARFORMAÐUR

Auðunn Ásberg Gunnarsson

FRAMKVÆMDA- OG AUGLÝSINGASTJÓRI

Auður Eva Auðunsdóttir
audur@hannhun.is

ÁBYRGÐARMAÐUR

Stefán Þórisson
stefan@hannhun.is

RITSTJÓRI

Steingerður Steinarsdóttir
steingerdur@hannhun.is

HÖNNUNARSTJÓRI

Ragnar P. Kristjánsson
ragnar@hannhun.is

PRENTSMÍÐUR

Guðný Lára Jónsdóttir
gudny@hannhun.is

MARKAÐSFULLTRÚI

Erna Sigmundsdóttir
erna@hannhun.is

LJÓSMYNDIR

Eyþór Árnason, Jóhann K. Jóhannsson, Hjördís Sigrún Jónsdóttir, Sævar Pálmarsson, Lýður Geir Guðmundsson

BLAÐAMENN

Auður Eva Auðunsdóttir, Anna Lilja Þórisdóttir, Guðni Líndal Benediktsson, Stefán Þórisson, Steinar Örn Sigurðsson, Ævar Þór Benediktsson, Sigþór Þórisson, Ólafía E. Svansdóttir, Helena Kristinsdóttir, Málfríður Garðarsdóttir, Eva Pálsdóttir, Íris Alma Vilbersdóttir, Rebekka Guðmundsdóttir

PRÓFARKARLESARI

Helen Sjöfn Steinarsdóttir

PRENTUN

Ísafoldarprentsmiðja

DREIFING

Sigþór Þórisson

hannhún

Akralind 3 201
Kópavogi s. (+354) 534 6300
Netfang ritstjorn@hannhun.is
Vefur hannhun.is

Issn - 167- 696X

Öll réttindi áskilin varðandi efni og myndir
www.hannhun.is

ASBERG

Útgefandi Útgáfufélagið Ásberg, Akralind 3, 201 Kópavogi



Mundu mig – ég man þig

Ánægðustu viðskiptavinir á Íslandi*



Sparisjóðurinn leggur megináherslu á að eiga ánægjulegt samstarf við viðskiptavini sína. Verið velkomin í hóp ánægðustu viðskiptavina allra fyrirtækja á Íslandi – það er engin tilviljun að þeir eru hjá okkur.

* Samkvæmt niðurstöðum Íslensku ánægjuvogarinnar.



SPARISJÓÐURINN
spar.is

Verzlunin Bianco

er full af flottum sumarvörum!

Nú eru stelpurnar í Bianco Smáralind og Kringlunni komnar í sumarskap. Þar er að finna fullt af töff skóm og fylgihlutum á hreint út sagt bráðskemmtilegu verði!

TEXTI: Auður Eva Auðunsdóttir MYNDIR: Eyþór Árnason



◀ *Málaðu bæinn rauðan og gerðu allt vitlaust í djörfum dansi!*

Hælaskór 6800 kr. • Sólgleraugu 2900 kr.
• Klútur 1700 kr. • Veski 2700 kr.

Leynist gyllt læða eða tígrisdýr í þér? ▶

Ef svo er þá eru þetta skórnir og fylgihlutirnir fyrir þig.

Armband mjótt 1200 kr. • Armband breitt 1400 kr.
• Veski 2000 kr. • Skór 6300 kr.



◀ **SKELLTU ÞÉR Á STRÖNDINA.**

Flottir sandalar sem henta vel á ströndina, klúttinn er hægt að binda um mittið, sólgleraugu og fallegt tréarmband til að lífga upp á útlitið.

Sandalar 6500 kr. • Sólgleraugu 2900 kr.
• Armband 1000 kr. • Klútur 1700 kr.



ÞAÐ ER FÁTT FLOTTARA EN AÐ VERA MEÐ SKÓ OG TÖSKU Í STÍL ▶

Þessir skór eru megatöff og svo sannarlega í stíl við silfurtöskuna æðislegu. Til að toppa „lúkkið“ verða að fylgja flott sólgleraugu.

Veski 2400 kr. • Sólgleraugu 2900 kr.
• Skór silfur og með dýramynstri 6900 kr.





Kringlan
Smáralind
Debenhams

WWW.OASIS-STORES.COM

oasis
REYKJAVÍK

Sumarið er komið!

Nú þegar sumarið er að ganga í garð er gaman að setja fallegar luktir og kerti út á svalir hjá sér eða pallinn. Oft getur myndast skemmtileg rómantík á sumarkvöldum með kertaljósi þótt að bjart sé allan sólarhringinn.

TEXTI: Auður Eva Auðunsdóttir



FYRIR ALLA SJÓRÆNINGJA

Allir strákar hafa að geyma lítinn sjóræningja, geggjað sjóræningjadót í Söstrene Grene. Sjóræningjataska 693 kr. Sjóræningjabaukur 258 kr.



FALLEG KERTI

Hugljúfar myndir prýða þessi kerti frá Söstrene Grene. Kerti 128 kr.



FYRIR LITLA BÍLAKALLA

Flottar töskur með bílamyndum. Einnig þessir skemmtilegu stafir fyrir alla krakka sem hafa áhuga á að læra stafina. Bílataska 693 kr. • Stafir 67 kr.



Í Tous í Smáralind er full búð af vönduðum, fallegum og sumarlegum vörum.



Þessi taska hentar einstaklega vel á ströndina eða undir sunddótið. Litrík og skemmtileg frá Tous. 16.000 kr. Töff sólgleraugu sem skreytt eru með silfurlitum böngsum, 17.200 kr.



Þessi skemmtilega lukt og blómlegu stjakar fást í Söstrene Grene í Smáralind. Lukt 495 kr., blómastjakar 218 kr.

VIRKJAÐU PRINCESSUNA Í ÞÉRI!

Falleg box undir teygjur, baukur fyrir smápeninga, bangsar og mikið úrval af fallegum töskum fyrir litlar prinsessur. Söstrene Grene.

Baukur 258 kr.
Músabangsi 1.260 kr.
Box, minnsta stærðin 49 kr.,
miðstærð 129 kr.,
stærsta boxið 259 kr.
Taska 461 kr.



Til að toppa „outfittið“ með sumarlegum fylgihlutum þá er þessi pakki punkturinn yfir i-ið. Klúturinn er á 6900 kr. sólgleraugun á 14.500 kr., leðurtaskan 28.600 kr. og belti í stíl á 12.000 kr.

A woman with blonde hair in a bun, wearing a vibrant red strapless dress with a large floral detail on the shoulder, leans against the front of a dark classic convertible car. She is smiling and looking towards the left. In the background, a man in a dark suit is seated in the driver's seat of the car. The setting is a scenic coastal road with a view of a town built on a hillside and a blue ocean in the distance.

coast

Smáralind



HÚS LEIRKERASMIÐSINS

Café Eldstö í húsi leirkerasmiðsins á Hvolsvelli er notalegt kaffihús með frábærum veitingum, skemmtilegu afgreiðslufólki og fallegum vörum leirkerasmiðsins. Þarna er hægt að næra andann um leið og magann og allir sem leið eiga um Hvolsvöll ættu að líta við þótt ekki væri til annars en að taka með sér gott kaffi til að sötra á leið á áfangastað. Meiri upplýsingar um kaffihúsið er að finna á www.eldsto.is.



Flott söngkona

Sarah Bareilles sló í gegn með laginu frábæra Love Song og nú er kominn á markað geisladiskur með því og fleiri lögum eftir þessa skemmtilegu söngkonu. Hún hóf ferilinn árið 2002 og vakti fyrst athygli þegar hún kom fram í myndinni Girl Play og söng lagið Undertow. Hún fékk samning við Epic Records og fyrsta platan hennar Careful Confessions kom út árið 2005. Í fyrra gaf hún út smáskífu með laginu Love Song og í kjölfarið fylgdi diskurinn Little Voice sem náði umsvifalaust metsölu. Hér er á ferð áhugverð söngkona og góður lagahöfundur sem vert er að hlusta eftir.

GÓÐUR DJASS

Draumar er nýr geisladiskur frá Einari Braga Bragasyni tónlistarmanni. Hluti af disknum er dansverk sem Einar Bragi vann með Irmu Gunnarsdóttur dansara og er opunaratriði Djasshátíðar á Austfjörðum í lok júní. Það verk er spennandi tilraun sem gaman væri fyrir alla djassgeggjara að sjá. Að auki eru á þessum diskum fallegar blússkotnar ballöður og næstsíðasta lagið Á.B.E er í sérstöku uppáhaldi hjá undirritaðri. Síðasta lagið er svo séríslenskt með mávahljóðum og sjávarmíð. Augljóst er að hér eru á ferð afburða hljóðfæraleikarar að leika vel samin lög. Bassaleikurinn er til að mynda mjög góður og eins er saxófónleikarinn flottur. Það eru áhugaverðir hlutir að gerast á Austurlandi sem tónlistaráhugamenn ættu að kíkja á.



DJASS Á AUSTFJÖRÐUM

Djassunnendur ættu að fjölmenna austur á firði í lok júní því dagana 25.-28. júní verður djasshátíð á Egilsstöðum, Neskaupstað og Seyðisfirði. Hátíðin opnar á miðvikudagskvöldi með dans- og tónverkinu Draumum sem flutt verður við Ufsaveitur við Kárahnjúka. Það eru þau Einar Bragi Bragason og Irma Gunnarsdóttir sem eru höfundar þess. Irma sér um dansinn en Einar tónlistina. Auk þeirra koma fram frábærir tónlistarmenn á hátíðinni og má nefna Larry Carlton, einn fremsta gítarleikara heims og Laurie Wheeler sem verður með honum, Bláa skugga en í henni eru Siggi Flosa, Jón Páll, Þórir Baldurs, og Pétur Öslund. Lokakvöldið spila svo í Herðubreið á Seyðisfirði Bloodgroup og Beady Belle sem er einstaklega áhugaverð norsk hljómsveit. Hægt er að kaupa miða í forsölu á www.jea.is og þar er einnig að finna frekari upplýsingar um hátíðina.



MADONNA ER SANKKÖLLUÐ DROTTNING

Tina Turner hefur verið kölluð drottning rokkisins en Madonna er þá sannkölluð drottning poppsins. Fáar konur hafa náð að hafa jafnstærk áhrif og hún á tónlist heillar kynslóðar og viðhorf til hennar. Drottningin er fimmtug og hefur aldrei verið í betra formi eins og sést best á plötu hennar Hard Candy. Þarna eru mörg frábær lög eins og 4 minutes og Beat Goes On. Þetta er góð plata frá reyndum flytjanda sem kann sitt fag.

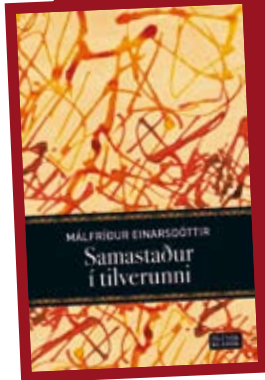


BÆKUR



ÁSTIN ER ÁVALLT SÖM VIÐ SIG

Ástin á tímum kólerunnar eftir Gabriel García Márquez er falleg og snilldarlega skrifuð ástarsaga. Forlagið endurútfegur hana í ritröðinni erlend klassík og enginn ætti að láta hana framhjá sér fara. Florentino Ariza getur ekki gleymt fyrstu ástinni sinni henni Fermínu Daza og eftir fimmtíu og eitt ár, níu mánuði og fjóra daga fær hann loks ást sína endurgoldna og tryggðina borgaða. Að sjálfsgöðu fléttast inn í sögu elskendanna skrautlegt mannlíf, þjóðfélagsleg umbrot og yndislegar lýsingar á persónum, landsháttum og aðstæðum. Maður verður svo einstaklega glaður að loknum lestri svona bóka.



Einstæður persónuleiki

Að undanfögnu hefur Forlagið endurútfengið í kiljum klassískar íslenskar bókmenntir og það er fagnaðarefni. Nýjasta bókin í þeirri röð er Samastaður í tilverunni eftir Málfríði Einarsdóttur. Þessi einstaka kona var sískrifandi alla ævi og þótt varla sé hægt að flokka bækur hennar undir neina hefðbundna bókmenntagrein var hún frábær penni og það er hrein unun að lesa textana hennar. Hugleiðingar hennar veita einnig einstæða innsýn inn í veröld sem var hér á landi og hugarheim sem nútímamönnum er framandi. Það er bæði þroskandi og skemmtilegt að lesa bækur Málfríðar Einarsdóttur og stórkostlegt að fá bækur hennar í svona aðgengilegu formi.

SAMVISKA MANNINS

Glæpur og refsing eftir Fjodor Dostojevskí er annað meistaraverk sem Forlagið endurútfegur í ritröðinni erlend klassík. Þetta meistaraverk fjallar um glæp og hvort morð sé nokkurn tíma réttlætanlegt. Stúdentinn Raskolnikov er sárafátækur og sér fram á að hann muni hrekjast úr námi ef ekki rætist úr peningamálum hans. Hann sveltur heilu hungri og á tæpast fataleppa til að hylja nekt sína. Í örvæntingu sinni reynir hann að veðsetja úrið sitt hjá okurlánaranum Aljonu Ívanovu en undir niðri býr annað og meira. Hann veltir fyrir sér að ræna gömlu konuna sem er sviðingur hinn mesti meðan hann bíður eftir að fá þá smápeninga sem hún vill greiða honum fyrir úrið. Hugmyndin virðist honum í fyrstu vídurstyggileg en hún býr um sig og lætur hann ekki í friði. Að lokum verður úr að hann ræðst til atlögu og drepur gömlu konuna. Hvað síðan gerist er uppspretta í langar heimspekiritgerðir og hver og einn verður að upplifa þá atburðarás fyrir sig en það er ekki að ástæðulausu sem þetta bókmenntaverk Dostojevskís hefur lifað og er lesið enn í dag.



MYNDLIST

HÚS SKÖPUNAR

Gamla Landhelgisgæsluhúsið að Seljavegi 32 hefur fengið nýtt hlutverk. Þar hafa nú fimmtíu listamenn í öllum geirum myndlistar vinnustofur auk þess sem erlendir listamenn fá þar tímabundna aðstöðu á gestavinnustofum. Þarna er mikil sköpun í gangi og stórskemmtilegt að heimsækja húsið. Ein þeirra sem þarna stundar list sína er Heidi Strand textillistakona. Hún er þekkt fyrir sérlega falleg ásaumsverk sem meðal annars eru skreytt íslenskum fuglum. Að auki hefur hún unnið með íslenskan lopaflóka og nú er hún búin að þróa skemmtilega aðferð til að sameina þetta tvennt. Hún málal fallegar myndir af fuglum og saumar þær síðan á flókabakgrunn með ásaumsaðferðum og útkoman er heillandi. Allir eru velkomnir í heimsókn á Seljaveg 32 og símanúmer listamannanna sem þar vinna eru niðri við bjölluna. Það er hægt að hringja á undan sér eða prófa að banka upp á og vita hvort einhver er við. Þarna er geysileg fjölbreytni og því reglulega gaman að ganga milli hæða og sjá hvað er í gangi á hverjum stað.





Í kvikmyndinni Juno leikur Jennifer Garner Vanessu Loring, fremur stífa úthverfahúsmóður sem þráir að eignast barn. Hún sýnir sérlega góðan leik og mikla næmni í þessu hlutverki sem er nokkuð nýtt því hingað til hefur hún verið þekktust fyrir leik sinn í spennuþáttum í sjónvarpi og hasarkvikmyndum.

Úr hasarhetju í úthverfamóður

Jennifer var alls ekki neinn byrjandi í leiklistinni þegar hún fékk hlutverk Sidney Barstow í sjónvarpsþáttunum Alias. Hún var þá rúmlega þrítug og hafði lengi barist við að fá tækifæri en aðeins fengið bæði fá og smá hlutverk. Þegar hún hreppti hlutverk njósnakvendisins varð hún stjarna nánast á einni nóttu. Hún var kosin Stúlka ársins í sjónvarpi árið 2001–2002, tilnefnd til Emmy-verðlauna þrisvar og fjórum sinnum til Golden Globe-verðlauna fyrir frammistöðu sína en einu sinni hampaði hún gullna hnettinum.

Í kjölfarið fékk hún hlutverk í myndinni Daredevil þar sem hún lék á móti Ben Affleck sem í dag er eiginmaður hennar og þau eiga eina dóttur saman sem ber nafnið Violet Anne. Steven Spielberg og Tom Hanks fengu hana svo til að taka að sér hlutverk í myndinni Catch Me if You Can. Fleiri kvikmyndir fylgdu í kjölfarið og má þar á meðal nefna Elektru, 13 Going on 30, Pearl Harbor og Dude, Where's My Car? Sú nýjasta er svo Juno en þessi ódýra kvikmynd var tilnefnd til fjögurra Óskarsverðlauna og fékk ein. Diablo Cody fékk Óskarinn fyrir besta handrit frumsamið fyrir kvikmyndir.

Þetta var nýtt og jákvætt skref á ferlinum hjá Jennifer og mótleikkona hennar Ellen Page stimplaði sig rækilega inn í kvikmyndaborginni með þessari frábæru mynd en hún var tilnefnd til Óskarsverðlauna sem besta leikkona í aðalhlutverki og að auki var myndin tilnefnd sem besta mynd. Jason Reitman var einnig

tilnefndur fyrir leikstjórn sína. Myndin fjallar um unglingsstúlkuna sem verður ófrísk eftir einnar nætur ævintýri en getur ekki hugsað sér að láta eyða hóstrinu. Hún ákveður því að gefa það ungun hjónum sem ekki geta átt börn. Jennifer er einstaklega góð í hlutverki konunnar sem þráir barn og líklegt er að þetta marki nýtt upphaf á leiklistarferlinum hjá henni.

Jennifer hefur mörg önnur áhugamál en leiklistina en þar á meðal er matreiðsla, gönguferðir, garðyrkja og kickbox. Hún þykir vinnusöm og ákaflega hörð í horn að taka að því leyti að hún kys að leika í öllum áhættuatriðum sjálf. Við upptökur á Daredevil var hún hætt komin þegar hún flæktist í vírum og minnstu munaði að hún rækist á vegg. Ben Affleck hljóp til og tókst á síðustu stundu að afstýra slysi en Jennifer hefur kallað hann Súpermann upp frá því. Hún fæddist 17. apríl 1972 í Houston í Texas. Móðir hennar, Pat, var enskukennari og faðir hennar, Bill, var efnatæknifræðingur. Fjölskyldan bjó lengst af í Charleston í Vestur-Virginíu. Jennifer var miðjubarn en hún á tvær systur. Unglingsárunum segist hún hafa eytt að mestu í að æfa ballett en ást á sviðinu hafi rekið sig áfram fremur en hæfileikar til að dansa. Sviðsbakterían lét einnig fljótlega á sér kræla þegar hún byrjaði að nema efnafræði við Denison-háskóla og þess vegna skipti hún um fag og fór í leiklist. Ákvörðun sem hún er fyllilega sátt við í dag.

TEXTI: Steingerður Steinarsdóttir
MYND: Nordicphotos/gettyimages

Í TÆKINU



Ástin í eftirskrift



P.S. I Love You er hugljúf rómantísk gamanmynd, ekta stelpumynd. Ung ekkja uppgötvar að eiginmaður hennar hefur skilið eftir til hennar tíu skilboð sem berast

henni smátt og smátt eftir dauða hans. Hún ákveður að fara að leiðbeiningum hans og kemst að því að hann hefur þekkt hana betur en nokkur annar því fyrir máli hans hjálpa henni að takast á við sorgina og færa hana í hænskufrem nær því að geta lifað lífinu til fulls þrátt fyrir þennan mikla missi. Það er Gerald Butler sem leikur eiginmanninn og allar konur geta verið sammála um að það er ávallt skraut að honum í kvikmyndum.



Bætt fyrir gamlar syndir



The Kite Runner er einstaklega falleg mynd gerð eftir sögu Khaled Hosseini. Tveir ungir drengir alast upp í sama

húsi í Afganistan. Annar er sonur ríks manns en hinn þjóns. Vinslit verða þegar Amir, elri stéttardrengurinn verður vitni af því þegar stráka hópur ræðst á Hassan og beitir hann grófu ofbeldi. Þetta er saga um vináttu, fjölskyldubönd og um fram allt hugrekki. Sumir hafa þann styrk sem þarf til að standa upp og berjast gegn óréttlætinu meðan aðrir draga sig í hlé af ótta við valdið. Stundum skapar það tilfinningaleg sár en Amir gefst tækifæri til að bæta fyrir heigulskapinn á einstaklega fallegan hátt.



Frábær mynd



Juno er einn af þessum frábæru demóntum sem leynast í sorpinu. Á hverju ári koma út myndir sem enginn hefði fyrirfram spáð miklu áhorfi en þær reynast

svo mannlegar og dásamlegar að áhorfendur flykkjast að. Árið 2006 var það Little Miss Sunshine en í fyrra var það Juno. Þetta er heillandi mynd um unglingsstúlkuna Juno sem verður ófrísk eftir besta vin sinn. Barnið var sannarlega ekki planað en Juno reynir að leysa úr málum sem best hún getur og vegna þess að hún er einstök persóna verða hennar lausnir sérstakar og til þess fallnar að gleðja áhorfendur.



Kókosmotta
kr. 1.238



Körfur
með loki
frá kr. 149



Anna & Clara eru alveg heillaðar af fallegu vorlitunum og finnst þeir eiga svo vel við, bæði innan- og utanhúss.

Ferðatöskur
frá kr. 999



Krús
kr. 124



Smáralind
www.grenes.dk



Teygjubelti
kr. 766

Gyldensteen
eplasafi
kr. 543



Sápukúlur
kr. 149



Bambusskál
kr. 1.229

Púdaver
kr. 750



Gjafapappír kr. 109



Eldhúsáhöld
frá kr. 56



Er þakklát fyrir traustið

Spámiðillinn Hrönn Friðriksdóttir fær leiðbeiningar að handan um hvað hún á að segja skjólstæðingum sínum og hvað ekki. Að undanfögnu hefur hún hins vegar leiðbeint öðrum bæði um hvernig lesa á úr spilunum sem hún notar og hvernig þróa megi áfram sína andlegu krafta. Henni kom á óvart hversu gaman hún hafði af að kenna og framundan eru skemmtileg námskeið og einstætt hópstarf.

TEXTI: Steingerður Steinarsdóttir



MYND: Sævar Pálmarsson

Sígaunaspilin eru ævafor en fyrstur heimildir um þau eru frá 1505. Þau eru talin hafa komið fyrst fram í Rúmeníu eða Austur-Evrópu þar sem sígaunar eru fjölmennir. Af þeim eru til margar gerðir en Hrönn er sérfróð um þessi spil. Hún heldur námskeið og kennir fólki að leggja spil og lesa úr þeim. Hún býður einnig upp á framhaldsnámskeið fyrir þá sem eru lengra komnir. Er fólk misnæmt á að lesa boðskap spilanna?

„Já, mjög,“ segir Hrönn. „Ég hef séð afskaplega hæfileikarika einstaklinga en strax á fyrsta klukkutímanum veit ég hvort fólk hefur einhverja gáfu á þessu sviði eða ekki.“

OFT GRÁTÍÐ MIKIÐ VIÐ BORDIÐ

Helst það á einhvern hátt í hendur að fólk hafi áhuga á þessu og hæfni til að skynja spilin?

„Það hafa margir hæfileika en ekki áhuga og öfugt. Markmið mitt með námskeiðunum er ekki að framleiða spákonur og spámenn í stórum stíl heldur að fólk geti haft gaman af þessu og nýtt sér það á einhvern hátt í daglega lífinu, fengið

leiðsögn og kannski hjálpað vinkonum og sínum nánustu. Ég vil að fólk geti haft spilin sér til yndisauka.

Það langar alls ekki alla að vinna við þetta því starfið er mjög erfitt. Allir hafa andlega hæfileika. Þetta er fyrst og fremst spurning um hvort menn vilja þjálfa þetta upp eða ekki. Eins og í öllu öðru eru þeir þó mishæfir til þess frá náttúrunnar hendi. En allir geta nýtt sér andlega krafta sína að einhverju marki.“

Hrönn vísar þarna til þess að oft leitar til spámiðla fólk sem á í miklum erfiðleikum.

„Já, fólk hefur þörf fyrir að fá útrás og oft er grátið mikið við borðið hjá mér,“ segir hún yfirveguð. „Það bara tengist starfinu og ég er mjög þakklát fyrir að fólk komi til mín og treysti mér fyrir sér og geti leyft sér að gráta hjá mér. Tárin sýna að viðkomandi er ekki að halda aftur af sér.“

FÆR LEIÐBEINGAR UM HVAD MEGI SEGJA

Spilin hljóta þá iðulega að sýna að erfiðleikarnir eru ekki yfirstaðnir. Veistu hvað þú mátt segja mikið við þessa einstaklinga?

„Yfirleitt fæ ég leiðbeiningar um hvað ég má segja og hvað ekki. Stundum sé ég meira en er sagt: „Þú mátt segja þetta. Hitt verður að koma seinna.“ Mér er þá sagt að fólk þurfi að vinna úr ákveðnum málum áður en því hentar að takast á við næsta verkefni. Fólk kemur til mín af svo mismunandi ástæðum. Sumir fá ekki að heyra allt sem þeir vilja heyra eins og gefur augaleið. Ég er svo heppin að hafa góða leiðbeinendur með mér og ég er mikið mötuð á því sem ég á að segja. Í sumum tilfellum sé ég kannski einhver veikindi framundan en ekki hversu alvarleg þau verða. Þá er mér vörnuð sýn inn í framtíðina því mér er ekki ætlað að koma þessu á framfæri.“

Hrönn veit af að minnsta kosti tveimur einstaklingum sem verið hafa á námskeiði hjá henni sem eru mjög efnilegir og hafa getað nýtt spilin til góðs fyrir bæði sjálfa sig og aðra. En hún gerir meira en að kenna fólki að lesa úr spílalögnum. Hún hefur verið með þróunarhópa fyrir fólk sem hefur áhuga á andlegum málefnum. Hvað eru þróunarhópar?

„Þróunarhópur er myndaður af fólki sem vill þjálfa sig upp í andlegum málum. Í



alvin connor
natural balance



þeim er unnið mjög markvisst. Menn hittast vikulega og allir fá heimaverkefni. Ég hef verið að viðá að mér efni til að vinna úr í slíkum hópum árum saman. Sjálf byrjaði ég í þróunarhóp fyrir löngu og hef verið í þeim nokkrum. Ég hef líka sótt námskeið þar sem unnið er með andleg málefni og viðað að mér vitneskju úr ýmsum áttum. Nú er ég sem sagt tilbúin til að leiða svona hópa og var með hóp síðastliðna tvo vetur. Við byrjum aftur í haust en ég hef hugsað mér að vera með mismunandi hópa eftir því hversu langt menn eru komnir í andlegri leit sinni.

Ég hef hugsað mér að vera með hóp fyrir byrjendur, fyrir lengra komna og svo fyrir þá sem starfa jafnvel á einhverju sviði andlegra mála. Þeir sem vinna við þetta vita að starfið er geysilega erfitt og tekur á andlega. Yfirleitt vinna menn einir og þá getur verið mjög gott að vera hluti af lokuðum hópi þar sem hægt er að ræða sínar upplifanir og hvernig best er að takast á við þær. Það er líka nauðsynlegt að þróa sig áfram því við getum staðnað í starfi okkar eins og allir aðrir. Þá er hætt við að hlutirnir í kringum okkar staðni og við skilum ekki okkar besta til skjólstaðinganna.“

AD VERJAST ÁREITI

Eigið þið þá oft fasta viðskiptavinum sem koma reglulega til ykkar og bara til ykkar?

„Já, það er mjög algengt. Ákveðinn hópur manna kemur ævinlega til mín í janúar á hverju ári og aðrir koma til mín reglulega með styttra millibili eftir því hvað þeir eru að takast á við.“

Fyrir hverja eru þróunarhópar?

„Þróunarhópar eru ætlaðir öllum. Í byrjendahópnum mun ég feta skrefin mjög rólega. Ég fer aldrei framúr því sem fólk getur tekið á sig. Eitt af því sem hefur reynst mér best er að láta ekki líða af langan tíma á milli þannig að alltaf sé einhver vinnsla í gangi. Í lífinu erum við stöðugt að berjast við áreiti. Nú á dögum erum við í miklum mannlegum samskiptum og það hefur breyst óskaplega á síðustu tuttugu árum og stressið aukist að

sama skapi. Til mín koma til að mynda margir sem eiga erfitt með að vinna í opnu rými þar sem margir eru en þannig eru skrifstofur í dag og engum boðið upp á annað. Mér hefur þá gefist vel að hjálpa fólki með því að ráðleggja því að raða ákveðnum steinum í kringum sig og hjúpa áruna sína til að þola betur áreiti. Þetta allt fer ég inn á í hópastarfinu og kenni fólki ráð til að láta sér líða betur í daglega lífinu.“

Finnst þér gaman að kenna?

„Já, það hefur komið mér á óvart hvað ég hef gaman af því. Í raun er kennslan auðvitað angi af sama meiddi því bæði það og spádómarnir fela í sér það að leiðabeina fólki og vekja með því hugmyndir og áhuga.“

Auk þess sem að ofan er talið ætlar Hrönn að fara yfir orkustöðvar líkamans, skynjun, næmni, áruna, drauma, hlutskyggni, teiknun og tónlist. Tjáning innan hópanna verður óheft og frjáls og hún leggur mikla áherslu á að hver og einn leggi sitt að mörkuðum í umræðunni. Þarna verður einnig tekist á við fjölbreytt verkefni eins og að efla sjálfstraust, hugleiða lífið, setja sér markmið og skoða grunnhvatirnar. Þetta er auðheyranlega fjölbreytt og áhugavert starf sem þarna fer fram. Hrönn hefur leigt húsnæði úti í bæ fyrir starfsemi sína og hefur fengið inni á ýmsum stöðum. Nú er hún í leit að varanlegri stað. Ef einhver veit um heppilegt húsnæði fyrir hana væri hún virkilega þakklát að fá af því fréttir. Hægt er að bóka tíma hjá Hrönn og ná sambandi við hana í gegnum vefsíðuna www.spamidill.com. En þar er ýmsar fleiri upplýsingar um þessa áhugaverðu konu að finna.

100%
náttúrulegur
svitalyktareyðir



„Ef ég hræðist eitthvað, kýli ég á það“

Miðbærinn er ekki allur þar sem hann er séður en þar má finna meira en margur veit. Nanna Gunnarsdóttir veit sitthvað um það en hún er einmitt virkur þátttakandi í þeirri miklu dansflóru sem ríkir hér í borg en er á sama tíma ekki á hvers manns vörum.

TEXTI & MYND: Íris Hrund Þórarinsdóttir

„Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á dansi en þetta byrjaði allt saman á því að ég var send í samkvæmsdansa sem krakki. Ég fór með besta vini mínum úr leikskóla en hann hætti vegna sviðsskrekks. Ég átti bágt með að fyrirgefa honum þann grikk,“ segir Nanna og hlær. „Það var svo seinna meir í menntaskóla

„Það er tilvalið að reyna á taugarnar með smá ofleik og dramatískum fótaflækjum.“

að ég enduruppgvötvaði dansinn og hefur líf mitt snúist um hann allar götur síðan. Það er því afar hentugt hversu mikið framboð er af dansi í Reykjavík. Ég held að fólk geri sér almennt ekki grein fyrir því að það sé svona mikið um að vera.“

LEIKRÆNAR FÓTAFLÆKJUR

Þessa dagana má segja að tangó eigi hug og hjarta Nönnu en honum kynntist hún á ferðalagi sínu um Suður-Ameríku fyrir nokkrum árum.

„Ég sá ungt par vera að dansa í Argentínu og féll kylliflöt. Þá varð ekki aftur snúið,“ útskýrir Nanna. Eftir þetta lá leið hennar á dansnámskeið í heimalandi tangóins áður en hún snéri aftur til Íslands í leit að nýjum ævintýrum. „Eftir að ég kom heim frétti

ég af tangókvöldum sem áttu sér stað í miðbænum. Ennþá ólgandi eftir snúningana í Argentínu ákvað ég að mæta án dansherra og vissi ekkert við hverju væri að búast. Það leið þó ekki á löngu áður en ég taldi niður dagana fram að næstu æfingu. Síðan vatt þetta einfaldlega upp á sig. Tangó er svo skemmtilegur því hann er í senn leikrænn og ástríðuþrunginn. Þar sem Íslendingar eiga oft að mínu álit í basli með að sleppa af sér taumnum er tilvalið að reyna á taugarnar með smá ofleik og dramatískum fótaflækjum.“

BETRA AÐ GERA OF MIKIÐ EN OF LÍTIÐ

Í dag er Nanna einn af fastagestum tangókvöldanna svokölluðu auk þess sem hún mætir iðulega í afródans, Lyndi hop sem felur í sér hraða snúninga við líflega djasstónlist sem og á sirkusæfingar.

„Ég hef nú reynt ýmislegt í gegnum tíðina svo sem samba, salsa, súludans, magadans, hip hop og fleira en maður getur víst ekki gert allt í einu. Sirkusinn er það nýjasta. Það er kannski ekki dans á sama hátt og tangó en felur þó í sér forvitnilegar æfingar sem gætu nýst á dansgólfinu“, segir Nanna. Það má kannski spyrja sig hvort það sé ekki á stundum stressandi að láta yfir sig ganga snúninga, hopp og príl af öllum gerðum. „Það getur auðvitað verið stressandi að standa á öxlunum á ókunnugum manni tvo metra frá jörðu og hugsa með sér hvað í

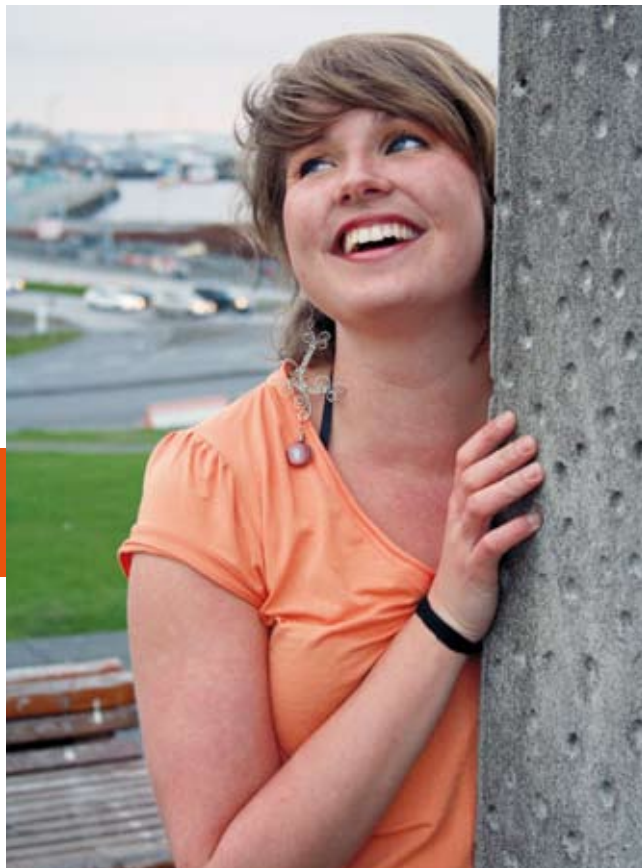
ósköpunum maður sé búinn að koma sér í. Það vill hins vegar svo lukkulega til að lífsmottóið mitt er að ef eitthvað hræðir mig þá kýli ég á það. Enda betra að gera of mikið en of lítið“, tekur Nanna fram með bros á vör.

ALLTAF ÞÖRF Á FLEIRI ÞÁTTTAKENDUM

Nanna segir mikla flóru vera í dansmenningunni á Íslandi og er ástundun oft á tíðum ódýr eða jafnvel ókeypis. Það er því um að gera að spyrjast fyrir enda

„Ég er viss um að hér leynist heill neðanjarðarhópur af áhugamönnum um skoska þjóðdansa.“

alltaf þörf á fleiri þátttakendum. „Það einfaldasta væri að hafa samband við til dæmis Kramhúsið, Tango.is, Tango Adventure, Salsa Iceland og fleiri álíka félög. Hins vegar er reynslan sú að eitt leiðir gjarnan af öðru. Ég slysaðist til að mynda í skost þjóðdansapartí um daginn. Ég er viss um að hér í bæ leynist heill neðanjarðarhópur af áhugamönnum um skoska þjóðdansa,“ segir Nanna og skellir upp úr. Þetta er einfaldlega spurning um að slökkva á sjónvarpinu, hafa augun opin, grípa dansskóna og hlaupa af stað.



HEIMSKLASSA HÖNNUN

Reyklaus etanól eldstæði, henta alls staðar



Landsins mesta úrval af etanól eldstæðum



Þýsk og Hollensk framleiðsla. Evrópsk öryggisvottun

YLUR
fyrir heimilið

Bæjarlind 2 - 201 Kópavogur - S:564 5700
blomus conmoto safretti www.ylur.is

Útivist og förðun

Sumarið er tími útivistar. Veður eru hlýrri en venjulega og gróðurinn kallar fólk út til að skoða sig um. Óbyggðir og fjöll tala svo sérstaklega til ákveðins hóps sem þangað sækir af miklum móð allt sumarið en sólarstrendur og notalegir dagar á sundlaugarbakknum höfða til annarra. Hvorum hópnum sem þú tilheyrir þarftu að hugsa um húðina og vernda hana í þessum aðstæðum.

TEXTI: Steingerður Steinarsdóttir

HÚÐIN

Húðin getur þornað yfir sumartímann. Aukin útivera og sól hefur þessi áhrif og þess vegna er mikilvægt að nota góð rakakrem á sumrin og passa að bera á sig næturkrem á kvöldin. Rakamaskar byggja upp og auka varnir húðarinnar svo það er gott að nota slíka maska yfir sumarið. Þær konur sem stunda mikið sund ættu að skoða þetta sérlega vel því klórinn og vatnið þurrka húðina mjög hratt. Margar konur notfæra sér ýmiss konar gjafir sem iðulega fylgja snyrtivörum og prufur til að taka með sér í ferðalagið. MAC býður einnig upp á þann möguleika að kaupa umbúðir undir snyrtivörur í mörgum stærðum og þar á meðal hentuga ferðalagastærð.

HREINSA, HREINSA, HREINSA

Vissulega er mikilvægt að hreinsa húðina vel allt árið um kring en á sumrin verður það beinlínis áriðandi. Á ferðalögum verður húðin fyrir alls konar umhverfisáhrifum sem geta haft slæm áhrif á hana ef ekki er vel um hana hugsað. Hreinsikrem, andlitsvatn, hreinsimaski og milt skrubbkrem eru því nauðsynlegir fylgihlutir á ferðalögum.

FARÐI

Farði er ekki bara útlitsbættandi. Hann ver húðina fyrir óhreinindum og margir farðar innihalda sólarvörn. Sólarvarnarstuðull þeirra er á bilinu 12-15. Þess vegna getur borgað sig á ferðlögum utandyra að nota ávallt farða og sumar konur segja að það hafi hreinlega komið í veg fyrir að þær sólbrynnu.

MASKARI

Áður en haldið er í sumarfrí fara margar konur í augnháralitun. Það hjálpar þegar ekki er hægt að nota maskara en til eru maskarar sem eru vatnspolnir og vatnsheldir. Þeir henta vel við aðstæður þar sem von getur verið á rigningu og eins við sundlaugarbakkann.

AUGNABRÚNIR

Með því að skýra og móta augnabrunirnar má lífga mikið upp á andlitið. Augnabrunablyntar eða gel fyrir augnabrunir tekur ekki mikið pláss í tösku.

AUGNBLYNTAR

Fæstar konur nenna að mála sig í útilegum eða í gönguferðum uppi á fjöllum. Ef þær vilja engu að síður líta vel út getur munað miklu að draga línu um augun með fallegum augnblynti. Það gefur augunum skarpari svip, dregur fram lit þeirra og dýpkar blikkið í þeim. Einn augnblyntur er lítil viðbót við farangurinn og það er gaman að leyfa sér að hafa aðeins meira við en venjulega á kvöldin.

VARIR

Einu má aldrei gleyma og það er varasalvinn. Útivist yfir sumartímann þurrkar varirnar og góður varasalvi er nauðsynlegur ferðafélagi. Hægt er að fá varasalva með lit frá mörgum góðum snyrtivörufrirtækjum.

ILMUR

Á sumrin senda mörg snyrtivörufrirtæki frá sér ferska og skemmtilega sumarilmi sem gaman er að grípa með sér í ferðalagið.





MAC-FÖRDUN Á FERÐALÖGUM

Frá MAC er nú fáanlegur augnabráunablyntur sem mótar þær og heldur þeim fallegum allan daginn. MAC Blacksplash-maskarinn er vatnsheldur og haggast ekki í hvaða veðri sem er. Shadestick augnskugginn sem haggast ekki allan daginn. Mac Studio Fix-púðurfarði jafnar húðlitinn og þekur vel. MAC-kinnalitir dregur fram það besta í beinbyggingu andlitsins. MAC Tinted Lip Conditioner einn af þessum ómissandi varasölvum sem gefur líka lit. Shadestick er kremaugnskuggi í pennaformi er vatnsheldur og auðveldur í notkun.

TRAVEL BOTTLES

Flöskur af ýmsum stærðum og gerðum fyrir dagkremið, hreinsilínuna, sjampóið, næringuna og hvað annað sem þú þarft á að halda. MAC Wipes eru góðir hreinsiklútar sem taka allan farða af á augabragði.



AUGUN LJÓMA Í ÖLLUM VEÐRUM

Maskara 38°C frá Kanebo er maskari sem helst óaðfinnanlegur við hvaða aðstæður sem er. Hann þolir tár, svita, vatn og regn en flettist af án þess að renna til þegar hann er bleyttur með 38°C heitu vatni.



FULLKOMIÐ FRÍ

Fullkomið frí með hjálp Origins. Hér er á ferðinni rakakrem, andlitsvatn með hvítu tei, augnkrem og serum í Perfect World-línunni. Hvítt te inniheldur ótal andoxunarefni sem verja húðina og byggja hana upp. Þetta eru frábærar vörur sem henta ótrúlega vel á ferðalögum.

ÓMISSANDI Í FERÐLAGIÐ

Fix Make-up er vökvi sem úðað er yfir farðann eftir að hann hefur verið borinn á og sér til að hann endist allan daginn. Örpunnt lag sest yfir og verndar farðann.



SÓLSKINSILMUR

Sunshine Fragrance frá Clarins er frískandi, hressandi og einstakur ilmur úr plöntukjörnum sem sefar húðina eftir sólina og gefur henni góðan raka.

LEIFTRANDI AUGU

Maskarinn frá Clarins er einfaldlega ómissandi.

HREINSIVATN

Eau Micelaire Douceur er stórsniðugt hreinsivatn frá Lancôme sem tekur allan farða, jafnt af augum, vörum sem húð.



CLINIQUE-SUMARGLEÐI

Moisture Surge er einstaklega rakagefandi krem sem bætir upp rakatap eftir langan dag úti við. Take the Day Off er hreinsimjólk sem hreinsar burtu bæði farða og óhreinindi og skilur húðina eftir mjúka og hreina. Sólarpúðrið frá Clinique má nota sem augnskugga líka. Skemmtileg pakking sem hentar vel í ferðalagið.

Við erum allar flottar - í réttu sniði!

Að greina rétta líkamslögun er grunnatriði til að finna rétta sniðin fyrir hvern og einn. Með því að finna rétta sniðin er hægt að leggja áherslu á það góða við hvern og einn og gera eins lítið og hægt er úr „göllumum“. Líkamslögun er skipt í sex flokka og út frá þeim er best að finna hvaða snið á buxum, bolum, peysum, kjólum, pilsum og fylgihlutum fara best. Flokkarnir eru stundarglas, hjartalaga, sporöskjulaga, perulaga, beinvaxin og þríhyrningslaga. Með mælingum og samtali er hægt að greina vaxtarlag hverrar konu.

TEXTI: **Eva Pálsdóttir** MYNDIR: **Nordicphotos/gettyimages**

Hér eru nokkur atriði sem gott er að hafa í huga en það er ótal margt annað sem rétt snið getur gert fyrir þig!

BUXUR

Síðar buxur með beinu sniði eru bestu buxurnar til að lengja og grenna. Kvartbuxur ættu bara háar og grannar konur að nota því að þær bæði stytta og breikka sama hvaða skór eru notaðir við. Á öllum buxum verður að skoða rassvasana vel. Ef þú ert með mikið útstæðan rass er alltaf best að sleppa öllum rassvösum en ef þú ert með flatan rass þá er um að gera að finna buxur með vösum.

BOLIR/PEYSUR

Á bolum er ýmislegt sem þarf að huga að. Ef þú ert með breiðar mjaðmir eða grannar axlir er gott að nota boli og peysur sem eru með axlapúðum eða einhverju skrauti á öxlunum. Ástæðan fyrir því að það er gott þegar þú ert með breiðar mjaðmir er að það skapar jafnvægi á líkamanum. Ef þú ert með lítil brjóst er gott að nota boli og peysur með brjóstvösum, ásamt því að finna rétta brjóstahaldarana að sjálfsögðu. Ef þú ert með stundaglaslaga vöxt þá er gott að nota belti sem leggja áherslu á flottar línur. Hálsmálin skipta miklu máli. Ef þú ert með stuttan háls verður þú að passa að nota boli og peysur sem ná ekki upp í háls heldur eru flegin og svo er gott að nota síð hálsmen líka. Ef þú ert með undirhöku þá ættir þú að sleppa því að nota rúllukragaboli. Það fer svo eftir bæði líkamslögun og andlitsfalli hvernig hálsmál fara þér best.

Mikið atriði er líka að muna að láta ekki boli og peysur enda þar sem þú ert breiðust. Ef þú ert með svera handleggi er gott ráð

að nota axlapúða svo að flíkin nái út fyrir handleggina og ermarnar liggi lausar niður með handleggjunum.

PILS

A-sniðin pils fela breiðar mjaðmir og rass. Bein snið á pilsum fara vel þeim konum sem þurfa ekkert að fela á neðri hluta líkamans. Mörgum konum finnst erfitt að ganga í pils sem hylja ekki alla fótleggina en þá er um að gera að finna bara þykkar sokkabuxur og nota þær við. Ef þú ert með fallega fótleggi er líka um að gera að nota kjóla sem eru stuttir eða hnésíðir. Flóktandi pils eru líka góð fyrir þær konur sem eru breiðari á neðri hluta líkamans en þeim efri.

KJÓLAR

Það er ágætt að miða við hvers konar pils þú ættir að nota og svo hvers konar bol og samræma það þegar þú velur þér kjól. A-sniðnir kjólar eins og pilsin fela vel breiðar mjaðmir og rass. Kjólar sem eru bundnir um mittið (wrap dress) fara flestum konum vel og eru góðir til að fela maga.

JAKKAR

Aðsniðnir jakkar með rúnuðum línunum fara flestum konum best því þeir grenna og móta línur vel. Sídd jakkans á aldrei að enda þar sem þú ert breiðust heldur aðeins fyrir ofan eða aðeins fyrir neðan.

VESTI

Vesti yfir skyrturnar eða boli fara flestum vel og grenna mikið ef þau eru í réttu sniði. Það er gott að hafa þau aðsniðin án þess að vera of þröng og best er að hafa boðunginn rúnnaðan.

GÓÐ RÁÐ

> **Taktu fataskápin þinn í gegn** – láttu allar flíkur sem þú finnur að eru ekki í réttu sniði flakka!

> **Prófaðu eitthvað nýtt!** Ef þú hefur ekki verið dugleg að nota pils, prófaðu að kaupa þér eitt pils í góðu sniði og nota það nokkrum sinnum í viku.

> **Gerðu það sem þú getur** til að fela það sem þér finnst vera neikvætt í útliti þínu og hugsaðu svo ekki meira um það – yfirleitt eru „gallar“ þínir ekki jafn áberandi og þér finnst sjálfri.

> **Leitaðu til fagmanna!** Í flestum betri verslunum er afgangslúfólk bæði hæft og boðið og búið til að veita þér ráðleggingar um hvað fer þér best.

> **Mótaðu þinn eigin stíl!** Ekki elta einungis við það sem er í tísku hér og nú, Finndu fót sem þér líður vel í, hvort sem þau eru í tísku eða ekki.

> **Mátaðu!** Þegar þú ferð að versla þér fót vertu þá dugleg að máta alls konar flíkur. Oft eru fót sem hanga á herðatré allt öðruvísi þegar þú ert komin í þau.

> **Svo er mikilvægt að muna** fyrst og fremst að einblína á allt það góða við útlitið! Mundu að í réttum klæðnaði og með réttri förðun ættu allar konur að geta verið ánægðar með sjálfar sig.

Þegar við finnum réttu sniðin erum við yfirleitt að reyna að búa til stundaglaslaga vöxt sem samsvarar sér best. Það er gott að miða við að axlir eiga að vera breiðasti partur líkamans. Svo er alltaf gott að hafa í huga grunnatriðin; dökkir litir greнна og ljósir litir breikka. Þverlínur breikka og stytta og langlínur lengja og greнна. Svo er bara að finna hvað það er sem þú vilt leggja áherslu á, flotta fótleggi, fallett andlit, fallegar hendur eða hvað sem er. Það neikvæða ef eitthvað er þarf að einangra og gera það sem hægt er til að gera sem minnst úr því.

DÆMI UM KONUR SEM KLÆÐA SIG RÉTT Í SAMRÆMI VIÐ VAXTALAG SITT

Margar stjórnur eru duglegar að klæða sig rétt samkvæmt vaxtalagi enda flestar þeirra með stílista í fullu starfi. Hér eru nokkur dæmi:

STUNDAGLASLAGA KONUR

Eitt besta dæmið hér er Salma Hayek. Hún er glæsilega vaxin og klæðir sig oftast í samræmi við það. Hún er dugleg að nota flegna boli og kjóla og þröng fót sem sýna vaxtarlag hennar vel. Hún notar yfirleitt mjúkar línur og efni og liti sem fara henni vel. Sama má segja um Scarlett Johanson sem hefur svipað vaxtarlag og Salma. Frægust í þessum flokki hlýtur svo að vera Marilyn Monroe sem var glæsilega vaxin og klæddi sig í rétt snið við hvert tilefni.

HJARTALAGA KONUR

Dæmi um það er hin fagra Daryl Hannah. Hún er tignarlega vaxin og klæðir sig vel. Hún er oft í stuttum þilsum til að sýna fallega fótleggi sína og í dökkum fatnaði að ofan til að ná jafnvægi á líkamann sem er breiðari að ofan en neðan.



PERULAGA KONUR

Dæmi um glæsilega perulaga konu er t.d. Beyonce Knowles. Hún finnur snið sem leggja áherslu á mittið sem er yfirleitt það besta við perulaga konu. Um það bil 40% kvenna í heiminum eru með perulaga vöxt og það er um að gera að kíkja í tískublöðin og skoða hvers konar fatnað stjórnur í svipuðu vaxtarlagi og þú eru að nota.

SPORÖSKJULAGA KONUR

Ellen DeGeneres er sporöskjulaga vaxin og einng Miranda Richardson. Sporöskjulaga konur ættu alltaf að klæðast fatnaði sem er sniðinn til að leggja áherslu á hendur og fætur.

BEINAVAXNAR KONUR

Þær eru yfirleitt alltaf grannar og flestar fyrirsætur falla í þennan flokk. Frægar konur sem bera þetta vaxtarlag eru t.d. Claire Danes og Kate Bosworth. Þessar konur eru heppnar að því leyti að mörg snið fara þeim vel og oft er ekkert sem þær þurfa að fela eða passa uppá.

ÞRÍHYRNINGS-LAGA KONUR

Paula Abdul er þannig vaxin, en hún er með frekar beinar líkamslínur og mjög svipaðan vöxt og beinvaxin kona. Axlinar eru bara breiðari. Fleiri þekktar konur sem bera þetta vaxtarlag eru t.d. Jennifer Garner og Diane Lane.

Styrkja gott málefni og græða flottar varir



Þegar hugmyndaríkir einstaklingar ákveða að nota frjóa hugsun sína til góðs hlýtur það að teljast til tíðinda. Gróa Ásgeirsdóttir greindist með brjóstakrabbamein og reynsla hennar af því ferli varð til þess að hún vildi láta gott af sér leiða til hagsbóta fyrir aðrar konur sem þyrftu að ganga í gegnum það sama. Þá kviknaði sú hugmynd að selja gloss um borð í flugvélum Icelandair, í fríhöfnum Flugfélags Íslands í Reykjavík og á Akureyri, og láta Krabbameinsfélagið njóta ágóðans.

TEXTI: Steingerður Steinarsdóttir

Átakið Á allra vörum fór af stað þann 29. apríl síðastliðinn og hefur það að markmiði að leggja Krabbameinsfélaginu lið við að safna peningum til að koma nýjum greiningartækjum sem fyrst í gagnið. Átakið er tvíþætt, annars vegar verður vakín athygli á því hversu alvarlegur sjúkdómur brjóstakrabbamein er og hins vegar verður safnað fé til að styrkja leitarstöð Krabbameinsfélagsins með kaupum á búnaði sem eykur möguleika á greiningu krabbameins í brjóstum á frumstigi.

Hvernig kviknaði sú hugmynd að selja gloss til styrktar Krabbameinsféluginu?

Hugmyndin kviknaði í vetur þegar ég fór í gegnum lyfjameðferð sjálf. Mér datt í hug að fara af stað með eitthvert átak sem gæti hugsanlega flýtt fyrir því að nýju greiningartækin kæmst í notkun hjá Krabbameinsfélaginu. Ég ræddi þetta við vinkonu mína, Guðnýju Pálsdóttur, og áður en við vissum af vorum við komnar af stað með verkefnið.

Ég og margar aðrar konur notum gloss mikið og varla hægt að fara út fyrir hússins dyr nema setja smá gloss á varirnar. Þetta er því vara sem flestar konur nota og bara smart að kaupa flott gloss og styrkja um leið gott málefni. Okkur þótti afar mikilvægt að átakið væri jákvætt og skemmtilegt

en um leið myndi það minna á alvarleika sjúkdómsins og mikilvægi þess að fá ný greiningartæki í notkun sem allra fyrst.

Hvernig hefur átakið gengið til þessa

„Átakið hefur gengið vonum framar og á tímabili var glossið uppselt. Við áttum ekki von á þessum frábæru viðbrögðum en sem betur fer hefur heildverslun Halldórs Jónssonar og YSL í París getað afgreitt meira magn.“

Erud þið ánægðar með viðbrögð almennings?

„Já, við erum mjög ánægðar og afar þakklátar þeim sem hafa styrkt átakið. Einnig öllum þeim fyrirtækjum og stofnunum sem hafa keypt gloss fyrir starfsfólkið sitt. Það er mjög gaman að finna hvað fólk er jákvætt gagnvart þessu og átakið verði á allra vörum.“

Allir íslenskir ferðalangar ættu því að vera meðvitaðir um að í allt sumar verður til sölu bleikt varalitagloss frá Yves Saint Laurent og

rennur allur ágóði af sölnunni til styrktar Krabbameinsfélagsins en Heildverslun Halldórs Jónssonar, umboðsaðili fyrir vörur frá YSL styrkti átakið ásamt Saga Boutique og Flugfélagi Íslands. Það er ekki ónýtt að geta slegið tvær flugur í einu höggi, styrkt gott málefni og verið með flottar varir.

Á ALLRA VÖRUM Á SKJÁ EINUM

**Föstudaginn 20. júní
kl. 21:00 á Skjá Einum.**

Söfnunar- og skemmtidagskrá í beinni útsendingu þar sem landsmönnum gefst kostur á að styrkja átakið gegn brjóstakrabbameini. „Á allra vörum“ er fjáröflunarátak, sem hefur að markmiði að leggja lið Krabbameinsfélagi Íslands og konum þessa lands, svo hægt sé að kaupa ný tæki, sem greina brjóstakrabbamein á frumstigi.

Þátturinn er unnin í samvinnu við Krabbameinsfélag Íslands og forsvarskonur átaksins „Á allra vörum“. Allir sem koma að útsendingunni leggja átakanu lið í sjálfböðavinnu. Fjöldi kvenna skemmtir áhorfendum á meðan á söfnuninni stendur, miðla af lífsreynslu sinni, þekktar konur svara í símann og halda utan um útsendinguna.



FUEL FOR LIFE

KLÆDDU
ILMINN ÞINN
SJA NÆSTU SÍÐU



USE

WITH

CAUTION

FINALLY
LEGALISED



THE FRAGRANCE BY
DIESEL

Voff, Voff, Voff ...

Þegar sól tekur að hækka á lofti sjáum við litla krúttlega smáhunda tipla um göturnar með stoltum eigendum sínum. Og oftast en ekki eru þeir dillandi rófunni íklæddir nýjasta tískufatnaðinum og jafnvel með demantsólar. Engin takmörk virðast vera fyrir því sem fá má fatakins á litlu krílin og þegar kemur að húsbúnaði fyrir þau eru heldur engar skorður settar. Þetta ætti að gefa fólki smá hugmynd um hvað er það langflottasta fyrir prinsinn og prinsessuna á heimilinu í dag.



www.poochieofbeverlyhills.com

Legusófar fyrir litlu krílin.



www.happytailpets.com

Sógleraugu fyrir hundinn,
nauðsynlegt í sólinni í sumar.



www.trixieandpeanut.com

Lúxusíbúðir fyrir uppáhaldsgæludýrið.



www.moderntails.com



www.theo.is

Töff föt fyrir besta vininn.



www.juicycouture.com

Tilvalið í ferðalögin.



FUEL for LIFE

COLLECTION

KLÆDDU ILMINN ÞINN



1. Þú kaupir „nakta“ flösku



2. velur klæði á hana



3. og átt þinn persónulega ilm

50ML

DIESEL

„Fyrir mér er þjónustulund og það viðhorf að vera til staðar fyrir fjölskyldu, vini og viðskiptavini sína sjálfsagt. Í stuttu máli að bera virðingu fyrir öðrum.“



Ætlaði að verða norn, forseti eða leikkona

Steinunn Camilla Sigurðardóttir segist vera að hálfu sköpunarglaður sveimhugi en jarðbundni kaupsýslumaðurinn sem býr í hinum helmingnum jafni þetta út. Hún hefur fjölbreytt áhugamál sem hún stundar af kappi en að standa í sviðsljósinu og syngja fyrir áheyrendur hreyfir við henni á einstakan hátt og þar á hún heima. Og þar með er það ljóst að hljómsveitin Nylon er alls ekki hætt.

TEXTI: Steingerður Steinarsdóttir MYNDIR: Eyþór Árnason

Heldur hljótt hefur verið í kringum þær Nylon-stelpur að undanfögnu. Margir hafa því velt fyrir sér hvort hljómsveitin sé hætt. Er það svo?

„Nei, við erum að vinna í mörgum verkefnum. Við erum eiginlega alveg hættar hér heima. Í raun og veru er ekkert nýtt fyrir okkur að gera hér. Við Íslendingar erum mjög nýjungagjörn þjóð og viljum gjarnan nýja hluti. Við erum hins vegar mjög sáttar við það sem við erum að gera. Þótt það sé alltaf gott að endurvinna sjálfan sig langar okkur að halda áfram á þeirri braut sem við erum á og markaðurinn fyrir okkar verk er erlendis.

Utanlands eru stórir markaðir og margt í farveginum sem enn er stutt á veg komið. Við höfum líka verið að taka upp en engin tímamörk hafa enn verið sett á nýja plötu eða markvisst farið af stað vinna að henni. Maður er samt alltaf að semja ný lög og hefur eyrun opin að hlusta eftir nýjum lögum.“

Er Einar Bárðarson enn umboðsmaður ykkar?

„Já og nei. Hann er rosalega upptekinn í því sem hann er að gera með Garðari Thor og við virðum það. Einar verður alltaf Einar hjá okkur og enginn tekur það af honum. Hann er mikill hluti af hljómsveitinni og verður það þótt við verðum áttatíu og fimm og löngu hættar að syngja.“

**ÁKVÁÐU AÐ VERA
BARA ÞRJÁR**

Emilía hætti í hljómsveitinni í fyrra. Stendur ekki til að fá aðra í söngkonu í staðinn fyrir hana?

„Það var planið til að byrja með og við vorum komnar með margt í pípunar hvað það varðaði. Búið var að leggja drög að sjónvarpsþætti þar sem leitað yrði að söngkonu og fleira. En svo komum við fram

„Samstarfsmaður minn kallaði mig í gríni aligæsina því honum finnst mikið til um það hvað ég get troðið í mig. Ég er þannig þenkjandi að mér finnst frekar pirrandi allt þetta tal um fitu og kíló.“

á Kaupþingstónleikunum á Laugardalsvelli í fyrra og það átti að vera fyrsta og eina skiptið sem við værum bara þrjár en það gekk svo vel að við ákváðum að vera bara þrjár. Þannig átti það alls ekki að vera en fallegustu „mómentin“ gerast oft óvænt og koma manni á óvart.“

Voru þið allar vinkonur þegar þið byrjuðuð hljómsveitinni?

„Nei, ég þekkti reyndar Ölmú frá því við vorum yngri. Hún er alin upp í Garðabæ en ég í Kópavogi og við áttum sameiginlega vínahópa og vissum því hvor af annarri þótt það væri langt frá því að við hringdumst á á hverjum degi. Klara var með mér í Verzló en engin okkar þekkti Emilíu í byrjun. Við mættum hins vegar í prufurnar og útkoman varð þessi.

Ég held að ástæðan fyrir því að þetta gekk vel og við erum í dag jafnánar vinkonur og við erum sé sú að við nálgudumst þetta eins og hverja aðra vinnu. Við lögðum upp með það að við værum vinnuhópur og ef vinátta næði að skapast okkar á milli væri það bónus. Ég tel að það kæruleysislega viðhorf hafi orðið til þess að við urðum svo þakklátar fyrir vináttuna að hún varð dýpri fyrir vikið. Ég vona að þessar stelpur komi í jarðarförina mína,“ segir Steinunn Camilla og hlær. Hún bætir því við að að sjálfsögðu myndi hún mæta í þeirra færur þær á undan. Þótt hún vilji sem minnst um það hugsa og voni að þær eigi allar langt líf fyrir höndum.

**BROSTI MEÐ TÁRIN
Í AUGUNUM**

En þær fylgdu vinkonu sinni önnur og gleðilegri spor í fyrrasumar því þá gifti Emilía sig. Hvernig var það?

STEINUNN CAMILLA ÚR NYLON SITUR EKKI AUÐUM HÖNDUM

„Við sungum og það má segja að það hafi verið lokakveðja okkar að syngja í brúðkaupinu hennar. Það var mjög erfitt því mig langaði til að grenja allan tímann. Hún var svo falleg. Fyrir athöfnina bað hún mig að horfa ekki á sig þegar hún gengi inn gólfíð svo að hún myndi ekki sjálf fara gráta en auðvitað gerði ég það og fékk svo innilegt og hjartnæmt augnaráð. Ég grét eins og ungbarn og brosti jafnframt allan tímann. Við bjuggum saman á hótelnun í heilt ár og vorum búnað að fara í gegnum svo margt. Fyrir mér eru Nylon-stelpurnar ekki samstarfskonur, ekki vinkonur, ekki systur heldur rjóminn af þessu öllu. Enginn

sem kys að monta sig af hlutunum, ef fjölskylda mín er undanskilin en af þeim er ég virkilega hreykin, en mér finnst ég geta montað mig svolítið af því að hafa staðið þarna fyrir framan tíu þúsund manns. Ég gæti grenjað af tilhugsuninni um hversu fallett mér fannst þetta vera.

En það þarf ég að útskýra ögn nánar. Við tókum alltaf lagið Sweet Dreams og eitt sinn er við vorum á Wembley og einu sinni á Írlandi hélt mannfjöldinn áfram að syngja lagið þegar við hættum. Þetta voru tólf til fimmtán þúsund manns. Þegar svona margir halda áfram að syngja eftir að síðustu tónarnir frá þér deyjá út og

verður mikið að gera hjá Nylon. Ég lauk stúdentsprófi og fór svo beint í Nylon þannig að ég hafði ekki verið í skóla í fjögur ár. Það var óskaplega gaman að fara aftur en um leið svolítil viðbrigði.“

HEILLUÐ AF ÞVÍ MANNLEGA OG MENNINGARLEGA Í VIÐSKIPTUM

Nú hlýtur að mega gera ráð fyrir að þú hafir gaman af viðskiptum, fyrst þú fórst í Verzló og síðan í alþjóðaviðskipti. Hvað er það sem heillar þig við viðskipti og viðskiptafræði?

„Ég er ótrúlega heilluð af alþjóðaviðskiptum. Mér finnst alveg magnað hversu fjölbreytt þau eru en samt byggist þetta í grunninn alltaf á því sama, þ.e. að báðir aðilar hagnist. Sumum finnst reyndar að þeir einir eigi að græða en það skilar þeim sjaldnast langt. Ég hef mikinn áhuga á mannlegum samskiptum og er sögufíkill, en mig vantar fallelgra orð yfir þetta. Ég fylgist vel með því sem er að gerast í heiminum og hef mikinn áhuga á sögu og menningu allra þjóða.

Þabbi minn á fyrirtæki og ég ólst upp í umhverfi sem snerist töluvert um fyrirtækjarekstur. Fyrir mér er þjónustulund og það viðhorf að vera til staðar fyrir fjölskyldu, vini og viðskiptavinum sína sjálfsgætt. Í stuttu máli að bera virðingu fyrir öðrum. Viðskipti hafa fylgt mannum frá í árdaga og elstu varðveittu skrif eru bókhald. Frá Úr í Mesapótamíu hefur varðveist steintafla sem á er letrað eitthvað eins og tvö lömb, hveiti og fleira. Þetta er hreinn vörulisti og við komumst ekki af án vöruskipta eða einhverra viðskipta. Mér finnst gaman að skoða mannlegu og menningarlegu hliðina á þeim. Ég rak einnig stærsta sjálfstæða leikhús á Íslandi í tvö ár, Loftkastalann. Þannig að ég hef aðeins komið að rekstri sjálf. Ég hef almennt gaman af að ganga fram af sjálfri mér og ræðst ekki á garðinn þar sem hann er lægstur ef ég kemst hjá því.“

MATHÁKUR SEM FITNAR EKKI

Steinunn Camilla er ekki hrædd við vinnu og segir að sennilega myndu margir kalla hana vinnuauka. Það telur hún reyndar þjóðareinkenni og álitur að fáir Íslendingar kunni vel við að gera ekki neitt. Hún hefur líka mikinn áhuga á matreiðslu og slakar gjarnan

„Við tókum alltaf lagið Sweet Dreams og eitt sinn er við vorum á Wembley og á Írlandi hélt mannfjöldinn áfram að syngja lagið þegar við hættum. Þetta voru tólf til fimmtán þúsund manns. Þegar svona margir halda áfram að syngja eftir að síðustu tónarnir frá þér deyjá út og klappa í takt gerist eitthvað ólýsanlegt.“

upplifir svona nema að reyna akkúrat það sem við reyndum.

Ég veit reyndar ekki hvað fólk upplifir í öðrum vináttusamböndum og ég á marga aðra æðislega og nána vini. Ég er mjög rík af vinum og þá á ég ekki bara við fjöldann heldur gæðin. En þetta er ótrúlegt samband sem ég á við þessar stelpur. Þær eru hreint æðislegar. Við getum sest niður og rökrætt um lífið og tilveruna á heimspekilegum nótum en líka velst um af hlátri út af tómu bulli. Auk þess getum við unnið saman og gerum það mjög vel. Ég gæti alveg hugsað mér að vinna með þeim öllum á öðrum sviðum. Treysti mér í hvað sem er með þeim. Þær eru dugnaðarforkar.“

GLEÐIVÍMA Á SVIÐINU

Hvernig líkaði þér þessi vinna að vera í hljómsveit, þvælast á milli staða og standa uppi á sviði fyrir framan fjölda fólks?

„Að mínu mati er það útopía að standa uppi á sviði,“ segir Steinunn Camilla og augun ljóma. „Það er örugglega mesta „thrill“ og besta víma sem hægt er að hugsa sér. Ég tala að sjálfsgöðu fyrir mig en ekki heiminn allan. Við höfum sjö sinnum sungið á Wembley. Ég er ekki sú manngerð

klappa í takt gerist eitthvað ólýsanlegt. Þá langar mann helst að hjúfra sig saman í fóstursetlingu og þakka fyrir lífið. „That’s it“ fyrir mér. Ég held að við séum að auki allar svo heppnar að við hugsum ávallt að hvert skref sem við höfum tekið sé toppurinn og það næsta sé bónus. Þá er maður svo þakklátur fyrir allt sem gerist. Ekkert fallett gerist í lífi manns nema maður sé þakklátur fyrir það sem var. Sá sem eyðir tímanum í að nöldra yfir því sem var getur ekki verið sáttur við það sem kemur.“

Steinunn Camilla tekur sér málhvöld litla stund og verður svolítið dreymin á svip. Síðan heldur hún áfram.

„Ég var bara í Verzló og hafði gaman af söng og dansi. Þá sá ég auglýst sumarstarf. Spurt var: „Kannstu að syngja, dansa, leika og hafa gaman af?“ Ég hugsaði með mér: Hey gleði! Og sótti um. Ég er sem sagt enn í þessu sumardjobbi með Nylon og þótt það sé aðeins umfangsmeira en ég hélt í byrjun er þetta starf sem ég er rosalega sátt við.“

Hvað ertu að gera þessa dagana?

„Ég er einfaldlega á fullu að lifa lífinu. Í vetur var ég í alþjóðaviðskiptafræði í Háskólanum í Reykjavík. Kannski held ég áfram í haust. Það fer eftir því hvað

á yfir pottunum á kvöldin. Það sést ekki á henni að hún sé mathákur. Er hamagangur í ræktinni lykillinn að því?

„Nei. Ég borða og borða og borða en er mjög heppin að því leyti að brennslan er mjög hröð, mér finnst einnig gaman að hreyfa mig, þótt ég geri kannski aðeins of lítið af því. Það er líka hollt fyrir líkamann að borða oft“

Borðar þú þá ekkert mikið í einu?

„Jú, stundum,“ segir hún sakbitin á svip. „Samstarfsmaður minn kallaði mig í gríni aligæsina því honum finnst mikið til um það hvað ég get troðið í mig. Ég er þannig þenkjandi að mér finnst frekar pirrandi allt þetta tal um fitu og kíló. Ég á mjög glæsilegar vinkonur sem eiga til að segja: „Ég er svo feit!“ Ég svara stundum: „Já, hefur þú fitnað. Ég sé það.“ Ég segi það reyndar meira í gríni en alvöru. Oft er eina ástæðan fyrir því að svona glæsilegt fólk segir svona sú að það vill fá fullvissu um að það líti vel út og sé í finu lagi. Mér finnst þetta hins vegar ekki stórt atriði. Ég veit að ég er heppin hvað þetta varðar en geri mér grein fyrir að það endist ekki að eilífu og ég ætla að njóta þess meðan það varir.“

Eldar þú fyrir sjálfa þig á kvöldin?

„Já, ég geri það reyndar. Stundum vinn ég til átta og þótt ég sé kannski búin að borða fer ég heim og elda. Þetta er hálfheimskulegt en ég á erfitt með að sofna snemma og dúlla mér iðulega frameftir á kvöldin. Ég fæ mér þá iðulega tvo kvöldverði. Það á vist að vera óhollt að fá sér að borða rétt áður en maður fer að sofa en í síðastu rannsókn sem ég las var komist að þeirri niðurstöðu að það væri ekki svo slæmt svo lengi sem klukkutími liði áður en þú færir í rúmið þannig að líkaminn væri aðeins byrjaður að melta.“

Þegar ég var lítill var ég alltaf á Spáni á sumrin og upplifði það að borða ferska ávexti á hverjum morgni. Ferskar vatnsmelónur keyptar á næsta götuhorni og „exótíska“ ávexti sem ekki höfðu sést hérna. Við systurnar bjuggum okkur til eggjahrætur og steiktum beikon og fleira. Ég er líka heppin að því leyti að foreldrar mínir eru bæði góðir kokkar og hika ekki við að gera tilraunir á því sviði. Ég var ekki alltaf hrifin af því þegar ég var krakki að þau báru á borð einhvern dularfullan rétt og sögðu: „Prófaðu þennan suðræna saltfisk.“ Mér var þá skapi næst að segja: „Mig langar bara í pítsu. Ég er krakki, gemm mér hamburgara.“ Þau tóku okkur



STEINUNN CAMILLA ÚR NYLON SITUR EKKI AUÐUM HÖNDUM

líka með sér út um allt. Við systkinin fengum að borða listilega gerðan, æðislegan mat á fyrsta flokks veitingastöðum út um allan heim. Það er ekkert sjálfgefið að foreldrar geri þetta.“

GENGUR Á GRINDVERKUM

Matargerð er ekki eina áhugamálið. Þau eru reyndar gífurlega mörg og Steinunn Camilla á svoltið erfitt með það stundum að deila tíma sínum niður. Hún var í dansi frá því hún var þriggja ára og danshreyfing heillar hana enn. Hún er líka heilluð af myndlist.

„Pabbi minn er lærður gullsmíðameistari og lærði myndlist. Hann kenndi mér frá unga aldri að teikna og ég hef rosalega ríka sköpunarþörf þótt ég sé líka mjög fastheldin og jarðbundin. Ég er krabbi og þaðan kemur sköpunin en í mér er líka mikil steingeit og hún er ótrúlega skipulögð. Mér finnst mjög gaman að skipuleggja mig en fer ekki alltaf eftir því. Hvatvísín kemur frá krabbanum. Ég skrifa mikið ljóð og hef gaman af að myndskreyta þau. Áður teiknaði ég allar myndir við þau en nýlega uppgötvaði ég ljósmyndun. Það var mjög gaman þegar ég sá að ég gat skreytt ljóðin með ljósmyndum. Ég er ekki eins lengi að vinna þær og teikningarnar.“

Það eru engar ýkjur að áhugamálin eru mörg hjá þessari stúlku. Hún er laxveiðimaður og náttúrubarn, hefur gaman af klifri og má varla sjá grindverk án þess að stökkva upp á það og æfa sig að ganga í jafnvægi eftir því. Minnir þar óneitanlega á Línu langsokk.

„Jú,“ segir hún skömmustuleg. „Ég á það til að klæða mig úr skónum og fara að ganga eftir grindverki. Ekki kannski alveg það sem við má búast af fullorðinni konu.“

Þegar henni er hrósað fyrir hæfileikana bætir hún því hógvær við að hún sé alls ekki sú hæfileikaríkasta af Nylon-stúlkum. Alma sé einstaklega góður penni og Klara hafi ótrúlega gott auga fyrir tísku. Hún sjái um að klæða þær og saumi jafnvel á þær föt. Það leikur greinilega allt í höndunum á þessum ungu konum. En að lokum, hvað ætlaðirðu að verða þegar þú yrðir stór?

„Norn, forseti eða leikkona,“ segir hún brosandí og kannski á hún bara eftir að verða allt þetta.



Stórkostlega þétt
og falleg augnhár
Tindrandi augnaráð

HYPNÔSE ÔNYX

Maskari sem þéttir augnhárin. Klæðskerasniðinn árangur.

-Enn áhrifaríkara útlit.

Augnhárin eru hjúpuð dýrmætum svörtum litakornum og skelplötuáferð.

Umfang þeirra er allt að sex sinnum meira.

heimsæktu www.lancome.com

LANCÔME
PARIS



Hvað er þetta Pilates?

Pilates er æfingakerfi sem inniheldur yfir fimmhundrað æfingar og er nefnt í höfuðið á manninum sem bjó það til, Joseph H. Pilates. En sá maður fann þessa leið til að styrkja líkamann af illri nauðsyn.

TEXTI: Unnur María Birgisdóttir

Joseph Pilates (1880-1967) fæddist í Þýskalandi. Hann var mjög veikur sem barn og ákvað því snemma að helga líf sitt því að verða hraustur og líkamlega sterkur. Hann var á kafi í hinum ýmsu íþróttum á barnsaldri og aðeins fjórtán ára gamall var hann svo sterkur og vel á sig kominn líkamlega að hann var notaður sem módel við gerð korta af vöðva- og beinabyggingu.

Um þrítugt flutti Joseph til Englands þar sem hann vann fyrir sér í fjölleikahúsi og stundaði hnefaleika, ásamt því að þjálfa enska leynilögreglumenn í sjálfsvörn. Í fyrri heimstyrjöldinni var hann sendur í fangabúðir ásamt fleiri þjóðverjum en þar einbeitti hann sér að því að þjálfa sjúklinga og aðra fanga í líkamsræktaræfingum sem hann hafði þróað sjálfur.

1926 lagði Pilates af stað til Bandaríkjanna með skipi og á leiðinni kynntist hann verðandi eiginkonu sinni, Clöru. Þau fóru til New York þar sem þau stofnuðu

æfingastúdíó á Manhattan sem síðar átti eftir að verða gríðarlega vinsælt, sér í lagi meðal dansara og annarra listamanna þar í borg.

Hjónin kenndu sjálf æfingar hans í stúdíóinu vel fram á sjöunda áratug síðustu aldar. Æfingakerfi sitt kallaði Joe sjálfur „Contrology“ og á það nafn mjög vel við því hver æfing krefst mikillar einbeittni og samvinnu hugar, líkama og sálar.

TRUE PILATES

Það Pilates sem Joseph sjálfur skóp er í dag kallað True Pilates, til að greina það frá öðrum tegundum af „pilates“ sem í boði eru á markaðnum í dag. True Pilates er hið upprunalega æfingakerfi Josephs og hefur það haldist í sinni réttu mynd síðan hann lést og er því að þakka gömlum lærlingi hans, Romana Kryzanowska, sem lofaði honum á dánarbedinu að halda áfram að koma boðskap hans á framfæri og leyfa fólki að njóta góðs af æfingum hans og lífsstarfi.

Romana, dóttir hennar Sari og dótturdóttir Romönu, Daria, halda utan um True Pilates í dag og passa að það haldist hreint og ómengað og í þeirri mynd sem Joseph skildi við það.

Til að nálgast meiri upplýsingar um True Pilates má skoða vefsíðuna www.romanaspilates.com

ÆFINGATÆKIN

True Pilates er kennt í hinum ýmsu tækjum. Flestir sem þekkja til pilates kannast við æfingar sem gerðar eru á dýnum, en færri kannast við öll tækin sem Joe hannaði og handsmíðaði sjálfur og þjóna hvert um sig sérstökum tilgangi. Tækin sem mest eru notuð eru „Reformer“ sem er bekkur sem rennur eftir brautum og maður annað hvort liggur, situr, krýpur eða stendur á. Hann stjórnast af gormum sem veita mótstöðu í æfingum. Hitt er „Caddilack“ sem er stærðarinnar græja og yfirleitt það fyrsta sem fólk rekur augun í þegar það

gengur inn í pilates-stúdíó. Hann er útbúinn ýmiss konar búnaði þar sem gormar koma líka við sögu og þar má gera fjöldann allan af æfingum.

Önnur tæki sem notuð eru við kennslu heita Ladder Barrel, Electric Chair og Wunda Chair. Auk þeirra tækja sem hafa verið nefnd má finna minni tæki og tól sem hvert fyrir sig hefur sinn sérstaka og ákveðna tilgang.

MARKMIÐ

Pilates byggist á úthugsuðum æfingum sem mynda ákveðið kerfi og hafa það að markmiði að styrkja kjarna líkamans, kviðvöðva og þá vöðva sem umlykja mænuna. Hver æfing virkjar kviðvöðvana og er áhersla lögð á að styrkja miðjuna eða „powerhouse“ eins og Joe kallaði það. Þegar talað er um „powerhouse“ er átt við kviðinn, mjóhrygginn, ytri og innri læri og rassinn. Með þessu er hægt að vinna bug á óvelkomnum bakverkjum sem flestir þekkja í einhverjum mæli. Með sterkum kvið og vöðvum sem umlykja hann fyrirbyggja menn ekki aðeins verki heldur stuðla þeir einning að stórbættri líkamsstöðu. Þeir sem stundað hafa pilates í nokkurn tíma vilja oft meina að þeir hafi endurheimt nokkra sentimetra af hæð sinni þar sem slæm líkamsstaða þeirra hefur stórlega batnað; fólk stendur beinna, er síður hokið og meðvitaðara um það hvernig það ber sig og beitir líkama sínum.

Pilates-æfingar lengja og styrkja líkamann. Líkaminn styrkist allur án þess að fólk verði að lokum vöðvafjöll. Þegar styrkur hefur áunnist í kvið má fara að huga að öðrum líkamshlutum. Pilates byggist til að mynda einnig mikið upp af teygjum. Vöðvar eru lengdir, sem eykur sveigjanleika líkamans og minnkar líkur á hinum ýmsu kvillum og óþægindum sem geta fylgt stuttum vöðvum.

Auk lengingar, styrkingar og teygja, eru hugtök eins og jafnvægi og stöðugleiki mjög mikilvæg í pilates-kerfinu. Þar við bætist einbeiting, en hennar er þörf við hverja einustu æfingu sem framkvæmd er. Nákvæmni kemur þar einnig við sögu. Pilates er því ekki eins og hvert annað óskipulagat spríkl heldur krefst það þess að maður sé vakandi og meðvitaður allan tímann og noti höfuðið ekki minna en hina útlíminna. Mikil áskorun en maður uppsker eins og maður sáir.

FYRIR HVERJA?

Pilates er fyrir alla sem geta komið sér á staðinn. Kúnninn er í höndum fagmanns sem hefur farið í gegnum mjög strangt og krefjandi nám og ekki útskrifast fyrr en hann er fullkomlega fær um að takast á við hvaða áskorun sem er. Þeir hjá True Pilates leggja mikið upp úr því að útskrifa fyrsta flokks kennara sem hafa farið í gegnum mikið ferli og tekið mörg próf til að öðlast kennararéttindi í Pilates. Aðeins eitt stúdíó er starfrækt á Norðurlöndunum þar sem finna má pilates af þessum gæðum og svo heppilega vill til að það er einmitt hér á landi. Áhugasamir geta litið inn á heimasíðu stúdíósins sem er www.pilates.is, til að sækja sér frekari upplýsingar.

Pilates hentar öllum, hvort sem um ræðir konur eða menn, unga sem aldna, fríska eða sjúka. Það hefur hjálpað fólki að ná ótrúlegum árangri með líkama sinn og er auðvitað alltaf þannig byggt upp að það er sniðið algjörlega að þörfum þess sem við á hverju sinni. Kennari kynnir sér sögu og ástand hvers kúnna og vinnur svo út frá því. True Pilates er viðurkennt af læknum, sjúkrahjálfurum og kiropraktorum svo eitthvað sé nefnt og oft er því blandað saman við annars konar meðferðir til að ná sem bestum árangri.

Joseph H. Pilates lést árið 1967, þá 87 ára gamall. Hann æfði allt sitt líf og var hraustur maður og veitti öðru fólki innblástur og hvatningu með ástríðu sinni og trú á því sem hann gerði. Það var von hans og allra sem kenna og æfa pilates í dag að sem flestir geti notið góðs af snilli hans.



Veitum faglega ráðgjöf við val á **Guinot og Mary Cohr** andlitsmeðferðum og snyrtivörum.

GUINOT - MC stofan

SNYRTISTOFA

Grensásvegi 50 • Sími 568 9916



Nú þegar tími útilega er runninn upp er ekki úr vegi að skoða það flottasta í útilegubúnaði um allan heim.

Komdu „MEMM“ í útilegu!



WWW.TAB-RV.COM

Flott, lítil og litrík hjólhýsi sem henta fyrir litlu fjölskylduna ef þú vilt vekja eftirtekt á tjaldstæðinu.

WWW.REALLYLINDABARKER.CO.UK

Hvaða stelpu dreymir ekki um bleikt grill og ekki skemmir fyrir að það heitir „BARBI“.

Algjör draumur í dós í ferðalagið.



WWW.MATEJEWSKI.COM

Það er alveg bókað mál að í þessu tjaldi áttu von á heimsókn ef þú laumast til að tjalda á túni einhvers bóndans.



WWW.LIPPISELKBAG.CO.UK

Selk Bag er sniðugasti svefnpoki í heimi og örugglega sá þægilegasti! Mjög hentugur fyrir alla þá sem vilja ekki vera með samanlímd læri eftir nóttina í tjaldinu. Ekki nóg með að vera þægilegur og flottur þá er hann hlýr eins og dúnsængin þín!

FIGURÐ ER UMHYGGJA **NIVEA**

MEIRI VÖRN FYRIR MEIRI SKEMMTUN

NIVEA Sun Children's Lotion með SPF 50+ vörn

- Ver húðina frá fyrstu mínútu
- Lengri vatnsvörn
- Tryggir hámarksvörn fyrir börn

Frekari upplýsingar á: www.NIVEA.com



Nýtt og ferskt í sumar

1. Uppspretta nýs lífs

Nýja hreinsilínan frá Helena Rubinstein Life Ritual, hreinsar húðina, endurlífgar hana og stinnir. Línan samanstendur af djúphreinsandi hreinsimjólki og tvenns konar andlitsvatni, mildu og sterkara og mildu freyðandi hreinsikremi. Í þessum einstæðu vörum er Morning Seed Extract sem er öflugt andoxunarefni.

4. Milt og áhrifaríkt hreinsikrem

Pure Cream frá Origins er þægilegt og áhrifaríkt hreinsikrem sem borið er á húðina og skolað burtu eða strokið af með tissjúi. Það hreinsar djúpt ofan í húðina og allur farði og óhreinindi hverfa eins og döggi fyrir sólu.

3. Himneskir litir

Nokkrar frábærar nýjungar voru að koma á markað frá MAC. Þar á meðal eru Tendertone varasalvar með lit sem vernda viðkvæmar varir en gefa þeim jafnframt lit og kynþokkafullan gljáa. NEO-SCI-FI er spennandi förðunarlína í nýstárlegum litum sem endurspeglar glamúr og þokka konunnar. Sailor er hins vegar förðunarlína sem minnir á hafið og hina ótalmörgu litatóna þess og allar konur finna eitthvað við sitt hæfi í siglingastílnum.

5. Sumarlegir tónar

Helena Rubinstein sendir frá sér nýjan farða sem tekur mið af sólbrunni húð, augnskuggabox með tveimur litum sem tóna við tískulitina og gloss lífga upp á og gefa konum ferskt og frísklegt útlit.

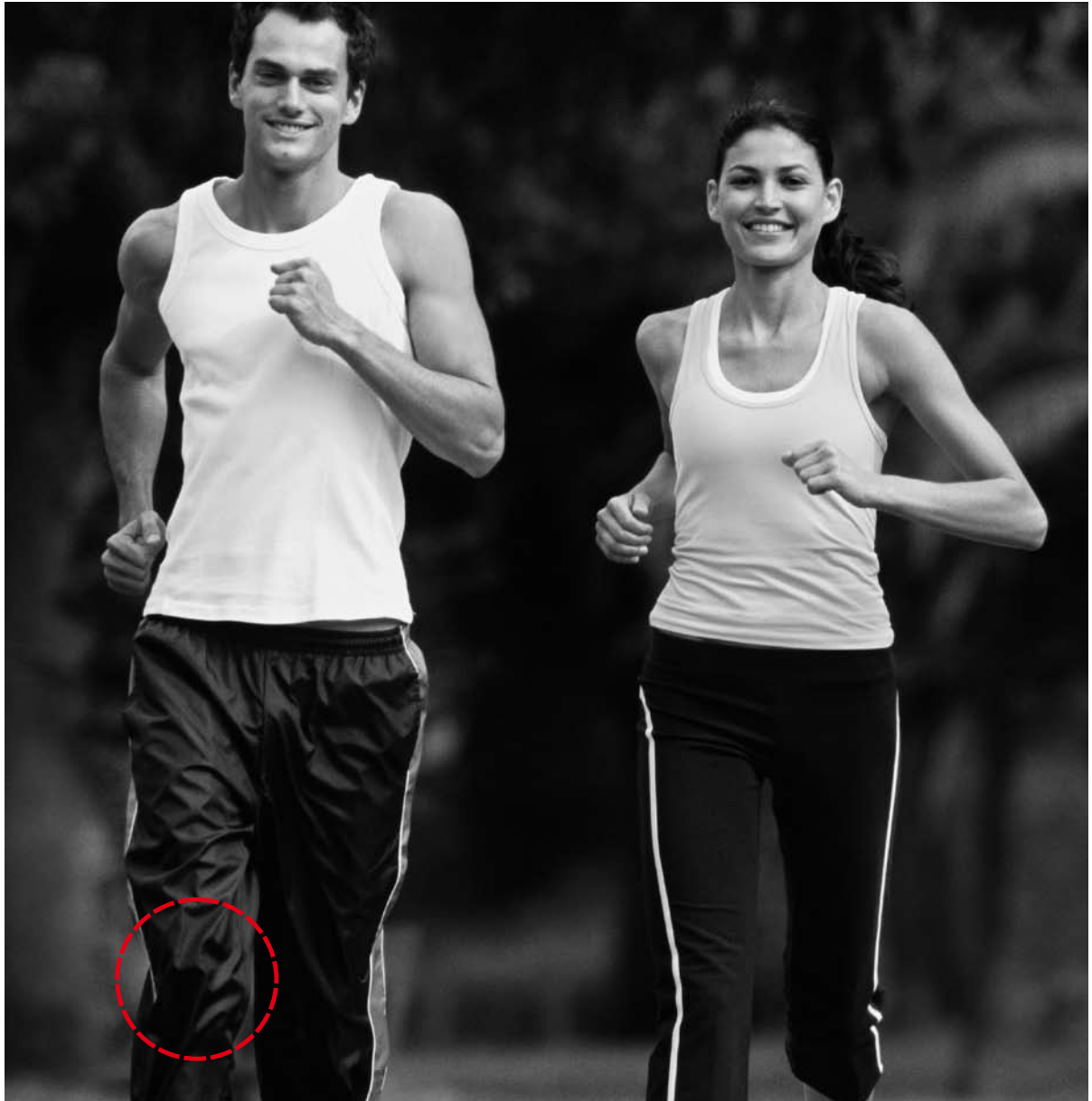
2. Litaparadís

Color Nirvana frá O.P.I eru sumarlegir og flottir naglalakkslitir innblásnir af litadýrð og heillandi fegurð Indlands.



HEITUR SUMARILMUR

ESCADA hefur um langa hríð klætt helstu stjórnurnar sem birtast okkur á rauða dreglinum og hjálpað hinum ungu og líflegu nýstirnirum að skapa sér frjálsgan og ferskan stíl. Moon Sparkle hyllir þessa kvenímynd. Hún er skemmtilega djörf, glæsileg og fágúð; unga konan sem notar Moon Sparkle veit að hún er sönn stjarna. Hún þarf ekki að hafa karlmann upp á arminn til að finnst hún örugg en hún veit hvernig hún nær í hann þegar á þarf að halda. Hún er uppreisnargjörð og með málstað, vinkonurnar virða hana fyrir viðhorfin til lífsins, ástarinnar og vinnunnar, sem virðast afar frjálsgleg. En undir niðri er hún metnaðargjörð, vinnusöm og sívakandi. Hún er full af innra öryggi, sönn athafnakona sem vill láta verkin tala. Hún þekkir mátt „sýningarinnar“ og aðráttarafi hennar og þokki kemur henni hvert á land sem er. Hún er stjarna sýningarinnar.



Voltaren Emulgel®

Diklófenak tvíetylamín 11,6 mg

Voltaren Emulgel linar sársaukann nákvæmlega þar sem hann er!

Voltaren Emulgel dregur úr verkjum og minnkar staðbundnar bólgur í sinum, vöðvum og liðum



Fæst án lyfseðils

Voltaren Emulgel® er notað sem stað-bundin útvortis meðferð við vöðva- og liðverkjum. Lyfið má ekki bera á skrárum, opin sár eða á exem, varist sneringu við augu og slímhúðir, notist eingöngu útvortis og má aldrei taka inn. Þegar lyfið er notað án ávisunar læknis skal hafa samband við lækni ef einkenni batna ekki eða versna innan viku. Á meðgöngu skal ávallt leita ráða læknis eða lyfjafræðings áður en lyfið er notað, þó skal það ekki notað á síðasta þriðjungi meðgöngu. Lítil hættu er á ofskömmun vegna útvortis notkunar lyfsins. Lesa skal vandlega leiðbeiningar á umbúðum og fylgiseðli. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Markaðsleyfishafi: Novartis Healthcare. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ.

Lágmúli - Smáratorg - Laugavegur - Smáralind - Spöngin - Garðatorg - Setberg - Keflavík - Grindavík - Selfoss - Laugarás - Borgarnes - Stykkishólmur
Grundarfjörður - Búðardalur - Ísafjörður - Bolungarvík - Patreksfjörður - Sauðárkrúkur - Biönduós - Hvammstangi - Skagaströnd - Húsavík - Kópasker
Raufarhöfn - Þórshöfn - Egilsstaðir - Seyðisfjörður - Fáskrúðsfjörður - Höfn - Neskaupstaður - Reyðarfjörður - Eskifjörður

www.lyfja.is

 **LYFJA**
- Lifið heil

LYFJA STYÐUR LANDSLIÐ KVENNA Í HANDBOLTA



MAXÍ mania

Nýjasta æðið er maxí og nú ættu allar að geta verið með. Því á meðan mínídress síðustu missera naut sín best á útvöldum, þá eru möguleikar maxíkjólans mun fleiri.

Í stuttu máli er maxí samnefni fyrir skósíða – og helst ríflega það – kjóla og pils úr flaksandi efni og í fljótandi sniði. Í algerri andstöðu við pínulitlu mínipilsin sem voru svo áberandi síðustu sumur getur varla verið of mikið efni í sumarkjólnum í ár.

TEXTI: Málfríður Garðarsdóttir
MYNDIR: Nordicphotos/gettyimages

Hönnuðir á borð við Stellu McCartney, Missoni og Marc Jacobs eru öll með munstraða, skósíða kjóla í sumarlinum sínum. Í Hollywood hefur maxí-trendinu verið tekið fagnandi og ófáar stjórnur sést sópa gangstéttir með dýrindis dressum. Leikkonurnar Angelina Jolie, Keira Knightley og trend-setjarinn Kate Moss voru allar komnar í kjólana í fyrra. Og síðan hefur æði gripið um sig. Nú eru síðkjólar á öllum stjórnnum og þar sem áður sást í bert hold er nú allt hulið. En það dregur ekki úr kynþokka kjólanna. Þvert á móti.

Galdurinn er að nota kjólinn hversdagslega og rembingslaust, t.d. sást nýlega til leikkonunnar Jessica Biel í boltaleik við hundinn sinn í skósíðum, bláum kjól sem hefði sæmt sér ágætlega á rauðum dregli. „Hippie-Chick stílikon“ á borð við Olsen-tvíburana sjást hvort heldur sem er hversdags eða um kvöld í flaksandi og sígaunalegum pilsnum og kjólum. Og jafn ólíkar týpur og Paris Hilton og Eva Longoria hafa tekið þessa kvenlegu tísku upp á sína arma. Mjúk efnin skapa dulúð og drama og þegar vel tekst til við val á sniði geta kjólarirnir dregið fram einmitt þá kosti sem vert er að sýna en falið það sem við viljum síður flagga. Leggirnir þurfa ekki endilega að vera eins og á spóa og fitufellingarnar á maganum eru vel faldar.





HAWAIIAN
Tropic®





ÞEGAR VIÐ VENJULEGU KONURNAR FÁUM SAMA ÆÐIÐ GETUR VERIÐ GOTT AÐ HAFA NOKKUR ATRÍÐI Í HUGA

★ Þótt módeltyppurnar bara lengist í flaksandi sígaunapilsurum, virðast slík pils minnka og breikka lágvaxnar konur. Ef þú ert ekki sérlega hávaxin fyrir og vilt forðast kubbslegt „look“, skaltu sleppa alveg pilsurum sem eru í laginu eins og gömlu Tjaldborgar-tjöldin. A-sniðinir og skáskornir kjólar geta þó, ef þeir eru vel sniðinir, hækkað.

★ Eins geta mjög litlar konur hreinlega druknað í of miklu maxíi. Kaupið stórt, en ekki of stórt. Aðsniðið, sérstaklega að ofan, dregur úr líkunum á að þú hverfir í kjólinn.

★ Það er hægt að leggja slæðu eða klút yfir magann, sem belti og fellingafelara.

★ Bosmamiklar konur ættu fyrst og fremst að huga að sniði efrihlutans. Hér fer betur að velja aðsniðna toppa, helst bundna í hálsinn eða dregna saman milli brjósta. Flaggið frekar en að fela fagra barminn.

★ Gróf mynstur og skærir litir fara betur á stærri flöt. Stórar konur ættu að forðast mjög smárósótt eða þétt mynstur, en njóta þess að velja stærri prentaða grafík, sem þær bera betur.

★ Aukahlutirnir eru stórir skartgripir, stór sólgleraugu og stórar töskur. Maxímerið!



FERSKLEIKABLÆR SEM FYLGIR ðÉR.



Það er kominn tími á ferskleika sem endist. Alldays Fresh innlegginn innihalda mildan ilm sem endist í allt að 12 klst og eru með sjáanlegar hliðarvarnir*

Fyrir ferskleika sem endist

www.alldays.com

*nema í Discreet

Alldays

Alla daga í þínu besta formi

BAKÆFINGAR



Bakfetta með lóð fyrir efri hluta baks. Einbeittu þér að því að spenna kviðvöðvana og draga naflann aftur að hrygg um leið og þú notar bakvöðvana til þess að lyfta þér aðeins upp. Settu handleggina til hliðar. Haltu stöðunni aðeins áður en þú lætur þig síga rólega niður. 12-15 endurtekningar 2-3 sett.



Róður með handlóð fyrir bakvöðva og þar sem æfingin er gerð á öðrum fæti í einu þá tekur vel í kviðvöðvana að halda jafnvægi meðan á æfingunni stendur. Einbeittu þér að því að spenna kviðvöðvana og draga naflann aftur að hrygg og rifbeinin saman til þess að halda jafnvægi. Hallaðu þér fram og lyftu öðrum fætinum upp, haltu þeirri stöðu og dragðu lóðin upp með síðunum. 12-15 endurtekningar 2-3 sett.



Einbeittu þér að því að spenna kviðvöðvana og draga naflann aftur að hrygg um leið og þú notar bak- og rassvöðvana til þess að draga hnén aðeins upp af gólfinu. 12-15 endurtekningar 2-3 sett.



Liggðu á heil- eða hálfhrúllu og einbeittu þér að því að spenna kviðvöðvana og draga naflann aftur að hrygg og rifbeinin saman til þess að halda jafnvægi. Lyftu höndunum til skiptis alla leið upp og aftur um leið og þú heldur öxlunum niðri. 12-15 endurtekningar 2-3 sett.

VICHY
LABORATOIRES

Með Capital Soleil frá Vichy getur þú notið sólarinnar með góðri samvisku. Sólarvarnavörurnar innihalda einstakt varnarkerfi sem tryggir hámarksvörn gegn skaðlegum UV- geislum sólarinnar.

CAPITAL SOLEIL - SÓLARVÖRN

- Einstakt síukerfi með Mexoryl® XL, sem veitir hámarksvörn, jafnt gegn UVA- og UVB-geislum.
- Breið lína af sólarvörum fyrir allar húðgerðir og aldurshópa sem uppfyllir þarfir allra.
- Þægilegar í notkun, smjúga fljótt inn í húðina án þess að smita frá sér.
- Vichy fæst eingöngu í Apótekum



VICHY – GRUNNURINN AÐ HEILBRIGÐRI HÚÐ

FRÁBÆRAR NÝJUNGAR FYRIR HÚÐINA

1. Hawaiian Tropic framleiðir ein bestu sólar krem sem hægt er að hugsa sér. Beach Glow er rakagjafi sem örvar litafrumurnar svo húðin fær smám saman á sig lit, Pink Bits er sólarvörn með kókoshnetu sem verndar viðkvæma húð, Body Gloss er borið á eftir að menn koma úr sólinni og gefur húðinni ljóma, Lime Coolada Body Butter gefur góðan raka eftir sólböð.

2. Lancôme sólarvörnin Sóléil DNA Guard™ veitir örugga vörn fyrir skaðlegum geislum sólar og Shimmering Body Oil gefur húðinni þennan aukna ljóma sem allir sækjast eftir.

3. Self-Sun frá Clinique eru áhrifarík og góð brúnkukrem. Þau veita vörn gegn sólargeislunum, gefa húðinni raka og síðast en ekki síst fallegan gullinbrúnan lit.

4. Rénergie Refill húðvörulínan frá Lancôme er stórkostleg tækninýjung. Byggingarefni húðarinnar og náttúrulegur raki hennar endurnýjast og hrukkurnar bókstaflega lyftast upp. Einstök lína sem samanstendur af augnkremi, serumi og andlitskremi.

5. Alvin Connor er framsækinn og þetta náttúrulega svitakrem og svitasprey eru algerlega án aukefna. Öll svitalykt hverfur á eðlilegan hátt og án þess að húðin beri skaða af. Hér má sjá svitakrem og úðabrúsa með söltum sem fylltur er upp með vatni og vökvanum síðan úðað á hvaða stað sem er á líkamanum til að eyða hvítleiðri lykt.

6. J'adore er einstæður ilmur frá Dior sem á sér marga aðdáendur. Nú er fánlegt sturtugel og húðmjólk með þessum frábæra ilmi.

7. Biotherm Eau Pure er húðmjólk með frískandi og endurnærandi ilmi. Sérstaklega lífgandi og notalegt þegar komið er úr sturtunni á heitu sumareftirmiðdegi.

8. Flower Bomb frá Victor & Rolf er sérlega ljúfur ilmur sem vekur löngun í lúxus og vellíðan. Nú er fánleg húðmjólk með þessum yndislega ilmi og umbúðirnar eru sérlega glæsilegar.

9. Sensai-sólarvörulínan er einstaklega áhrifarík. Hún samanstendur af Silky Bronze Sun Protective Emulsion, sólarvarnarkremi og Soothing After Sun, rakagjafa eftir sólböð, Protective Cream for Face, sólarvörn fyrir andlit og Sensai Silk andlitskremi sem eykur ljóma húðarinnar og inniheldur SPF 8 vörn. Kanebo Instant Natural Golden Glow brúnkukremið er svo þægilegt í notkun og gefur fallegan lit.

10. Body Resculpt Lift frá Biotherm er sérlega virkt krem sem lyftir og stinnir húðina á líkamanum. Body Resculpt Bust gerir það sama fyrir brjóstin, lyftir þeim, stinnir og fegrar.



FÍN MEÐ BOBBI BROWN

Verðandi brúðir ættu að koma við í sölubás Bobbi Brown í Lyf & heilsu í Kringlunni því ef þær kaupa brúðarlitina eða það sem þær ætla að nota á brúðkaupsdaginn fá þær brúðarförðunina fría á heiðursdaginn. Þar er líka hægt að kaupa þessar fallegu snyrtibuddur sem innihalda allt sem á þarf að halda til að halda förðunni við.



Frábærir nýir ilmir

- 1. **Boucheron Eau Légère** er fínlegur sumarilmur, ferskur og mildur en með seiðandi og kynþokkafullum undirtóni.
- 2. **L'eau d'Issey sumarilmurinn** er hlýr og frísklegur ilmur sem minnir á blá fjallavötn og hressandi fossúða.
- 3. **Summer Cocktail frá Givenchy** er ómótstæðilegur og frískandi sumarilmur.
- 4. **Burberry Summer** er léttur og freistandi ilmur og hentar vel konum sem leita ævintýra á sumrin.



- 5. **Seductive Elixir frá Naomi Campbell** er hrífandi og kynþokkafullur ilmur.
- 6. **Sumarilmurinn Opium frá Yves Saint Laurent** kemur í takmörkuðu upplagi og er jafndulúður og spennandi og venjulega útgáfan þótt hann sé heldur mildari.
- 7. **Alien Eau Luminicente frá Thierry Mugler** er ljómandi ilmur, dularfullur, liflegur og umfaðmandi. Trúir þú á hið óvenjulega?
- 8. **Innocent Rock frá Thierry Mugler** ber með sér ávaxta- og rósaþeim.
- 9. **Paris frá Yves Saint Laurent** er rómantískur og skemmtilegur ilmur rétt eins og borgin sjálf.
- 10. **Classique-sumarilmurinn frá Jean Paul Gaultier** er gláðlegur og yndislega kvenlegur ilmur án alkóhóls.
- 11. **Stella McCartney** með nýjan og spennandi ilm Sheer.
- 12. **Elle frá Yves Saint Laurent** er ímynd kvenleikans.

12

Lesendur ættu að athuga að ef þeir vilja lesa rétt í vedisku merkin er gott að senda fyrirspurn á spa@hannhun.is og best er að senda fæðingartíma eins nákvæman og hægt er.

TEXTI: **Fjóla Jensdóttir**



NAUTIÐ

Frábær framsetning og aukin innkoma



Fyrri hluti júní er frábær fyrir nautið þar sem gríðarleg orka, sjálfstraust og fegurð einkennir það. Í síðari hluta mándarins verður breyting, eins og yfirleitt þegar sólin fer á milli merkja og megináhersla verður á innkomu og stöðugleika heimilisins. Þetta er frábær mánuður fyrir nautið til að bæta ímynd sína út á við og það er líklegt til að eyða óvenjumiklum tíma fyrir framan spegilinn. Nautið mun óhjákvæmilega kom vel fyrir á hvaða vettvangi sem er í júní og fram í júlí. Peningamál munu blómstra og kæra naut, notaðu þetta tækifæri til að beina allri orku þinni í fjölskyldumál og auka stöðugleika í fjármálum. Þá skaltu sérstaklega hafa augun opin fyrir viðskiptamöguleikum eða bandalagi við annað fólk, það gæti reynst sérlega ábatasamt.

KRABBINN

Krabbinn fær áhuga á hinu kyninu



Kæri krabbi, nú fer þetta að léttast. Fallinn Mars hefur gert þér lífið leitt síðustu vikur, en þann 21. júní fer hann úr vegi þínum. Það er ennþá stífní í fjármálum og þér finnst þú þurfa að erfiða svo óskaplega fyrir hverri krónu sem þú vinnur þér inn. Það er ekkert gefins þessa dagana. Þú munt finna að áhugi þinn á hinu kyninu og öðru fólk yfir höfuð er að aukast þessa dagana. Þú átt að taka mark á þessari tilfinningu því mikill lærdómur er í því fölginni ef þú gerir það. Rahu er í sjöunda húsi sambanda og gerir það að verkum að þú munt annað hvort fá aukinn áhuga á maka þínum og ef þú ert ekki í sambandi vaknar löngun til að fara í samband. Sú verður líka raunin áður en langt um líður.

VOGIN

Lærdómur og frjósemi



Vogin býr yfir heilunarmætti þessa dagana og ef þú, kæra vog, hefur lært Reiki eða önnur form heilunar þá ættirðu svo sannarlega að nýta þér þá orku þessa dagana. Hún er meiri en nokkru sinni. Vugin hefur aðalplánetu sína, Venus, staðsetta í tvíburanum í húsi lánsemi, æðri menntunar og blessana. Þú hefur næga orku og mikla frjósemi til lærdóms þessa dagana og ef þú ert í námi þá ertu líklega í essinu þínu. Þú ert full af orku og forvitni um æðri hugsjónir og hugmyndir. Þegar þig vantar ráðleggjngar eða aðstoð þá er eins og það komi fljúgandi þína leið. Samskipti verða uppá sitt besta og frumkvæði þitt munu uppskera mikið góðæri.

STEINGEITIN

Endurhæfing þín og annarra



Aðalplánetan Satúrnus situr í áttunda húsi duldrar orku, dauða, umbreytinga, kynlífs og skilnaðar svo það er óhjákvæmilega ógusjór í lífi þínu kæra steingeyti. Þú ert enn líklega einræn og heimakær og nýtur þín hvað mest við sjálfsskoduð og íhugun. Móðir gæti átt erfiðan tíma og þið gætuð átt í erfiðum samskiptum í júní. Það verða árekstrar og stjórnumarleikir á vinnustað en ef þú gætir þín á að viðhalda auðmýkt og hefur þig yfir þetta þá er að sama skapi mikill möguleiki í sköpun og frjósemi. Þú gætir farið að sýna endurhæfingu einstaklingsins mikinn áhuga, hvort sem það er í gegnum vinnu á spítólum eða öðrum stöðum þar sem fólk lokar sig inni við endurhæfingu líkama eða anda.

HRÚTURINN

Hrúturin fær að blómstra eftir 21. júní



Til að vera alveg hreinskilin verð ég að segja að síðustu vikur hafa ekki verið blómlegar í lífi hrútsins en nú fer hann að finna til máttar síns. Eftir 21. júní ferðu að finna fyrir miklum mun á líðan þinni og lífi. Ekki láta þennan nýfundna mátt stiga þér til höfuðs því meginbreytingin verður sú að þú stigur uppúr tilfinningalegum flækjum, viðkvæmni og vanmætti yfir í mikinn kraft, sköpunargleði og huglæga orku. Kynorkan rýkur upp um miðjan mánuðinn og kynlífið verður uppá sitt besta. Kæri hrútur, hvers kyns frumkvæði og dugnaður munu núna auka við innkomu og færa blessanir yfir fjölskyldulíf. Mikil gleði og frjósemi í kringum yngra systkin. Börnin þín munu fylla þig stolgi og þú verður sérlega upptekin af þeim í júní.

LJÓNID

Hvatvísi vs. afturhald



Ný tækifæri munu gera vart við sig á framavettvangi og orðstír þinn eykst. Merkúr færir þér viðskiptatengd tækifæri og þau gætu haft listrænan eða sköpunartengdan þátt. Vinir þínir gætu átt þátt í að auka við frama þinn eða efla tækifærin. Júní verður skemmtilegur tími fyrir ljónid hvað félagslífið varðar en það gæti átt í einhverjum persónulegum átökum sjálf. Kæra ljón, þú veist ekki hvort þú átt að hrökkva eða stökkva. Þú verður verður tvístígandi í júní en þegar þú finnur eitthvað halda allar af þér þá er það Satúrnus sem hvísar að þér. Hunsaðu hann og leyfðu hvatvísinni að ráða. Mars kemur með hvatvísina sem ber jafnan með sér fallega orku fyrir risandi ljón svo nýttu þér hana og sjáðu hvort það gerist ekki eitthvað frábært.

SPORDDREKINN

Yngra systkin inn á sjónarsviðið



Mars, aðalplánetan þín, rennur í gegnum krabbann í kringum 20. júní en Mars líður verst í krabbaorkunni. Þetta gæti leitt til vandæða með föður, kennara og æðri menntastofnanir svo farðu gætilega með alla þá ráðgjöf sem þér er veitt á þessum tíma. Það er stírdleiki í kringum sambönd í lífi þínu og einhver rífrildi gætu gert vart við sig. Eins er erfitt í kringum heimilislíf en miklar blessanir liggja yfir atvinnumálum en eitthvað tímabundið andstreymi verður þó. Maki þinn er tjáningaglaður og óvenju léttur og ör. Vinir sporddrekans verða til trafala og gætu átt erfiðan tíma en yngra systkin mun færest meira inn á sjónarsviðið eftir því sem líður á árið.

VATNSBERINN

Vatnsberinn veit hvað hann er að gera



Það er stírt yfir samböndum og það gætu orðið einhverjir árekstrar í samskiptum við maka. Hann gæti verið óvenju pirraður og reiður. Kæri vatnsberi, þetta er frábær tími til að spjalla við fjölskyldu þína um mál sem eru þér mikilvæg. Þú átt auðvelt með að tjá þínar innstu tilfinningar þegar Merkúr rennur um fjórða hús og hér mun hugsun þín snúast um málefni hjartans og það sem þér er kærast. Vinir blómstra og þú átt að góða vini þessar vikurnar sem segja það sem þarf til að styðja þig og hughreysta. Eldra systkini þitt stendur einnig vel við hlið þína og leyfðu þér að treysta svoltið á það. Það er skynsemi yfir gjörðum þínum og leyfðu þér að framkvæma í hvatvísi því innra með þér veistu vel hvað þú ert að gera.

TVÍBURINN

Syfta og jafnvel draumfarir



Kæri tvíburi, Merkúr er plánetan sem táknar þig sjálfan í kortinu þínu, situr í tólfta húsi drauma, svefnis og kynlífs. Líf þitt gæti því verið draumkenndara en venjulega, þú gætir verið syftaði og draumar þínir gætu orðið kraftmeiri. Þegar aðalplánetan rennur í gegnum tólfta húsið fyllist fólk oft þreytu og máttleysi en þetta mun lagast eftir tuttugasta þegar björt Sólin rennur í fyrsta hús með Venus sér við hlið. Það verður því rómantík og hamingja sem einkennir lundarfar þitt eftir þann tíma. Kæri tvíburi, einhver skapandi verkefni munu reka á fjörur þínar og þau verða þér uppspretta mikillar gleði.

MEYJAN

Stöðugleiki og styrkur nautsins



Kæra meyja, eitthvað er að og erfitt hefur verið í kringum vini í maí og þannig verður það út júní. Reyndu umfram allt að sýna þeim skilning. Aðalplánetan þín rennur í gegnum hús guðs og blessana í nautsmerknu í júní og færir þér ekki bara stöðugleika og styrk nautsins heldur blessanir og stuðning guðanna. Rohini smástirnið færir þér fegurð og rómantík Venusar sem liggur í húsi frama og leggur auknar blessanir yfir orðstír og gleði á vinnustað. Rohini er líkleg til að fylla þig ferðabrá og í júní eru líkur á ferðamöguleikum í kringum vinnuna. Feitur Júpiter í fjórða húsi færir þér lukku í fasteignamálum og maki þinn veitir þér þann tilfinningalega stuðning sem þú þarfnast. Þú munt vera heppin með málefni þinna nánustu þetta árið.

BOGMADURINN

Fjármálin að lagast eftir nokkurra ára lægð



Kæri bogmaður, fjármálin hafa verið undir áhrifum hins draumkenna Neptúnusar síðastliðin ár sem hefur skapað sveifur og óþægindi. Neptúnus hefur fengið bogmanninn til að nálgast peningamálin á heimspékilegan og hugsjónatengdan hátt. Nú hefur Neptúnus hins vegar fært sig um set og inn á fjármálasviði situr nú Rahu sem mun færa þér stefnufestu og meiri peninga en þú hefur haft í höndunum í langan tíma. Rahu er andstæða Neptúnusar að því leyti að hann er veraldlegur en hinn er algjörlega andlegur. Því eru peningamál bogmannsins líkleg til að breytast til hins betra upprá þessu. Bogmaðurinn á góðan tíma þetta árið.

FISKURINN

Maki sýnir sínar bestu hliðar



Kæri fiskur, þú fyllist skyndilegum áhuga, framtaksemi og frumkvæði og þú laðar að þér fólk sem ber með sér mikla atorku og hugrekki. Heimilislíf mun einkennast af mikilli gleði og sköpunarkrafti og maki þinn sýnir sínar bestu hliðar. Tækifæri til að afla aukinnar innkomu fara nú að sýna sig til hægri og vinstri og í gegnum góða og auðuga vini muntu sjá leiðir til að auka við tekjur og gróða. Hús móður tengist við hús ójafnvægis svo móðir þín gæti átt við einhverja heilsuþrengi stríða. En þetta er engu að síður frábær tími fyrir risandi fiska og orðstír þinn er enn á uppleið. Það gætu þó verið einhver leiðindi á vinnustað og mikil líkamleg og þreytandi vinna. Eins gæti samskiptum við vinnufélagana verið ábótavant þessa dagana en það mun þó ekki breyta þeirri staðreynd að fiskurinn er í blóma og það mun halda áfram.

Demak'Up Feel Pure
Bómullarskífur sem gera húðina hreina og ljómandi



Tvær hlíðar – tvöföld áhrif. Önnur hlíðin er slétt og fjarlægir fjarlægja um leið dauðar húðfrumur.
farða, en hin hlíðin er með þráðum sem djúphreinsa og

Demak'Up Feel Pure. Finndu muninn – á hverjum degi.



Demak'Up. Fyrsta skrefið í átt að fegurð.