



Tíska



Oft hefur verið sagt að bæði allt og ekkert sé í tísku og því segir Andri Unnarsson fatahönnuður erfitt að spá fyrir um tísku næsta áratugar.

➔6



Birgitta Líf hefur nánast alist upp í líkamsrækt og finnst hún alltaf skemmtileg. Hún æfir sex til átta sinnum í viku og er það hluti af lífsstíl hennar. Hún segir að það sé aldrei of seint að byrja. Þúsundir fylgja Birgittu á Instagram þar sem hún gefur góð heilsuráð varðandi líkamsrækt og mataræði. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Eigum skilið klapp fyrir dugnaðinn

Segja má að Birgitta Líf Björnsdóttir sé alin upp á líkamsræktarstöð þar sem foreldrar hennar reka margar slíkar stöðvar undir nafninu World Class. Birgitta hefur alltaf haft mikinn áhuga á heilsurækt. ➔2

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Framhald af forsiðu ➔

Birgitta Líf er markaðs- og samfélagsmiðlastjóri hjá World Class. Að auki er hún mikill áhrifavaldur á Instagram með þúsundir fylgjenda. Á áramótum setja margir sér markmið um að hreyfa sig meira á nýju ári og taka upp bætta lífsstíl. Birgitta tekur undir að flestir setji sér áramótaheit tengd hreyfingu eða heilsunni almennt. „Enda vill maður alltaf stefna að því að verða besta útgáfan að sjálfum sér,“ segir hún.

Bara byrja rólega

Þegar hún er beðin um góð ráð til þess, svarar hún. „Ég myndi hvetja fólk til að setja sér lítil og raunhæf markmið, til dæmis um að mæta að lágmarki x-sinnum í mánuði eða setja sér markmið um að prófa nýjar æfingar eða hóptíma. Það getur einnig verið góð hvatning að

deila markmiðinu með einhverjum og finna sér skemmtilegan æfingafélaga í leiðinni. Þeir sem fara of geyst af stað eða setja sér óraunhæf markmið eru líklegri til að falla af vagninum og því mikilvægt að reyna að finna sinn gullna meðalveg til að halda dampi,“ bætir hún við. „Það er endalaust úrval fyrir alla.“

Hreyfingin nauðsynleg

Birgitta hvetur fólk til að skoða úrval af þeim hóptímum sem boðið er upp á í líkamsræktarstöðvum og prófa alls kyns tíma. „Langflestir bjóða upp á tíma með mismunandi erfiðleikastigi og ættu allir að geta fundið eitthvað og gert á sínum hraða og innan sinna marka, hvort sem það er í jóga, hjólatímum, leikfimitímum eða öðru. Hreyfing af einhvers konar tagi er ekki bara heppileg heldur nauðsynleg fyrir alla sem hafa tök á að hreyfa sig á annað borð. Almenn hreyfing bætir lífsgæðin og stuðlar að betri heilsu.“



Birgitta er vinsæl á Instagram. Þessa skemmtilegu mynd birti hún þar með hundinum Bellu en báðar eru vel klæddar.

Birgitta segir að það hafi orðið vitundarvakning síðustu ár meðal eldra fólks hvað hreyfingu varðar. „Fólk hefur áttað sig á hversu góð hreyfingin er fyrir heilsuna og sífellt fleiri stunda æfingar reglulega. Aldurshópurinn hjá okkur í World Class er mjög breiður. Ég get tekið dæmi af afa mínum sem er 88 ára og mætir alla daga. Svo lengi sem fólk hefur getu til ættu allir að stunda einhvers konar hreyfingu og að sjálfsögðu má alltaf gera gott betur,“ greinir hún frá og bætir við að aldrei hafi fleiri stundað líkamsrækt hér á landi.

„Íslendingar eru langt yfir meðallagi hvað varðar þá sem mæta í líkamsræktarstöðvarnar miðað við höfðatölu. Það virðist orðið eins eðlilegt í daglegu amstri að mæta í ræktina eins og að fara út í búð og við eigum klapp skilið fyrir hversu dugleg þjóðin er.“

Margt hægt að gera

Birgitta bendir á að hreyfingin geti verið verið alls konar, til dæmis bara að taka stiga í staðinn fyrir lyftu eða leggja bílnum aðeins lengra frá vinnu eða verslun og fá smá göngutúr. „Fólk ætti að stunda einhverja hreyfingu að lágmarki tvisvar í viku en allt er betra en ekkert,“ segir hún. „Þegar fólk byrjar að hreyfa sig reglulega verður það líka hvatning til að borða hollari mat. Bæði er það hvatningin og svo þarf maður meiri orku og betri næringarefni þegar hreyfingin er meiri. Mataræði og hreyfing tala því klárlega saman.“

Alin upp í líkamsrækt

Birgitta þekkir þetta vel þar sem hún umgengst fólk daglega sem er duglegt að hreyfa sig auk þess sem hún æfir sjálf alla daga, eða að meðaltali 6-8 sinnum í viku. Þar fyrir utan hefur hún kennt börnum og unglingum dans og er lærður einkaþjálfari. Að auki hefur



Birgitta segir að fólk komist í skemmtilegan félagsskap í gegnum heilsurækt.

„Svo lengi sem fólk hefur getu til ættu allir að stunda einhverskonar hreyfingu og að sjálfsögðu má alltaf gera gott betur.“

hún tekið námskeið í CrossFit. Hún er þó ekki að kenna eða þjálfa um þessar mundir enda nóg að gera í hennar starfi.

Birgitta æfði dans frá þriggja ára aldri. „Það lá síðan beinast við að ég byrjaði að stunda líkamsrækt í kringum 15 ára aldur, enda nánast alin upp í World Class. Áhuginn hefur ekkert nema aukist með árunum og ég lifi og hrærist í þessum heimi.“

Þegar hún er spurð hvort hún hugsi mikið um mataræðið, svarar hún. „Já og nei. Ég borða nokkuð venjulega myndi ég segja, leyfi mér is, nammi og pitsur þegar mig langar og fer reglulega út að borða en ég reyni þó að stilla öllu í hóf. Ég hef ekki gaman af boðum og bönnum enda horfi ég hvorki á æfingar né mataræði sem eitthvað tímabundið ástand heldur eitthvað sem ég vil að endist út lífið. Ég reyni þó auðvitað að borða almennt í holl-

ari kantinum og finn mikinn mun á orku og styrk á æfingum eftir því hvernig ég borða.“

Instagram stjarna sem hefur áhrif

Það er óhætt að segja að líf hennar snúist um líkamsrækt þar sem hún sér um markaðsmál og samfélagsmiðla fyrir World Class, Laugar Spa og WorldFit. „Ég aðstoða mömmu og pabba við þróun og rekstur á stöðvunum og svo hef ég yfirumsjón með WorldFit, sem er sérþjálfun innan World Class þar sem æfingarnar samanstanda meðal annars af kraftlyftingum, þolþjálfun, ólympískum lyftingum og fimleikahreyfingum.“

Birgitta segist oft lenda í spjalla við fólkið sem stundar æfingar reglulega, ekki bara í vinnunni heldur einnig í gegnum samfélagsmiðlana. Hún sýnir mikið frá æfingum á Instagram, ræðir um mataræði og sitt daglega líf. „Fólk segir mér frá líðan sinni, góðum félagskap og svo aukinn styrk og metnað á mörgum sviðum í kjölfar þess að byrja að stunda æfingar. Það er afar jákvætt að heyra af góðum hlutum,“ segir Birgitta Líf og það er örugglega hægt að taka undir orð hennar að hreyfing er alltaf til bóta og aldrei of seint að byrja.

ÚTSALAN ER HAFIN

30-50% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM ÚTSÖLUVÖRUM

NETVERSLUN WWW.BELLADONNA.IS

Verslunin Belladonna

belladonna

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

Útsalan hafin

40-50% afsláttur

Str. 36-56/58

Opið í dag 12-18

Ríta

Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgafandi: Ábyrgðarmaður: Torg ehf Jóhanna Helga Viðarsdóttir

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103,

Umsjónarmenn efnis: Elín Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördís Erna Þorgeirsdóttir | hjordiserna@frettabladid.is s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 57686 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768



ÚTSALAN

ER HAFIN!

30-50%

hjá
Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

Góð húsráð fyrir fötin

Flestir vilja að fötin þeirra endist vel og lengi, enda er það hagkvæmt fyrir budduna og gott fyrir umhverfið. Hér er nokkur góð húsráð til að losna við bletti og ólykt úr fötum og lengja líftíma þeirra.

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriddinga@frettabladid.is



Föt geta dugað í mörg ár ef þau eru úr vönduðum og góðum efnum. Hins vegar geta blettir eyðilagt flikur á augabragði ef ekki er brugðist strax við. Oft dugar að nota blettaeyði á föt og þvo þau síðan í þvottavél en stundum þarf að gripa til annarra og óhefðbundnari ráða. Hnókrar og vond lykt geta líka stýtt líftíma fatnaðar en hægt er að losna við þetta tvennt með auðveldum hætti.

Edik og hárlakk

Til að ná púðurmeiki úr fötum er gott að blanda saman jöfnu hlutfalli af vatni og ediki og úða yfir blettinn, láta standa um stund og þvo síðan úr með volgu vatni og mildri sápu. Það á alls ekki að nudda blöndunni á blettinn því það getur gert illt verra. Ef fljótandi meik sullast á föt er úr vöndu að ráða. Ef meikið er án olíu er hægt að nota venjulega raksápu á blettinn en ef meikið er með olíu er uppþvottalögur betri.

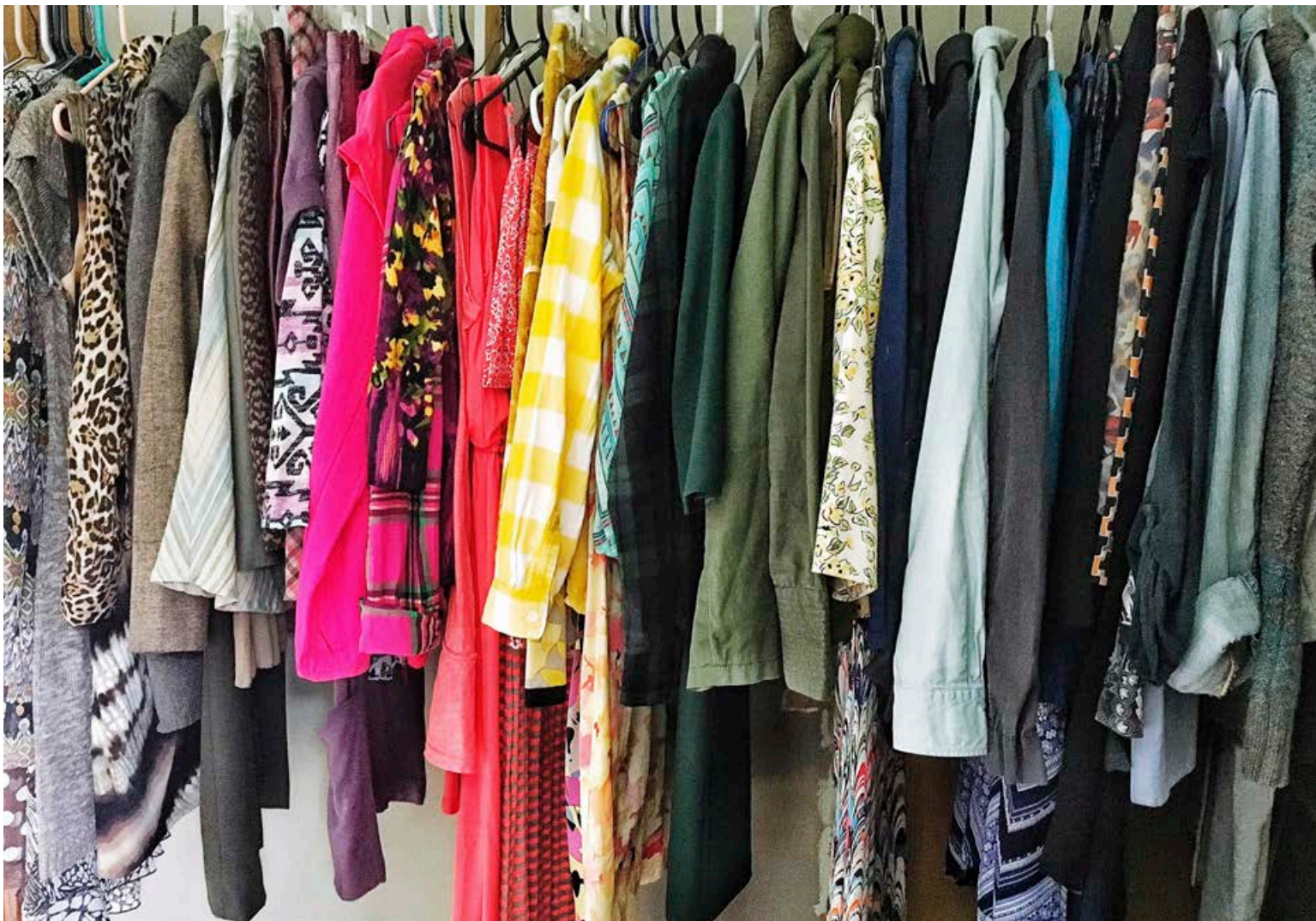
Erfitt getur reynst að ná varalit úr fötum og hann situr sem fastast sama hvað er reynt. Þótt ótrúlegt sé er hægt að ná slíkum blettum úr með hárlakki. Lakkinu er úðað á varalitinn, nuddað lítillga og síðan er flikin sett í þvottavél.

Rauðvinsblettir geta verið erfiðir en þá kemur hvítvín að góðum notum. Helltu hvítvíni yfir rauðvinsblettinn og þá dofna hann eða hverfur alveg. Sódavatn gerir sama gagn. Ef bletturinn er stór er hægt að leggja flikina á handklæði, hella duglega af borðsalti yfir blettinn og láta standa í sólarhring. Saltið drekkur vínið í sig. Meðhöndla þarf rauðvinsbletti eins fljótt og hægt er svo flikin eyðileggist ekki.

Föt og skór úr rúskinni draga í sig vatn og fitu. Vatnsbletti má strjúka af með þar til gerðum skóbursta en erfiðara er að losna við fitubletti. Gott er að dreifa barnapúðri á slíkan blett og láta standa í nokkra klukkutíma og bursta síðan vel af. Þetta sama ráð er hægt að nota á oliubletti á leðri, t.d. leðurveski eða leðursko.

Rakskafa á hnókrana

Hnókrar geta komið á föt úr finasta efni en ýmist detta hnókr-



Það er ýmislegt hægt að gera til að láta fötin endast betur. Hreinsiefnin þurfa ekki að vera dýr eða erfitt að ná í þau. Kannski bara upp í eldhússkáp.

arnir af eða festast við flikina. Föt úr t.d. akryl hnókra auðveldlega og hnókrarnir sitja fastir í flikinni svo hún lítur út fyrir að vera sjúskuð. Föt úr ull hnókra líka en hnókrarnir hreinsast oftast sjálfir af, t.d. við fyrsta þvott eða við notkun. Ef hnókrar eru áberandi er hægt að nota beitta raksköfu til að skafa þá af. Best er að nota stuttar strokur og taka síðan hnökrið af með fatarúllu.

Matarsódi á ípróttaföt

Ef ípróttaskórnir eða -fötin eru farin að lykta illa kemur sér vel að eiga matarsóda. Matarsóðinn dregur í sig lykt en hann er einfaldlega settur inn í skóna eða dreift yfir flikina, látinn standa í sólarhring og síðan dustað af.

» **Rauðvinsblettir geta verið erfiðir en þá kemur hvítvín að góðum notum. Helltu hvítvíni yfir rauðvinsblettinn og þá dofna hann eða hverfur alveg.**

Flestir vilja að fötin þeirra endist vel og lengi, enda er það hagkvæmt fyrir budduna og gott fyrir umhverfið. Hér er nokkur góð húsráð til að losna við bletti og ólykt úr fötum og lengja þar með líf þeirra.

Föt geta dugað í mörg ár ef þau eru úr vönduðum og góðum efnum. Hins vegar geta blettir eyðilagt flikur á augabragði ef ekki er brugðist strax við. Oft dugar að nota blettaeyði á föt og þvo þau síðan í þvottavél en stundum þarf að gripa til annarra og óhefðbundnari ráða. Hnókrar og vond lykt geta líka stýtt líftíma fatnaðar en hægt er að losna við þetta tvennt með auðveldum hætti.



Það getur farið eftir efnum flikanna hversu gott er að ná úr þeim blettum.



ÚTSALAN ER HAFIN

30-50% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM ÚTSÖLUVÖRUM

NETVERSLUN WWW.TISKUHUS.IS

My
Style



my style f
Holtasmára 1
201 Kópavogur
(Hjartaverndarhúsið)
Sími 571 5464



Gömul húsráð gagnast oft vel þegar þrifa þarf bletti af fatnaði.



TRI VERSLUN
TRI VERKSTÆÐI
TRI VEFVERSLUN

Tacx



CASTELLI



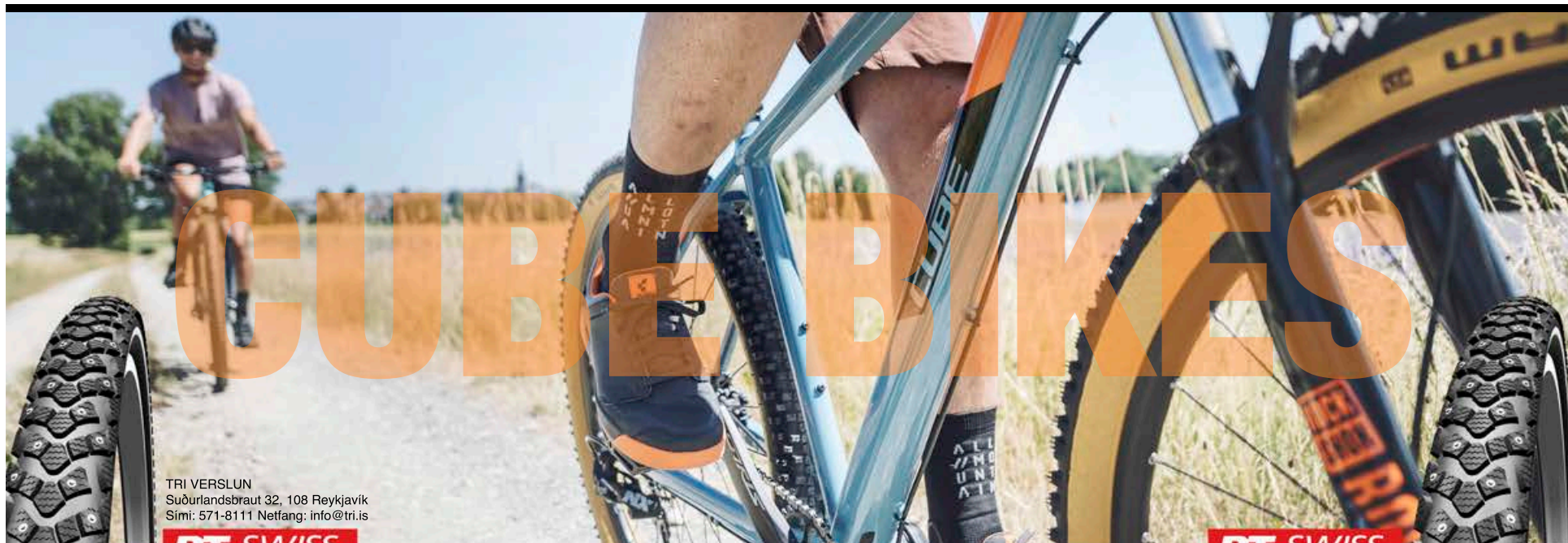
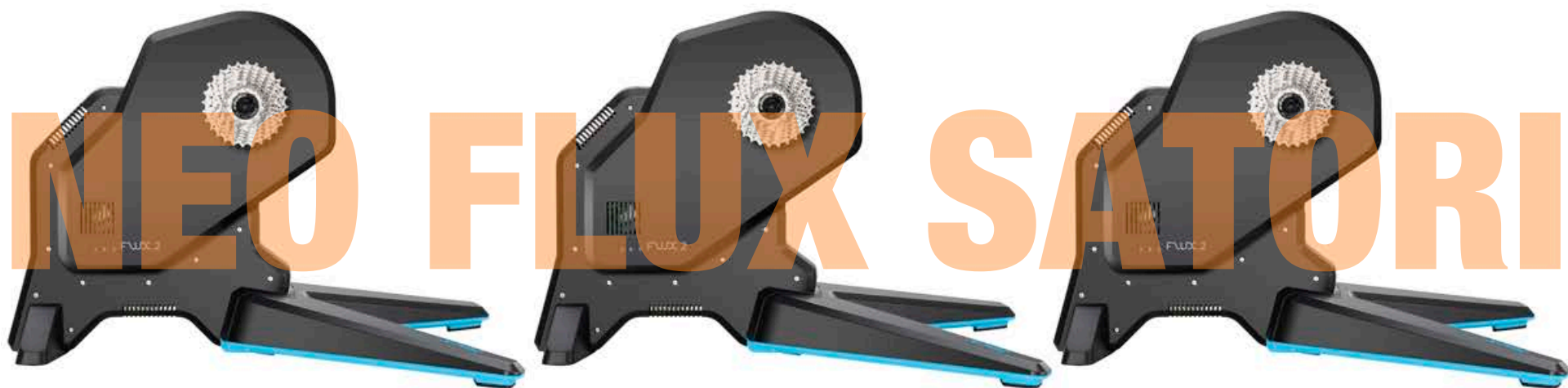
ÚTSALA

- allt að 70% afsláttur -



WWW.TRI.IS

Sendingakostnaður fellur niður ef
verslað er fyrir **10.000kr** eða meira*



TRI VERSLUN
Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík
Sími: 571-8111 Netfang: info@tri.is

DT SWISS

DT SWISS

SPORTVER Akureyri

Vaskur Egilsstaðir

Verslunin er opin:
Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00
Laugardaga kl. 11:00 til 15:00

Tíska næsta áratugar

Tískubylgjur næsta áratugar munu horfa til umhverfismála.

Sólrún Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Margir, mismunandi tískustraumar hafa einkennt áratuginn sem er að líða. Oft hefur verið sagt að bæði allt og ekkert sé í tisku og því segir Andri Unnarsson fatahönnuður erfitt að spá fyrir um tíska næsta áratugar. Andri er í meistaranámi í fatahönnun við Konunglega listaháskólann í Kaupmannahöfn.

„Tískan hefur verið í ákveðinni upplausn, það er allt í tisku og ekkert. Það er alveg jafn kúl að vera í öllu svörtu eða í einhverju með blómamunstri. Það verður gaman að sjá hvernig það mun þróast.“ Tískustraumar hafa því verið mjög óútreiknanlegir, sérstaklega eftir komu samfélagsmiðla. „Ég myndi segja það. Það er ekki hægt að gefa sér fyrir fram einhverja ákveðna litapallettu eða eitthvað ákveðið form fyrir næsta áratug, en hvernig við neytum fatnaðar mun vissulega móta útlitið á honum.“

Umhverfisvernd í höndum nýrra fatahönnuða

Andri er viss um að tiskufatnaður verði sjálfbærari með meiri áherslu á umhverfisvernd. „Það mætti alveg gera ráð fyrir að fyrirtæki fari að vinna meira með hönnun á endurnýtanlegum efnum eða að endurvinnu gamlar flikur, í stað þess að kaupa alltaf inn nýtt. Þau munu reyna að finna lausnir í þeim dúr.“

Þó það væri jákvætt ef tiskurisar myndu framleiða færri fatalínur á



Karen Briem og Andri Hrafn Unnarsson vöktu mikla athygli síðastliðinn vetur þegar þau hönnuðu búninga fyrir Hatara sem tóku þátt í Eurovision. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

ári þá telur Andri ólíklegt að það muni gerast. „Það væri frábært en ég held að við sem neytendur séum ekki nógu meðvitund um eigin fataneyslu til að hætta að kaupa svona mikið og stærstu tiskurisararnir hafa ekkert talað um að minnka við sig. En vonandi gerist það samt.“

Fatahönnuðir framtíðar verða

Þú getur hvort eð er eiginlega ekki stofnað tiskufyrirtæki og ætlað þér að fara í gamla viðskiptamódelið, það myndi ekki reka sig með sölu. Fatahönnuðir verða að leita annarra leiða til að framleiða fót og auglýsa sig.

Þó líklega meðvitaðri um ábyrga neyslu og framleiðslu. „Flestir skólar eru að hamra þetta í nemendur í fatahönnun. Þú getur hvort eð er eiginlega ekki stofnað tiskufyrirtæki og ætlað þér að fara í gamla viðskiptamódelið, það myndi ekki reka sig með sölu.“ Fatahönnuðir verða að leita annarra leiða til að framleiða fót og auglýsa sig.

„Með því að til dæmis koma sér öðruvísi á framfæri en að vera með hefðbundnar tiskusýningar sem er fíranlega dýrt. Mörg fyrirtæki eru að nota samfélagsmiðla sem aðalupplýsingamiðil sinn. Það er gaman að sjá að fólk er að nota önnur form af tiskusýningum en „runway“ formið.“

Meiri rómantík í minni framleiðslu

Smærri hönnuðir eru sjaldnar að opna verslanir í dag, til að minnka álagningu á fót og geta þá frekar lagt áherslu á umhverfisvæna og vandaða hönnun. Þó stóru búðirnar munu líklega ekki hverfa þá verður kannski minna af nýjum fataverslunum í vestrænum heimi. „Fólk er að kaupa meira af netinu hvort sem er þannig að það væri ekki beint að vinna með þér að reka verslun, allavega ekki í vest-



Kjöllinn á myndinni er einnotaog innblásinn af neyslumenningu.



Andri Unnarsson fatahönnuður segir erfitt að spá fyrir um tíska næsta áratugar.

ræna heiminum. Það er aðeins öðruvísi í Asíu skilst mér, þar sem er meiri gróska í kringum það að reka fataverslun.“

Það sem Andri væri helst til í að sjá er minni fjöldaframleiðsla í tiskuheimi framtíðarinnar. „Það er meiri rómantík í fótum ef þau fá að vera búin til með aðeins flóknari hætti en að framhlið og bakhlið sé splæst saman á tíu mínútna fresti í verksmiðju. Frekar að það sé nostrað við þau, með smá arkitektúr í sköpuninni.“

ÚTSALAN HEFST Í DAG



Tíska

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

Skipholti 21 | Sími 551 0770
www.tiskan.is

JANÚARÚTSÖLUSPRENGJAN HAFIN

30%-40%-50%



NÚ ER TÆKIFÆRI AÐ EIGNAST FLOTTA MERKJAVÖRU Á ÚTSÖLUVERÐI



TRAUST Í 80 ÁR

Skipholti 29b • Sími 551 4422 • www.laxdal.is

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili,
húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum
verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur
og stofnun fyrirtækja. Fagleg
vinnubrögð á sanngjörnu verði.
Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511
2930.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl.,
fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra
stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj.
Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is
flytja@flytja.is

Húsaviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR
ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Nudd

NUDD - NUDD
Úrvals nudd í miðbæ Kópavogs,
sími 888 6618 og 788 6609 Elisabet.

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.
Sími 694 7881, Janna.

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Geymslur af öllum stærðum. Allt að
20% afsláttur. www.geymslur.is

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg
af því. Allt að 20% afsláttur. www.
geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum
verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

**GEFÐU
VATN**
gjofsemgefur.is
907 2003

 **Hjálparstarf
kirkjunnar**

**Sérfræðingar í
ráðningum**

FAST ráðningar er öflug ráðninga- og
ráðgjafarþjónusta sem leggur metnað í að vinna faglega og
veita persónulega og góða þjónustu. Vönduð úrvinnsla
upplýsinga og góð samskipti við umsækjendur eru
lykilatriði. Okkar metnaður er reynsla og menntun, öflugur
gagnagrunnur og gott tengslanet.

Við bjóðum uppá:

- Áralanga reynslu
- Öflugan gagnagrunn
- Mjög gott tengslanet
- Þolinmæði og þrautseigju
- Auga fyrir hæfileikum

 
lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST
Ráðningar
www.fastradningar.is

Atvinna

Óska eftir yfir- vélstjóra

á 80 tonna netabát
sem gerður er út frá Suðurnesjum.
Sem getur byrjað 1. janúar 2020.

Uppl. s: 892-5522.

EYJALIND

Sæti og varahlutir í

- Lyftara
- Vinnuvélar
- Vörubíla
- Bata



Vertu vinur okkar á Facebook
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjaland.is

Dáleiðsla

Hætta að reykja, betri svefn,
léttast/þyngjast, og láta sér líða
betur á margan annan máta.



Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr.
og dáleiðslukennari
s. 864 2627 • bernhoft@gmail.com

www.bernhof.is

Snyrti & Nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 - 210 Garðabæ

- Andlitsbað, litun og plokkun
- Tilboð 9.500.-
- Meðferð tekur 60 mín



Verið hjartanlega velkomin.
Tímamantanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com
og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bærustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari upplis; reisum@simnet.is eða
s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞARFET ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ
GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is