



Tíska



Sjónvarpsþættirnir The Undoing hafa slegið í gegn víða um heim. Sagt er að áhorfendur hafi tekið vel í spennuþætti í glæsilegri umgjörð á tímum COVID. Ekkert var til sparað í lúxus-fatnaði. ➔6

Fáðu Fréttablaðið sent rafrænt í morgunsárið



Þú getur skráð þig á frettabladid.is, á Facebook eða bara skannað QR kóðann

FRÉTTABLAÐIÐ



Það eru fá orð sem ná að lýsa því hversu tignarleg Harpa Stefánsdóttir er í fermingarkjólum sínum sem hún notar enn þann dag í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ég er alveg hræðilega rómantísk og dramatísk

Harpa Stefánsdóttir forðast skynditísku eins og heitan eldinn og hefur verið með sömu hárgreiðsluna í 30 ár. Þá á hún engar buxur, notar ennþá fermingarkjólinn og vildi helst klæðast viktorískum síðkjólum alla daga. ➔2

Framhald af forsiðu ➔

Hjördis Erna

Þorgeirsdóttir

hjordiserna@frettabladid.is



Ég er eilífðarunglingur á fer-tugsaldri, kisumamma og háskólanemi. Ég hef starfað við vefmál undanfarin ár og er að setjast aftur á skólabekk til að læra meira á því sviði," svarar Harpa þegar hún er beðin um að lýsa sér í stuttu máli.

„Mín hjartans mál eru þó dýra- og umhverfisvernd. Ég er að vinna að vefverkefni þar sem aðaláherslan er á dýravernd og minnkun kolefnisspors og matarsóunar. Það verður vonandi opnað á næstu dögum.“

Harpa heitir því að berjast gegn matarsóun á árinu. „Svo strengdi ég það áramótaheit að sóa engum mat. Ég er mikill ástriðukokkur og kaupi mikið af framandi matvöru þannig að það er áskorun að nota allt sem ég kaupi. Ég ákvað að nota mánuðaga til að finna skapandi leiðir til að nota það sem ég á til. Það verður hægt að fylgjast með verkefninu á Instagram-síðunni Mánudagar gegn matarsóun.“

Á ekki einu sinni buxur

Þegar Harpa er beðin um að lýsa fatastíl sínum greinir hún frá nýtilkomnum grunsemdum um að blátt blóð renni í æðum sér. „Ég myndi lýsa honum sem klassískum og tímalausum. Ég er alltaf í kjól. Alltaf. Ég á ekki einu sinni buxur. Þegar ég vil vera kasjúal til fara þá er ég eins og ég sé að fara á veiðar með Elísabetu Englandsdrottningu, í Barbour-yfirhöfn, kjól og gúmmistígvelum. Ég uppgötvaði þetta þegar ég byrjaði að horfa á The Crown. Ég lifi mig mikið inn í þættina og stend mig reglulega að því að hugsa og tala við sjálfa mig með grunsamlega góðum breskum yfirstéttarheim og er einhvern veginn orðin öll settlegri í háttum. Það læðist að mér sterkur grunur og ég ætla að fara út í apótek og kaupa svona My heritage DNA test kit.“

Hefurðu áhuga á tisku?

„Ég hef mikinn áhuga á fótum og stíl en eltist ekki við tisku-strauma.“

Hvenær kviknaði sá áhugi?

„Ætli það hafi ekki byrjað snemma á unglingsárunum og smekkurinn hefur kannski ekki mikið breyst. Ég nota fermingar-kjólinn minn ennþá og hef verið með sömu hárgreiðsluna í 30 ár.“



Eitt af áramótaheitum Hörpu er að kaupa engin ný fót á þessu ári og þá frekar nýta sér saumastofu Hassans til að gera við og breyta flíkum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Þegar ég vil vera kasjúal til fara þá er ég eins og ég sé að fara á veiðar með Elísabetu Englandsdrottningu.

Hvaðan færðu innblástur?

„Ég er hræðilega rómantísk og dramatísk og fæ aðallega innblástur úr skáldsögum og gömlum fallegum ljósmyndum. Helst myndi ég vilja klæðast viktorískum síðkjólum alla daga, en ég hef aldrei látið það eftir mér. Kannski ætti ég bara að láta verða af því, lífið er jú núna. Svo er ég mikil Star Wars-kona og þegar ég finn fót með jedilegu sniði þá kaupi ég þau!“



Harpa í röndóttakjólnum sem hún segir hafa leitt sig á vit fjölda eftirminnilegra ævintýra.

ÚTSALAN ER HAFIN

30-50% afsláttur af öllum útsöluvörum



LÍTTU VIÐ Á BELLADONNA.IS

Verslunin Belladonna



belladonna

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

Röndótt ævintýri

Óhætt er að fullyrða að Harpa sé nýtin hvað fatnað snertir. „Uppáhaldsflikin mín er ítalskur kjóll með rauðum og hvítum röndum. Hann minnir mig á sirkustjald og ég hef lent í ótrúlegum ævintýrum í þeim kjól. Það hefur kannski hjálpað til hvað hann er fleginn. Mest notaða flikin mín er gamalt klæðskerasaumað pills sem ég keypti á bílskúrssölu hjá finni frú. Það smellpassaði á mig og ég hef notað það óspart í yfir áratug.“

Hver er þinn helsti veikleiki þegar kemur að tisku og útliti?

„Svartir, klassískir kjólar og dýr krem. Ég er nýbúin að kynnst Allies of skin húðvörum og nú er ég í fullri vinnu við að bera á mig krem frá morgni til kvölds.“

Eyðirðu miklu í fót?

„Þegar kemur að fatakaupum vel ég gæði frekar en magn og kaupi fáar en frekar dýrar flíkur. Það skiptir mig miklu máli að flikurnar séu vandaðar og geti þess vegna enst mér út ævina. Ég forðast skynditisku eins og heitan eldinn og það skiptir mig miklu

máli að fötin séu framleidd við góðar aðstæður. Eitt af áramótaheitunum var að kaupa engin ný fót á árinu. Ég ætla frekar að fara með fót sem þarfnast viðgerða og breytinga á saumastofu Hassans.“

Hvar kaupir þú helst fót?

„Ég er með allt of dýran smekk miðað við tekjur þannig að ég kaupi aðallega notuð fót. Ég hef keypt mikið á Facebook-síðunni Merkjavara fót, skór og aukahlutir sem Stefán í Stefánsbúð heldur utan um. Þar hef ég til dæmis fengið Louboutin og Gucci skó, Vivienne Westwood, Marc Jacobs og Sonia Rykiel kjóla og Dolce & Gabbana jakka á spottprís. Þá sjaldan ég kaupi mér ný fót er það oftast í Geysi en þar fást mörg af mínum eftirlætis merkjum eins og Isabel Marant, Ganni, Barbour, A.P.C. og Stine Goya.“

Áttu þér uppáhaldshönnuð?

„Ég dýrka Vivienne Westwood. Hún notar tískuheiminn sem vettvang fyrir aktívisma og ég lít mikið upp til hennar. Fataval er auðvitað háþólitískt og það skiptir svo miklu máli að taka afstöðu gegn

offramleiðslu, ofneyslu, sóun og dýraniði og mannréttindabrotum í tiskuiðnaðinum.“

Notarðu fylgihluti og skart?

„Ég er alltaf með lykilinn minn frá OrraFinn um hálsinn og hann er eina skartið sem ég þarf. Það bregst aldrei að karlmaður sem kemst nógu nálægt mér spyr: „Að hverju gengur þessi lykill?“ og þá get ég svarað að hann gangi að hjartanu á þeim eða öllum buxna-klaufum bæjarins eða að kynlífs-dýflissunni minni allt eftir því hvernig stuði ég er í og mér finnst ég alltaf svo sniðug. Þar sem lykillinn er auðvitað fjöldaframleiddur velti ég því stundum fyrir mér hversu margar konur segi þetta nákvæmlega sama þegar þær eru spurðar að því að hverju lykillinn gangi.“

Hvað er fram undan hjá þér í haust?

„Ég ætla að setjast aftur á skólabekk og læra vefmiðlun við Háskóla Íslands. Ég var búin að kaupa mér agalega fina skólatösku og pennaveski og allt en svo verður kennslan víst bara á zoom.“

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.

Útgefandi: Torg ehf.
Ábyrgðarmaður: Björn Viglundsson

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

K2 fjallaskíðin þín fást í GG Sport!

Sömu verð og erlendis!



GG  **SPORT**

Stingum af ...

 @ggsport.is  @gg_sport

Smiðjuvegur 8, Græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartími: Virkir dagar 10:30 – 18, Laugardaga 11-15

Framtíð veirueyðandi efna óljós

Ætli vinsældir veirueyðandi efna haldi áfram að aukast á þessu ári eða hætta þau að skipta máli með tilkomu bóluefna? Því er erfitt að svara, en framleiðendur efnanna eru samt bjartsýnir.

Oddur Freyr
Þorsteinsson

oddurfreyr@frettabladid.is

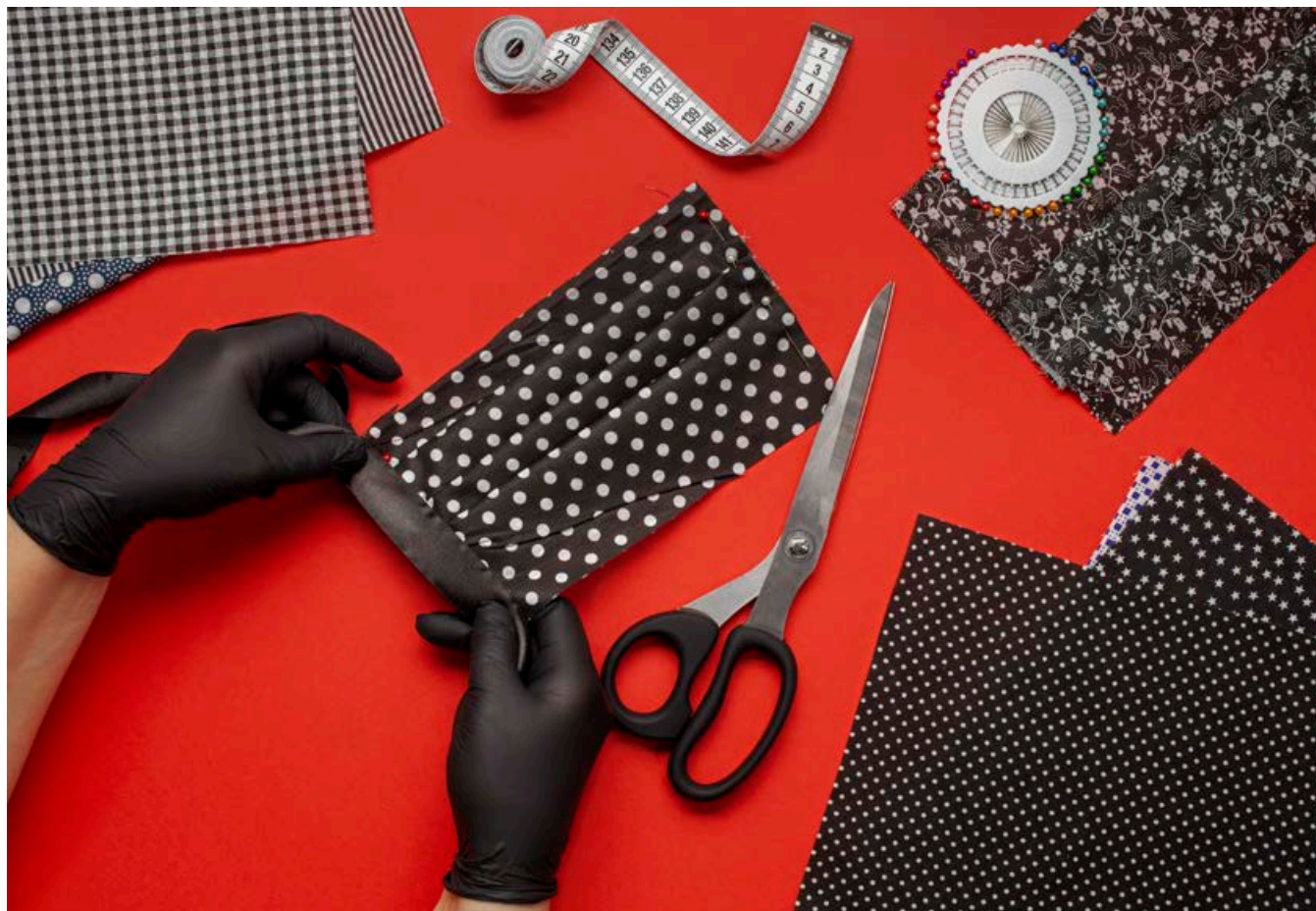


Veirueyðandi efni náðu nokkrum vinsældum á síðasta ári, af augljósum ástæðum. En tiskuvefurinn Women's Wear Daily velti því upp hvort veirueyðandi efni yrðu áberandi í framtíðinni eða hvort þau hætti að skipta máli þegar bóluefnin binda enda á faraldurinn.

Faraldurinn flýtti verulega fyrir þróun veirueyðandi efna. Snemma á síðasta ári, þegar fyrsta bylgjan var að fara af stað og áherslan á öryggi jókst verulega, tóku stórir textílframleiðendur í Evrópu sig til og settu á markað ýmis ný efni með veirueyðandi eiginleika. Þá var talið að slík efni yrðu mjög vinsæl og myndu róa neytendur sem óttuðust COVID-19. En síðan þá hefur komið í ljós að efni og textill eru ekki miklir smitberar, heldur berst veiran með lofti. Það virðist því ósennilegt að veirueyðandi efni verði mjög vinsæl, sérstaklega núna þegar við sjáum vonandi fyrir endann á faraldrinum.

Bjartsýnir framleiðendur

Engu að síður hefur framleiðsla á efnum með veirudrepandi



Vinsældir veirueyðandi efna hafa aukist verulega á þessu ári og framleiðendur þeirra eru bjartsýnir á að þær haldi áfram. En það er samt hætta á að áhugi á þeim dvini þegar bóluefnin enda faraldurinn.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY

ÚTSALAN HEFST Í DAG



BRAX

MaxMara

B/A/S/L/E/R

Skippholti 21 | Sími 551 0770

Veirueyðandi efni koma aldrei í staðinn fyrir hlífðarbúnað og eyða ekki hættunni á því að fá smitsjúkdóma, en það er viðbúið að margir vilji gera allt sem hægt er til að tryggja sig og þessi efni virka í raun og veru.



eiginleika aukist verulega og Fabio Tamburini, framkvæmdastjóri Cotonificio Albini, sem framleiddi ViroFormula-efnið í samstarfi við fyrirtækið HeiQ, segir að nokkur ólík vörumerki vilji nota þessi efni, bæði í götutisku og lúxusvörur. Hann heldur því fram að þó að bóluefnin geri okkur kleift að halda venjulegu lífi áfram, eigi neytendur samt eftir að halda áfram að sækja í veirueyðandi efni. Nú sé fólk meðvitaðra en áður um hættuna og þegar við förum öll að troða okkur aftur inn í pakkadur almennings-samgöngur, komi fólk til með að vilja tryggja öryggi sitt eftir fremsta megni. Þess vegna eigi eftirspurnin ekki eftir að minnka.

Giorgio Todesco, framkvæmdastjóri Marzotto-ullarframleiðandans, sem framleiðir efni úr náttúrulegu garni sem hafa veirueyðandi eiginleika, segir að ástæðan fyrir velgengni vöru þeirra sé að viðskiptavinir horfi nú í auknum mæli til tæknilegra eiginleika fatnaðarins. Hann segir að efnin þeirra höfði sérstaklega til smásala sem sjá starfsfólki sínu fyrir einkennisbúningum, vörumerkja í Asíu og götutiskumerkja.

Luxury Jersey, annar framleiðandi sem nýtti sér líka tæknina frá HeiQ, hefur séð mikla aukningu í eftirspurn frá fyrirtækjum sem framleiða þægilegan íþróttafatnað. Yfirmaður fyrirtækisins, Federico Boselli, telur að fólk verði almennt meðvitaðra um hreinlæti og örverur eftir faraldurinn og því verði veirueyðandi fatnaður vinsæll.

Aukið öryggi

Efnafyrirtækið Rudolf Group hefur gert rannsóknir sem sanna að tækni þess hafi veirueyðandi eiginleika sem virka líka á kórónaveirur. Alberto De Conti, yfirmaður tiskudeildar fyrirtækisins, telur að þessi efni eigi áfram eftir að skipta máli, þar sem bæði neytendur og vörumerki vilja aukið hreinlæti, jafnvel þó að eftirspurnin minnki eitthvað vegna nýrra bóluefna. Hann benti líka á að vegna allrar upplýsingaóreiðunnar sé aukinn áhugi og eftirspurn eftir áreiðanlegum og auðskiljanlegum rannsóknaniðurstöðum og textílmarkaðurinn vilji alvöru virkni sem sé hægt að kynna fyrir viðskiptavinum, en ekki hraðsoðnar auglýsingabrellur.

Veirueyðandi efni koma aldrei í staðinn fyrir hlífðarbúnað og eyða ekki hættunni á því að fá smitsjúkdóma, en það er viðbúið að margir vilji gera allt sem hægt er til að tryggja sig og þessi efni virka í raun og veru. Auk þess er aldrei að vita nema annar faraldur gangi yfir og þá gætu smitleiðirnar verið öðruvísi. Sumir telja að þessi markaður eigi bara eftir að vaxa og þannig búa til frjóan jarðveg fyrir frekari rannsóknir og þróun, á meðan aðrir eru meira hikandi. Það er þó ljóst að veirueyðandi efni eru ekki líkleg til að hverfa af markaði, þó að erfitt sé að spá fyrir um eftirspurnina. Þau eiga líka sennilega eftir að njóta sérstakra vinsælda í ákveðnum geirum, til dæmis fyrir einkennisbúninga og kannski líka íþróttafatnað.

Ný árangursrík dáleiðslumeðferð

Hugræn endurforritun er ótrúlega öflug og hraðvirk dáleiðslumeðferð sem Ingibergur Þorkelsson hefur þróað út frá þremur öðrum þekktum meðferðum og nýjustu rannsóknum í taugafræði.

Skólastjóri Dáleiðsluskóla Íslands, Ingibergur Þorkelsson, ræðir um þær nýjungar sem hann hefur verið að kynna.

Hvað varð til þess að þú skrifaðir bók um hugræna endurforritun?

„Ég hef í mörg ár unnið með meðferðir sem virka vel í dáleiðslu-ástandi. Nokkrar þeirra eru bæði öflugar og fljótvirkar. Dáleiðsluskóli Íslands hefur undanfarin ár kennt þessar meðferðir, þáttameðferð (Parts Therapy), persónuþáttameðferð (Ego State Therapy) og Yager-meðferð (Subliminal Therapy),“ svarar Ingibergur. Ég hef einnig notað áfallameðferð Colin A. Ross M.D. sem heitir „The Trauma Model“.

Hann heldur áfram: „Ég gerði mér grein fyrir að með því að samþætta þessar meðferðir, nýta þá hluta hvernar þeirra sem gáfu mestan árangur væri hægt að skapa frábæra meðferð. Ég hef líka fylgst með nýjustu rannsóknum í taugafræði og nýtt þá þekkingu til að fullkomna ferlið. Mér fannst liggja beinast við að kenna eina sameinaða meðferð frekar en þrjár. Þess vegna skrifaði ég bókina Hugræn endurforritun og skólinn kennir nú þá meðferð auk endur-litsdáleiðslu (Regression Therapy).“

Efnið var tilbúið í huganum

Hvenær var fyrsta námskeiðið kennt sem byggir á nýju bókinni?

„Ég kenndi í fyrsta skipti samein-aða meðferð, Hugræna endurforritun, á haustnámskeiðinu 2020,“ svarar Ingibergur. „Ég fékk fyrstu eintökin með DHL í tæka tíð fyrir námskeiðið, um miðjan október.“

Ég byrjaði að skrifa bókina í ágúst og átti ekki von á að gefa hana út í fyrri. En þegar ég byrjaði að skrifa þá rann þetta bara fram, viðstöðulaust. Efnið var greinilega tilbúið í huganum, ég átti bara eftir að koma því á pappírinn.“

Hvernig gekk nemendum að tileinka sér þessa aðferð?

„Nemendur stóðu sig frábærlega,“ segir Ingibergur. „Námskeiðið er mjög krefjandi og nemendur vinna meðferðir hver á öðrum allan daginn á milli þess sem kennt er. Í lok námskeiðsins kom í ljós að allir útskriftarnemarnir voru tilbúnir til að hefja meðferðarstarf og eru að koma sér upp aðstöðu til þess. Þau eru full sjálfstrausts og hafa margsannað sig á námskeiðinu og eftir það. Þetta nám er þroskandi fyrir nemendurna og maður sér miklar breytingar á þeim. Flest segjast hafa öðlast nýtt líf og lært ótalmargt um sjálf sig.“

Hugurinn er undraveröld

Aðspurður að því hvað sé svona merkilegt við þessa meðferð svarar Ingibergur: „Meðferðin felst í



Ingibergur Þorkelsson, skólastjóri Dáleiðsluskólans, kenndi nýja meðferð í haust sem kallast Hugræn endurforritun. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Bjóða meðferðarþakka í dáleiðslumeðferð

Ingibergur hefur nú þjálfað hóp meðferðaraðila sem hafa lokið 220 tíma námi í meðferðardáleiðslu með áherslu á Hugræna endurforritun. Meðferðin hefur reynst mjög áhrifarík í vinnu með fíkn, kviða, migreni, ofnæmi, vefjagigt, tengslarof og afleiðingar áfalla og ekki síður til að efla innri styrk, innsæi o.fl. Það hefur sýnt sig að þörfin er mikil fyrir þessa meðferð. Eftir umfjöllun um dáleiðslu í sjónvarpsþættinum Undir yfirborðið á Hringbraut haustið 2019 hefur orðið mikil vakning og eftirspurn eftir meðferð.

Nú býðst heildstæður pakki hjá þessum meðferðaraðilum sem eru þrjú skipti (hver tími er 90-120 mínútur) á samtals 30.000 krónum, sem er um þriðjungur af almennu verði. Einu skilyrði

þess að fá þriggja skipta meðferðarþakka á þessum kjörum er að þú samþykkir að mæta í öll þrjú skiptin (á dagsetningum og tímum sem þú ákveður með meðferðaraðilanum) og samþykkir að fylla út eyðublað um liðan eftir hvern tíma. Eyðublaðið er bæði gagnlegt fyrir þig til að átta þig á breytingum á liðan þinni og fyrir meðferðaraðila til að meta árangur af meðferðinni.

Tímuna þrjá þarf að greiða í upphafi fyrsta tíma. Innifalið í meðferðarþakkanum er bókina Hugræn endurforritun eftir Ingiberg Þorkelsson, sem nýlega kom út, en þar eru áhrifaríkar reynslusögur og meðferðin vel útskýrð.

Ef þú vilt nýta þér þetta tækifæri þá skaltu fylla út eyðublaðið sem er á síðunni daleidsla.is/medferd

Því að fá okkar innri lækni til að gera breytingar í huganum. Við fæðumst sem tvennd: Sjálfið og innri styrkur. Sjálfið stjórna lífi einstaklingsins en innri styrkur styður sjálfið með ráðum og dæð.

Sjálfið nýtir mest dagvitundina en innri styrkur undirvitundina, þar sem er aðgangur að öllum minningum og öllum þáttum hugans. Í hugrænni endurforritun er innri styrkur ávarpaður sem Centrum, sem er sá titill sem dr. Edwin Yager, höfundur Yager-meðferðar notaði. Í raun er innri styrkur/Centrum þinn innri lækni sem getur læknað flest í huga þínum,“ útskýrir hann.

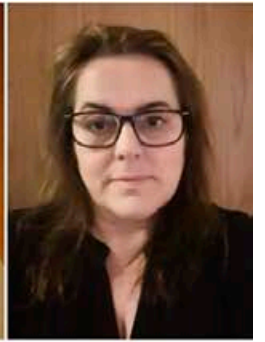
„Í meðferðinni er unnið með þætti hugans sem í raun skiptast á um að vera þú en sem færstir taka



Halldóra Þ. Leifsdóttir



Íris Huld Hákonardóttir



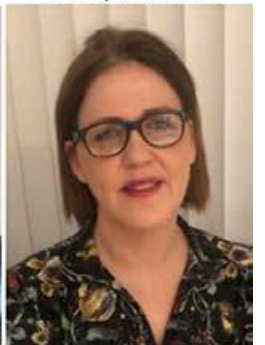
Sigurbjörg Kristjánsdóttir



Ása Kolka



Ásdís Olsen



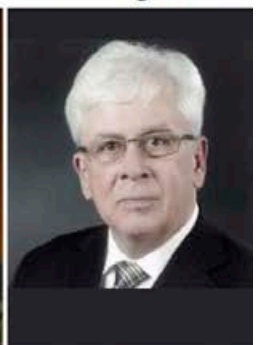
Elín Þóra Ingólfssdóttir



Haukur Hauksson



Hörður Guðmundsson



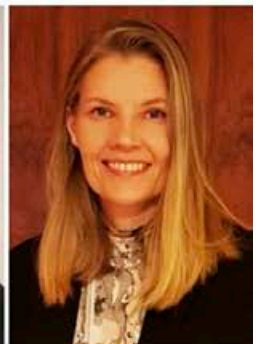
Ingimar Pálsson



Matthildur Laufey Hermannsdóttir



Ragnheiður Gunnbjörnsdóttir



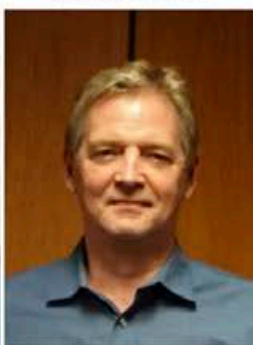
Sigurlaug Gunnarsdóttir



Sigrún Þórarinsdóttir



Steinnun Valdimarsdóttir



Þórhallur Guðlaugsson

Næsta grunnnámskeið skólans hefst **19. febrúar, 2021**

Næsta framhaldsnámskeið hefst **9. apríl, 2021**



eftir í eigin fari dagsdaglega. Einnig er unnið með afrit af öðru fólki sem þú hefur gert að hluta þíns stjórnkerfis með því að tileinka þér skoðanir og viðhorf foreldra þinna, kennara og annars yfirvalds. Þessi afrit eru svo að tala til þín í huganum og stjórna þér. Sum eru jákvæð en önnur neikvæð og þau þarf að losna við.“

Hvernig fer meðferðin fram?

„Meðferðarvinna í hugrænni endurforritun byggist á því að fá Centrum til þess að gera þær breytingar sem þarf í huga og líkama,“ segir Ingibergur.

„Fátt virðist vera Centrum ofviða og hann gerir allar þær breytingar sem sjálfið óskar eftir með aðstoð meðferðaraðilans eða í beinum samskiptum þegar þeim hefur verið komið á. Meðferðarþegar upplifa Centrum á ýmsan hátt. Þeir lýsa honum/henni sem hluta af þeim sjálfum eða þá sem sálinni sinni, sem æðra mætti, sumir jafnvel heilögum anda. Lækningamátturinn er ótvíræður og fátt sem Centrum telur sig ekki geta læknað, hvort sem það er hugrænt, hugvefrænt eða líkamlegt.“

Dularfull og töfrandi Nicole

Sjónvarpsþættirnir The Undoing hafa slegið í gegn víða um heim. Sagt er að áhorfendur hafi tekið vel í spennuþætti í glæsilegri umgjörð á tímum COVID. Ekkert var til sparað í lúxusfatnaði.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Í netmiðlinum Daily Mail er sagt að tiskuflikur eins og Nicole Kidman klæðist í þessum þáttum hafi ekki sést í sjónvarpi frá því að Carrie Bradshaw arkaði um götur New York borgar í Sex and the City. Talað er um að þessi glæsilegi klæðnaður gæti haft áhrif á söluna hjá helstu tiskuhúsum heims á næstunni. Sérstaklega vekja kápur sem Nicole klæðist mikla athygli. Þá er því spáð að liðað, rauðleitt hár hennar geti orðið að tiskubylgju á þessu ári. Mótleikari Nicole er Hugh Grant sem sömuleiðis vekur athygli. Auk þess fer Donald Sutherland með stórt hlutverk. Þættirnir sem eru sex talsins þykja afar vel leiknir og spennandi með morðfléttu sem heldur áhorfandanum við efnið. Hægt er að horfa á þessa þætti á Stöð 2 Marabon.

Vefútgáfa Los Angeles Times hvetur fólk til að horfa á þættina og skrifar: „Horfið á þetta ótrúlega ríka fólk og söðalegt líf þess.“ Þættirnir eru byggðir á bókinni You Should Have Known eftir Jean Hanff Koelitz sem kom út árið 2014. Framleiðandinn er hinn virti David E. Kelley en hann hefur getið sér gott orð fyrir margar frábærar sjónvarpsþætti eins og Boston Legal, Ally McBeal, L.A. Law og margar fleiri. Leikstjóri er Susanne Bier sem er dönsk og hefur vakið mikla athygli sem leikstjóri. Búningahönnuðurinn er sömuleiðis danskur, Signe Sejlund, en þær tvær hafa unnið mikið saman.

Árið 2020 var skritið ár en heimavera gaf mörgum nægan tíma til að horfa á sjónvarpsþætti og þar kom The Undoing sterk inn. Hárgreiðslustofur voru lokaðar og margir komnir með svokallaða COVID-hárgreiðslu. Þættir eins og The Undoing gætu hjálpað fólki að leita sér að breytingu varðandi hárgreiðslu. Norskur hársnyrtir nefnir greiðslu Nicole Kidman í þáttunum á vefmiðli VG og býst við að fólk verði duglegt að fá sér nýja liti í hárið þegar liður á þetta ár, jafnvel öðruvísi klippingu en það hafði áður. „Nýtt útlit með betri tímum. Koparrautt á eftir að vera vinsæll háralitur,“ segir hann.



Þær eru hver annarri glæsilegri kápur sem Nicole Kidman klæðist í þáttunum. Kápan var hönnuð af Signe Sejlund búningahönnuði.

Þeim sem ekki hafa séð The Undoing er bent á að fylgjast vel með fatnaðinum sem Nicole klæðist en þættirnir voru teknir upp rétt áður en heimsfaraldurinn skall á. Signe Sejlund búningahönnuður segir að fötin hafi verið valin til að Nicole yrði bæði dularfull og töfrandi í hlutverki sínu sem Grace Fraser. Hún er klædd í ofurlúxus frá toppi til táar. Vínrauð kápa með belti frá Phillip Lim, pils frá The Row og kjólar frá Bottega Veneta, silkikjöll með málmpráðum frá Givenchy og kápa með efni frá Max Mara. Fataskapurinn átti að vera klassískur og tímalaus. Skartgripirnir voru sérvældir af skartgripahönnuðinum Rebecca Elbek.

Signe segir að oft hafi fatnaður verið blandaður, aðkeyptur frá hönnuðum og síðan breyttur og lagfærður af henni. Þannig var með Max Mara kápuna rauðu. Nicole er mjög hávaxin og grönn. Það þurfti stundum að laga fatnað að hennar líkama. Signe saumaði sömuleiðis hentugan klæðnað fyrir aðra leikara þáttanna. Sannarlega hugsað út í hvert smáatriði.



Hugh Grant og Nicole Kidman í hlutverkum sínum í sjónvarpsþáttunum The Undoing.



Glæsileg velúrkápa frá Max Mara. Takið eftir hárinu sem er sagt verða tiskuhárið 2021. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Glæsileg kápa frá Phillip Lim.

ÚTSÖLUR OG OUTLET

Sérblaðið Útsölur og outlet kemur út **16. janúar** og mun fylgja helgarblaði Fréttablaðsins.

Í þessu blaði geta auglýsendur auglýst útsölur, vörur og verð sem verða í boði á útsölunum í janúar. Einnig viljum við bjóða outlet verslunum að vera með í þessu blaði og kynna búðir, vörur og verð sem eru í boði.

Vertu viss um að tryggja þér gott pláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir :

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5654/ jonivar@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

GEGGJUÐ ÚTSALA Í



Mandarina Duck bumbag
verð áður kr. 29.000- **nú kr. 20.300**

20-60%
AFSLÁTTUR



Trippen handgerðir leðurskór
verð áður 54.000- **verð nú kr. 37.800-**



Leður bakpoki K&M
verð áður kr. 32.000- **nú kr. 22.400-**



Vesti Studiob3
verð áður 46.000- **nú kr. 27.600-**



Trefill/sjal Studiob3
verð áður kr. 17.000- **nú kr. 10.200-**



**60% afsláttur
á netinu í outlet
www.boel.is**



Leggings með leðurbótum K&M
40% afsláttur
verð áður kr. 22.000- **nú kr. 13.200-**

KÍKTU VIÐ HJÁ OKKUR Á ÓÐINGGÖTU 1, 101 REYKJAVÍK
Sími 8341809 BOEL boelisland
Ópið mánud - föstud 12-18 laugard 12-16
www.boel.is

Þjónusta

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafli, fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikæls. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaveiðhald

 **Rúnar Múrari ehf**
S - 780 - 28 38

Húsaveiðgerðir Tröppuveiðgerðir
Flotun Lekaveiðgerðir Flisalögn
Málningarvinna-Pakmálun o.m.fl.

40 ára reynsla í utanhússviðhaldi.

Við gerum tilboð þér að
kostnaðarlausu.
runarmur@gmail.com

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

Spádómar

Nympha-dora

Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan

VISA 562 8211 EURO

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupungull.is
Opð mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Húsnæði

Húsnæði í boði

Herb. til leigu á svæði 201. Með aðgangi að eldh., baðherb. og þvottavél. Uppl. í síma 893 3475

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. 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

EYJALIND Varahlutir í VOLVO Vinnutæki



Vertu vinnu okkar á Facebook

Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

ER BÍLSÆTID RIFIÐ ?

FYRIR EFTIR

Bílsætavíðgerðir-, mótorkjóra og snjósléðasæti. Húsbíllaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á www.hsbolstrun.is

Formbólstrun

Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hs@bolstrun.is

LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta. Metum ástand og gerum við.

www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

 **GLUGGA GERÐIN**

Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi. Hafðu samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞAÐT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is