



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

LAUGARDAGUR 4. september 2021

KYNNINGARBLAÐ



Kettir elska kassa. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Kettir elska kassa

sandragudrun@frettabladid.is

Flestir kattaeigendur vita að loðnu vinir þeirra elska að troða sér ofan í kassa. Netið er fullt af myndum af köttum sem hafa troðið sér ofan í pappa-kassa. Ef af hverju ætli kettir elski kassa svona mikið?

Ástæðurnar geta verið marg-
vislegar en í grunninn sjá kettir kassa sem öruggan og þægilegan stað til að hvílast á.

Hvernig kettir sjá kassa

Kettir eru forvitnir að eðlisfari. Þegar eitthvað nýtt birtist í umhverfi þeirra rannsaka þeir það, til að fullvissa sig um að aðskotahluturinn sé öruggur og skera úr um hvort um er að ræða mat eða leikfang.

Þar sem kettir eru villidýr og kassar eru afmarkað lokað rými, þá sjá kettir kassa sem fullkominn stað til að liggja í felum og bíða eftir að stökkva á bráð. En kettir í náttúrunni eru líka bráð stærri dýra og kassar eru líka fullkominn felustaður fyrir ketti til að forðast þau. En þrátt fyrir að kettir elski kassa þá elska þeir ekki búrin sín. Kattaeigendur velta ef til vill fyrir sér hvernig stendur á þessu. En kettir eru minnugir. Þeir vita að þegar þeir fara í búrið þá eru þeir að fara á leiðinlega staði eins og til læknis. Þess vegna flýja þeir í kassann sinn til að forðast búrið. ■



Klöru Sif þykir ekkert óþægilegt að vera þekkt fyrir það sem hún gerir á OnlyFans. Þvert á móti geri hún allt með stolti og af sjálfsöryggi. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Lítur ekki á sig sem klámstjörnu

Akureyringurinn Klara Sif Magnúsdóttir er hæstlaunaðasti áhrifavaldur lýðveldisins, vegna sölu á erótísku myndefni á OnlyFans. Hún segir mikilvægt að vita hvaðan klám kemur. **2**

Heilbrigð melting er grunnur að góðri heilsu



EYLIF

Heilsan er dýrmæst
www.eylif.is



Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg
@frettabladid.is

„Ég var mjög óörugg með mig þegar ég var yngri. Það var ekki fyrr en árið 2019 að ég ákvað fyrir sjálfa mig að ég er nóg. Ég er falleg, flott og frábær, sama hvernig líkami minn lítur út. Líkamar eru eins ólíkir og þeir eru margir, og við eigum að fagna þeim. Þeir hafa það hlutverk að halda okkur á lifi og hvernig er ekki hægt að elska það, fagna því og sýna það? Ég er eins og ég er og kem til dyranna eins og ég er klædd; við erum öll mennsk og ég hef ekki tíma í að stressa mig yfir einhverju sem skiptir jafnlitlu máli.“

Þetta segir Klara Sif Magnúsdóttir, 23 ára Akureyrarmær og tekjuhæsti íslenski áhrifavaldurinn, samkvæmt nýjum tekju-blöðum DV og Frjálsrar verslunar; með 1,1 milljón á mánuði.

Tekjurnar fær hún fyrir að selja áskrifendum aðgang að erótísku efni á vefsíðunni OnlyFans.

„Er ég klámstjarna? Ég bý til „klám“ svo þannig séð er hægt að segja að ég sé klámstjarna, en ég lít ekki á sjálfa mig sem klámstjörnu. Ég er bara ung kona að búa til erótískt efni. Klámstjörnur eru yfirleitt vel þekkt fólk sem vinnur fyrir klámiðnaðinn. Ég vinn fyrir sjálfa mig. Sá er munurinn,“ útskýrir Klara Sif.

Fer sínar eigin leiðir

Klara Sif ólst upp í Árbænum þangað til hún flutti norður yfir heiðar, þá níu ára.

„Ég hef alltaf verið rosalega sjálfstæð. Ég er miðjubarn og fannst ég ung þurfa að hugsa um sjálfa mig. Mamma getur vottað að ég hef alltaf verið frekar uppreisnargjörn og farið mínar leiðir. Ég get af öryggi sagt að ég verði alltaf þannig,“ lýsir Klara sjálfri sér.

Hún var óráðin um nám og framtíðarstörf í uppvextinum.

„Á tímabili langaði mig að verða sálfræðingur eða kennari, en þegar ég óx meira úr grasi þótti mér slíkar hugmyndir um framtíðina fremur óspennandi,“ segir Klara Sif af hreinskilni.

Hún þarf ekki að stunda hefðbundna atvinnu frekar en hún vill sökum þess hve hún gerir það gott á OnlyFans.

„Ég gæti léttilega lifað á OnlyFans einu og sér, en ég kys að gera það ekki. Ég vinn á veitingastað hér á Akureyri og geri það aðallega fyrir félagsskapinn. Ég elska fólkið sem ég vinn með, þau eru frábær hvert og eitt, og við erum eins og lítil fjölskylda.“

Nýtur stuðnings kærastans

Klara Sif hefur sýnt ráðdeild eftir að hagur hennar vænkaðist með æ fleiri áskrifendum á OnlyFans.

„Frá upphafi hef ég lagt peninga til hliðar til að borga skatt. Fyrst



Klara Sif segist ung kona sem býr til erótískt efni í vinnu fyrir sjálfa sig. Stór munur sé á því og að vinna fyrir klámiðnaðinn.

FRÉTTABLAÐIÐ/
AÐUNN

eyddi ég alveg slatta. Ég var spennit yfir nýfengnu fé og það var óraunverulegt að vera allt í einu komin með svona mikinn pening á milli handanna. Í dag er ég orðin sparsamari og ætla að nota tekjurnar til að flytja til útlanda,“ segir Klara Sif, sem á kærasta sem býr í Lundúnum á Englandi.

„Kærastinn er fullur stuðnings og ég er mjög heppin með hann. Ég ætlaði mér ekkert í samband og var búin að setta mig við að vera á lausu, en eins og langflestir vita birtist ástin yfirleitt þegar maður vill ekkert með hana hafa,“ segir Klara Sif, sæl og ástfangin.

„Ég vil bara eitt í framtíðinni, það er að vera hamingjusöm. Ég er ekki með eitthvert svaka masterplan yfir það sem ég vil fá út úr lífinu, annað en að vera sátt við sjálfa mig og mína nánustu. Hamingjan fyrir mínum hugskotssjónum er einmitt ég og fólkið sem ég elska, saman á fagurri eyju að njóta samverunnar og lifa lífinu.“

Elskar þetta starf

Sem stendur er Klara Sif með um 600 áskrifendur á OnlyFans.

„Í hreinskilni veit ég ekki af hverju vinsældir mínar stafa, en vilji maður halda í áskrifendahóp sinn þarf að sinna þessu af heilum hug. OnlyFans er alls ekki auðfengið fé, þrátt fyrir að vinnan sé spennandi og skemmtileg,“ segir Klara, sem setur inn nýtt efni í hverri viku en líka ljósmyndir og styttri myndbönd á hverjum degi.

„Efni mitt á OnlyFans er allt frá undirfatamyndum og myndböndum, nektarmyndum og nektarmyndböndum. Ég tek upp myndbönd af sjálfri mér með kynlífstæki og einstaka sinnum er ég með einhverjum öðrum og tek okkur upp að stunda kynlíf,“ greinir Klara Sif frá.

„Ég geri þetta því það hentar mér. Mér finnst þetta skemmtilegt starf og það er svo gott að geta unnið á sínum eigin forsendum. Ég elska þetta starf þótt það geti verið mjög krefjandi á sama tíma,“ segir Klara Sif og óttast ekki áhrif gjörða sinna á OnlyFans í framtíðinni.

„Mín kynslóð er opnari, skilningsríkari og umburðarlyndari fyrir málaflökknum kynlífi en eldri kynslóðirnar, kannski vegna þess að það er búið að normalisera þessa hluti meira á undanförunum árum. Mér finnst það geggjað. Þetta á ekki að vera feimnismál. Við erum öll okkar eigin manneskjur og eigum að fá að lifa á okkar eigin forsendum, svo lengi sem við særum ekki aðra. Þegar ég byrjaði á OnlyFans hugsaði ég vita-

skuld út í alla möguleika á hvað gæti gerst; hvaða áhrif þetta hefði á framtíð mína, en ég er hvergi smeyk, enda tók ég þessa ákvörðun sjálf og mun alltaf þurfa að lifa með það.“

Hættulegur klámiðnaður

Klara Sif er meðvituð um gagnrýnisraddir þeirra sem segja klám vera ofbeldi og sölu á líkama kvenna.

„Klámiðnaðurinn getur verið mjög hættulegur konum og það er mikið um mansal og nauðganir á vettvangi klámiðnaðarins og klámsiðna, eins og Pornhub. Því hvet ég alla til að kaupa klám frá fólki eins og mér, í stað þess að styðja frítt klám og í leiðinni mansal, nauðganir og misnotkun á stelpum undir lögaldri. Það er mjög mikilvægt að vita hvaðan klám kemur. Sjálf er ég mjög gagnrýnin þegar kemur að þessum hlutum og veit vel að betri kosturinn er alltaf að styðja kynlífsverkafólk eins og mig,“ segir Klara Sif ákveðin.

Á OnlyFans hefur hún lent í slæmum samskiptum.

„En það er ekkert sem situr í mér. Ég bjóst alveg við því að þar yrðu ekki allir næs eða skilningsríkir. Ég hef lent bæði í græðgi og dónaskap, en þegar slíkt gerist loka ég einfaldlega á viðkomandi. Ég fæ langofast fyrirspurnir um kynlífsmyndbönd og það er ekkert mál fyrir mig að verða við því, en sé ég beðin um að gera eitthvað sem ég kæri mig ekki um, þá einfaldlega geri ég það ekki.“

Vill styrkja sjálfsmynd stelpna

Helstu fylgjendur Klöru Sifjar á samfélagsmiðlum eru yngri stelpur og konur á hennar aldri.

„Á OnlyFans eru það yfirleitt karlmenn. Hversu gamlir þeir eru get ég ekki sagt til um, þar sem langflestir eru þar undir fölsku nafni og engri mynd. Samt sem áður veit ég að margir eru á mínum aldri og eldri. Ég tek eftir því að fólk horfir á mig en hugsa lítið út í hvort það gæti verið áskrifandi eða frá OnlyFans. Ég fæ hins vegar skilaboð þess efnis að menn þekki mig en vilji ekki gefa nánari deili á sér. Það getur verið smá óþægilegt, en eins lengi og ég fæ greitt fyrir mína vinnu er mér slétt sama hver kaupir efnið mitt,“ segir Klara Sif, alveg slök.

„Á samfélagsmiðlum langar mig að ná til stelpna og kvenna sem fylgja mér. Unglingar þurfa að dila við ýmsa standarda í dag, sérstaklega líkamsmyndina og ég vil láta þær vita að þær séu fallegar eins og

þær eru. Við erum allar systur og verðum að standa saman í gegnum allt. Ég vil að þær viti að þær eru sterkar og geti allt sem þær langar að gera, sama hvað öðrum finnst. Fólk mun alltaf hafa skoðun á því hvað maður gerir, en ef við veltum okkur endalaust upp úr álit annarra munum við aldrei verða hamingjusöm.“

Ber höfuðið hátt

Í litlum bæ sem Akureyri þekkj margir mann og annan, en Klara segist lítið finna fyrir því að fólk horfi á hana á götum úti.

„Það talar enginn um þetta við mig upp úr þurru, nema nánustu vinir og fjölskylda og þar eru allir fullir stuðnings. Ég er svo heppin með fólkið mitt. Mamma og maðurinn hennar djóka aðallega um að vera umboðsmennirnir mínir, og pabbi og konan hans eru stolt af mér og því hver ég er, sem ung kona í dag. Ég verð ævinlega þakklát fyrir vini mína og ættingja,“ segir Klara Sif, sátt í sál og sinni.

„Mér finnst ekkert óþægilegt að vera þekkt fyrir þetta. Ég er þvert á móti mjög stolt af sjálfri mér og finnst ég standa mig vel í lífinu. Það sem fólk segir um mig, eða finnst um mig, kemur mér ekki við og hefur ekkert með mig að gera. Ég ber höfuðið hátt og geri allt með stolti og af sjálfsöryggi. Það er allt sem ég þarf.“

Ætlar að njóta hvernar mínútu

Þegar Klara Sif er ekki að vinna nýtur hún þess að vera ein heima, eða hún fer og ver tíma með fjölskyldu og vinum.

„Ég er afar heimakær og elska ekkert meira en að liggja uppi í sófa með kisunum mínum, með gott snarl og horfa á Netflix eða vel valda bíómynd,“ segir hæst launaða OnlyFans-kona landsins.

„Að vera áberandi á samfélagsmiðlum snýst auðvitað um einhvers konar athyglisþrá. Ekki alltaf á slæman hátt, en það getur skaðað fólk andlega að nota þessa miðla á rangan hátt. Ég jata fúslega að vilja athygli, en allt sem ég set á mína miðla geri ég fyrir sjálfa mig og engan annan. Ég hugsa ekki um viðurkenningu annarra þar sem ég viðurkenni sjálfa mig alveg nógu vel,“ segir Klara Sif, staðráðin í að halda áfram á OnlyFans.

„Lífið er rússíbani svo allt getur gerst, en eins og staðan er núna mun ég halda mínu striki og njóta hvernar sekúndu af því.“

Fylgstu með Klöru Sif á Instagram. Aðgangurinn hennar þar heitir Klarasif. ■

Kröftug & náttúruleg andoxunarbomba

Íslensk og járnrík krækiber & rauðrófuduft

Sannkölluð ofurfæða fyrir veturinn

ICEHERBS NATURAL SUPPLEMENTS

andoxun

Íslensk krækiber & rauðrófuduft
Járnrik ofurfæða
60 HYLKI | FÆÐUBÓTAREFNI

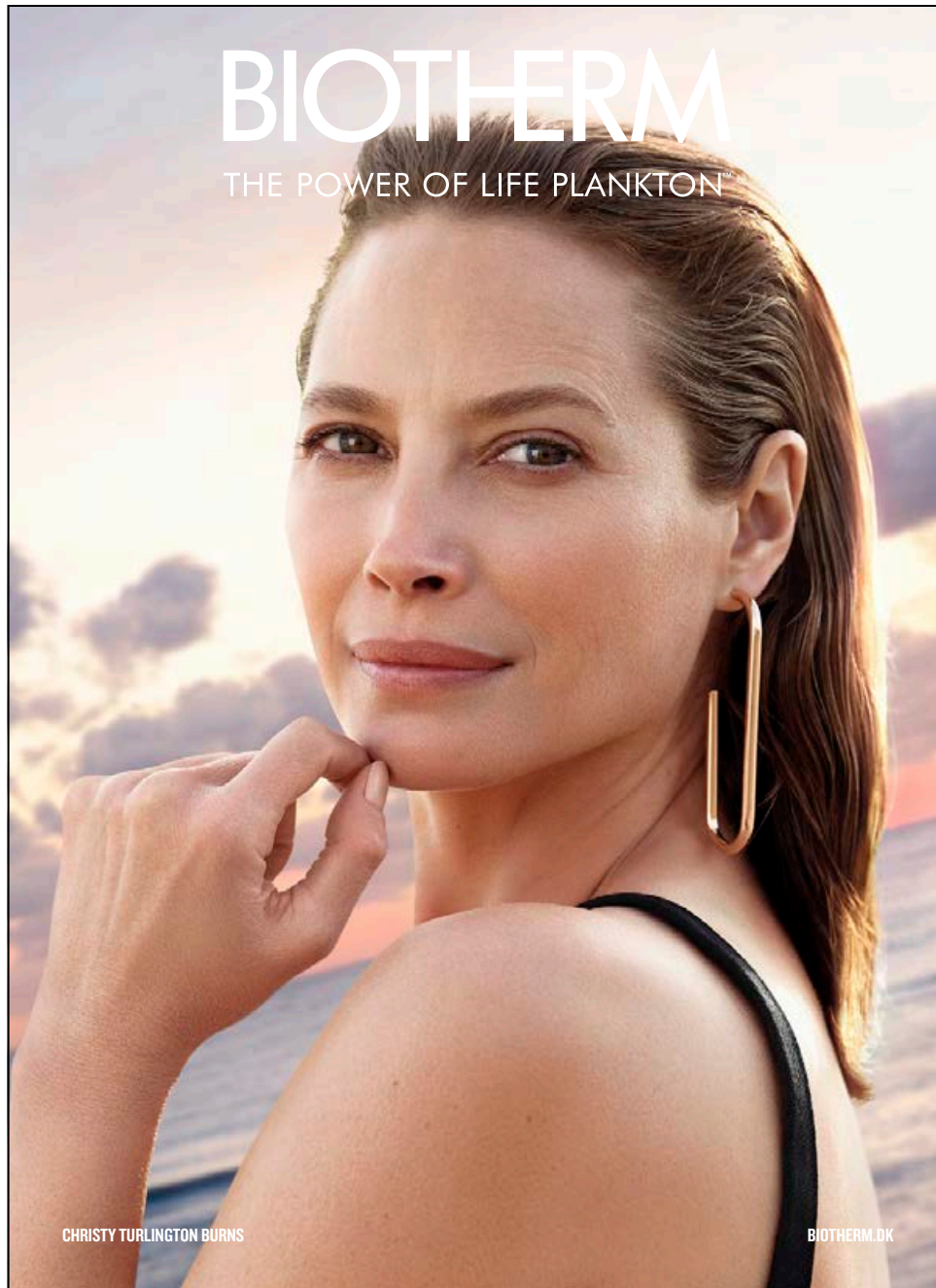
Nýtt

Fæst í næsta apóteki, heilsuvörðslun og flestum stórvörumörkuðum.

SUPERFOOD

BIOThERM

THE POWER OF LIFE PLANKTON™



CHRISTY TURLINGTON BURNS

BIOThERM.DK

COMMITTED TO
A BETTER FUTURE
FOR OUR OCEANS
SINCE 2012



KEMUR Í VEG FYRIR ÖLDRUNAREINKENNI VEGNA SKORTS Á ÞÉTTLEIKA HÚÐAR

HÚÐIN FÆR LYFTINGU, ÞÉTTLEIKA OG ENDURHEIMTIR LJÓMA

BLUE THERAPY

„Red Algae“ er einstakur rauðþörungur sem finnst við strendur Atlantshafs. Biotherm gefur einstaka blöndu þörunga og kollagenpeptíða sem veita húðinni þéttleika, lyftingu og aukinn teygjanleika.

BIOThERM MÆLIR MEÐ

BLUE THERAPY RED ALGAE UPLIFT KREM OG SERUM



Líffræðingar Biotherm hafa fangað lífskraft dýrmæts rauðs sjávarþörungs í einstaka formúlu. Eftir því sem við eldumst fækkar collagen og elastin þráðum húðarinnar verulega.

Blue Therapy Red Algae Uplift krem og serum hafa sjáanleg yngjandi og styrkjandi áhrif á húðina: Útlínur andlitsins verða skýrari, húðin mýkri, stinnari og með meiri ljóma. Einnig til fyrir þurra húð og næturkrem.

BLUE THERAPY AMBER ALGAE REVITALIZE



Blue Therapy Amber Algae Revitalize dagkrem fyrir andlit, háls og bringu sem hentar fyrir þroskaða húð.

Kremið inniheldur einstakan Amber Algae þörung, Life plankton™ auk uppbyggjandi efna. Það er orkugefandi, nærandi, dregur úr öldrunareinkennum og styrkir varnarkerfi húðarinnar.

Húðin verður frísklegri, með meiri ljóma, mýkri og vel nærð. Einnig til næturkrem.

BLUE THERAPY CREAM-IN-OIL



Viltu samstundis mýkt og næringu?

Uppbyggjandi virkni „sea sugar“ og viðgerðareiginleikar olía af náttúrulegum uppruna í fersku kremgeli sem bráðnar inn í húðina. Kremið vinnur hratt gegn sjáanlegum öldrunareinkennum.

Á aðeins 2 vikum endurheimtir jafnvel þurr húð sjáanlega mýkt, þéttleika og ljóma.

BLUE THERAPY ACCELERATED KREM



Blue Therapy Accelerated er silkimjúkt, mjög létt, gelkennt krem með sömu virku þörungunum og eru í seruminu.

Kremið „bráðnar“ við hitastig nálægt húðhita og gengur því samstundis inn í húðina.

Húðin verður rakanærð, línur minna sjáanlegar, húðin virðist þéttari, húðlitur verður frísklegur og ljómandi og útlínur andlitsins verða skarpri.

Ómissandi mótvægi við eril lífsins

Berlín er nánast fullkomin hlaupaborg, að sögn Ingunnar Sighvatsdóttur sem hefur búið þar síðan 2011. Hlaup eru hennar helsta áhugamál en borgin býður upp á ótal skemmtilegar hlaupaleiðir.

starri@frettabladid.is

Ingunn Sighvatsdóttir hóf að hlaupa eftir kúm og kindum í sveitinni heima í Biskupstungum, en hefur undanfarin ár hlaupið um stræti og garða Berlínarborgar í Þýskalandi þar sem hún hefur búið síðan 2011 ásamt fjölskyldu sinni. Hún tók fram hlaupaskóna árið 2012 og hefur síðan þá tekið þátt í nokkrum maraþonhlaupum og styttri hlaupum í borginni og víðar. Hlaupin eru fyrir löngu orðin að lífsstíl hjá henni og eru að hennar sögn ómissandi mótvægi við annan eril í lífinu, auk þess að vera besta og ódýrasta sjúkratrygging sem hægt er að hugsa sér.

Hún segir Berlín vera nánast fullkomna hlaupaborg. „Hér eru götur og gangstéttir breiðar, umferðin er viðráðanleg og mikið af gördum, skógum og síkjum sem hægt er að hlaupa í og með fram, jafnvel í miðborginni. Möguleikarnir eru óteljandi og því auðvelt að hafa mikla fjölbreytni í hlaupunum. Áður en ég flutti hingað bjó ég á Ítalíu og segja má að tilraunir mínar til að hefja hlaup þar hafi alltaf endað illa sökum hita, mikillar umferðar og þröngra gangstétta.“

Frábær borg
Eftir að hafa stundað söngnám og lokið námi í Þýsku við Háskóla Íslands flutti hún til Þýskalands árið 1992. Eftir nokkur ár í Hamborg og München færði hún sig um set til Ítalíu þar sem hún kynntist manninum sínum, en saman eiga þau tvö börn.

„Ég hef alla tíð unnið í heimi klassískrar tónlistar og 2011 fluttum við til Þýskalands, þar sem ég hef unnið síðustu tíu árin sem umboðsmaður óperusöngvara, hljómsveitarstjóra og leikstjóra hér í Berlín. Ég kann mjög vel við mig í Berlín því borgin hefur allt það sem stórborg býður upp á, en er um leið líka mjög græn og róleg í samanburði við aðrar evrópskar stórborgir. Borgin býður líka upp á mikla möguleika varðandi úti-vist, en hér eru skógar og mörg vötn, bæði í borginni sjálfri og í nágrenni hennar.“

Margar skemmtilegar hlaupaleiðir
Það var árið 2012, eða 20 vinnuár-um og tveimur börnum síðar, eins og hún orðar það, sem hún byrjaði að hlaupa. „Ég rakst á innlegg á Facebook-grúppunni „Íslendingar í Berlín“ þar sem nokkrar íslenskar stelpur voru að setja á fót hlaupahóp og skráði mig til leiks. Keppnisskapið vaknaði aftur til lífsins og skömmu síðar skráði ég mig í fyrsta 10 km hlaupið. Næst var það fyrsta hálfmaraþonið og árið 2014 vann ég í



Ingunn Sighvatsdóttir, fyrir miðri mynd, tók þátt í maraþonhlaupi í Berlín síðasta vor.

MYNDIR/ÁÐSENDAR

lotteríinu og fékk pláss í Berlínar-maraþoninu. Á sama tíma byrjaði ég að hlaupa með hlaupahópi hjá íþróttafélaginu SCC, sem meðal annars skipuleggur Berlínar-maraþonið og fleiri hlaup í Berlín. Það er mjög mikið úrval af skemmtilegum hlaupaleiðum í



Fjölskyldan saman á góðri stundu í sumarfríi á Ítalíu í sumar. Frá vinstri eru Nora Líf, Natan Arnór, Cosimo og Ingunn.

Berlín og lítið mál að velja nýja leið á hverjum degi,“ segir Ingunn. „Ég bý rétt hjá Teltow síkinu og hleyp oft með fram því, stundum snemma morguns fyrir vinnu. Hlaupahópurinn minn hleypur alltaf í Grunewald, sem er stór skógur í útjaðri borgarinnar sem inniheldur nokkur stöðuvötn. Auk þess notum við hlaupabraut í Mommsenstadion fyrir „interval“-hlaup einu sinni í viku. Þar sem ég vinn í miðborginni, nálægt Brandenborgarhljóðinu, hleyp ég borgarhlaup einu sinni í viku með vinkonum mínum eftir vinnu. Það er sérstaklega skemmtilegt að hlaupa í miðborginni yfir veturinn þegar borgin er ljósum prýdd á kvöldin.“

Covid sett strík í reikninginn
Frá því Ingunn hóf að hlaupa árið 2012 hefur hún tekið þátt í fjölda hlaupa í borginni og meðal annars hlaupið tvisvar í Berlínar-maraþoninu. „Í Berlín eru tvö öflug félög sem skipuleggja mörg hlaup í borginni, SCC og Berlin láuft. Ég er með öruggt pláss í öllum hlaupum sem SCC skipuleggur, en það er innifalið í árgjaldinu. Auk þess hef ég líka hlaupið flest hlaupin sem Berlin láuft skipuleggur. Covid hefur náttúrulega sett stórt strík í reikninginn hvað varðar skipulögð hlaup síðastliðið ár og nánast öllum hlaupum verið aflýst. Hlaupahópurinn minn hefur þó verið duglegur að hlaupa, hvort sem við hlaupum ein eða saman eftir æfingaplani. Svo skráði ég mig í lok síðasta árs í Abbott Global Run Club sem er hlaupaklúbbur á netinu. Boðið

Hlaupin hafa gefið mér svo mikið og verið í raun ómissandi þáttur í lífi mínu síðan ég hóf að hlaupa.

Ingunn Sighvatsdóttir.

er upp á ýmis hlaup, stutt og löng, sem þátttakendur skrá sig í. Ég hljóp til dæmis maraþonhlaup 1. maí og þá færðist tíminn af úrinu inn á síðu klúbbsins. Fólkljóp um allan heim maraþonhlaup þennan dag, en sigurvegarinn hljóp í Kanada.“

Stefnir á sex stóru
Ýmis skemmtileg hlaup eru fyrirhuguð í haust og í vetur. „Næst á dagskrá er Berlínar-maraþonið 26. september og svo átti ég alltaf pláss í Tókýó-maraþonhlaupinu 2020 sem búið er að fresta til ársins 2022. Annars hef ég sett mér það langtíamarkmið að hlaupa öll sex Abbott hlaupin, en það eru maraþonhlaup sem eru haldin í Berlín, Tókýó, Boston, New York, London og Chicago. Ég hef lokið Berlín, New York og Chicago og ef ég næ Tókýó á næsta ári þarf bara að klára Boston og London. Við sjáum til hvort það gangi upp. En hvort sem það tekst eða ekki þá er aðalatriðið að hlaupin hafa gefið mér svo mikið og verið í raun ómissandi þáttur í lífi mínu síðan ég hóf að hlaupa.“ ■



lavera
NATURKOSMETIK

þreföld virkni

Firming línan frá Lavera er með þrefalda virkni af Hyaluronic sýrum sem binda mikinn raka í húðinni ásamt því að stinna hana. Húðin mýkist og fær fallegan ljóma. Firming línan stuðlar að heilbrigðri húð og minnkar myndun finna lína. Vegan vottuð.

100 % certified natural personal care

Lavera Íslandi

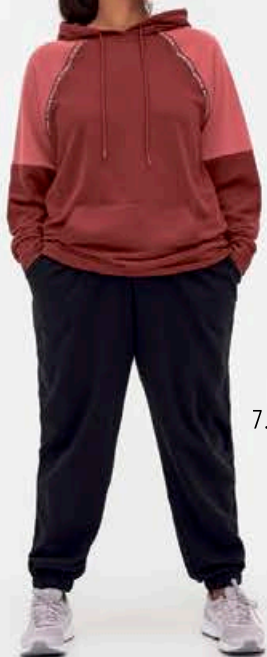
ÆFINGAFATNAÐUR Í MIKLU ÚRVALI

Stærðir 14-30 eða 42-58

Sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is eða komdu
í verslun Curvy í Hreyfilshúsinu við Grensásveg
Opíð alla virka daga frá kl. 11-18
og laugardaga frá kl. 11-16

FRÍ HEIMSENDING
EF AÐ VERSLAÐ ER FYRIR
5000 KR EÐA MEIRA

Peysa
9.990 kr



Buxur
7.990 kr

Sport-toppur
8.990 kr



Sport-toppur
5.990 kr

Yoga buxur
7.990 kr



Joggingbuxur
með beinu sniði
7.990 kr

Dry fit toppur
4.990 kr



Curvy

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | www.curvy.is



Maria Gomez er mikill nautnaseggur og fagurkeri sem sést á öllu því sem hún tekur sér fyrir hendur. MYNDIR/MARÍA GOMEZ



Hjónabandssælan hennar Maríu gleður bæði auga og munn, María ber ávallt kræsingarnar svo fallega á borð, sem eykur enn á ljúfa bragðupplifun.

Himnesk hjónabandssæla með rabarbarasultu


Sjöfn
Þórðardóttir
sjofn
@frettabladid.is

Haustinu fylgir nýr ilmur og brögð úr eldhúsinu, og ný uppskera eykur sköpunargleði í matargerðinni. María Gomez, matar- og lífsstílsbloggari, er ein af þeim sem hrífst af haustinu og öllu sem því fylgir, sérstaklega þegar kemur að nýjum afurðum tengdum uppskeru sumarsins. Þá kemst hún á flug í eldhúsinu. Nýjasta uppáhald Maríu er hjónabandssæla sem hún tengir mikið við haustið því þá er sultugerð í fullum blóma.

„Hjónabandssæla er eitt af því sem minnir mig mikið á haustin, eflaust vegna þess að þá eru margir búnir að gera rabarbarasultu úr uppskeru sumarsins,“ segir María, sem nýtur þess að töfra fram ljúffengt bakkelsi og sætabrauð fyrir fjölskylduna með kaffinu.

„Vinur sonar míns kom hingað um daginn, færandi hendi með dýrðlega rabarbarasultu sem þau höfðu verið að sulta heima hjá honum. Ég fékk strax hugmynd um að gera mína eigin útgáfu af hjónabandssælu. Hún er auðveld og ofsalega góð.

77 Vinur sonar míns kom hingað um daginn, færandi hendi með dýrðlega rabarbarasultu sem þau höfðu verið að sulta heima hjá honum. Ég fékk strax hugmynd um að gera mína eigin útgáfu af hjónabandssælu. Hún er auðveld og ofsalega góð.

að gera úr henni hjónabandssælu. Mig langaði að gera mína eigin útgáfu sem væri bæði ofur auðveld og ofsalega góð.

Hjónabandssælan er með rökum þéttum botni, nóg af sultu á milli og stökkri mylsnu ofan á og svo auðveld að gera, alveg eins og ég vil hafa það. Ég held að markmiðið hafi náðst.“

Hjónabandssælan hennar Maríu Gomez

- 4 dl tröllahafrar
- 3 dl fint spelt eða hveiti
- 1 dl hrásykur
- 2 dl púðursykur
- 1 tsk. matarsódi
- 1 tsk. fint borðsalt
- 190 g smjör
- 1 egg
- 400 g rabarbarasulta
- 2-3 tsk. hrásykur til að dreifa yfir fyrir bakstur

Skerið kalt smjör í teninga og setjið með öllum hráefnunum nema egginu saman í matvinnsluvél eða blandara og hrærið þar til er orðið að grófri mylsnu.

Bætið þá egginu út í og ýtið nokkrum sinnum á pulse-takkann þar til allt er svona frekar gróf mylsna.

Smyrjið eldfast mót að innan með smjöri og þjappið helmingnum af deiginu á botninn með því að nota puttana til þess. Smyrjið svo sultunni jafnt yfir allan botninn.

Takið að lokum restina af deiginu og myljið jafnt yfir sultuna og dreifið eins og 2-3 teskeiðum af hrásykri jafnt í þunnu lagi yfir allt (gefur toppnum stökkleika). Bakið á 190 C° á blæstri eða 200 C° án blásturs í 35-40 mínútur.

Hægt er að fylgjast með blogginu hennar Maríu á síðunni hennar www.paz.is og á Instagramsíðunni @paz.is ■

NÁMSKEIÐ

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um námskeið kemur út föstudaginn 10. september.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir
Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5654 / jonivar@frettabladid.is



Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi
er opin allra virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bílauppbod.is er uppbóðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppbod - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is



Nýr 2021 Nissan Leaf e+ 62 kWh Tekna 3ja ára evrópsk verksmiðjuábyrgð. Með öllu sem hægt er að fá í þessa bíla. Reykgrár - hvítur og Dökkgrár. 800.000 undir tilboðsverði umboðs á aðeins 4.990.000,-

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is



ISUZU D-MAX LUX MEÐ HÚSI.
Árgerð 10/2017, ekinn 115þ. km. leður, krókur, bakkmyndavél, pallhús o.fl! Dísel, sjálfskiptur og afskaplega duglegur. Topp þjónustusaga! Verð 5.977.000. Rnr.120567. Til sýnis og sölu hjá Aðalkaup bílasölu - Skeifunni 3C.



BMW i3 RAFMAGN 170 HESTÖFL!!!
Árgerð 2019, ekinn 18þ.km., rafmagn, sjálfskiptur. Frábær og kraftmikill snillingur! 170 hestöfl!!! Verð aðeins 3.477.000. Rnr.120559. Til sýnis og sölu hjá Aðalkaup bílasölu - Skeifunni 3C.

Aðalkaup - Bílasala
Skeifan 3C, 108 Reykjavík
Sími: 888 3715
adalkaup@adalkaup.is
<http://adalkaup.is>

Þjónusta

Garðyrkja

Valdir garðar
Tökum að okkur allskyns verkefni í kirkjugörðum

- Allar stærðir leiða
- Rétting legsteina
- Mála í letur
- Skipta um jarðveg
- Lagning jarðvegisdúks
- Skrautmöl, val um hvíta möl, sjávarmöl eða slípaða steina

Hafðu samband í S. 831 5888



- » Jarðvinna
- » Drenlagnir
- » Hellulagnir
- » Þökulagnir

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780
prostone@prostone.is

Bókhald

FRAMTALSADSTOÐ - BÓKHALDSPJÓNUSTA

Þjódum einstaklingum framtalsaðstöð og fyrirtækjum alhliða bókhalds og uppgjörsþjónustu.

Góð þjónusta á sanngjörnu verði.

Uppl. í síma 8548080/5168080
retta.is
olafur@retta.is

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald



Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

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

Erum við að leita **að þér?**

Eigum til úrval auka og fylgihluta fyrir pottinn. Háfa, burstar, hitamæla, klór og margt fleira.

Heitir og kaldir gæðapottar sem hitta í mark hjá ÖLLUM í fjölskyldunni!

Sigurlaug 124.500 kr.	Gvendarlaug 177.000 kr.	Grettislaug 239.000 kr.	Geirslaug 257.000 kr.	Unnarlaug 285.000 kr.	Snorrulaug 278.000 kr.

NÚ EIGUM VIÐ OKKAR VINSÆLUSTU POTTA TIL Á LAGER!

Auðbrekku 6 200 Kópavogi Sími 565-8899 normx@normx.is

Íslensk framleiðsla í 39 ár!

Húsaveiðhald



» Smíðavinna
» Múrvinna
» Málningarvinna

Þjónustum einstaklinga,
fyrirtæki og húsfélög

519 7780
prostone@prostone.is

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.
Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.

Töfluskípti, myndsímar. Hagstæð
verð. Straumblik ehf. Löggiltur
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Dyrasímar-ljósleiðari-loftnet.
Viðhald og endurnýjun
Rafeindameistarinn ehf s. 898 4484

GEFÐU
HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar

Keypt
& Selt

Til sölu



myranaut

Gæða ungnautakjöt beint frá býli.
Minnst 1/8 úr skrokk. Hak, gúllas,
snitsel og steikur. www.myranaut.is
s. 868 7204

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar
á tilboði

Gítarar og
hljómborð
í miklu úrvali
Verð við allra hæfi



Vandað rimlarúm til sölu með luxus
dýnu. Tilboð S. 663 3313



Fallegur sófi úr Tekk til sölu með
höfuðpúðum og skammel, grár. St.
90X220 og skammel 70X85. Tilboð
óskast S. 663 3313

Bækur

Sumarsmellur ársins!
Bók fyrir forvitin grunnskólabörn



NÝ
BÓK

Fæst í Penninn Eymundsson

Skólar &
Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH,
NORWEGIAN, DANISH &
SWEDISH F. FOREIGNERS -
ENSKA, NORSKA, DANSKA,
SÆNSKA

Only 2-5 students per course
! Special Icelandic for Thais,
Vietnamese and Chinese.
Sérnámskeið: Íslenska f.
Tælendinga, Vietnamese og
Kinverja. Einnig Sérnámskeið fyrir
Heibrigðisstarfsfólk/Also Special
courses for Health Personell. Enska
fyrir Leiðsögumenn/ Icelandic
for Guides. Start: 6/9, 4/10., 1/11,
29/11. 4 weeks x 5 workdays or
Sat/Sun x 10 weeks. AM & PM.
Price: 49.500. Labour Unions pay
back 50-90 % of price. Stéttarfélag
endurgreiða 50-90% námsgjalds.
www.iceschool.is - ff@icetrans. Is
- facebook.com/icetrans. IceSchool-
Fullorðinsfræðslan, Ármúli 5. 108,
s. 8981175.

Ábendingahnappinn má finna á
www.barnaheill.is



SAFE

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg
af því. Allt að 20% afsláttur. www.
geymslur.is

FRÉTTIR, FÓLK &
MENNING

á Hringbraut



Á frettabladid.is finnur þú..

- nýjar fréttir
- léttar fréttir
- íþrótt fréttir
- viðskiptafréttir
- skoðanapistla
- Halldór

og auðvitað blað dagsins
ásamt eldri blöðum



FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



FYRIR



EFTIR

Bílsætaviðgerðir-, mótörhjóla og
snjósléðasæti. Húsbílaklæðningar
og öll almenn bólstrun. Við erum
þekktir fyrir fljóta og góða
þjónustu. Skoðið video af vinnslu
á www.hsbolstrun.is

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

EYJALIND



Vertu vinur okkar á Facebook



Gúmmíbelti
- Fyrir smágröfvar

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

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



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

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

Ferðaðþjónustuhús



Vönduð hús sem henta
vel í ferðaðþjónustuna,
afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is
eða í síma 899 0913 Fríða
www.reisum.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir



ishúsið

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ
GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is