



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

ÞRIÐJUDAGUR 4. janúar 2022

KYNNINGARBLAÐ



Kolbrún Karla Róbertsdóttir.

Kolbrún Karla sýnir búdda

thordisg@frettabladid.is

Listakonan Kolbrún Karla Róbertsdóttir sýnir nú málverk á veitingastaðnum Energia í Smáralind. Kolbrún Karla hefur verið búsett erlendis í árafjöld en opnaði í desember glæsilega sýningu á nýjustu málverkum sínum og er það í fimmtánda sinn sem hún heldur málverkasýningu í Smáralind í kringum hátíðirnar.

Búdda með logandi kertaljós
Kolbrún er frumleg í listsköpun og sýnir í fyrsta sinn á Íslandi einstök málverk af búddum með áföstum brasshöndum sem eru skrúfaðar í málverkin og halda á kertaluktum sem skapa dulúðlega stemningu með rómantískri kerta-lýsingu. Mikil vinna liggur að baki verkunum og sérsmíðaði Kolbrún rammanna með steypuáferð sem er einkar töff. Þá sýnir Kolbrún tignarleg málverk af tveggja metra háum fossum sem gleðja augað. Sýningin stendur út janúar og er sjón sögu ríkari. ■

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS**HEILBRIGÐ
MELTING**www.celsus.is / apótek, Hagkaup og víðar

Magnús og Hafdis hafa verið saman í rúmlega eitt ár og hafa smellið saman, eins og hún orðar það. Hún á fimm syni frá fyrra sambandi.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Fitnessdrottning snýr aftur

Hafdis Björg Kristjánsdóttir hefur þrátt fyrir ungan aldur afrekað margt lífinu, unnið titla í fitnessheiminum, stofnað fyrirtæki og er fimm drengja móðir. Hún hefur trú á nýju ári. **2**

Til þess að geta gefið af sér og verið skapandi þarf maður að huga vel að líkama og sál. Sama hvar ég er stödd í lífinu þá er ég alltaf í sjálfs-vinnu.

Sjöfn Þórðardóttir sjofn @frettabladid.is



Magnús og Hafdís reka saman fyrirtækið Virago Heilsusetur. FRÉTTABLAÐIÐ/ EYÞÓR

Hafdís Björg hefur verið öðrum góð fyrirmynd til eftirbreytni og veit að með viljann að vopni er allt hægt. Strákarnir hennar eru á aldrinum tveggja til sextán ára og það er ávallt mikið fjör á heimilinu. Hafdís útskrifaðist sem stúdent frá Menntaskólanum í Borgarnesi árið 2011 og eftir það hefur hún nælt sér í alls konar titla. „Ég kláraði ÍAK-einkaþjálfarann hjá Keili, útskrifaðist sem förðunarfræðingur hjá EMM Makeup school og fór í frábært nám fyrir konur sem sjá um rekstur og stofnun smáfyrirtækja á Bifröst. Síðan fór ég að heillast af nuddnámi og byrjaði í því árið 2018. Ég kláraði SRT Soft Stretch Release Therapy réttindin og tók kennaranámið í framhaldinu, svo byrjaði ég að kenna 2019 og hef verið að því síðan.“ segir Hafdís og er hvergi nærri hætt að bæta við sig menntun.

„Núna er ég í nuddnámi með kærastanum mínum, Magnúsi Samúelssyni, og Úrsúlu, samstarfsfélaga mínum, í Póllandi. Við förum tvisvar til þrisvar á ári til þess að taka próf og fá réttindi við ýmsar meðferðir. Námið erlendis heillar mig mjög mikið því þar getur maður valið hvert svið fyrir sig og lært það án þess að þurfa að taka áfanga sem eiga enga samleið með því sem maður vill læra. Ef maður vill læra eitthvað ákveðið þá ætti námsefnið einungis að snúast um það en ekki fara yfir í allt annað efni, mér finnst tíminn of dýr-mætur til þess og vil einungis draga að mér þá reynslu sem kemur til með að nýtast mér.“

Rekur sitt eigið fyrirtæki

Í dag rekur Hafdís líkamsmeðferðarstofuna Virago Heilsusetur ásamt Magnúsi en þau kynntust fyrir mörgum árum í gegnum fitnesið. „Leiðir okkar lágu saman fyrir um það bil ári síðan og við höfum verið óaðskiljanleg síðan,“ segir Hafdís sem er innilega hamingjusöm með ástina sína. „Hann hefur svipaða sýn og ég svo við vorum fljót að setja okkur skýra stefnu með reksturinn og höfum verið að styrkja og byggja upp Virago eftir heimsfaraldurinn. Við erum mjög dugleg að búa okkur til verkefni og höfum mjög gaman af því að vinna saman.“

Lætur drauma sína rætast

Hafdís segir að það séu bæði



kostir og gallar við að reka sitt eigið fyrirtæki en það hefur alltaf verið markmið hennar að vera með eigin rekstur. „Ég elska að geta byggt upp mitt eigið og látið drauma mína verða að veruleika, það gefur mér svo ótrúlega mikið að hafa slíkt frelsi. Sumum finnst það bindandi en um leið og maður setur sér skýr markmið og reglur þá er þetta miklu meira frelsi en annað. Ég átti það til þegar ég byrjaði reksturinn að taka vinnuna með mér hvert sem ég fór, ef ég var ekki í Virago þá var ég við renna í gegnum alls konar peppandi tilvísanir, hlusta á Tony Robbins og félaga og finn hvað ég fyllist af krafti. Al-Anon-samtökin eiga að sjálfsögðu stóran þátt í minni sjálfsvinnu og það hjálpar mér enn þann dag í dag að vera betri maki, móðir og bara mann-skja. Við erum mjög aktiv fjöl-skylda og elskum útivist, á veturna eyðum við mestum frítímanum okkar í Bláfjöllum á snjóbretti, reynum að vera dugleg að fara í alls konar göngur og upplifa náttúru-fegurðina sem við búum við.“

Huga vel að líkama og sál

„Til þess að geta gefið af sér og verið skapandi þarf maður að huga vel að líkama og sál. Sama hvar ég er stödd í lífinu þá er ég alltaf í sjálfsvinnu. Ég er algjör tilvitnana-perri, ég byrja flesta daga á því að renna í gegnum alls konar peppandi tilvísanir, hlusta á Tony Robbins og félaga og finn hvað ég fyllist af krafti. Al-Anon-samtökin eiga að sjálfsögðu stóran þátt í minni sjálfsvinnu og það hjálpar mér enn þann dag í dag að vera betri maki, móðir og bara mann-skja. Við erum mjög aktiv fjöl-skylda og elskum útivist, á veturna eyðum við mestum frítímanum okkar í Bláfjöllum á snjóbretti, reynum að vera dugleg að fara í alls konar göngur og upplifa náttúru-fegurðina sem við búum við.“

Stefnir á keppni 2022

Hafdís æfir 4-6 sinnum í viku. „Hreyfing er mín gleðipilla. Sama hversu erfiður dagurinn reynist þá er allt miklu betra eftir góða æfingu. Konni, þjálfarinn minn, og Hrönn æfingafélagi hafa verið ótrúlega þolinmóð við mig og eftir tveggja barna keppnisþásu stefnum við á að byrja aftur að keppa 2022 og ég get ekki beðið. Ég dýrka þetta sport og fólkið í kringum það, þetta er ótrúlega krefjandi en gefur manni svo mikið til baka. Fólkheldur alltaf að fitness snúist bara um útlit og að svelta sig en það er svo fjarri lagi. Ég spái aldrei í því hvernig ég lit út á æfingu eða eftir hana, ég finn bara hvernig ég styrkist og hvernig andlega hliðin verður léttari. Þegar að við erum að æfa fyrir mót þá þarf mataræðið að vera 100% svo við fylgjum plani frá þjálfaranum okkar og ég borða aldrei jafn mikið og reglulega eins og ég geri fyrir mót. Mér liður ótrúlega vel því ég fæ næringuna mína og orkan að sjálfsögðu fyllist svo ég hef meira að gefa yfir daginn.“ Hafdís segist finna mun á sér þegar ekkert mót er fram undan til þess að stefna á. „Því þá á ég það til að gleyma máltíðum og fæ því minni orku yfir daginn. Svo ég reyni alltaf að halda mér á plani.“

Hafdís setur mikla pressu á að toppa fyrra keppnisform. „Síðasta mótið mitt var í nóvember 2016 svo tók ég smá barneignapásu og eignaðist tvo litla orkubolta með sextán mánaða millibili. Næsta mót hjá mér verður vorið 2022 og þótt það hljómi eins og það sé langt í það þá þarf að nýta

Kvöldnasl hjá Hafðisi er gjarnan kivi og lærpera saman í skál með sítrónusafa.

tímann vel og byggja upp og móta líkamann.“

Matseðillinn með millimálum Hvernig litur matseðillinn út hjá þér á venjulegum degi?

„Eins skringilega og það hljómar þá er morgunmaturinn minn uppáhaldsmáltíðin mín en ég set 50 grömm af höfrum í pott og sýð með vatni. Bæti við frosnum bláberjum, hálfri skeið af Gainer frá Perform og eina frekar stóra matskeið af GO-ON hnetusmjöri. Blanda þessu vel saman og dreifi síðan hreinum kanil yfir, þetta gefur mér góða orku út í daginn. Plús öll vítamínin sem ég tek með morgunmatnum,“ segir Hafdís og brosir.

„Millimálið er síðan bara mjög einfalt, tvö egg og tíu möndlur. Hádegismaturinn er alltaf kjúklingur, grjón og hellingur af grænmeti en ég er með mikið æði fyrir aspas þessa dagana svo ég reyni að vera dugleg að troða honum í öll mál.

Millimálið er síðdegis eftir æfingu, þá gríp ég í Hleðslu og banana. Kvöldmaturinn er síðan bara það sem er eldað fyrir fjölskylduna en við erum öll mjög aktiv og mikið íþróttafólk svo við höldum okkur frá unnum matvörum og reynum að hafa þetta frekar fjölbreytt og alltaf nóg af grænmeti.

Stundum er ég ekki í neinu stuði til þess að matreiða einhvern kvöldmat og væri bara til í að grípa með mér heim eitthvað fljótlegt eða detta í smá sukk en þá biður mín litli fótboltasnillingurinn minn, elsti sonurinn Kristján Hjörvar, en hann er gríðarlega metnaðarfullur þegar kemur að næringu svo ég kemst ekkert upp með annað en að hafa hollt og næringarrikt fæði. Ég viðurkenni alveg að hann heldur mér vel við efnið ef ég fer að gleyma mér.“

Hafdís á það til að fá sér eitthvað fyrir svefninn en reynir þá að hafa það einfalt og hollt. „Ef ég er svöng fyrir svefn þá sker ég avokadó og kivi niður í bita og helli smá sítrónusafa yfir, það kom mér á óvart hvað svona einfalt millimál getur verið bragðgott,“ segir Hafdís að lokum og bætir því við að núna sé það bara rútínin fram undan og hellingur af skemmtilegum verkefnum svo fjölskyldunni muni ekki leiðast. ■

Millimálið er síðan bara mjög einfalt, tvö egg og tíu möndlur. Hádegismaturinn er alltaf kjúklingur, grjón og hellingur af grænmeti.



Útsalan er hafin

30-50% afsláttur

BITTE KAI RAND

1 9 8 1



hjá
Hjá Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is





GLÆNÝR NISSAN LEAF TEKNA - ÖTRÚLEGT VERÐ - 4.177Þ!!!
NISSAN LEAF TEKNA 40kwh. Glænýr!!! 100% rafmagn, Sjálfskiptur. TEKNA útfærsla með leðri, bakkmyndavél, propilot, leiðsögukerfi o.fl. o.fl. Drægni 270km. Bill í ábyrgð. Möguleiki á allt að 100% láni. VERÐ AÐEINS kr.4.177.000- Rnr.120626 Til afhendingar strax hjá Aðalkaup bílasölu - Skeifunni 3c.



GLÆNÝR NISSAN LEAF TEKNA - ÖTRÚLEGT VERÐ - 4.177Þ!!!
NISSAN LEAF TEKNA 40kwh. Glænýr!!! 100% rafmagn, Sjálfskiptur. TEKNA útfærsla með leðri, bakkmyndavél, propilot, leiðsögukerfi o.fl. o.fl. Drægni 270km. Bill í ábyrgð. Möguleiki á allt að 100% láni. VERÐ AÐEINS kr.4.177.000- Rnr.120628 Til afhendingar strax hjá Aðalkaup bílasölu - Skeifunni 3c.



GLÆNÝR NISSAN LEAF TEKNA - ÖTRÚLEGT VERÐ - 4.177Þ!!!
NISSAN LEAF TEKNA 40kwh. Glænýr!!! 100% rafmagn, Sjálfskiptur. TEKNA útfærsla með leðri, bakkmyndavél, propilot, leiðsögukerfi o.fl. o.fl. Drægni 270km. Bill í ábyrgð. Möguleiki á allt að 100% láni. VERÐ AÐEINS kr.4.177.000- Rn 110168 Til afhendingar strax hjá Aðalkaup bílasölu - Skeifunni 3c.

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

Þjónusta

Málara

REGNBOGALITIR EHF
Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Löggiltur málameistari. Löggiltir málara. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitir.is malarar@simnet.is. Sími 8919890

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

Húsviðhald

FLÍSALAGNIR - 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.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjörnuspa. Tarot. Ársspa. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Töfluskipti, myndsimar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



Gæða ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, 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

Gefins

Notað Sony útvarp fæst gefins. 3 x 5 tommu hátali. Get afhent tækið ef viðkomandi er á höfuðborgarsvæðinu. Tala ensku. Uppl. síma: 554-6286. Tómas.

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING
á Hringbraut

Til sölu

Steinhella 17
lager – geymsluhúsnæði

330 fm lager- og geymsluhúsnæði til langtímaleigu. Mikil lofthæð, laust nú þegar.

Uppl. í s. 893 9777 og 862 4685

Heilsa

Heilsuvörur



HEILBRIGT LOFT
HEILBRIGÐ HEIMILI
LOFTRÆSTIKERFI MEÐ
VARMAENDUVINNSLU

- BETRI LOFTGÆÐI
- RÉTT RAKASTIG
- MINNA RYK
- FÆRRI ÖRVERUR
- MINNA ORKUTAP



LOFTRÆSTIKERFI FYRIR HEIMILI



ER ÞÍN ÍBÚÐ EKKI ÖRUGGLEGA MEÐ GÓÐU LOFTRÆSTIKERFI?