



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

Reykingar hafa minnkað en notkun á nikótínþúðum aukist umtalsvert.

Púðar í stað sigó

elin@frettabladid.is

Svíar hafa löngum verið taldir mestu snusarar í Evrópu. Nýjar tölur sem birtust á töbakslausadeginum 31. maí sýna hins vegar að Norðmenn eru engu skárri. Ungar norskar konur nota nikótínþúða mun meira en jafnöldruð þeirra í Svíþjóð. Eldri sænskir menn eru hins vegar í miklum meirihluta þegar kemur að herrunum í Noregi á sama aldri. Frá árinu 2008 hefur snusnotkun aukist meira í Noregi en í Svíþjóð og er þá verið að tala um fólk sem notar það daglega, að því er segir á forskning.no.

Í Noregi eru nikótínþokar mest notaðir hjá yngri aldurshópum og konur eru þar í stærsta hópnum. Ef heldur fram sem horfir þá munu Norðmenn sigla fram úr Svíum í snusi, að því er heilbrigðisvirkvöld í Noregi segja. Snus er tiltölulega nýtt fyrirbæri í Noregi og útbreiddast meðal yngri aldurshópa. Snus á sér langa sögu í Svíþjóð.

Margir hafa prófað

Talið er að norsk reykingalög sem sett voru á árið 2004 hafi stuðlað að aukinni notkun á nikótínþúðum. Nikótínþúðarnir hafa komið í staðinn fyrir reykingar hjá miklum fjölda fólks í Noregi.

Samkvæmt könnun sem Gallup gerði hér á landi árið 2020 hefur notkun á nikótínþúðum aukist hér eins og á hinum Norðurlöndum. Þannig höfðu alls 24% notað eða prófað slíka þúða. ■



Íris Gunnarsdóttir, í miðjunni, dóttir hennar Díana, til vinstri, og sonurinn Jóhann, til hægri, eru öll sammála um að það vantaði vörur á markað sem einfaldaði fólki inntöku á bætiefnum. Þess vegna hófu þau þróun á númer eitt bætiefnalínunni.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Öll bætiefnin sem þú þarft í aðeins einu bréfi

Bætiefni eru nauðsynlegur hluti af daglegri rútínu margra og geta skipt sköpum í heilsufari einstaklinga. En framboðið af bætiefnum á markaðnum er satt að segja yfirþyrmandi og sannleikurinn er sá að vörurnar sem þar má finna eru jafn misjafnar og þær eru margar.

Íris Gunnarsdóttir hefur alla tíð verið umhugað um inntöku á bætiefnum sér til heilsubótar. Hún hefur starfað við geirann um nokkurt skeið, bæði sem innkaupa-stjóri bætiefna hjá Heilsuhúsinu og sem markaðsstjóri Lyfju. „Einnig njótum við ráðgjafar næringarþerapista hérlandis og hjá framleiðendum okkar í Danmörku sem svara fyrirspurnum viðskiptavina,“

segir Íris. Hún, dóttir hennar, Díana Íris Guðmundsdóttir, og sonurinn, Jóhann Berg Guðmundsson, voru sammála um að það vantaði vörur á markað sem einfölduðu fólki bætiefnainntökuna. Þau eru því mjög spennt að kynna nýja vörulínu frá númer eitt, sem eru bætiefnabox, þróuð með það að markmiði að einfalda val á bætiefnum. „Þessi bætiefnaá hugi minn hefur greini-

lega smitast í börnin,“ segir Íris og hlær. Hún rekur fjölskyldufyrirtæki þeirra mæðgina sem flytur inn og dreifir heilsuvörum, framleiðir númer eitt handsprittið og kom nýlega með númer eitt bætiefnalínuna á markað.

Skápar fullir af vítamínum

„Það er vandi hjá mörgum að eldhússkáparnir fyllist af bætiefna-

glösnum með vítamínum sem eiga að gera kraftaverk. Sannleikurinn er líka sá að flest erum við ekki sérfræðingar í því hvaða bætiefni passa best saman til að ná fullri virkni,“ segir Íris.

Díana Íris hefur glímt við mígreni í mörg ár en einnig kvíða og streitu. „Ég þurfti því að taka mataræðið í gegn og spá mikið í vítamíninntöku. Ég hef ávallt



reynt að vera dugleg að taka inn vítamín en fann ekki blöndu sem hentaði mér. Skáparnir voru fullir af vítamínum og ég var hætt að muna hvers vegna ég keypti þau. Frá því í febrúar hef ég tekið inn bætiefnin frá númer eitt og finn að ég fæ nauðsynlegan bætiefna-skammt daglega,“ segir Dána.

Jóhann Berg hefur verið atvinnumaður í fótbolta síðast-liðin tólf ár og alltaf hugsað vel um heilsuna og mataræðið. „Bætiefni eru stór partur af því að hafa heilsuna í lagi. En þrátt fyrir að vera með fullan skáp af þeim átti ég það til að gleyma því að taka þau inn, ýmist öll eða sum. Bætiefnaboxin hafa því komið sér einstaklega vel fyrir mig þar sem öll bætiefni sem ég þarf er að finna í einu bréfi. Því er auðvelt að muna eftir að taka þau daglega. Ég ferðast einnig mikið og það er virkilega hentugt að geta tekið með sér þann fjölda bréfa sem þarf fyrir hverja og eina ferð,“ segir Jóhann.

Einfaldar bætiefnavalið

Einn stærsti kosturinn við bætiefnapakkana frá númer eitt er einfaldleikinn; allt í einum pakka og ekkert flækjustig. „Öll erum við ólík og þess vegna settum við saman sex mismunandi box fyrir fólk með ólíkar þarfir fyrir bætiefni. Bætiefnin frá númer eitt koma í sex handhægum og heildstæðum bætiefnaboxum sem eru sérsniðin fyrir ákveðna heilsufarsþætti. Hvert bætiefnabox inniheldur 30 dagsskammta í handhægum umbúðum. Hver dagsskammtur inniheldur sérvaldar jurtir, vítamín, steinefni, fitusýrur, Q10 eða góðgerla. Enn fremur eru þau valin með samvirkni í huga. Þau hafa ekki neikvæð áhrif á virkni hvert annars í líkamanum heldur stuðla að hámarksupptöku og nýtingu.

Þú velur einfaldlega pakkann sem hentar þér hverju sinni og tekur svo daglegan skammt. Fimm hylki og töflur sem koma saman í einu bréfi. Hentugra verður það ekki. Það er bæði auðveldara að muna eftir bætiefnunum og svo þarf heldur ekki að opna mörg mismunandi pilluglös til að plokka eitt og eitt úr, jafnvel oft á dag. Þar sem þau eru sérsniðin fyrir hvern og einn notanda þá er líka mun líklegra að bætiefnin hafi tilskilin áhrif. Auk þess er ólíklegra að inn-takan gleymist. Þú þarft aldrei að horfa á eftir stútfullu og útrunnu pilluglasi í ruslið.“

Gæði ofar öllu

„Við lögðum strax ríka áherslu á að gæðin yrðu ofar öllu. Því leit-uðum við til virtra framleiðenda í Danmörku sem vinna bætiefni beint úr fæðu. Þeir uppfylla alla nauðsynlega gæðastaðla og vottanir sem og allar okkar kröfur um gæði, framleiðsluhætti, umhverfisvernd og sjálfbærni.“

Innihaldið í númer eitt bætiefnunum er þróað af dönskum jurtalæknum og samsetning bætiefnanna í boxunum er úthugsuð út frá rannsóknum og aldagamalli þekkingu á jurtum og virkni þeirra og samvirkni. Bætiefnin eru af hæsta gæðaflokki hvað varðar hreinleika og virkni, innihalda staðlað jurtaextrakt og mjög virka skammta. Skammtastærð hvers efnis í bætiefnaboxunum er hárnákvæmt ákvörðuð og samsvarar þeim meðferðar-skömmtum sem jurtalæknar mæla með.

Vítamín og steinefni á náttúrulegu formi

„Bætiefni eru misjöfn að gæðum og búin til á mismunandi hátt. Næringarefnin eins og þau koma fyrir í náttúrunni, í mat, nýttast okkur



Fjölskyldan rekur saman fjölskyldufyrirtæki sem flytur inn og framleiðir heilsuvörur. Nú nýlega komu þau með númer eitt bætiefnalínuna á markað.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Fjölskyldumeðlimir númer eitt bætiefnafjölskyldunnar eru sex talsins.



Það er einstaklega þægilegt að ferðast með bætiefnin frá númer eitt. Þú tekur bara þann fjölda bréfa með þér sem samsvarar fjölda daga sem þú ert í friinu.



Fimm hylki og töflur eru í hverju bréfi. Sérvalin og samverkandi bætiefni fyrir þig á hverjum degi.

best. Þess vegna völdum við framleiðanda sem notar vítamín og steinefni sem eru unnin beint úr grænmeti, ávöxtum og jurtum til að tryggja gæði og hámarksvirkni. Það er hornsteinninn í því sem við köllum vítamín og steinefni á náttúrulegu formi (e. Food State).

Ímyndum okkur tvo möguleika: Í öðru dæminu er búið að einangra tiltekið vítamín, búa til gerviútgáfu af því á tilraunastofu, blanda því ef til vill við önnur sambærileg vítamín og steypa öllu saman í töflu. Taflan inniheldur ýmis aukaefni og er húðuð með enn öðru aukefninu. Oftar en ekki skilar líkaminn töflunni nánast heilli út hinum megin vegna þess að hann nær ekki að brjóta hana almennilega niður.

Í hinu dæminu tökum við ávexti, grænmeti og jurtir, vinnum úr því bætiefnablöndu við ströngustu

gæðakröfur og notum tæknina til að stilla skammtastærðirnar rétt af. Afurðin er þurrkuð og sett í hylki án flestra þeirra aukaefna sem oftast má finna í bætiefnum. Líkaminn veit hvað hann á að gera við svona næringarefni vegna þess að þau eru alveg eins og þau fyrirfinnst í náttúrunni.

Hvort ætli nýtist nú betur? „Að okkar mati er síðarnefndi kosturinn augljós. Því völdum við að fara í samstarf með framleiðanda sem er sama sinnis, til að bjóða upp á vörur sem innihalda það sem þær eiga að innihalda og nýttast og virka eins og best verður á kosid. Við sættum okkur ekki við neinar málamiðlanir í gæðum. Bætiefni geta verið frábær baktrygging fyrir heilsuna, þess vegna er mikilvægt að velja gæði og muna svo eftir að taka þau inn,“ segir Íris.

Bætiefnaboxin eru sex

Kona 45+ er fjölvítamín- og steinefnablanda með auka magnesíum, omega 3 úr laxi og sérválinni jurtablöndu sem stuðlar að jafnvægi og góðri orku. Boxið hentar mjög vel fyrir konur yfir fertugu sem ef til vill finna fyrir hormónabreytingum.

Karl 45+ er fjölvítamín- og steinefnablanda með auka D-vítamíni, sinki, burnirót og jurtablöndu. Bætiefnaboxið hentar mjög vel fyrir karla frá 45 ára aldri sem vilja viðhalda orku og huga að heilbrigði hjarta, ónæmiskerfis og blöðruhálskirtils.

Kjarni er fjölvítamín- og steinefnablanda með auka magnesíum, omega 3 úr laxi og vinveittum meltingargerlum. Kjarni hentar mjög vel fyrir þau sem vilja viðhalda orkunni og baktryggja sig með fjölvítamíni til að líkaminn

- fái öll helstu næringarefnin daglega.
- Kyrrð er B-vítamínblanda með C-vítamíni, inósítóli og kólíni, magnesíum, D-vítamíni og jurta-blöndu með schisandra og sítrón-umelissu. Kyrrð er hönnuð fyrir fólk sem glímir við svefnvandamál eða streitu. Boxið hentar vel þeim sem eru undir miklu álagi, hvort sem það er andlegt eða líkamlegt.
- Orka inniheldur B12-vítamín, kóensím Q10, D-vítamín og jurtablöndu með burnirót og síberiuginsengi. Orka hentar mjög vel fyrir fólk sem vill viðhalda orkunni yfir daginn og efla hana til að takast á við verkefni dagsins.
- Vörn inniheldur D-vítamín, C-vítamín, B-vítamínblöndu, sink og sólhatt og hentar mjög vel fyrir fólk sem vill efla varnir líkamans, þeim sem eru undir álagi og þeim sem vilja styrkja ofnæmiskerfið fyrir árstíðartengd veikindatímabil.
- Öll bætiefnin eru glúten- og mjólkurlaus. Línin inniheldur engin erfðabreytt innihaldsefni.
- KARL, VÖRN OG KYRRÐ eru vegan.
- Öll vítamínin eru á sama formi og þau koma fyrir í náttúrunni; bundin öðrum næringarefnum sem efla upptöku og nýtingu hvert annars.
- Jurtirnar eru unnar í staðlað ext-rakt sem þýðir meiri styrkleiki og gæði.
- Steinefnin í blöndunum eru á lífrænu formi og bundin öðrum næringarefnum sem sér til þess að þau nýtist sem best.

Engin ónauðsynleg aukaefni

„Flest bætiefnin frá númer eitt eru í hylkjum, sem þýðir að við getum komist hjá því að nota mikið af fylliefnum. Sumar vörurnar eru þó í töfluformi (B-vítamínblanda, D-vítamín, B-12, magnesíum og selen) og innihalda eitthvað af fylliefnum. Fylliefnin eru öll unnin úr plöntum og algerlega náttúruleg, svo við gerum engar málamiðlanir þar hvað framleiðslugildin okkar varðar. Þess vegna eru töflurnar ekki húðaðar og eru þar af leiðandi með svolitla grófa yfirborðsáferð. Okkur finnst það samt mun betri kostur en að hjúpa töflurnar okkar með óþarfa aukaefnum.“

Gæði og sjálfbærni í fyrirrúmi

„Við erum stolt af því að vinna með framleiðanda sem gerir ríkar kröfur til birgja sinni um hráefni og fullunnar vörur og ver miklu fjármagni í að tryggja það. Allt hráefni í bætiefnaboxunum frá númer eitt er framleitt á sjálfbæran hátt, bæði hvað varðar siðferði og umhverfi. Framleiðendur setja strangar reglur um ábyrga öflun hráefna, hvort sem er um söfnun villtra jurta að ræða eða ræktun þeirra. Þá vinna þeir með sérhæfðum búfræðingum og hráefnabirgjum til að tryggja sjálfbærni. Hluta af ágóðanum af sölu bætiefnanna er svo varið í að bæta kjör fólks á þeim svæðum þadan sem hráefnin eru fengin.

Umbúðirnar eru að auki endurvinnanlegar, „Cradle to Cradle“, sem merkir að efnisnotkun, endurvinnsla og endurnýting er í algjörum forgrunni. Bætiefnaboxin eru endurvinnanleg og henta einnig í endurvinnslutunnu heimilisins með lífrænu úrgangi,“ segir Íris að lokum.. ■

Upplýsingar og hentugt bætiefnapróf er að finna á vefsíðunni numereitt.is. Sölustaðir eru Lyf og heilsa, Apótekarinn, Lyfja, Fræið Fjarðarkaup, Hagkaup og Heilsuhúsið.



hjá
Hjá Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is



Lífsglöð skvísa sem elskar að hanna

Sædís Ýr Jónasdóttir er ungur og upprennandi fatahönnuður sem útskrifaðist frá fatahönnunardeild Listaháskóla Íslands fyrir tveimur árum. Frá útskrift hefur hún haft næg verkefni og síðustu misserin hefur hún notið mikilla vinsælda meðal þekktra áhrifavalda og tónlistarfólks.

sif@frettabladid.is

„Ég er lífsglöð skvísa sem elskar að hanna og skapa. Það er alltaf gleði í kringum mig en þannig vil ég hafa lífið, létt og leikandi. Ég er með vinnuaðstöðu og sölugallerí í Skipholti 35 sem ber heitið VERA Work_Shop ásamt nokkrum öðrum hönnuðum og listafólki. Þangað er hægt að koma og skoða hvað ég er með undir saumnálinni hverju sinni,“ segir Sædís.

„Ég kem úr mjög svo skapandi umhverfi, ólst upp í Sólheimum í Grímsnesi þar sem ég fékk að hlaupa um berfætt í grasinu. Foreldrar mínir voru starfsmenn í Sólheimum. Mamma mín sá um textílinn og vefstofuna og pabbi sinnti garðyrkju og ræktun. Ég var lánsöm að alast upp í svona vernduðu umhverfi og upplifa þessa frjálsu og skapandi menningu sem í Sólheimum býr. Ég lærði mikið af foreldrum mínum og þau eru mínar fyrirmyndir. Mamma og pabbi voru miklir fagurkerar sem lögðu ávallt upp með að hafa



Sædís Ýr hefur verið að hanna fót fyrir ýmsa þekkta listamenn en meðal þeirra er söngkonan Briet.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

fallett í kringum sig. Hlutir og húsgögn sem prýddu heimilið voru ódýr og oft heimagerð sem var dæmigert fyrir samfélagið. Þannig að snemma lærði ég að fegurðin býr í litlu hlutunum,“ segir hún.

Fann mína hillu
Frá Grímsnesinu flutti Sædís



Vatnsvarðar
yfirhafnir
í úrvali

SKOÐIÐ
NETVERSLUN
LAXDAL.IS

Fylgið okkur á FB

Laxdal er í leiðinni

BERNHARD LAXDAL
SÍGILD KÁPUBÚÐ

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



Söngkonan Briet í kjól sem þær Sædís hönnuðu í sameiningu.

MYND/ADSEND

síðan til Selfoss og eftir grunn-skólann flutti hún til Reykjavíkur og hóf nám við Menntaskólann við Sund. „Þar fór ég í einn val-áfangi í fatahönnun og þá allt í einu kviknar ljós innra með mér. Á meðan að aðrir voru að berjast við að gera tvær flikur þá hannaði ég og saumaði tuttugu flikur og fannst það æði. Þetta var mér bara svo edlislegt. Það er því óhætt að segja að þar fann ég mína hillu. Ég fann að mig langaði í frekara nám í fatahönnun og byrjaði að undirbúa möppu sem ég nýtti síðan til að sækja um í Listaháskólann. Ég var ekki með miklar væntingar en það var draumur að komast inn í skólann og fá að vera partur af þessu skapandi umhverfi. Í náminu lærði ég að finna mína rödd með aðstöð frábærra kennara, en án þeirra hefði ég ekki orðið að þeim hönnuði sem ég er í dag. Hönnun mín varð persónuleg og ég lærði að tengjast verkefnum mínum betur. Í lokaverkefninu mínu nýtti ég síðan allt það sem ég hafði lært þessi þrjú ár í skólanum. Í útskriftarverkefni mitt sótti ég innblástur í yndislegu barnæskuna mína og nefndi ég línuna mína Eilíf æska.“

Lífsglöð hönnun
Hönnun Sædisar einkennist af björtum litum og stórum formum. Hún leggur mikið upp úr lífsgleði í hönnun sinni. „Ég vil sjá heiminn í



Svartur glanskjöll og hanskar í stíl.

MYND/ADSEND

litum og reyni í allri minni hönnun að hafa gleðina ríkjandi. Ég reyni að hanna út frá ákveðnum stað innra með mér og ég vil hafa karakter. Einnig legg ég mikla áherslu á að draga það fallegasta fram í fari hvers. Ég elska að sjá flikurnar mínar lifna við á fólki, það fyllir hjarta mitt af stolti og hamingju,“ segir Sædís.

Hver skyldi nú vera uppáhaldshönnuður Sædisar?

„Ég á alveg nokkra uppáhalds. Ef ég á að draga fram einhvern allra uppáhalds þá er það dúettinn Viktor & Rolf. Þetta eru hönnuðir sem koma sífellt á óvart og maður veit aldrei hverju maður á von í næstu



Litrikar buxur og svartur toppur sem Sædís Ýr hannaði.

MYND/ADSEND

sýningu. Það er einmitt svo mikið ég, þegar hlutirnir taka óvænta stefnu. Það er svo skemmtilegt og spennandi,“ segir hún.

Vinsæl hjá ungu kynslóðinni
Aðspurð um verkefni sem standa upp úr segir Sædís að það sé alltaf erfitt að velja eitthvað eitt. „Ég var nýverið að vinna fyrir Æði strákana, þá Patrek Jaime, Binna Glee og Bassa Maraj, en þeir eru allir áhrifavaldar. Þetta er eitt skemmtilegasta verkefni sem ég hef tekið að mér og gaman að vinna með þeim. Ég hannaði geggjaðan kjól á Binna Glee fyrir þáttinn sem ég er svo lukkuleg með. Einnig vann ég mikið með áhrifavöldunum Birgittu Lif og Nadiu Sif. Þær eru draumur í dós að vinna fyrir. Ég hef einnig unnið fyrir söngkonuna Bríeti sem hefur svo sannarlega skotist upp á stjörnuhimininn. Fataval hennar er í takt við tónlist hennar og hefur samstarf okkar verið mjög svo skapandi og skemmtilegt. Briet elskar að skapa og upplifa líkt og ég. Hún er yfirleitt með ákveðna sýn enda sannur listamaður og með fyrir fram ákveðnar hugmyndir sem við vinnum síðan saman. Einnig hef ég unnið með Reykjavíkurdætrum, þær eru alltaf til í eitthvert stuð.“

Aðspurð um draumakúnna að vinna fyrir segir Sædís: „Það væri breska stúlknabandið Little Mix. Þetta er kannski ekki svo þekkt band hér á landi en ég elska þær og stíllinn þeirra er æði. Draumurinn væri að hanna eitthvað geggjað dress á þær. Það er nauðsynlegt að halda í drauma sína.“

Sædís heldur áfram: „Fatahönnun er oft erfiður bransi. Suma daga er mikið að gera en aðra ekki. En ég er heppin og búin að hafa nóg fyrir stafni, sérstaklega síðustu mánuði. Ótrúlegt en satt þá er ég bara búin að vera í rekstri síðan í september en það gengur vel og ég er sátt,“ bætir hún við.

Ný sumarlína
En hvernig sér ungi fatahönnuðurinn sig í nánustu framtíð? „Ég á mjög auðvelt með að lifa í núinu. Ég er ekki að hugsa langt fram í tímann, tek bara hverjum degi eins og hann kemur. Sem stendur er ég að vinna að nýju sumarlínunni minni. Línan verður að sjálfsögðu í mínum anda, bjartir litir, stór form og glamúr en nýrri línu fylgja að sjálfsögðu ný snið og efni. Svo hefur verið verið svo yndislegt og veitt mér innblástur. Blóm, munstur og fleira sumarlegt verður einnig ráðandi í sumarlínunni.“ Það er því óhætt að segja að það séu bjartir tímar fram undan hjá þessum efniliga fatahönnuði.

Sædís Ýr verður með tiskusýningu í Bankastræti Club í dag. ■



STUDIO kjóll
Stærðir 38-56
Verð 15.980 kr

STUDIO kjóll
Stærðir 38-56
Verð 13.980 kr.

STUDIO Jenni long Top
Stærðir 38-56
Verð 8.980 kr.

STUDIO Tunika
Stærðir 38-56
Verð 10.980 kr.

ES&SY Peysa
Stærðir 38-46
Verð 5.980 kr

yesta

yest

no secret

Q'neel

ROBELL

ZHENZI

ZE-ZE
Nordic

OPHILIA



NO SECRET stuttermabolur
Stærðir 42-52
Verð 7.980 kr



YEST/YESTA Joy gallabuxur
Fást í fleiri litum
Stærðir 38-48
Verð 10.980



NORMANN vendingur
Stærðir 38-52
Verð 32.980



STUDIO Lotte softshelljakki
Stærðir 38-56
Verð 23.980 kr



NORMANN útivistarjakki
Fást í fleiri litum
Stærðir 38-48
Verð 32.980 kr

SYBEL

FRANSEN

festival
DENMARK

STUDIO

tamaris

GOZZIP

Handberg

SANDGAARD

Jana

LASESSOR



YEST/YESTA hálsíðar leggings
Fást líka í svörtu og bláu
Stærðir 36-60
Verð 5.980 kr



ZE-ZE sanne hnébuxur
Fást í fleiri litum
Stærðir 38-48
Verð 7.980 kr



Zhenzi kósýbuxur
Stærðir 42-58
Verð 6.990 kr



LOU Mommy bag
Fást líka í svörtu
Verð 7.990 kr



Tamaris inniskór
Fást í fleiri litum
Stærðir 36-42
Verð 9.990 kr

Verslunin Belladonna



belladonna

Líttu við á
belladonna.is

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460

María Kristín Jóhannsdóttir hefur nám í samtímadansi við Listaháskóla Íslands næsta haust. Þegar kemur að tísku sækir hún helst innblástur frá fólkinu í kringum sig og folki sem verður á vegi hennar.

starri@frettabladid.is

Dansinn er lengi búinn að vera í fyrsta sæti í lífi Maríu Kristínar Jóhannsdóttur, sem hefur nám í samtímadansi við Listaháskóla Íslands (LHÍ) næsta haust. „Þegar ég dansa liður mér eins og ég sé á réttum stað. Mér liður hvergi meira eins og ég sjálf en þegar ég er á dansæfingu eða að skapa eitt-hvað geggjað, eða eitthvað glatað. Þegar ég er ómöguleg í skapinu, lítil í mér og vonlaus þá er ég yfirleitt annaðhvort svöng eða það er of langt síðan ég fór á æfingu.“

Covid kveikti ástríðuna aftur
María byrjaði mjög ung í ballett og hefur stundað dansnám með hléum allt sitt líf. „Ég hætti alveg að dansa þegar ég fór í menntaskóla, það hentaði illa með náminu og ég hugsaði að þá væri rétti tíminn til að fara að einbeita sér að öðru.“ Þegar henni byrjaði að leiðast meðan heimsfaraldurinn stóð yfir, ákvað hún að mæta á dansæfingar í Klassiska listdanssskólanum. „Þar kynntist ég frábærum kennara sem heitir Camilo. Það var svo gaman í tímum hjá honum að það var ekki séns að hætta að mæta og þarna var ekki aftur snúið. Þar mætti ég á hverjum degi í nútímadanstíma og balletttíma með Yannier Oviedo sem er einnig frábær kennari.“

Í framhaldinu gekk hún í dansflokkin Forward Youth Company þar sem hún hefur dansað í ýmsum verkum ásamt því að sækja ýmis „work shop“ með innlendum og erlendum danshöfundum á borð við Margréti Bjarnadóttur, Höllu Ólafsdóttur, Jarrko Mandelin, Cameron Corbett og fleiri. „Við frumsýndum nýtt verk eftir Siggú Soffíu í Tjarnarbíói í apríl sem heitir Avatar en það verður sýnt aftur á Reykjavík Fringe Festival í lok júní. Nú vinnum við að verki með frönskum danshöfundi, Sylvain Huc, sem sýnt verður í Jónó á Listahátíð Reykjavíkur þann 5. júní kl. 15 og 20.“

Rými til tilrauna og mistaka
Námið við LHÍ leggst mjög vel í hana og segist hún hlakka mikið til. „Í skóla fær maður rými til að þróa sig og sínar hugmyndir, að gera tilraunir og að gera mistök. Ég hlakka til að vinna með og læra af mismunandi danskennurum og höfundum en einnig af bekkjar-

Liður aldrei eins vel og þegar hún dansar



María Kristín Jóhannsdóttir klæðist hér fallegum bláum kjól frá Geysi og Levi's gallabuxum sem hún keypti í Spúút-ník. Eyrnalokkana gerði Disa Jakobsdóttir og skórnir eru frá Dr. Martens.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

”Það hafa ekki orðið mörg tiskuslys, frekar var ég að elta tiskustrauma í blindni í fortiðinni, án þess að pæla í því hvað mér finnst raunverulega vera flott.

María Kristín Jóhannsdóttir

félögum mínum. Ég veit ekki enn hvert ég stefni, ég tek einn dag í einu og sé hvert það leiðir mig. Hingað til hefur það leitt mig á ýmsa skemmtilega staði. Eina sem ég veit er að mig langar að halda áfram að dansa, skapa og kynnst nýjum hliðum á sjálfri mér.“

Umhverfið notað sem hljóðfæri
Í sumar mun María vinna að dansverki í skapandi sumarstörfum í Kópavogi ásamt Ingu Mariu Olsen. „Í fyrrasumar unnum við saman í Lifthópum Hins hússins með verkefnið okkar DANSANDI. Markmið okkar var að færa gleðina sem fylgir dansi nær fólki. Við höldum



Buxurnar eru úr Hringekjunni og vestið er úr Cos. Griffllurnar eru gerðar af Disu Jakobsdóttur og skartið er frá Maria Black. Skórnir eru úr &otherstories.



Hér klæðist María peysu úr Rauða krossinum. Buxurnar eru úr Bimba Y Lola.

pop-up danspartí víðs vegar um miðbæ Reykjavíkur ásamt því að mæta á vinnustaði og í staffa-partí til að rífa upp stemninguna sem gekk vonum framár.“

Verkefni þeirra kallast Rýmisgreind og verður til í sumar. „Við munum sækja innblástur frá umhverfinu okkar og búa til hljóðmynd úr hljóðunum í umhverfinu. Þannig verður umhverfi okkar notað sem hljóðfæri en verkeið verður sýnt í lok júlí.“

Hér sýnir María lesendum inn í fataskápinn sinn.

Hvernig fylgist þú helst með tiskunni?

Ég geri það sjaldan af ásettu ráði heldur sæki frekar innblástur frá fólkinu í kringum mig og fólki sem verður á vegi mínum.

Hvar kaupir þú helst fötin þín?

Í Hringekjunni, Verzlanahöllinni, ABC í Kópavogi og Rauða krossinum.

Hvaða litir eru í uppáhaldi?

Það eru engir uppáhaldslitir þegar kemur að klæðnaði. En þessa dagana fila ég að vera í dökkum fötum með litríkan augnskugga og litríka eyrnalokka í stíl, til dæmis skærappelsínugulan eða skærgrænan.

Áttu minningar um gömul tiskuslys?

Það hafa ekki orðið mörg tiskuslys, frekar var ég að elta tiskustrauma í blindni í fortiðinni, án þess að pæla í því hvað mér finnst raunverulega vera flott. Ég er blessunarlega hætt að nenna því. Eitt sem kemur reyndar upp í hugann er þegar ég grátbað mömmu mína um leggings sem litu út eins og gallabuxur, þar varð stórslys.

Hvaða þekkti einstaklingur er svalur þegar kemur að tisku?

Rihanna er og verður alltaf svalasta manneskja í heimi.

Áttu eina uppáhaldsflík?

Uppáhaldsflíkin mín er svartur síðkjóll sem mamma á og sem við létum sníða á mig. Ég mun nota hann alla ævi.

Bestu og verstu fatakaupin?

Bestu fatakaupin eru svartar Samsoe Samsoe buxur, þær eru flottar og þægilegustu buxur sem ég á en það er fátt verra en óþægilegar buxur. Verstu fatakaupin eru kjólarnir sem ég keypti og notaði einu sinni fyrir Verzló-böll, fáránleg pæling.

Notar þú fylgihluti?

Ég er alltaf með eyrnalokka. Ef ég er ekki með þá liður mér eins og að ég sé nakin. Ég nota líka hringi og hálsmen og hef verið að vinna með gull frekar en silfur.

Eyðir þú miklum peningum í fót miðað við jafnaldra þína?

Ég mundi ekki segja það, enda kaupi ég mest allt notað og ég er almennt mjög sparsöm manneskja, stundum aðeins of sparsöm. ■

Brosandi blaðra, alla daga

COMFORT-U® fyrir endurteknar þvagfærasýkingar og jafnvægi sýrustigs

Fyrirbyggjandi og við bráðum tilfellum

Nýtt og spennandi vörumerki á Íslandi! Fæst nú í Apótekanum, Lyf & heilsu, Hagkaup og Krónunni.





Tískan

NÝ SENDING AF SKYRTUM FRÁ ETERNA



ETERN A



MaxMara



BRAX

ÁRMÚLI 5 - 551 0300



Rihanna lætur sjá sig með Prada-hattinn og er í bol í stíl.



Brad Pitt með tiskuhattinn ásamt Bradley Cooper á Opna ameríska mótinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Tíska sumarsins situr á höfðinu

Tíska sem var vinsæl á tíunda áratugnum er að taka sig upp aftur með sumar-komu. Það eru svokall- aðir „bucket“ hattar sem allt fræga og fína fólkið er farið að láta sjá sig með þessa dag- ana. Prada, Gucci og Loewe kynntu þá til sögunnar sem sumartískuna 2022.

elin@frettabladid.is

Margir setja á sig hatt til að verja sig fyrir sólinni, aðrir til að hylja óhreint hár og enn aðrir til að fylgja nýjustu tísku. Það er ákaf- lega merkilegt að Prada-hatt- arnir, sem fást í sjö litum, eru unnir úr endurunnu nælongarni sem safnað var úr hafinu. Þetta er hreinsað plastsorp sem hefur

komið frá fiskinetum og textílúrgangstrefjum. Mjög ánægjulegt er þegar hátísku- húsinn hanna vöru á umhverfis- vænan hátt sem síðan slær í gegn, enda flottir hattar. Skemmtilegir litir setja síðan punktinn yfir i-ið. Hattarnir eru sagðir passa vel við sumarkjóra eða stuttar gallabuxur. Sumum finnst þessir hattar barna- legir í lögun en eftir að Rihanna sýndi sig með Prada-hatt ásamt frægustu fyrirsætum heims varð ekkert barnslegt við þá. Brad Pitt sást með „fötuhatt“ á Opna banda- ríska meistaramótinu og sömu- leiðis Edward Enninful frá breska Vogue-tímaritinu, meira að segja við jakkaföt. Það er engin spurning hvað verður á höfði fólks í sumar vilji það halda í tiskuna og klæða sig eins og fræga fólkið. ■



Prada-hatturinn, sem er endurun- inn úr fiskinetum úr sjó og öðrum úrgangsefnum í hafinu.



Natalia Verza er áhrifavaldur sem ljósmyndarar hafa mikinn áhuga á. Hér með svartan Prada- hatt í París.



Gabriella Ber- dugo er enn einn áhrifavaldurinn sem eft- ir er tekið. Hér með svartan nælonhatt frá Maison Michel en hann er öflugur hatta- hönnuður og það er gaman að skoða heimasíðu hans, michel-paris.com.



Sonia Ly- son er leikkona og er orðin einn helsti tiskuáhrifa- valdur. Hún gengur um með appelsínu- gulan Prada- hatt.

SÆBJÚGNAHYLKI FYRIR HEILSUNA

Þjáist af liðverkjum?
Viðkvæmt ónæmiskerfi? - Of hár blóðþrýstingur?



Arctic Star sæbjúgnahylki eru framleidd úr íslenskum sæbjúgum sem eru með:

- Hátt próteininnihald og lágt fituinnihald
- Fjölbreytar aminosýrur
- Taurín
- Chondroitín súlfat
- Peptíð
- Vítamín og steinefni.

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA,
Framleiðandi er Arctic Star ehf.
Allar nánari upplýsingar fast á www.arcticstar.is

Arctic Star Sæbjúgnahylki Varan fæst í flestum apótekum, heilsuþúðum, Hagkaupum, Fjarðakaup og Heimkaup.is

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is
Síðumúli 31 - 108 Reykjavík - S: 562-9018 / 898-5618

Verðmætasti skartgripur kvikmyndasögunnar

Breska heimilistrygginga- fyrirtækið Confused.com komst nýlega að þeirri niðurstöðu að hálsmenið The Heart of the Ocean, eða Hjarta hafsins, úr kvik- myndinni Titanic frá 1997, væri verðmætasti skart- gripur í sögu Hollywood.

Tryggingafyrirtækið setti saman lista yfir frægustu skartgripina sem hafa sést í kvikmyndum og sjónvarpi og fengu svo skartgripa- verslunina Queensmith til að meta verðgildi gripanna. Queensmith komst að þeirri niðurstöðu að hálsmenið sem tilheyrði per- sónu Kate Winslet, Rose DeWitt Bukater, væri það verðmætasta, en það var metið á rétt tæplega 640,5



Hálsmenið fræga í kvikmyndinni Titanic.

SKJÁSKOT/YOUTUBE

milljónir dollara. Hjarta hafsins var með bláan 56 karata hjarta- laga demant, sem var innblásinn af Hope-demantinum. Í öðru sæti var Toussaint-háls- menið sem persóna Anne Hatha- way, Daphne Kluger, bar í kvik-

myndinni Ocean's 8, frá árinu 2018. Menið var með rúmlega 136 karata demant og það var metið á rúmlega 192 milljónir dollara. Hálsmenið var endurgerð af háls- meni sem var til á 20. öld. Í þriðja sæti var gult 128 karata demantshálsmen sem persóna Gal Gadot, Linnet Doyle, bar í kvik- myndinni Death on the Nile, sem kom út á þessu ári. Það var metið á tæplega 38,5 milljónir dollara. Menið var endurgerð á hinum þekkta gula Tiffany-demanti. Þegar kom að skartgripum úr sjónvarpi var niðurstaðan jafntefli milli trúlofunarhrings Blair Wal- dorf úr Gossip Girl og trúlofunar- hrings Díönu prinsessu úr The Crown. Báðir voru metnir á rétt tæplega 641 þúsund dollara. ■



Þú færð sumarkjólinn og sólarfötin í Curvy

Mikið úrval af fatnaði í stærðum 42-58
Sjáðu úrvalið í netverslun www.Curvy.is
eða komdu í verslun Curvy við Grensásveg

Opið alla virka daga frá kl. 11-18
og laugardaga frá kl. 11-16

Curvy 



Túnika
6.990 kr



Bómullar kjöll
5.990 kr



Kvartbuxur
7.990 kr



Kjöll með vösum
5.990 kr



Samfestingur
8.990 kr

Ljóminn og fegurðin kemur innan frá



Sjöfn Þórðardóttir
sjofn
@frettabladid.is

Laufey Birkisdóttir snyrti-fræðingur hefur ávallt verið þeirrar skoðunar að við þurfum að huga að hvað við setjum á húðina ekki síður en hvað við setjum ofan í okkur. Sjálf er Laufey með fallega húð og aðhyllist heildræna meðferð þegar kemur að því að hugsa um húðina.

Laufey trúir ekki á skyndilausnir heldur að við séum stöðugt að hugsa um líkama og sál. „Mín upplifun er sú að það skiptir máli hvað við borðum og hvað við drekkum mikið af vatni, hvernig við sofum og ekki síst hvernig við ræktum sálina,“ segir Laufey.

Laufey býr á Seltjarnarnesi í reisulegu húsi, á tveimur hæðum við sjávarsíðuna, með fjölskyldu sinni. Á fyrstu hæð hússins er snyrtistofan Leila Boutique sem Laufey rekur og þar fá gestir stofunnar fyrsta flokks húðmeðferðir og slökun en Laufey er líka lærður nuddari sem kemur sér ákaflega vel í faginu. Sambýlismaður Laufeyjar er Friðrik Karlsson tónlistarmaður og á heimilinu búa tvö uppkomin börn Laufeyjar og dóttir Friðriks.

Þegar kom að því hjá Laufeyju að mennta sig fór hún út fyrir landsteinana. „Ég menntaði mig í Englandi í ensku og viðskiptum og alþjóðlegri snyrti-, fæðunar- og nuddfræði. Ég hef ávallt haft áhuga á lífsrækt, en andleg og líkamleg rækt tengist mínu fagi.“

Umhirða húðarinnar skiptir máli

„Ég fékk áhuga á þessu fagi frá Mariu móður minni, sem seldi snyrtivörur á Akureyri. Ég ætlaði samt í hárgreiddslunám fyrst, en þar sem ég bjó úti á landi fékk ég ekki inngöngu fyrr en árið eftir. Þá ætlaðist það þannig að ég fór í nám í Englandi.“

Laufey segist alltaf hafa haft áhuga á umhirðu húðarinnar.

Getur þú gefið okkur góð ráð um hvað skiptir mestu máli þegar kemur að því að hugsa vel um húðina, sérstaklega andlitið?

„Það skilar sér alltaf síðar að hugsa vel um húðina. Það er nauðsynlegt að hreinsa húðina vel með andlitsmjólk og andlitsvatni á kvöldin og jafnvel á morgnana. Aldrei að fara að sofa með óhreina húð. Síðan þarf að bera dag- og næturkrem og jafnvel serum eða olíu undir, aldrei að gleyma hálsi og bringu,“ segir Laufey og bætir við að vert sé að byrja að nota augnkrem upp úr 25 ára aldri.



Laufey Birkisdóttir rekur snyrtistofuna Leila Boutique þar sem gestir stofunnar fá fyrsta flokks húðmeðferðir og slökun. Laufey aðhyllist heildræna meðferð fyrir húð og sál.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON

„Íslendingar eru gjarnir á að nota vatn úr krananum til að þvo andlitið, sem getur þurrkað viðkvæma húð, en við þurfum að viðhalda rakanum vel.“

Sólina ber að varast

Nú er hækkandi sól á lofti og sólþyrstir Íslendingar spenntir fyrir að njóta sólarinnar.

Ert þú með einhver töfraráð til að tryggja að við getum verndað húðina?

„Eins og sólin getur glatt marga, þá ber líka aða varast hana, eins og að setja rakaserum undir og 50+ sólarvörn yfir. Eftir daginn er gott að nota kornamaska og taka með sér rakamaska í fríið.“

Meðferðin sem hefur slegið í gegn
Nýja byltingarkennda meðferðin CACI andlitsmótunin sem þú býður upp á, getur þú sagt okkur aðeins frá meðferðinni og eiginleikum hennar?

„Ég er með alla almenna snyrtiþjónustu, en legg áherslu á CACI andlitsmótunina. Fyrirtækið CACI er búið að þróa meðferðina í 30 ár og er ég búin að fá 3 ára reynslu í meðferðinni. Hún byggist á því að þjálfa andlitsvöðvana með hljóðbylgju- og loftþrýstítækni til að fjarlægja dauðar húðfrumur og

Það skilar sér alltaf síðar að hugsa vel um húðina. Það er nauðsynlegt að hreinsa húðina vel með andlitsmjólk og andlitsvatni á kvöldin og jafnvel á morgnana. Aldrei að fara að sofa með óhreina húð.

djúphreinsa húðina. Ljósáþerapía og CACI finúlínubaninn. Húðendurnýjun og sýnir samstundis árangur í andliti án þessa að þú þurfir að fara undir hnifinn. Við endum síðan meðferðina á öflugri öldrunarstöðvun með hydra-tone andlitsmaskanum sem gefur aukinn raka og endurnýjar og lifgar upp á húðina.“

Hvernig fréttir þú af þessari meðferð?

„Ég fór á snyrtisýningu í Bretlandi og sá þar CACI stjórnumeðferðina sem ég heillaðist svo af.“

Meðferðin hefur notið vinsælda hjá viðskiptavinum. „Það hafa margir prófað hana hjá mér. Annars vegar kemur fólk reglulega, eða þá það tekur 3-6-eða 10 skipti með stuttu millibili. Gaman er líka að geta þess að augnmaskinn sem tilheyrir CACI augnmeðferðinni er verðlaunamaski ársins 2019 og aftur núna í Bretlandi, með einkunn 15/15. Einnig fékk CACI andlitsmeðferðin og hydrotone maskinn verðlaun 2017 og 2020 í Bretlandi sem bestu andlitsmeðferðir, einkunn 10/10. Allir mínir CACI-kunnar hafa fundið fyrir því að hafa endurheimt æskuljómann, það er meiri raki, þéttari og stinnari húð og lyfting hefur átt sér stað.“

Hefur margt breyst í árunna rás þegar kemur að umhirðu húðarinnar, með aukinni þekkingu og reynslu?

„Fólk lifir allt öðruvísi lífi í dag. Það sem hefur breyst er að fólk lifir hraðar og vill fá skyndilausnir og hafa snyrtifyrirtækin tekið mið af því. Fólk gerir kröfur um umhverfispætti og innihald vara. Allt fer í hringi. En við verðum að muna að ljóminn og fegurðin kemur innan frá, þar byrjum við að bera virðingu fyrir og þykja vænt um sjálfið.“ ■



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Laugardaginn 11. júní kemur út sérblaðið

Sjómannadagurinn

Í tilefni af sjómannadeginum 2022 ætlum við á Fréttablaðinu að gefa út sjómannadagsblað.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Ruth Bergsdóttir, markaðsfulltrúi
Sími: 694 4103 / ruth@frettabladid.is

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

HAFÐU AKU MEÐ Í VALINU



AKU skórnir
eru framleiddir
á Ítalíu úr 100%
evrópskum íhlutum
og efnum

Superalp GTX

42.990 kr.

Aukin mýkt við ökkla



Gore-Tex filma,
100% vatnsvörn

2mm gúmmíborði
(grjótvörn) sem hentar
vel í íslensku hraunlendi

Dempun

IMS: Kerfi sem gefur
aukna mýkt niður í sólann

AKU Exoskeleton,
innan- og utanfótarstuðningur

Náttúruvænt hágæða
leður, LWG vottað

Reimalæsing, sitthvor
stillingin fyrir rist og ökkla

Rúllukefli sem heldur
jafnri spennu á reimum

2,6mm eka ítalskt
Nubuck leður

Custom fit innlegg

Vibram sóli

Stingum af...



AKU Alterra GTX ♂
Gönguskór með góðan stuðning
35.990 kr.



AKU Alterra GTX ♀
Gönguskór með góðan stuðning
35.990 kr.



AKU Tribute II GTX ♂♀
Léttir og liprir gönguskór
28.990 kr.

GG SPORT



Í vefverslun okkar á ggsport.is má finna meira úrval af góðum skóm og öllu sem þarf í ævintýrið þitt!

 @ggsport.is  @gg_sport

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

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og simi
er opin alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupum bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Bátar

VEIDIPORTID
Grandagarður 3 • S: 532-9940
Stærðir:
270cm-500cm
Verð frá:
149.000.kr
SAILSKI®
Gerið verðsamanburð!
www.veidiportid.is

MARÁS
TOHATSU
UTANBORÐSMÓTORAR
JAPÖNSK GÆÐI!
Léttir Fyrirferðalittir Hljóðlátir
Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hö
Miðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is

MERCURY
Utanborðsmótorar
2,5 - 600 hp.
Verkstæði Vélasalunar hefur á að skipa sérhæfum starfsmönnum til viðgerða og viðhalds á Mercruiser bátavélum og Mercury utanborðsmótorum
R. SIGMUNDSSON
VÉLASALAN
www.velasalan.is
s. 520 0000, Dugguvogi 1
104 Reykjavík

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., planófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is
Húsviðhald
FLÍSLAGNIR - MÜRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.
Ársluga 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.
Töfluskripti, myndsimar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Til sölu

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

Heilsuvörur

gottcbd.is
Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SNORRI TRAVEL / ÆVINTÝRI ehf.

Til sölu að hluta eða allt saman

- Verkstæði Völuteig 6, Mosfellsbæ.
- Gott útsvæði.
- 4 rútur í góðu ástandi.
- Engin veðbönd.

www.snorritravel.is

Húsnæði í boði

Góð 2. herb. 72 fm íbúð til leigu í Grafarvogi, langtímaleiga 215 þús per mán, 2 mán. bankatrygging. Reykingar ekki leyfðar né gæludýr. Áhugasamir sendið upplýsingar um fjöldskeylduhagi á hobbyhalldors@gmail.com
Atvinnuhúsnæði
Til leigu 50 m2 bil + milliloft. Hurð 3,7 m. Lager eða geymsla. Leiga: 109 þús.
S: 661-6800

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

Skipulagsstofnun

Umhverfismat framkvæmda
Ákvörðun um matsskyldu
Breytingar á eldisfyrirkomulagi Laxa fiskeldis í Reyðarfirði, Fjarðabyggð.
Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að ofangreind framkvæmd skuli ekki háð umhverfismati samkvæmt lögum nr. 111/2021. Ákvörðunin er að finna á vef stofnunarinnar www.skiplag.is. Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 5. júlí 2022.

Skipulagsstofnun

Umhverfismat framkvæmda
Umhverfismatsskýrsla í kynningu
Íþróttamannvirki Hauka á Ásvöllum í Hafnarfirði
Hafnarfjarðarbær hefur lagt fram umhverfismatsskýrslu vegna umhverfismats á íþróttasvæði Hauka á Ásvöllum í Hafnarfirði.
Kynning á umhverfismatsskýrslu: Tillaga að ofangreindri framkvæmd og umhverfismatsskýrsla liggur frammi til kynningar á Skipulagsstofnun frá 2. júní til 15. júlí 2022. Umhverfismatsskýrslan er aðgengileg á vefsíðu stofnunarinnar: www.skiplag.is.
Umsagnarfrestur: Allir geta kynnt sér umhverfismatsskýrsluna og lagt fram umsögn. Umsagnir skulu vera skriflegar og berast eigi síðar en 15. júlí 2022 til Skipulagsstofnunar, Borgartúni 7b, 105 Reykjavík eða með tölvupósti á skiplag@skiplag.is.

MIKLABORG

OPID HÚS
fimmtudaginn 2. júní
milli kl. 17.30 - 18.00
Lindarflöt 39
210 Garðabær
Fallegt 228,1 fm einbýli á einni hæð með bílskúr
• Glæsilegar stofur með gólfíslum gluggum, rennihurð út í garð
• Alrími með arni
• Gott baðherbergi með glugga
• Þrjú til fjögur svefnherbergi
• Fallegur garður sem tengist vel inn í stofur
• Falleg aðkoma og einstök staðsetning
• Afgirtur garður
Jórunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is
Verð: 169 millj.
569 7000 | Lágmark 4 | miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jónan Guðmundsson, löggiltir fasteignasali

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

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.bernhoft.is

Ferðaþjónustuhús

Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.
Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða
www.reisum.is

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?

FYRIR EFTIR
Bílsætavíðgerðir, mótorkjól 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, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hs@bolstrun.is

EYJALIND GRAMMER

Sæti og varahlutir í
- Lyftara
- Vinnuvélar
- Vörubíla
- Bata
Vertu vinur okkar á Facebook
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjaland.is

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

ÞJÓNUSTU AUGLÝSINGAR

HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ
FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is