

# HEILSA

LAUGARDAGUR 7. JANÚAR 2012

## Kynningarblað

Margt í boði fyrir börn  
Góð ráð gegn streitu  
Heilsurækt á vinnustaðnum  
Hressandi drykkir  
Tækninýjungar  
Hollt og gott í gogginn



## Enn einu metárinu lokið

Baðhúsið er meira en líkamsræktarstöð. „Þetta er líka klúbbur fyrir konur sem vilja gera sér gott í amstri dagsins. Hér geta þær slakað á, farið í gufu og pott, gluggað í blöð og látið líða úr sér,“ segir eigandinn Linda Pétursdóttir.

Baðhúsinu er notaleg aðstaða fyrir konur til að rækta líkama og sál. „Við erum með fjölbreytt úrval af tímum sem henta konum sem eru að stíga sín fyrstu skref inn á líkamsræktarstöð og líka þeim sem eru lengra komnar. Við leggjum ríka áherslu á persónulega, góða þjónustu þannig að viðskiptavinum okkar líði vel og finnist notalegt að koma,“ segir Linda Pétursdóttir, eigandi Baðhússins. „Við erum líka alltaf að betrubæta með það að leiðarljósi að Baðhúsið sé ekki staður fyrir stutt stopp. Konur koma hingað til að stunda líkamsrækt en þetta er líka klúbburinn þeirra þar sem þær geta slakað á, farið í pottinn, gufurnar og í hvíldarhreiðrið. Þær geta fengið sér vatn, te og kaffi, kíkt í blöðin og sumar koma jafnvel til að leggja sig og fá þannig hvíld frá amstri dagsins. Þá erum með frábæra barnagæslu fyrir þær sem það þurfa.“

Linda stofnaði Baðhúsið árið 1994 og nú var enn einu metári að ljúka. „Fjölmargir

viðskiptavinir hafa verið hér svo árum skiptir og er viðkoma í Baðhúsinu partur af þeirra lífsstíl.“

Með því að skrá sig í KK klúbbinn fá viðskiptavinir hagstæðustu kjörin en innan hans eru fjórar mismunandi áskriftarleiðir. Þrjár eru með tíu til tólf mánaða binditíma en ein er án binditíma. „Þannig teljum við okkur koma til móts við þarfir flestra en auk þess erum við með staka tíma, mánaðarkort og ýmsa fleiri möguleika. Hér er því eitthvað fyrir alla, óháð aldri og getu.“

Á nýju ári verður áfram fjölbreytt tímaúrval og verður enn meiri áhersla lögð á Zumba sem hefur notið sérstakra vinsælda á undanförunum misserum. „Zumba fitness verður á sínum stað en svo erum við að bæta við stelpu Zumba fyrir stelpur á aldrinum fimm til átta ára og níu til tólf ára og Zumba gold fyrir byrjendur og konur á besta

aldri. Þá erum við með margar jógakonur og bjóðum bæði almennt jóga og hot jóga sex daga vikunnar. Um miðjan mánuðinn hefst svo sex vikna námskeið í jóga gegn kvíða.

Linda segir konur eiga gæðastundir í Baðhúsinu og að mörgum hafi tekist að gera líkamsrækt að lífsstíl. Hún vísar í ummæli Hrafnhildar Pétursdóttur 72 ára tannfræðings sem hefur verið í Baðhúsinu frá árinu 1998. „Baðhúsið er aðgengilegt og þægilegt og umgengni frábær. Það er alltaf verið að laga og gera Baðhúsið betra.

Ég var staðráðin í því þegar ég kom fyrst í Baðhúsið árið 1998 og skráði mig í KK klúbbinn að það væri fyrir lífs-tíð. Ég ætla mér að standa við það.“



## NÝJUNGAR OG TILBOÐ

**Boðið er** upp á tvo nýja Zumatíma í Baðhúsinu; stelpu-Zumba og Zumba Gold. „Zumbakennarinn okkar, Hjördís Zebitz, hefur verið dugleg að sækja sér ný Zumbaréttindi og ég hef ekki séð þetta annars staðar,“ segir Kristjana Þorgeirsdóttir, verkefnastjóri líkamsræktar hjá Baðhúsinu.

**Stelpu-Zumbað er** tvískipt. Það er annars vegar hugsað fyrir fimm til átta ára og hins vegar níu til tólf ára. „Þarna geta þær fengið útrás fyrir dansgleðina við skemmtilega tónlist án þess að vera beinlínis í ströngu dansnámi. Við höfum áður boðið upp á stelpujóga en þetta er í takt við það að viðskiptavinir okkar eru alltaf að yngjast og koma jafnvel með mæðrum sínum á stöðina. Þörf barna fyrir hreyfingu með tilliti til holdafars hefur sömuleiðis aukist og stundum dugar skólaleikfimin ekki til,“ segir Kristjana.



Zumba Gold eru hægari Zumba-tímar fyrir þær sem treysta sér ekki í Zumba fitness. „Þar er kominn þéttur kjarni sem getur verið fráhrindandi fyrir þær sem hafa aldrei prófað. Þetta geta verið konur sem eru komnar á efri ár en líka konur sem eru að byrja og langar að dansa.“

**Meðlimir KK** klúbbsins fá ókeypis aðgang í öll heilsuátök í Baðhúsinu. Þetta geta verið tabata námskeið, hot jóga námskeið, fit pilates námskeið og fleira í þeim dúr. Því er ljóst að KK klúbburinn margborgar sig.

**Þessa daga** er sérstakt inngöngutilboð í KK klúbbinn en allar sem skrá sig fram til 10. Janúar fá frítt nudd. Einnig er tilboð á sex mánaða kortum og er boðið upp á frían prufutíma til 10. janúar.





## GÓÐ RÁÐ FYRIR ÚTIHLAUP

**Klæðist þunnum** æfingafatnaði innst sem hleypir svita frá líkamanum. Varist bómullarföt. Yst skal klæðast vindþéttum hlífðarfatnaði sem andar, til dæmis úr næloni eða goritex. Ef mjög kalt er í veðri skaltu fara í þriðja lagið þarna á milli, til dæmis flísfatnað. Um 30 prósent af líkamshita sleppa út um hendur og fætur. Þegar kalt er skaltu vera í vettlingum og ullarsokkum. Passaðu þó að sokkarnir séu ekki of þykkir í skóna.

Vertu með húfu. Þegar mjög kalt er skaltu vera með trefil yfir munn til að hita loftið sem þú dregur að þér.

Varastu að klæða þig of mikið. Þér hlýnar þegar þú leggur af stað. Ekki gleyma að drekka vatn.

Heimild: [www.about.com/running&jogging](http://www.about.com/running&jogging)



Fólk á öllum aldri finnur æfingakerfi við sitt hæfi í Heilsudrekanum í Skeifunni. MYND/ANTON

# Eflir heilsu og hamingju

Í Heilsudrekanum, Skeifunni 5j, er boðið upp á námskeið í ævafornum kínverskum leikfimerfum fyrir alla aldurshópa og eiga þau öll sameiginlegt að efla andlegt og líkamlegt jafnvægi.

Kínversku íþróttirnar sem við bjóðum upp á eru fyrir alla, bæði börn og fullorðna á öllum aldri," segir Qing, eigandi Heilsudrekans í Skeifunni. „Markmiðið er að ná líkamlegu og andlegu jafnvægi. Kung Fu-námskeiðið fyrir krakkana snýst til dæmis um að auka orkuflæði, æfa einbeitingu og auka kraft og úthald. Námskeiðin fyrir fullorðna fólkið, Tai Chi og Qi Gong, snúast um að auka orku og liðleika og koma á jafnvægi og æfingarnar hafa lækningamátt. Þetta eru ævafornar kínverskar æfingar sem jafna orkuflæði til líffæra og hafa heilunarmátt.“

Qing segir hugrænu teygju-

leikfiminna einnig hafa lækningamátt, þar sem tekið sé á vanda-málum eins og bakverkjum, gigt og vöðvabólgu. „Þetta eru allt rólegar æfingar sem byggja upp styrk smátt og smátt og margir verða undrandi á því hversu gott form þeir komast í þrátt fyrir að átökin séu svona lítil. Allar þessar æfingar hafa verið rannsakaðar og komið hefur í ljós að ástundun þeirra gagnast fólki með sykursýki, hjartasjúkdóma, æðavandamál, magavandamál og ótalmarga aðra sjúkdóma. Öll þessi æfingakerfi miða að því að samræma andlegt og líkamlegt jafnvægi, efla heilsu og hamingju.“

## LIÐKA OG DRAGA ÚR VERKJUM

**Ármann Ágústsson** hefur stundað Tai Chi og teygjuæfingar í Heilsudrekanum í sex ár. Hann segir áhugann upphaflega hafa komið til vegna áhuga á austurlenskum bardagaíþróttum en árangurinn hafi verið svo góður að hann geti ekki hugsað sér að hætta. „Í grunninn er Tai Chi bardagaíþrótt sem miðar að því að auka einbeitingu og andlega ró og það er engin vanþörf á því í nútímasamfélagi þar sem áreitið er alls staðar," segir Ármann.

Ármann vinnur kyrrsetustarf og segir mikilsvert að stunda æfingar sem liðka og styrkja líkamann auk þess að draga hugann frá hinu daglega amstri. „Auk þess er ég með brjóslos í baki og æfingarnar hafa hjálpað mér mikið við að liðka bakið og minnka verkina. Ég hef dregið mikið úr öðrum líkamlegum æfingum, kínverska leikfimin gagnast mér fullkomlega.“



Ármann Ágústsson.

# NINGS

Suðurlandsbraut 6

# NINGS

Stórhöfða 17 við Gullinbrú

# NINGS

Hlíðasmára 12 Kópavogi

Sími 588 9899

www.nings.is

## Hvernig byrja ég?

### Frí ráðgjöf

Pantaðu tíma í síma 560 1010 eða á [mottaka@heilsuborg.is](mailto:mottaka@heilsuborg.is)

Við leiðbeinum þér með næstu skref



HEILSUBORG

Faxafeni 14 • [www.heilsuborg.is](http://www.heilsuborg.is)

# Hressandi drykkir

Eftir ljúfa jóladaga tekur hversdagurinn við og mörgum okkar reynist erfitt að snúa baki við kræsingum. Það má gera það auðveldara með bragðgóðum ávaxtdrykkjum sneisafullum af vítamínum sem koma okkur gegnum dimma janúardaga.



### Morgunhristingur:

1/2 bolli frosin bláber  
1 ferskja skorin í bita  
Nokkur hindber og jarðarber  
1/4 bolli vanillujógurt  
1/4 bolli ávaxtasafi  
1 bolli léttmjólk  
Sett í blandara

### Seinnipartshressing:

1 bolli vanillusojamjólk  
1/2 bolli eplasafi  
1 bolli bláber eða brómber  
1 banani  
1 bolli mulinn klaki  
Sett í blandara



### Orkudrykkur fullur af vítamínum milli mála:

Þrjár gulrætur  
Tvö epli óskræld  
Lítill bita af engiferrót  
Sett í safapressu

### Ferskur og hressandi drykkur:

3 kíví skræld  
1 pera skræld  
Sítrónubátur afhýddur  
Klaki  
Sett í blandara







## + Njóttu lífsins á nýju ári

**Nýtt ár og þú ætlar að huga að heilsunni.** Hvort sem þú ætlar að taka þig á eða vilt viðhalda góðri heilsu þá er mikilvægt að vita hvar þú stendur. Komdu til okkar í **Lyfju Lág múla** eða á **Smáratorg** og við mælum:

- blóðþrýsting
- blóðfitu og blóðsykur
- blóðrauða (hemóglóbín)
- beinþéttni
- útöndun
- súrefnismettun í blóði

Í samræmi við niðurstöður mælinganna leiðbeinir starfsfólk Lyfju þér við kaup á bætiefnum og vítamínunum.

Kynntu þér hjúkrunarþjónustu Lyfju á [www.lyfja.is](http://www.lyfja.is)

+ gildir til  
20. janúar 2012

### Eplaedik með krómi 20% afsláttur<sup>+</sup>

Vatnslosandi  
Eykur brennslu  
Jafnar blóðsykur  
Dregur úr hungurtilfinningu  
Örvar losun úrgangsefna  
Öflug hjálp í baráttunni við aukakílóin



**2.238 kr.**

Áður ~~2.798 kr.~~

### Regenovex 20% afsláttur<sup>+</sup>

Regenovex er árangursrík, fljótleg og náttúruleg lausn gegn eymslum og óþægindum í liðum líkamans. Gel, plástrar og perlur til að taka inn. Þú finnur árangurinn samstundis.



Plástur

**524 kr.**

Áður ~~655 kr.~~

Hylki

**4.282 kr.**

Áður ~~5.355 kr.~~

Gel

**2.280 kr.**

Áður ~~2.850 kr.~~

### Omron fitumælingarvog 15% afsláttur<sup>+</sup>

Ertu að fara í áttak á nýju ári? Omron fitumælingarvogin hjálpar þér að fylgjast með árangrinum. Hefur minni fyrir 4 notendur og hentar fyrir 18-80 ára. Vogin er klínísk og mælir: þyngd, líkamssfitu og BMI (body mass index).



**13.260 kr.**

Áður ~~15.600 kr.~~

### Metasys 20% afsláttur<sup>+</sup>

Metasys er frábær hjálp í stríðinu við aukakílóin, 100% náttúrulegt.



120 stk.

**4.392 kr.**

Áður ~~5.490 kr.~~





# TAI CHI

STYRKUR · JAFNVÆGI · SLÖKUN · FLÆÐI

10 vikna námskeið hefst 9. janúar að Hæðargarði 31

● **SÍÐDEGISTÍMAR**

mánudaga og miðvikudaga kl. 17.30–18.45

Leiðbeinendur: Svanlaug D. Thorarensen og S. Hafdís Ólafsdóttir

● **MORGUNTÍMAR** hefjast 10. janúar

þriðjudaga og föstudaga kl. 9.00–10.00

Leiðbeinandi: Guðný Helgadóttir



**Hafdís**  
s. 861 5958  
hafdis@slf.is



**Svanlaug**  
s. 663 9103  
svanlaugt@simnet.is



**Guðný**  
s. 860 1921  
dunnahelg@hotmail.com

# GOTT Í GOGGINN

Þeir sem ætla að uppfæra matseðilinn með hollustu í huga ættu að gefa eftirfarandi atriðum gaum. Á netinu er þeim oftast en ekki spáð vinsældum á nýju ári.

Fyrir tæpum tíu árum fóru heilbrigðisyrivöld í Bandaríkjunum af stað með átak sem gengur undir heitinu „meatless Mondays“ eða kjötlausir mánudagar. Það miðaði að því að fá landsmenn til að minnka neyslu kjöts og draga þannig úr offitu og tengdum kvillum. Fylgismönnum átaksins hefur fjölgað jafnt og þétt þar í landi og því er spáð að það muni ná vinsældum um allan heim.

Glútenlausu fæði er spáð auknum vinsældum á nýju ári. Ef lesendur eru í vafa um hvað glúten er þá er það að finna í kornmeti, hveiti, byggi, haframjöli, pasta og fleiru og gefur því loftkennda áferð. Sumir eru haldnir glútenóþoli sem lýsir sér í því að fæða fer hratt gegnum þarmaveggi og næring skilar sér ekki út í líkamann. Þetta getur valdið ýmsum óþægilegum einkennum, þreytu, lystarleysi og fleiru. Fyrirnefnt glútenlaust fæði er talið slá á einkennin en undir það falla ávextir, grænmeti, mjólkurvörur, kjöt, fiskur, hnetur, fræ, olíur og smjör og svo glútenfrítt brauð og kökur.

Reiknað er með að á næstu mánuðum muni sífellt fleiri færa



Í Bandaríkjunum hefur markvisst verið unnið að því að minnka kjötneyslu almennings með það fyrir augum að draga úr offitu og fylgikvillum hennar. NORDICPHOTOS/GETTY

sér í nyt svokölluð „apps“ eða smáforrit í tölvur og farsíma, þar sem áhersla er á fræðslu um næringu, hollt mataræði, heilsusamlegar uppskriftir, upplýsingar um matarkúra og margt fleira.

Sjálfsagt kætast margir við að heyra að egg eru ekki lengur á svörtum lista næringarfræðinga. Að minnsta kosti gefa vissar rannsóknir til kynna að kólesteról



Egg er aftur í náðinni.

í eggjarauðu hafi ekki eins mikil áhrif á kólesteról í blóði fólks eins og talið var. Egg er álitin algjör næringar- og prótínbomba.



Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands kynnr:

LÍFSHLAUPIÐ  
**5 ÁRA**

Landskeppni  
í hreyfingu

## Lífshlaupið

Lífshlaupið þín heilsa – þín skemmtun

Lífshlaupið er fræðslu- og hvatningarverkefni ÍSÍ fyrir alla aldurshópa. Markmið þess er að hvetja landsmenn til þess að fara eftir ráðleggingum embættis landlæknis um hreyfingu og gera hreyfingu að föstum lið í lífsstíl sínum, hvort sem er í frítímanum, við heimilisstörf, í vinnunni, skólanum eða við val á ferðamáta. Vinnustaðir, skólar og einstaklingar eru hvattir til að taka þátt og nota tækifærið til að efla líkama og sál með því að hreyfa sig daglega.

## Skráðu þig

- Vinnustaðakeppni
- Hvatningarleikur í skólum
- Einstaklingskeppni

Skráning og nánari upplýsingar á:  
[www.lifshlaupid.is](http://www.lifshlaupid.is)

Lífshlaupið  
byrjar 1. febrúar!

Ísland  
á iði  
Hreyfa sig!



Samstarfsaðilar



VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ



MENNTA- OG MENNINGARMÁLARÁÐUNEYTIÐ



Embætti  
landlæknis



Ólympíufjölskyldan



Íslandsbanki



ICELANDAIR



SJÓVÁ



VALITOR



## TÆP 19 PRÓSENT REYKJA DAGLEGA EÐA SJALDNAR

Tíðni daglega reykinga fullorðinna á aldrinum 15 til 89 ára hélst nokkuð óbreytt árið 2011 miðað við árið á undan. Þetta sýna nýjar tölur yfir umfang reykinga á Íslandi fyrir árið 2011 sem birtar voru í Talnabrunni Landlæknisembættisins. Árið 2011 reyktu að meðaltali 14,3 prósent fullorðinna daglega en 4,6 prósent sögðust reykja sjaldnar en daglega. Samtals reyktu því 18,9 prósent fullorðinna daglega eða sjaldnar. Til samanburðar reyktu að meðaltali 19,0 prósent fullorðinna daglega og 3,5 prósent sjaldnar en daglega árið 2007, en það ár tók bann við reykingum á veitingahúsum gildi. Undanfarin ár hefur dregið verulega úr tíðni daglega reykinga.

Ofangreindar tölur eru niðurstöður sem birtust í nýútkominni skýrslu Capacent-Gallup, en fyrirtækið sér um árlegar kannanir á umfangi reykinga fyrir embætti landlæknis.



# Heilsuréttir Nings

... og kroppurinn blómstrar

Heilsuréttirnir okkar eru sérstaklega hollir og góðir, fullir af fersku grænmeti, nær fitulausir og án salts og sykurs. Þeir innihalda mikið af trefjum, hæfilegt magn próteina og góð kolvetni. Heilsuréttirnir eru kryddaðir með ferskum engifer, hvítlauk og chilli.

- 60. Tofukjöt og blandað grænmeti með sósu að eigin vali 1250 kr. / 1750 kr.
- 61. Heilar grillaðar kjúklingabringur með ristudum brúnum hrísgrjónum, eggjum og grænmeti 1250 kr. / 1750 kr.
- 62. Lífrænt ræktuð brún hrísgrjón með túnfiski, eggjum og grænmeti 950 kr. / 1350 kr.
- 63. Ristaðar bókhveitinúðlur með kjúklingi, eggjum og grænmeti 1050 kr. / 1450 kr.
- 65. Steiktar eggjanúðlur með kjúklingi, eggjum og grænmeti 950 kr. / 1350 kr.
- 66. Lífrænt ræktuð brún hrísgrjón með kjúklingi, eggjum og grænmeti 950 kr. / 1350 kr.
- 67. Ristaðar kjúklingabringur með tofu og grænmeti 1250 kr. / 1750 kr.
- 68. Ristaðar hrísgrjónanúðlur með kjúklingi, eggjum og grænmeti 950 kr. / 1350 kr.
- 80. Wok steikt lífrænt ræktað íslenskt bygg með kjúklingi og grænmeti 950 kr. / 1350 kr.
- 88. Tröllatrefjar með kjúklingi og grænmeti 950 kr. / 1350 kr.
- 231. Wakame-salat með kjúklingi og grænmeti 1250 kr.

Freyja Sigurðardóttir hugsar vel um strákana sína, enda vel að sér um næringu og heilsu. Freyja er margfaldur Fitnessmeistari og einkabjálfi, hún velur heilsurétti Nings.

## Barna mat seðill

- 206. Eggjanúðlur með grænmeti og 2 kjúklingaspjót Teriyaki 850 kr.
- 207. Kjúklingaleggir með hrísgrjónum 850 kr.
- 208. Tröllagrjón fyrir þá allra sterkustu, lífrænt ræktuð brún hrísgrjón með kjúklingi, eggjum og grænmeti 850 kr.

# NINGS

Suðurlandsbraut 6 • Stórhöfða 17 • Hlíðasmára 12 • Sími 588 9899 • [www.nings.is](http://www.nings.is)





# Finnst ég hafa endurheimt lífið

Hnéspelka sem fyrirtækið Össur framleiðir hefur reynst sem kraftaverk fyrir fólk sem þjáist af slitgigt eða öðrum vandamálum í hnjám. Peirra á meðal er Helga Rún Pálsdóttir, klæðskerameistari, hönnuður og hattagerðarkona. Hún hefur athyglisverða sögu að segja.

**M**ér finnst ég hafa endurheimt lífið með því að fá þessa spelku. Hún gerir mér kleift að gera ýmislegt sem ég var búin að útiloka, eins og að ferðast um heiminn," segir Helga Rún Pálsdóttir, klæðskerameistari um Unloader One hnéspelku sem fyrirtækið Össur framleiðir. Hún meinar greinilega hvert orð.

Helga er innan við fimmtugt en hefur átt við hnémeiðsli að stríða í mörg ár. Sextán ára gömul fór hún að fá verki í hægri hnéð, það átti til að bólgna upp og festast, líkt og hnéskelin gengi til, en á þeim tíma var hún að læra dans. Síðar vann hún á saumavél sem jók á verkina, svo hún segir hluta vandans áunninn. Hún fór í liðþófaaðgerð fyrir tveimur árum sem ekki gaf þann árangur sem vænst var og því var útlitið ekki bjart.

Nú er Helga Rún búin að vera með Unloader One spelkuna í hálf ár og segir lífið hafa breyst fljótlega eftir tilkomu hennar. „Eftir tíu daga notkun á spelkunni fór ég að finna mikinn mun á minni líðan," segir hún en viðurkennir þó að hafa líka fundið fyrir neikvæðum tilfinningum. „Mér fannst svolítið áfall að þurfa bera svona aðskotahlut og setti fyrir mig þætti eins og að þurfa að breyta klæðaburði – bara svona týpískt þjatt. Spurði einmitt stoðtækjafræðinginn minn hvort ég gæti ekki fengið annan lit þar sem ég gengi eiginlega aldrei í gráu! Mér finnst fyndið að hugsa til þess núna. Ég get ekki án spelkunnar verið í dag og þegar ég er spurð hvað ég sé með þá kalla ég þetta „minn hægri fót," segir Helga Rún og hlær.

Helga er menntaður klæðskerameistari, fatahönnuður, leikmynda- og búningahönnuður og hattagerðarkona. Vinnudagur hennar er oft langur við saumaskap og námskeiðahald í eigin fyrirtæki og vinnu í leikhúsum og sjónvarpi, jafnvel við útitökur í ólíkum aðstæðum, enda kveðst hún vera vinnuálki eins og margur Íslendingurinn. „Þegar álagið var hvað mest og verkir í hnénu voru óbærilegir íhugaði ég að skipta um starf en tilhugsunin um það gerði mig dapra," segir hún og bætir við. „Ef ég hefði ekki fengið þessa frábæru spelku væri ég núna eflaust búin að þurfa að breyta mörgu í lífi mínu og væri komin á bætur.“



„Þegar álagið var mikið og verkir í hnénu voru óbærilegir íhugaði ég að skipta um starf en tilhugsunin um það gerði mig dapra," segir Helga Rún.

## VERKJAMEÐFERÐ ÁN LYFJA

**Unloader One** hnéspelkan veitir stuðning og minnkar verki og gerir notendum kleift að ganga með hana allan daginn.

Í **Unloader One** spelkunni eru tveir borðar sem léttu álagi af slitnum liðflötum og auðvelda fólk með verki í hnjám að stíga í fótinn. Borðarnir aðlagast hreyfingum sem gerir



það að verkum að álagið flyst af slitna liðfletinum yfir á þann heila.

**Notendur Unloader One** hnéspelkunnar svitna síður af henni en öðrum sambærilegum hnéspelkum. Sá hluti spelkunnar sem liggur næst húðinni er gatað sílikon sem hleypir lofti í gegn og gerir húðinni kleift að anda vel.

Með notkun sílikons er Össur að styðjast við áralanga reynslu sína á því sviði. Nánari upplýsingar í síma 425 3400

Heimild/ossur.is

## ÞEGAR KULDINN BÍTUR

Fyrir þá sem stunda útvíst að vetrinum er hlýr og góður klæðnaður lykilatriði. Fátt er meira niðurdrepani á gönguför um ís og hjarn en kaldar tær og dofnir fingur. Þá er góð húfa líka lífsnauðsyn þegar kuldinn bítur.

Þeir sem eru aumur í hnjám mega illa við því að verða kalt svo legghlífar ættu að vera staðalbúnaður í þeirra útivistarfatnaði.



## Stundaðu heilsurækt og hollustu á vinnustaðnum

Meirihluti fólks dvelur á vinnustað sínum mestan hluta dagsins. Flestir sem vinna á skrifstofum sitja við tölvuskjá allan daginn og það getur engan veginn talist sérlega heilsusamlegt. Með smá hugkvæmni er þó ýmislegt hægt að gera til að huga að heilsunni í vinnutímanum.

Gerðu leikfimisæfingar við skrifborðið. Það kann að vekja hlátur vinnufélaganna til að byrja með og þú mátt búast við neyðarlegum athugasemdum en ef þú kippir þér ekki upp við slíkt er það margfaldlega þess virði. Ýmsar æfingar er hægt að gera sitjandi og hér eru nokkur dæmi:

### Axlir

Hreyfðu axlirnar í hringi fram og til baka, það mýkir vöðvana og losar um spennu.

### Úlnliðir og ökkjar

Hreyfðu hendur og fætur í litla hringi. Að hreyfa úlnliðina er sérstaklega gott fyrir þá sem verja mestum tíma sínum pikkandi á lyklaborð. Snúningur um ökkjana eykur blóðflæðið í fótunum og getur komið í veg fyrir blóðtappa.

### Magavöðvar

Það er auðvelt að æfa magavöðvana við skrifborðið án þess að nokkur taki eftir því. Dragðu vöðvana inn og haltu þeirri stöðu í nokkrar sekúndur og andaðu djúpt að þér á meðan. Slepptu og andaðu frá þér. Endurtaktu þetta nokkrum sinnum í einu nokkrum sinnum á dag.

### Drekku mikið af vatni

Vatnsdrykkja kemur þér til góða á margan hátt. Því meira vatn sem þú drekkur því ólíklegra er að þú látir freistast til að fá þér aukabita. Vatnið slær á



svengdartilfinningu og vatnsopi gerir sama gagn og súkkulaðiþiti ef ástæðan fyrir súkkulaðiáttinu er eingöngu sú að þér leiðist.

Vatnsdrykkja getur komið í verk fyrir höfuðverk sem margir fá af því að stara á tölvuskjáinn tímunum saman. Að ná í vatn gefur þér ástæðu til að standa upp og hreyfa þig.

Ef þú stenst ekki mátið að fá þér aukabita passaðu þá upp á að narta í eitthvað heilsusamlegt. Fáðu þér ávöxt eða heilsustöng í stað súkkulaðis eða kartöflulagna.

### Taktu stuttar pásur

Stattu upp og gakktu um eða farðu út augnablik og andaðu að þér fersku lofti. Ef þú þarft að eiga samskipti við vinnufélagana stattu upp og gakktu til þeirra í stað þess að hringja eða senda tölvupóst. Það á eftir að koma þér á óvart hversu mikið munar um það að hreyfa sig pínulítið fyrir nú utan það að samskipti augliti til auglitis eru mun meira gefandi en þau vélrænu.

Kannski þykir mörgum þessi litlu skref ekki merkileg en ef þú prófar mun það koma þér á óvart hvað þér líður mikið betur í vinnunni.



# KOMIÐ OG DANSIÐ!

**Námskeið vor 12**

**LÆRÐU LÉTTA DANSSVEIFLU Á TVEIM DÖGUM!**

- **Svingnámskeið 4 þriðjudagskvöld:**  
Hefst 17. jan. og 14. feb.
- **Verðum ballfær – Blandaðir dansar**  
Hvert námskeið er 4 sunnud. kv.: kl. 20.30 – 22.30  
Námskeiðin hefjast 15. jan. og 12. feb. og 11. mars
- **Glidene gå - Blues boogie og Jump boogie**  
8 kvöldna námskeið mánudaga kl. 20.30 - 22.30  
Hefst mánud. 16. janúar
- **Línudansar á miðvikudagskvöldum**  
10 kvöldna námskeið hefst 18. janúar
- **Gamla góða tíúttið**  
14. og 15. janúar kl. 13.30 - 15.30
- **Sænskt Bugg**  
28. og 29. janúar kl. 13.30 - 15.30
- **Gömludansakvöld með IOGT**  
3. febrúar og 16. mars

**GJALDRJÁLST kynningarkvöld**  
föstudaginn 13. janúar kl. 20.00  
sving, línudansar ofl.

**SÍMI 557 7700**

**DANSHÖLLIN**  
Drafnarfelli 2 111 Reykjavík  
kod@komidogdansid.is  
www.komidogdansid.is



# Sjálfsstyrking og slökun

Regluleg slökun og hvíld er talin draga úr streitu og þreytu og vinna bug á ýmsum meinvöldum.

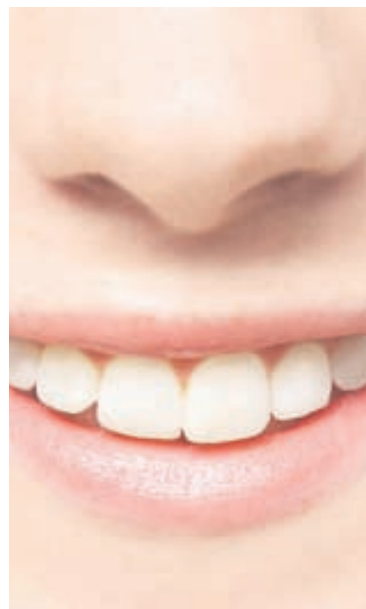
## Hugleiðsla

Mörgum hefur reynst hugleiðsla árangursrík aðferð til að ná betri tókum á taugunum. Á hugleiðslu eru til margar skilgreiningar og er ein í þá veru að hún sé ákveðin tegund einbeitingar, þar sem athygli er beint að einhverju tilteknu, svo sem hlut, eigin andardrætti eða tónlist til að ýta streituvaldandi hugsunum til hliðar. Ásamt því að draga úr stressi er regluleg hugleiðsla talin bæta geð og svefn. Aðferðina er hægt að læra á sérstökum námskeiðum eða með aðstoð hljóðsnælda, dvd- eða geisladiska.



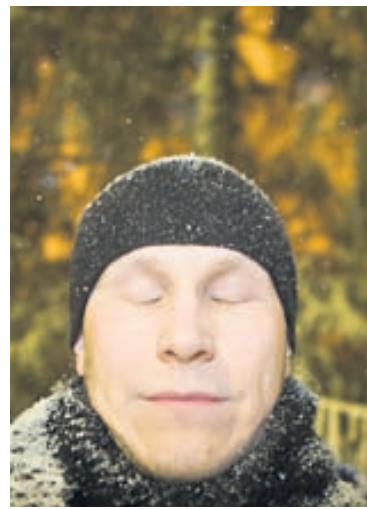
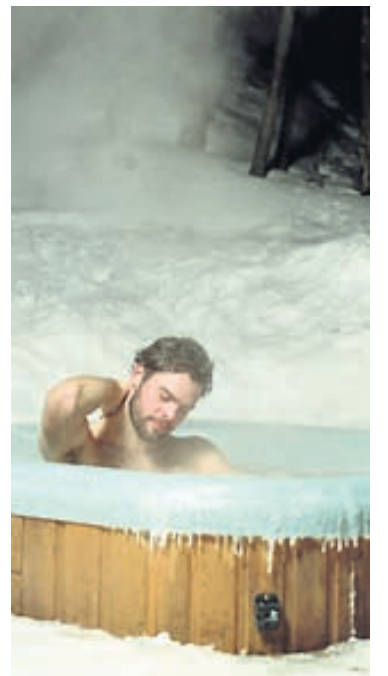
## Jóga

Jóga er tegund aldagamalla andlegra og líkamlegra æfinga sem eiga uppruna sinn á Indlandi og hafa á síðustu áratugum verið að ryðja sér til rúms um allan heim. Óteljandi afbrigði eru til af jóga þar sem slökunaræfingar og líkamsrækt veða misþungt. Þá hafa verið þróaðar tegundir af jóga sem eru sniðnar að sérstökum hópum, svo sem börnum, unglíngum og eldri borgurum. Jóga er gott að tileinka sér undir handleiðslu fagaðila á líkamsræktarstöðvum eða jógasetrum eða verða sér úti um mynddisk með jóga fyrir byrjendur.



## Eitt og annað gagnlegt

- Góður göngutúr.
- Kría getur gert kraftaverk.
- Heimadekur; heitt bað, kertaljós og ilmoliur.
- Bókalestur (varist spennusögur).
- Heimsókn í heitu pottana.
- Kyrrðarstund (útilokið áreiti til dæmis með því að slökkva á farsíma, sjónvarpi og útvarpi).



## Nudd

Nudd hefur um langt skeið verið notað til að viðhalda góðri heilsu og vinna bug á meinvöldum á borð við gigt, bakverk, meiðslum og síðast en ekki síst streitu. Til er sérstakt afbrigði nudds sem kallast einfaldlega slökunarnudd þar sem lagt er upp úr hægum og mjúkum strokum til að róa taugakerfið. Aðrar tegundir eru, sem dæmi, heildrænt nudd, íþróttanudd og sogæðanudd. Svo klikkar gamla góða herðanuddið sjaldnast þótt ekki þurfi að leita á náðir fagaðila en áhrifin á móti kannski takmörkuð.



## Hlátur

Löngum hefur verið sagt að hláturinn lengi lífið enda er hann talinn hafa bætandi áhrif á líkama og sál, losa um spennu, tilfinningar og fleira. Hægt er að sækja námskeið þar sem kenndar eru sérstakar aðferðir til að virkja hláturtaugarnar. Fleira er þó í boði fyrir þá sem veigra sér við tilhugsun um að hlæja eftir fyrir mælum, svo sem gamanmyndir, farsar eða bækur til að losa um hláturinn.

# Heilsuátakið er hafið!

## Nú skal það vera nærandi og hreinsandi

**LIFANDI** markaður er himnasending fyrir þá sem kjósa að setja heilsuna í fyrsta sætið. Við seljum eingöngu vörur úr góðum hráefnum án óæskilegra fyllingar- og aukefna. **Lifrænar vörur** eru að sjálfsögðu í miklum meirihluta. Komdu og upplifðu allt öðruvísi matvöruverslun og veitingastað fyrir þá sem vilja **lifa vel**.

20%  
afsláttur

### Millimálið

Nakd bitarnir eru tilvaldir í millimálið. Enginn viðbættur sykur, sýróp eða sætuefni. Glúteín- og mjólkurlausir.

Nýtt

30%  
afsláttur

### Morgunsafi

Liffræni rauðrófusafinn frá **Beutelsbacher** er bæði næringarríkur og hreinsandi. 1-2 glös á morgnana kemur jafnvægi á meltinguna.

### Hreinsun

Liffræna detox teið frá **CLIPPER** inniheldur lakkrísrot, nettlu og aloe vera. Það er náttúrulega koffínlaust og stuðlar að léttari hreinsun.

10%  
afsláttur

10%  
afsláttur

### Vítamín og bætiefni frá NOW

Hvert sem markmið þitt er þá byggist árangur þinn á góðum næringargrunni. **NOW** framleiðir hágæða bætiefni sem hafa verið prófuð samkvæmt hæstu gæðastöðlum og eru án óæskilegra aukefna og ódýrra fyllingarefna.

**LIFANDI** markaður er með landsins mesta úrval af bætiefnum frá **NOW**.

[www.lifandimarkadur.is](http://www.lifandimarkadur.is)

Borgartúni 24 | Hæðasmára 6 | Hafnarborg

**LIFANDI**  
MARKAÐUR





Á leið á Hvannadalshnúk.



Kaffipása á leið á Snæfellsjökul.

# Viðburðaríkt ár framundan

Dagskrá Ferðafélags Íslands er sneisafull af skemmtilegum og spennandi gönguferðum á nýju ári segir Páll Guðmundsson, framkvæmdastjóri félagsins. Allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi því leiðin liggur bæði eftir auðveldum gönguslóðum í nærumhverfi borgarinnar og upp á hæstu tinda landsins.

Nýtt ferðaár er að hefjast hjá Ferðafélagi Íslands, FÍ. Að sögn framkvæmdastjóra félagsins, Páls Guðmundssonar, er fjöldi spennandi viðburða framundan.

Fyrst ber að nefna verkefnið Eitt fjall á viku, sem eins og heitið gefur til kynna, gengur út á að fara á eitt fjall á viku. Byrjað er á léttari fjöllum í nágrenni Reykjavíkur en síðan verða fjöllin erfiðari og meðal annars er gengið á Hvannadalshnúk í maí. Í þessu verkefni er meðal annars boðið upp á grunnkennslu í fjallamennsku á námskeiðum í höfuðstöðvunum í Mörkinni 6, þar sem farið verður yfir öryggismál, búnað, rötun, nesti og fleira, en meðan á verkefninu sjálfu stendur kennum við fólk að fara í fjallgöngur á eigin vegum,“ segir Páll og getur þess að þetta sé þriðja sinn sem farið er af stað með verkefnið. Ekkert lát hafi orðið á vinsældum þess sem sjáist af því að árlega skrái um 150 manns sig til leiks.

„Þá höfum við einnig í samræmi við óskir þátttakenda farið af stað með bæði framhaldsnámskeið og önnur námskeið. Eitt kallast Eitt fjall á mánuði þar sem einu sinni í mánuði er gengið á fjöll af öllum stærðum og gerðum í nærumhverfi Reykjavíkur,“ tekur

Páll sem dæmi og segir það henta þeim sem eru ekki tilbúnir í jafn mikla skuldbindingu og fylgir námskeiði eins og Einu fjalli á viku.

Að Páls sögn reynir talsvert meira á kunnáttu, þrek og úthald þátttakenda á tveimur öðrum námskeiðum sem Ferðafélagið býður upp á. „Stefnan er sett á stærri fjöll, mikið til í kringum Örafajökul. Á öðru þeirra, Umhverfis Vatnajökul, er gengið kringum jökulinn í sex leiðöngrum á þremur árum. Það hefst í maí og takmarkaður fjöldi þátttakenda kemst að.“

Páll segir FÍ bjóða fjölda annarra áhuga-verðra ferða, dagsferðir, helgarferðir, sumarleyfisferðir, allt frá einföldum gönguferðum um borgina upp í krefjandi jöklaferðir. Um þær megi fræðast í ferðaáætlun félagsins sem kemur út þann 21. janúar, sem verður á prentformi og netinu.

„Skíðafólk, jeppa- og sleðamenn hafa ærna ástæðu til að gleðjast þar sem útlit er fyrir góðan og snjóþungan vetur og ætlum við meðal annars að bjóða upp á skálavörslu í Landmannalaugum og jafnvel víðar þar sem skálaverðir taka vel á móti gestum,“ segir Páll og bendir á að allar nánari upplýsingar megi nálgast á heimasíðu félagsins, [www.fi.is](http://www.fi.is). Þar sé skráning þegar hafin.



Páll Guðmundsson, framkvæmdastjóri hjá Ferðafélagi Íslands, segir fjölbreyttar ferðir í boði á nýju ári, fyrir byrjendur sem lengra komna.

MYND/ANTON



Flestir krakkar elska að svamla um og leika sér í vatni. Sundnámskeið eru því afar vinsæl meðal yngstu kynslóðarinnar. Þó börnin verði kannski ekki synd á einu námskeiði læra þau að bjarga sér í vatni, leika sér, kafa og láta sér líða vel.



Fótboltaskólar eru reknir í tengslum við ýmis íþróttafélög. Þar geta bæði stelpur og strákar lært grunntæknina í knattspyrnu en saman við er blandað leik og gleði.



Dans er finasta líkamsrækt fyrir unga krakka en einnig kennir hann þeim tækni og aga. Krakkar, allt frá þriggja ára aldri, geta farið í dansforskóla bæði í ballett og samkvæmisdönsum.



Fimleika er hægt að stunda frá unga aldri. Íþróttin eflir bæði vöðva og jafnvægi.

## Í boði fyrir börnin

Hreyfing er mikilvæg hvort sem fólk er þrjútt, áttútt eða þriggja ára. Ýmislegt er í boði fyrir yngstu börnin enda hafa þau mikla hreyfiþörf og þykir fátt skemmtilegra en að hlaupa um, hoppa og hía.



Gott er að byrja sem fyrst að læra á skíði ef árangurinn á að verða sem bestur.