

KONUR Á BESTA ALDRI

Kynningarblað Atvinna, áhrif, hreyfing og mataræði.

Fann starfsþrekið og endurnýjaði orkuna á Heilsuhótelinu Íslands

Gestir Heilsuhótels Íslands sækja þangað af ýmsum ástæðum. Allir njóta þeir þó úrvals þjónustu og aðbúnaðar í fallegu umhverfi á Reykjanesi. Fjölbreytt, fræðandi og skemmtileg dagskrá er í boði sem gestir stýra að mestu leyti sjálfir eftir eigin þörfum.

Myndlistarkonan Sigríður Ásgeirsdóttir, betur þekkt sem Systu, fór að finna fyrir mikilli þreytu fyrir nokkrum árum, eitthvað sem var ólíkt henni sjálfri að eigin sögn. Hún fann hvernig starfsþrek hennar minnkadi jafnt og þétt auk þess sem hún þyngdist nokkuð á sama tíma.

„Það tók langan tíma fyrir mig að finna út hvað væri að angra mig. Svo kom í ljós að skjaldkirtillinn í mér hafði lagt niður störf og í kjölfarið fékk ég viðeigandi lyf við þeim vanda. Eftir lyfjameðferðina þurfti ég að finna starfsþrekið aftur og endurnýja krafta mína. Þá fór ég í fyrsta skiptið á Heilsuhótelinu og dvaldi þar í tvær dásamlegar vikur.“

Fjölbreytt dagskrá

Hún segist hafa fundið orkuna og kraftinn koma fljótlega til baka. „Það þurfti ekki langan tíma á Heilsuhótelinu til að fá orkuna af stað. Nú er ég ein af mörgum sem fara á Heilsuhótelinu eins oft og ég get við komið til að núllstillast kerfið, fá aukna orku og minna mig á að njóta lífsins í botn. Alls hef ég farið fjórum sinnum þangað og stefni á að fara að minnsta kosti einu sinni á ári.“

Fyrsta verk Systu þegar hún mætir á Heilsuhótelinu er að panta nudd. „Ég reyni að fara þrisvar sinnum í viku enda er nuddið stór þáttur í meðhöndluninni. Þá fer ég alltaf tvisvar á dag í infrarauða klefann og heita pottinn. Svo fer ég í jóga sem er frábært.“ Auk þess sækir Systu allar gönguferðir sem eru í boði.

„Heilsuhótelinu er tveggja vikna



„Það þurfti ekki langan tíma á Heilsuhótelinu til að fá orkuna af stað,“ segir myndlistarkonan Sigríður Ásgeirsdóttir.

MYND/GVA

grænmetis-, safe- og súpufasta svo maður kemur kannski ekki vegna matarins. Engu að síður eru máltíðir mikilvægar enda hittast allir og þá er oft mikið fjör. Eftir mat eru svo fyrirlestrar, nudd eða annað sem maður hefur bókað. Svo les ég og sef einhver ósköp, hugsa upp ný verkefni og teikna. Maður verð-

ur mjög skapandi þegar líður á föstuna.“

Endurnærandi staður

Aðstaðan hjá Heilsuhótelinu er til fyrirmyndar að sögn Systu, raunar eins og best verður á kosið og starfsfólkið er frábært. „Heilsuhótelinu er einstaklega góður staður til að endurnýja líkama og sál. Allur

aðbúnaður er frábær og starfsfólk Heilsuhótelsins hefur bæði góða menntun og þekkingu á því sem það gerir og er einstaklega vinsamlegt og alúðlegt.“

Systu segist hiklaust geta mælt með dvöl á Heilsuhótelinu fyrir allt fólk. „Hvort sem einstaklingar þurfa að léttast um nokkur kíló eða bara að endurnýja sjálfan

sig, til dæmis eftir mikla vinnu eða veikindi, þá er Heilsuhótelinu frábær staður til að dvelja á. Maður kemur svo sannarlega endurnærð til baka og tilbúin til að takast á við daglegt líf og störf. Svo er líka alltaf svo gaman á Heilsuhótelinu því þar eru allir svo glaðir og samstiga í að taka á málunum og hressa sig!“

heilsuhotel
Íslands

HEILSUNÁMSKEIÐ
heilsa, hvíld og gleði

VOR

7. – 21. mars
Heilsunámskeið 2 vikur
5 herbergi laus

SUMAR

2.-16. maí og
6.-20. júní
Pantið tímanlega,
vinsælasti tíminn

Góður lífsstíll

Fyrirlesarar og kennarar



Ásdís Ragna
Einarsdóttir
grasalæknir



Chad
Keilen
BSc Heilsuvísindi



Sólveig Klara
Káradóttir
hjúkrunarfræðingur



Ásta Mjöll
Óskarsdóttir
einkaþjálfari

Sími 512 8040 | www.heilsuhotel.is | heilsa@heilsuhotel.is

Heilsuhótel Íslands | Lindarbraut 634 | 235 Reykjanesbær

GLÆSILEG VORDRESS



Skoðað
laxdal.is
/london-porto-bilbao

BERNHARD LAXDAL
Laugavegi 63 • S: 551 4422

Vertu vinur á Facebook



Flott fót fyrir flottar konur
Nýjar vörur í hverri viku

stærðir 38-58

Verslunin Belladonna

belladonna

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

Garcinia Cambogia Iceland

KOMIÐ Í VERSLANIR!

Garcinia Cambogia

DREGUR ÚR SVENGD
HJÁLPAR AÐ BRENNNA FITU
DREGUR ÚR SÆTUPÖRF
EYKUR VELLÍÐAN
100% NÁTTÚRULEGT
REYNSLA UM ALLAN HEIM

BALSAM

FRÍ HEIMSENDING hjá Heimkaupum

Hagkaup – Heilsuver – Fjarðarkaup – Heimkaup - Lyfsalinn
Glæsibæ – Akureyrarapótek og Apótek Vesturlands

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

S A F T

Voldugar konur

Á lista Forbes yfir valdamesta fólk heims árið 2013 eru níu konur. Konur eru því aðeins 12 prósent af fólkinu á listanum. Þó það hljómi heldur lítið hefur orðið nokkur breyting síðustu ár því tvö árin þar áður voru konur á listanum aðeins sex og árið 2010 voru þær ekki nema þrjár eða 4,4 % listans. Konurnar á listanum eru flestar landshöfðingar eða stjórnendur mikilvægra stofnana og fyrirtækja. Þá er áhugavert að sjá að þær eru allar komnar yfir fimmtugt.

1. *Angela Merkel*

Á lista yfir valdamesta fólk heims: 5
Aldur: 58
Kanslari Þýskalands

2. *Dilma Rousseff*

Á lista yfir valdamesta fólk heims: 20
Aldur: 65
Forseti Brasilíu

3. *Sonia Gandhi*

Á lista yfir valdamesta fólk heims: 21
Aldur: 66
Forseti indverska landsþingsins

4. *Christine Lagarde*

Á lista yfir valdamesta fólk heims: 35
Aldur: 57
Land: Frakkland
Framkvæmdastjóri Alþjóðagjaldeyrissjóðsins

5. *Park Geun-hye*

Á lista yfir valdamesta fólk heims: 52
Aldur: 61
Forseti Suður-Kóreu

6. *Virginia Rometty*

Á lista yfir valdamesta fólk heims: 56
Aldur: 56
Land: Bandaríkin
Framkvæmdastjóri IBM

7. *Margaret Chan*

Á lista yfir valdamesta fólk heims: 59
Aldur: 66
Land: Hong Kong
Stjórnandi Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar

8. *Jill Abramson*

Á lista yfir valdamesta fólk heims: 68
Aldur: 59
Land: Bandaríkin
Aðalritstjóri The New York Times

9. *Janet Yellen*

Á lista yfir valdamesta fólk heims: 72
Aldur: 67
Land: Bandaríkin
Varaformaður seðlabanka Bandaríkjanna



PURELOGICOL

Collagen til inntöku

Sléttir fínar hrukkur og þéttir húðina

- » Hrukkur og línur sléttast út um 43%*
- » Húðin á andliti og öllum líkama verður mýkri og þéttari um 35%*
- » Aukin fylling í vörum
- » Sterkari hár og neglur
- » Frábært fyrir liðina, aukin liðugleiki og betri líðan
- » Árangur sést og finnst eftir 3 vikur



Valið „favorite age-defying“
af tímaritinu MS London

*Húðgreining eftir 6 vikur inntöku á 2.4g af
Pure Logicol collagen í blindprófs samanburði.



Fæst í apótekum, Græn Heilsa og Fríhöfninni

Collagen er öflugasta byggingarprótein líkamans, 75% af húðinni er collagen en framleiðsla líkamans minnkar með aldrinum. Afleiðingar af collagenskortri er m.a slakari húð, hrukkur og stíðleiki í liðamótum og baki. Rannsóknir sýna að PureLogicol collagen stuðlar að endurnýjun og uppbyggingu á brjóski, sinum, liðum og stoðvefjum húðarinnar. Inntaka stuðla að betri svefni. Gefur fljótt betri líðan í liðamótum, líkaminn og húðin verður fjaðurmagnaðri aukin mýkt, unglegri og stinnari. Styrkir hár og neglur. Dregur úr húðsliti
Framleitt eftir: Edible Food Regulation nr. 1999/724 EC. GMP staðall.

Kennitalan neikvæð í atvinnuleit

Guðný Ruth Þorfinnsdóttir, blaðamaður á Skessuhorni, lauk prófi í viðskiptafræði síðastliðið sumar en lokaritgerðin fjallaði um fordóma gagnvart miðaldra og eldra fólki á vinnumarkaði. Langtímaatvinnuleysi er algengara hjá 55 ára og eldri en þeim yngri.

Guðný býr á Akranesi og ákvað að einskorða sig við Vesturland í ritgerðinni. Þær vísbendingar sem koma fram eiga þó örugglega við um allt landið. „Það var mjög áhugavert að skrifa þessa ritgerð. Ég var búin að hugsa mikið um hvaða efni ég ætti að taka fyrir. Mér var bent á að best væri að skoða nærumhverfi sitt til að fá hugmyndir. Ég þekkti bæði miðaldra fólk sem var að glíma við atvinnuleysi og fólk sem starfaði við atvinnuráðningar. Ég heyrði því talsvert um stöðu eldra fólks á vinnumarkaði og það vakti athygli mína á fordómum gagnvart aldri,“ útskýrir Guðný.

Fordómar á vinnustað

Hún segir að ritgerðin sé ekki viðamikil rannsókn en gefi örugglega vísbendingar. Ritgerðin var gerð eftir hrúnið og margir atvinnulausir á þeim tíma. „Enginn sem ég talaði við hafði lent í fordómum á vinnustað né misst vinnuna af þeim sökum. Hins vegar höfðu allir orðið vitni að slíku á vinnustað. Þá kom það fólk mjög á óvart hversu illa gekk að fá vinnu á ný,“ segir Guðný og bætir við: „Fólk var mjög hissa á því hversu fálega umsóknum þess var tekið og að það hafði enga möguleika að komast í atvinnuviðtal. Upplifunin var sú að kennitalan væri það sem málið snerist um.“

Erfið reynsla

Í ritgerð Guðnýjar segir meðal annars: „Eldra fólk sem missir vinnuna þjáist meira tilfinningalega heldur en yngra fólk í sömu aðstæðum. Ennfremur finnst því að trygg þjónusta þeirra hafi verið vanmetin þegar því er sagt upp.“



Guðný segir að það hafi verið áhugavert að skrifa ritgerð um aldursfordóma á vinnumarkaði.

Guðný segir að jafnvel fólk sem sé rétt skriðið yfir fimmtugt finni fyrir æskudýrkun. „Sérstaklega kom það fram hjá konunum,“ segir hún. „Þetta er líklegast misjafnt eftir atvinnugreinum. Miklar kröfur eru gerðar um nútíma tækniþekkingu og allir þurfa að kunna á tölvu. Ég tel að fólk sem hafði ekki þessa kunnáttu en sækir sér endurmenntun eigi örugglega meiri möguleika á að fá aftur vinnu. Annars er fólk yngra í anda í dag en áður fyrr og flestir kunna á tölvur.“

Önnur viðhorf

Í ritgerðinni koma fram tölur frá síðasta ári sem sýna að langtímaatvinnuleysi sé mun algengara hjá fólki yfir 55 ára en þeim yngri. Þrátt fyrir þetta eru viðhorf þessa hóps gagnvart vinnu töluvert frábrugðin vinnuviðhorfum þeirra yngri.

„Yngsta kynslóðin leggur mjög mikið upp úr frítíma og er vinnan yfirleitt ekki sett í fyrsta sæti. Yngri kynslóðin spyr oft: „Hvað getur vinnu-

veitandinn gert fyrir mig?“, en hjá eldri kynslóðum er þessu öfugt farið. Eldri kynslóðin leggur mikið upp úr vinnunni og kemur vinnan í fyrsta sæti á kostnað frítíma. Einstaklingurinn gerir minna úr mikilvægi frama og hárra launa en leggur áherslu á þætti svo sem félagslegt hlutverk vinnunnar, mikilvægi vinnunnar fyrir aðra og starfsöryggi. Eldra fólk metur vinnuna almennt meira en það yngra og álitur vinnuna mikil-

vægari. Það er ánægðara í starfi, leggur áherslu á að vinna alltaf vel óháð launum og hefur meiri hollustu gagnvart vinnuveitanda. Einnig er það jákvæðara gagnvart vinnunni. Hugsanlega er skýringin fólgin í því að munur sé á milli kynslóða, vegna aðstæðna sem hafa haft áhrif á hugsunarhátt kynslóðanna og ekki hægt að fullyrða að með því að eldast fari fólk að meta vinnuna meira,“ segir í ritgerð Guðnýjar.

Ert þú með verki?



Stoðkerfislausnir

Námskeiðið hentar þeim sem eru með einkenni frá stoðkerfi, vilja læra á sjálfan sig og finna sín mörk í hreyfingu.

• **3x í viku:** Mán., mið. og fös. kl. 15:00
Þjálfari **Anna Borg, sjúkráþjálfari**
Hefst **10. mars**
Verð **39.800** (19.900 pr. mán.)

• **2x í viku:** Þri. og fim. kl. 16:30
Þjálfari **Arna Steinarsdóttir, sjúkráþjálfari**
Hefst **11. mars**
Verð **33.800** (16.900 pr. mán.)

Skráning í síma 560 1010 eða á mottaka@heilsuborg.is



HEILSUBORG

Betri heilsa borgar sig!

Faxafeni 14 • Sími 560 1010 • heilsuborg.is

Konur yfir fimmtugu geta vel gengið með barn

Meðalaldur mæðra hefur hækkað undanfarna áratugi víða um heim. Þá hafa fáeinar konur eignast börn á sextugsaldri, flestar með hjálp tæknifrjóvgunar og gjafaeggja.

Rannsókn á vegum læknadeildar háskólans í Kólumbíu í Bandaríkjunum frá 2012 sem birt var í American Journal of Perinatology bar saman meðgöngu 101 konu yfir fimmtugu við meðgöngu kvenna 42 ára og yngri. Í báðum hópum eignuðust konurnar börn með gjafaeggja.

Rannsóknin leiddi í ljós að áhættan á meðgöngu var aukin hjá öllum konum sem eignuðust barn með gjafaeggja en að hættan jókst ekki þótt konurnar væru eldri en fimmtíu ára.

Niðurstöðurnar stangast á vissan hátt á við niðurstöður annarra rannsókna sem benda til að eldri konum sé hættara við vissum vandkvæðum á meðgöngu, líkt og háþrýstingi, meðgöngusykursýki, ótímabærum fæðingum og afbrigðileika í fylgju.

Læknar rannsóknarinnar töldu að með góðu eftirliti væri ekkert því til fyrirstöðu að eldri konur eignist börn með þessum hætti. Meginvandamál eldri kvenna sem vilja eignast börn er að framleiða egg enda fæðast konur með öll sín egg og eru þau oftast uppurin upp úr fertugu. Legið er hins vegar allt annað líffæri en eggjastokkar. Legið breytist lítið með aldri og með viðeigandi hormónagjöf getur legið starfað eðlilega til að næra stækkandi fóstur, að sögn lækna rannsóknarinnar.



NÁTTÚRULEGAR VÖRUR

Novexpert-vörurnar eru prófaðar undir eftirliti húðsjúkdómalækna. Þær eru:

100% náttúrulegar
0% rotvarnarefni
0% paraben

0% BHT-BHA
0% EDTA
0% phenoxyethanol
0% silicone
0% mineral oil
0% propylene glycol



Dr. Colletta

Háskólaprófessor og doktor í vísindum. Fv. framkvæmdastjóri rannsóknastofu Kanebo.

EXPERT
EYKUR
LJOMA

Viltu draga fram náttúrulega útgeislun húðarinnar með sérhæfðri meðferð?



Dr. Colletta

Háskólaprófessor og doktor í vísindum. Fv. framkvæmdastjóri rannsóknastofu Kanebo.

EXPRESS
GEGG
ÖLDRUN

Viltu ná samstundis árangri?



Dr. D'Anna

Doktor í lyfja- og frumullfræði. Sérfræðingur á heimsmaelkvarða í frumuoxun.

EYE
EXPERTISE
FYRIR AUGN-
UMGJÖRÐINA

Viltu fallegri augnumgjörð?



Dr. Lintner

Doktor í vísindum. Fv. framkvæmdastjóri alþjóðavísindasviðs Sederma.

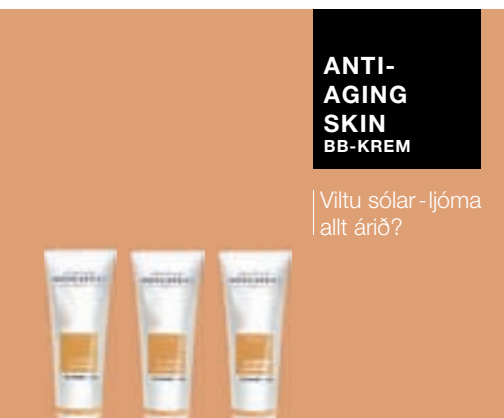
INTEGRAL
GEGG
ÖLDRUN

Viltu unglegra yfirbragð?



J. Leclere

Fv. framkvæmdastjóri tæknisviðs Shiseido og vísindasviðs Nuxe.

ANTI-
AGING
SKIN
BB-KREM

Viltu sólar-ljoma allt árið?

Endurstilltu stofnfrumur húðarinnar

Fjórir franskir vísindamenn hafa þróað sína eigin húðlínu, Novexpert, sem er byltingarkennd nýjung í heimi húðumhirðu. Novexpert er fyrir bæði kynin og eru innihaldsefni þess náttúruleg og án allra óæskilegarefna. Línan er ein eftirsóttasta húðvara Frakklands og hefur unnið til verðlauna.

Novexpert er byltingarkennd nýjung í heimi húðumhirðu. Teymi fjögurra þekktara og eftirsóttara franskra vísindamanna, sem hefur unnið fyrir snyrtivörur á borð við Kanebo, Dior og Shiseido, ákváðu að sameina krafta sína og þróa sína eigin húðlínu, Novexpert. „Húðlínan er fyrir bæði kynin og er sannkölluð nýsköpun,“ segir Ýr Björnsdóttir, snyrtifræðingur hjá Óm snyrtivörum.

Án allra aukaefna

„Það sem gerir merkið svo einstakt er hundrað prósent náttúrulegur uppruni allra innihaldsefna. Kremin eru án allra óæskilegra efna, ECOCERT vottuð, hundrað prósent „biodegradable“ sem þýðir að efnin brotna niður í náttúrunni og hundrað prósent „hypoallergenic“ og þess vegna minnsta hættu á ofnæmisviðbrögðum. Einnig vinnur Novexpert í að endurstilla öldrunarferli húðarinnar.“

Engin rotvarnarefnisvandamál

Ýr segir Novexpert vera eina af fáum húðvörum á markaðnum sem er laus við svokölluð „problem preservative“ eða vandamál vegna rotvarnarefna. „Novexpert notar náttúrulega leið til þess að viðhalda líftíma kremlanna. Með þekkingu sinni fundu sérfræðingarnir upp aðferð sem beislar vatnið í kremunum þannig að skaðlegar bakteríur komast ekki í snertingu við það og því hefst ekkert rotnunarferli í kremunum. Þessi aðferð er gerð með skaðlausum íblöndunarefnum sem mynda filmu utan um vatnsdropana. Það veldur því að bakteríurnar komast ekki í snertingu við vatnið og deyja því af sjálfu sér. Þar sem línan er án þessara vandamála vegna rotvarnarefna fá allar æskilegu bakteríurnar í húðinni að halda sínu starfi áfram en það er einmitt það sem við viljum öll,“ segir hún.



Ýr Björnsdóttir, snyrtifræðingur hjá Óm snyrtivörum, segir húðlínum frá Novexpert standast sínar kröfur um húðvörur.

MYND/GVA

„Ritstjórar tískutímarita, fréttamenn og blogggarar lofa vöruna í hástert og nú þegar hefur hún unnið til ýmissa verðlauna.“

Hvað viljum við meira?

Húðvörurnar eru skaðlausar okkur og umhverfinu og stenst Novexpert þannig þær kröfur sem flestir gera til húðvara. „Flestir vilja líka krem sem hægja á öldrunarferlinu, ég vil það að minnsta kosti,“ segir Ýr og brosir. „Sérfræðingarnir hættu ekki þróun sinni og fundu upp formúlu með mjög virku náttúrulegu efni sem þeir eru með einkaleyfi á og kalla Novaxylene. Þetta undraefni hægir á líffræðilegu ferli öldrunar og

breytir öldruðum frumum aftur í ungar frumur.“

Lofuð og verðlaunuð vara

Á örfáum árum er Novexpert orðin ein eftirsóttasta kremlína í Frakklandi og er henni nú dreift út um allan heim. „Ritstjórar tískutímarita, fréttamenn og blogggarar lofa vöruna í hástert og nú þegar hefur hún unnið til ýmissa verðlauna á sviði húðumhirðu. Ég skora því á bæði dómur og herra að sannreyna Novexpert,“ segir Ýr.



LABORATOIRES
NOVEXPERT
PARIS

Mikill ávinningur í hreyfingunni

Rannsóknir hafa sýnt fram á að ávinningur af því að hreyfa sig er hlutfallslega meiri fyrir fólk sem komið er yfir miðjan aldur. Mikilvægt er að velja sér skemmtilega hreyfingu því þá eru minni líkur á að fólk hætti.

Þegar konur eru komnar á miðjan aldur hafa þær oft meiri tíma en áður til að rækta sjálfar sig. Margar þeirra fara þá að hreyfa sig meira en framboð á ýmiss konar líkamsrækt fyrir þennan aldurs-



Bjarney Bjarnadóttir,

hóp hefur aukist mikið á undanförunum árum sem og almenn vitundarvakning um mikilvægi reglubundinnar hreyfingar. „Það má ætla að konur á þessum aldri hreyfi sig meira en áður,“ segir Bjarney Bjarnadóttir, íþróttarafræðingur og einkaþjálfari í Sporthúsinu í Kópavogi.

Hreyfing bætir margt

„Sýnt hefur verið fram á að ávinningurinn af því að hreyfa sig er hlutfallslega meiri fyrir fólk komið er yfir miðjan aldur. Hreyfing veitir auknið úthald, viðheldur og jafnvel eykur liðleika. Hjarta- og æðakerfi verður skilvirkara, vöðvastyrkur eykst, betri líkamsstaða fæst, blóðþrýstingur lækkar, einnig dregur hreyfing úr líkum á og getur jafnvel snúið við þróun sykursýki-2 og

líkur á ristilkrabbameini og fleiri líkamlegum kvillum minnka. Einnig hefur verið sýnt fram á jákvæð áhrif á heilastarfsemi þar sem hreyfing getur meðal annars minnkað líkur á elliðlopum og Alzheimer.“

Dregið úr beinþynningu

Hún segir það sérstaklega mikilvægt fyrir konur á miðjum aldri að hreyfa sig reglulega þar sem talið er að þær missi allt að tvö prósent af beinmassa á hverju ári eftir tíðahvörf. „Þar er styrktarþjálfun mikilvægust en hún getur dregið úr beinþynningu og minnkað líkur á slæmum beinbrotum, bæði þá vegna aukinnar beinþéttni og betra jafnvægis sem hlýst af reglubundinni þjálfun.“

Farið rólega af stað

Áður en farið er af stað er gott að fara til læknis í allsherjar skoðun, sérstaklega ef viðkomandi hefur ekki æft áður eða langt er um liðið, og ganga úr skugga um að allt sé í lagi áður en byrjað er á líkamlegri áreynslu. „Það tekur tíma fyrir líkamann að aðlagast breyttu álagi og ef byrjað er of geyst þá aukast líkur á meiðslum og álags-tengdum vandamálum.“

„Einnig bendi ég fólki alltaf á að fá ráðleggingar hjá faglærðum ein-



Framboð á ýmiss konar líkamsrækt hefur aukist á undanförunum árum og ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

MYND/GETTY

staklingum og fá sérsniðna æfinga-áætlun sem hentar þeirra ásigkomulagi og markmiðum.“

Hreyfing við allra hæfi

Mikilvægt er að velja þá líkamsrækt sem hverjum og einum þykir skemmtileg, þá er ólíklegur að viðkomandi hætti. Allir ættu að geta

funduð eitthvað við sitt hæfi því margt er í boði, göngutúrar, golf, vatnsleikfimi, jóga og margt fleira. „Sífellt fleiri rannsóknir sýna fram á góð áhrif styrktarþjálfunar eða lyftinga á líkamann. Ég ráðlegg fólki alltaf að stunda einhvers konar styrktarþjálfun með þeirri hreyfingu sem þau eru í reglulega, bæði til að við-

halda jafnvægi í vöðvum líkamans og einnig til að þola betur það álag sem sett er á líkamann, sérstaklega ef hreyfingin er einhæf. Að lokum má ekki gleyma félagslega þættinum en það er fátt skemmtilegra og betra fyrir sálartetrið en að hreyfa sig í góðra vina hópi,“ segir Bjarney.



Við náum til fjöldans

Póstdreifing

Við sjáum um örugga dreifingu á fjölpósti

Póstdreifing dreifir fjölpósti sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins. Mælingar sýna að 60% landsmanna skoða fjölpóst og er hann því áhrifarík leið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin. **Örugglega til þín.**

Nánari upplýsingar veitir söludeild í síma 585 8300.



Soffía finnur mikinn mun á sér eftir að hún fór að nota Femarelle. MYND/STEFÁN

Algjört undraefni

Loksins er komin á markaðinn náttúruleg lausn fyrir konur á breytingaskeiði. Femarelle er jurtaefni sem slær á einkenni tíðahvarfa.

Soffía Káradóttir mælir með Femarelle fyrir allar konur sem finna fyrir vanlíðan á breytingaskeiði. „Ég ákvað að prófa Femarelle í fyrirveit þegar ég sá umfjöllun í blöðum þar sem önnur kona lýsti ánægu sinni með vöruna. Ég var að byrja á breytingaaldrinum en vildi ekki nota hormóna. Ég fann fyrir hitakófum, vaknaði upp á nóttunni, fann fyrir fótáóeirð, skapsveiflum og vanlíðan í líkamanum,“ segir Soffía og bætir við að eftir aðeins tíu daga notkun hafi öll einkennin verið horfin.

„Nú sef ég samfelldum svefni, finn ekki fyrir hitakófum eða fótáóeirð og mér líður mun betur. Ég finn fyrir meiri vellíðan og er í mun betra jafnvægi í líkamanum. Með glöðu geði mæli ég því hiklaust með Femarelle við vinkonur mínar og allar konur sem finna

fyrir breytingaaldrinum. Ég veit um eina vinkonu mína sem hætti á hormónum og notar Femarelle í dag. Ég get ekki ímyndað mér hvernig mér liði í dag ef ég hefði ekki kynnst Femarelle, því líkt undraefni.“

Femarelle er öruggur kostur fyrir konur.

- Slær á óþægindi eins og höfuðverk, svefntruflanir, nætursvita, skapsveiflur, óþægindi í liðum og vöðvum.
- Þéttir beinin.

- Náttúruleg lausn, inniheldur tofú-extract og flaxseed-duft.
- Hefur ekki áhrif á móðurlíf eða brjóstavef.

- Inniheldur engin hormón eða ísóflavóníða.

- Fjölmargar rannsóknir, síðustu þrettán árin, staðfesta virkni Femarelle.

Femarelle fæst í öllum apótekum, heilsuvöruverslunum og í heilsuhillum stórmarkaða.

Femarelle er ekki hormón og inniheldur ekki ísóflavóníða.



Handbragð konu

Mia-vínin eru ný og spennandi viðbót við spænska vínframleiðslu. Gloria Collell er höfundurinn á bak við Mia en ástríða hennar fyrir víni og lífið í Barcelona varð henni innblástur við gerð þess. Hún segir „Barcelona í flösku“ lýsa Mia-vínunum best en hún bjó vínið til fyrir konur.



„Ég ólst upp við vingerð og æskuminningar mínar snúast um spænsk vín. Ég man ilminn í vín-skemmum okkar og af tunnunum, fullum af víni, og þegar fjölskyldan smakkaði vínin heima,“ segir Gloria Collell, höfundurinn á bak við Mia, nýja og spennandi viðbót við spænska vínframleiðslu. Gloria hannaði vínið í sam-

vinnu við Freixenet, sérstaklega fyrir konur.

„Ég tók eftir því að konur virtu ekki falla fyrir spænskum vínunum því mörg þeirra þóttu gamaldags. Í samstarfi mínu við Freixenet lagði ég því til nýja nálgun til að búa til líflegt og ferskt vín sem myndi höfða til fólks um allan heim. Mia-vínin eru ávaxtavín og unnin þannig að spænska vínþrúgan njóti sín sem best. Ég veit að þótt ég hafi búið vínin til með konur í huga líkar karlmönnum þau ekki síður.“

Hvað er það við spænsk vín sem þér líkar?

„Fjölbreytileikinn í vínþrúgunum sem eingöngu eru ræktaðar á Spáni finnst mér frábær, eins og Tempranillo- og Parellada-þrúgurnar. Við gerð Mia tókst mér að sameina íberískar þrúgur og nútíma vingerðartækni við þann stíl og lífsprótt sem einkennir Barcelona, mína heimaborg. „Barcelona í flösku“ er frábær lýsing á Mia-vínunum.“

Hver var innblásturinn á bak við merkingarnar á flöskunum?

„Orðið „mia“, sem þýðir mitt á spænsku, var mikið notað meðan á vinnsluferlinu stóð. Þróun þessa víns var afar spennandi og hreint ævintýri fyrir alla sem komu þar að, Freixenet-fjölskylduna, vínkrubændurna og okkur öll. Okkur finnst við öll eiga vínið og þess vegna fannst okkur Mia viðeigandi nafn. Á miðanum er nafnið mótað með mósáikmunstri, sem vísar til verka hins fræga arkitekts, Gaudi. Þá er saga mín og undirskrift einnig á flöskunni, sem gerir merkinguna persónulega.“



Mia hvítvín: 11%

Ferskt og létt með ríkum ávaxtakeim og votti af hunangi. Vínið er blanda af spænskum vínþrúgum og hentar vel sem fordrykkur eða með grilluðum kjúklingi.

Mia rauðvín: 12,5%

Silkimjúkt vín unnið úr Tempranillo-vínþrúgum. Vínið ber ríkan ávaxtakeim með þykku berja- og plómubragði. Hentar vel með pastaréttum eða eitt sér.





MIKILVÆGT AÐ AUKA KALK- OG TREFJAINNTÖKU

Mikið er rætt um næringarþörf unglingsstúlkna og kvenna á barneignaraldri. En hvað með konur yfir fimmtugu?

Konur yfir fimmtugu þurfa að auka kalkinntöku sína til að vinna á móti beinþynningu en kalk í beinum kvenna byrjar að minnka upp úr þrítugu og minnkar verulega eftir fimmtugt. Samhliða er mikilvægt að gera reglulegar styrktaræfingar.

Konur yfir fimmtugu ættu sömuleiðis að gæta þess að borða nóg af trefjum. Bæði gefa þeir góða fyllingu sem kemur í veg fyrir ofát en auk þess hefur verið sýnt fram á að trefjar minnka kólesterólmagn í blóði og draga úr hættu á ristilkrabbameini.

Með aldrinum minnkar orkuþörfin og því ekki endilega hægt að borða jafn mikið og á yngri árum án þess að það safnist fyrir á óæskilegum stöðum. Á það líka við um konur yfir fimmtugu sem leggja stund hreyfingu. Konur yfir fimmtugu ættu því helst ekki að borða mikið meira en 1900 kaloríur á dag.

SAMFÉLAGSLEG ÁBYRGÐ

Félag kvenna í atvinnurekstri, FKA, heldur málþing í Hörpu í hádeginu í dag í tilefni af Alþjóðadegi kvenna. Þingið ber yfirskriftina Allir græða - ábyrgð og ávinningur fyrir fyrirtæki og samfélag. Aðalfyrirlesari er Afsané Bassir-Pour, forstjóri upplýsingaskrifstofu Sameinuðu þjóðanna í Brussel en auk þess munu Halldóra Hreggviðsdóttir, framkvæmdastjóri ráðgjafarfyrirtækisins Alta, Sigurborg Arnarsdóttir hjá Össuri og Janne Sigurdsson hjá Alcoa Fjarðaráli fjalla um samfélagslega ábyrgð og ávinningur fyrir fyrirtæki og samfélög í heild.

Með málþinginu vill FKA varpa ljósi á hugtakið samfélagsleg ábyrgð fyrirtækja en í dag er talið að ávinningur fyrirtækja sé mikill af því að sýna samfélagslega ábyrgð. Dæmin sýna að fyrirtæki sem huga að samfélagslegri ábyrgð njóti meiri vinsælda hjá fjárfestum, starfsfólk þeirra er ánægðara auk þess sem fyrirtækin njóta meiri virðingar í samfélaginu.

Frú Vigdís Finnbogadóttir verður heiðursgestur samkomunnar. Fundarstjóri verður Soffía Sigurgeirsdóttir, framkvæmdastjóra UN Women á Íslandi. Málþingið hefst klukkan 12 og stendur til 13.30.

Sumra kvenna yfir fimmtugu bíður fátæktargildra

Konum sem komnar eru yfir fimmtugt gefst síður tækifæri til að auka starfsframa sinn vegna fastmótadæðrar vinnustaðamenningar. Þær ná einnig síður að samræma vinnuna við fjölskyldulífið. Þetta eru niðurstöður nýlegrar könnunar sem Samtök verkalýðsfélaga í Englandi létu gera og segir frá á vef Independent.

Könnunin sýndi að kvenna yfir fimmtugu bíður fátæktargildra við starfslok vegna lágra mánaðarlauna í áratugi. Þá aukast skyldur kvenna gagnvart fjölskyldunni með aldrinum.

Launamunur milli kynjanna í þessum aldurshópi í fullu starfi er tvisvar sinnum meiri í Englandi en milli yngra fólks. Nærri helmingur kvenna yfir fimmtugu

er í hlutastarfi þar sem meðalárslaun eru undir 10.000 pundum á ári (u.þ.b. 1.880.000 ísl. kr.)

Nær helmingur kvenna yfir fimmtugu hugsar í það minnsta um annað foreldri sitt í ellinni, meðan tvær af hverjum fimm hafa sín eigin börn á sinni könnu. Ein af hverjum fimm passar barnabörnin og 13 prósent kvenna, eldri en fimmtugt, hugsa um veikan eða aldraðan ættingja eða maka.

Frances O'Grady, ritari Samtaka verkalýðsfélaga, segir að róttækar breytingar þurfi að gera á vinnuumhverfi og menningu á vinnustöðum svo hægt sé að mæta því flókna hlutverki sem konur standa frammi fyrir þegar þær eldast.



Þrjár mismunandi lausnir ...

... því engar konur eru eins

- Náttúrulegt efni
- Jafnar sveiflurnar
- Slær á hitakófin
- Engir hormónar

Eitt af fáum efnum sem skandinavísk læknaþlöð og kvensjúkdómalæknar hafa mælt með fyrir konur á breytingaskeiðinu.

Chello Forte +D-vítamín Blár er gott fyrir konur undir fimmtugu. Það slær á mikil hita- og svitakóf og inniheldur sömu efni og rauða Chello með viðbættu D-vítamíni sem styrkir beinin sem er mikilvægt fyrir konur sem byrja snemma á breytingaskeiðinu.



Chello Forte Rauður er ætlað konum yfir fimmtugt og er gott við miklu svita og hitakófi. Það inniheldur dong quai og sojaextrakt sem hefur sýnt sig að virka vel á hita og svitakóf, rauðsmára og salvíu.

Chello Classic Grænn er gott við mildum einkennum af svita og hitakófi. Það inniheldur plöntuextrakt úr dong quai ásamt rauðsmára, vallhumal, kamillu og tünfíli. Inniheldur ekki soya.



www.gengurvel.is

Útsölastaðir: Apótek, heilsuþúðir og stórmarkaðir