

HEILSA

LAUGARDAGUR 10. JANÚAR 2015

Mikilvægt að halda höfðinu uppréttu

Snjalltækjanotkun getur valdið miklu álagi á háls hrygginn með tilheyrandi sliti og verkjum. **SÍÐA 2**

Baunir eru hollur og ódýr kostur

Kokkurinn Eypór Rúnarsson galdrar fram girnilega baunarétti. **SÍÐA 4**

Ný hestaíprótt

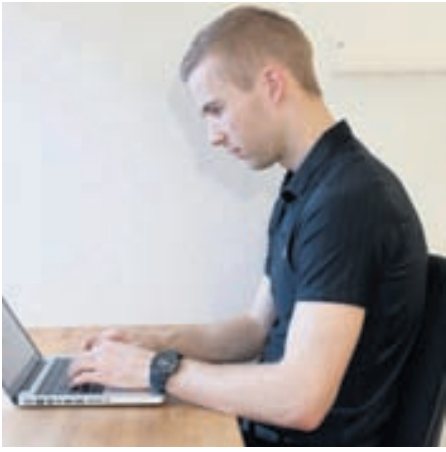
TREC er íprótt sem hestamenn hér á landi eru nýlega farnir að stunda. Hún snýst um að leysa hinar ýmsu þrautir. **SÍÐA 10**



NORDICPHOTOS/GETTYIMAGES

HLÚÐU AÐ VIÐKVÆMRI HÚÐ Í FROSTINU
HÁGÆÐA HÚÐVÖRUR FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA Á FRÁBÆRU VERÐI.
ENGIN ILM- EÐA LITAREFNI.

FAST Í NÆSTA APÓTEKI



Margir skrifa heilu ritgerðirnar í þessari óæskilegu stöðu.

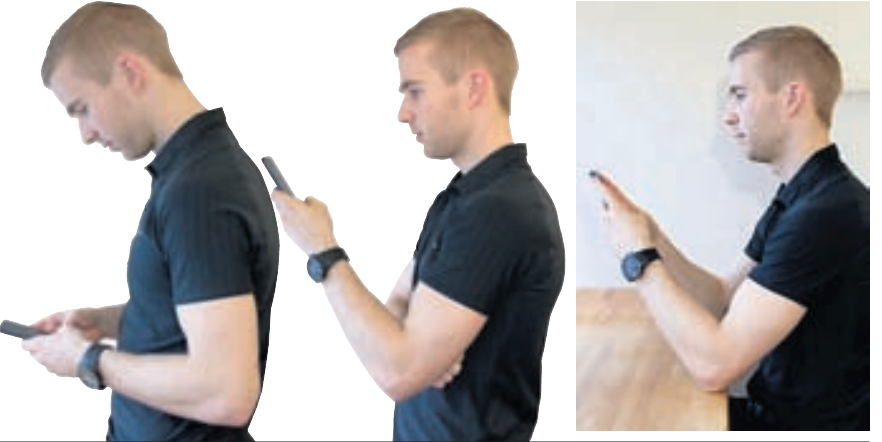


Með einföldum fartölvustandi, aukalyklaborði og mús breytist líkamsstaðan í æskilega miðstöðu.

Þetta er æ algengari staða margra. Hún er kölluð textaháls. Álagið jafngildir því að höfuðið sé um 27 kíló að þyngd.

Þær Guðný og Helga mæla með því að beygja olnbogana meira til að hækka skjáinn. Eins má beina augunum niður í stað þess að beygja höfuðið fram.

Gott er að styðja olnbogana á borði til að hækka skjáinn frekar. Þannig helst höfuðið í uppréttri stöðu.



Snjalltækjanotkun getur valdið verkjum

Æ fleiri nota snjallsíma til að lesa og skrifa. Þegar horft er á síma við þá iðju er algengast að höfuðið sé beygt fram og niður í um 60 gráðu halla. Höfuðið vegur um 6 kíló í uppréttri stöðu. Ný bandarísk rannsókn sýnir að þegar höfðinu er hallað fram um 15 gráður eykst álagið á háls hrygginn um helming. Við 60 gráðu halla jafngildir álagið því að höfuðið sé um 27 kíló að þyngd.

Snjallsímanotendur hafa margir hverjir tileinkað sér líkamsstöðu sem nefnd hefur verið textaháls eða „text neck“, en þá er höfuðið beygt fram og niður um 60 gráður. „Þessi staða veldur auknu þrýstiálagi á hryggþófa og liðboli framanvert á efri hluta hryggjar en togálagi aftanvert þar sem strekkist á vöðvum, liðböndum og liðpokum,“ útskýrir sjúkraþjálfarinn dr. Harpa Helgadóttir.

„Ef við horfum í kringum okkur sjáum við að fólk eyðir jafnvel mörgum klukkutímum á dag með höfuðið í þessari stöðu. Ef stöðunni er haldið í um tvær til fjórar klukkustundir á dag að meðaltali, verður háls hryggurinn fyrir þessu óæskilega álagi á milli 700 til 1.400 klukkustundir á ári. Ef hálsinn er oft eða lengi í þessari stöðu í senn geta átt sér stað varanlegar breytingar á vefjum og hæfni þeirra til að styðja við eðlilega stöðu liðanna minnkar. Ótímabærar slitbreytingar í liðum og tognun vefja eiga sér

þá stað og geta leitt til verkja og í sumum tilfellum þarf að grípa til skurðaðgerða,“ útskýrir Harpa.

Harpa og kollegi hennar, dr. Guðný Lilja Oddsdóttir, hafa áhyggjur af þessum fylgifiskum snjallsímanotkunarinnar ekki síst í ljósi þess að notendahópurinn yngist með hverju árinu sem líður. Þær eru báðar sérfræðingar í stoðkerfinu og hafa unnið við rannsóknir á háls hrygg. Þær verða í auknum mæli varar við vandamál tengd snjallsíma-, fartölvu- og spjaldtölvunotkun.

„Notkun fartölva, spjaldtölva og leikjätölva getur haft sams konar áhrif á háls og hrygg og notkun snjallsíma, þótt hún sé líklega útbreiddust. „Þegar við sitjum lotin og horfum niður á skjá eiga áhrifin sér stað niður eftir öllum hryggnum. Ef við þurfum að vera kyrr í einhvern tíma eins og þegar við lesum eða skrifum texta er mikilvægt að hryggurinn sé í miðstöðu,“ segir Guðný Lilja.

Harpa segir að fartölvunotendur þurfi að hafa þetta í huga, ekki síst ungmenni og námsmenn sem sitja við tímunum saman. „Það er allt of algengt að fólk bogri yfir fartölvunni löngum stundum en þetta má auðveldlega laga með einföldum bóka- og fartölvustandi.“

En hvernig er best að lesa af snjallsíma eða spjaldtölvu? „Þegar haldið er á þessum tækjum má til dæmis beygja olnbogana meira til að hækka skjáinn. Eins má beina augunum niður í stað þess að beygja höfuðið fram. Ef hægt er að styðja olnbogunum til dæmis á borð hækka skjáinn enn meira auk þess sem það dregur úr álagi á axlir og herðar,“ segir Guðný Lilja. „Búnaður eins og fartölvustandur, aukaskjár og mús gerir okkur sömuleiðis kleift að hafa efri hluta hryggjar í miðstöðu þegar við notum fartölvu og armstuðningur í rétttri hæð dregur enn frekar úr óæskilegu álagi,“ segir Harpa.



Guðný og Harpa hafa áhyggjur af óæskilegum áhrifum snjalltækja á háls hrygginn, ekki síst í ljósi þess að notendahópurinn yngist með hverju ári.

MYND/PIETUR

COMPLETE PROTEIN BAR

20g prótein, 170 hitaeiningar

Sükkulaði - Appelsínu - Karamellu

Fæst í völdum 10-11 & Hagkaups búðum

TRUE STRENGTH
WWW.OPTIMIZENUTRITION.COM

GRÆNIR OG GÓÐIR DRYKKIR

Fyrir mörgum eru grænir drykkir ekkert sérstaklega lystugir þrátt fyrir augljósa hollustu þeirra, eða kannski hennar vegna. Grænu drykkirnir hafa þó þróað hrott á undanförunum árum og eru margir hverjir mjög bragðgóðir auk þess að vera fullir af hollustu. Hér má finna uppskriftir að tveimur slíkum drykkjum:

Sætur grænn drykkur

- 1 lúka spinat
- 1 frosinn banani
- ½ lítið lárpera
- ¼ bolli möndlumjólk
- ½ tsk. vanilludropar
- ¼ tsk. kanill

Setjið allt í blandara og blandið þar til orðið mjúkt. Ef blandarinn er ekki nógu kraftmikill notið þá meiri möndlumjólk.

Grænn mangó-kókosdrykkur

- 1 bolli ferskt spinat
- 1 bolli ferskt eða frosið mangó
- ½ banani
- ¾ bolli létt kókosmjólk
- ½ bolli appelsínusafi

Ef vilji er til er gott að bæta við kókosmjóri og/ eða möluðum hörfræjum. Setjið allt hráefnið í blandara og blandið þar til allt er orðið vel blandað og mjúkt.



OPNUM GLÆSILEGA STÖÐ Í URÐARHVARFI 2 Í DAG Á SLAGINU KL10!

FRÁBÆR DAGSKRÁ Í TILFNI DAGSINS!

GLÆSILEG OPNUNARTILBOÐ · ÍPRÓTTAÁLFURINN · ZUMBA PARTY
BIGGEST LOSER FORSYNING · RÁÐGJÖF OG FLEIRA!

KOMDU Í HEIMSÓKN TIL OKKAR Í DAG OG VERTU MEÐ

2 STÖÐVAR – EITT VERÐ

ENGIN BINDING!

DAGSKRÁ

FYRSTUR
KEMUR, FYRSTUR
FÆR!

KL10 Opnum stöðina. Skráning í einkaþjálfun. Aðeins 300 pláss í boði.

KL10-15 Þjálfarar Reebok bjóða upp á fitumælingu, ráðgjöf og kennslu á tæki.

KL11 Íþróttáálfurinn mætir og kennir í krakkatíma.

KL11-13 Anna Lísu úr Biggest Loser býður sykur- og blóðþrýstingsmælingar.

KL13 og 15 Biggest Loser þátturinn forsýndur. Gurrý og Anna Lísu með kynningu.

TÍMAR Í BOÐI

KL10-11 Hjól með Palla og Karen Önnu.

KL11 KrakkaTími með Íþróttáálfinum.

KL12 ZumbaParty með Guðný.

TILBOÐ DAGSINS

ALLIR SEM KAUPA ÁRSÁSKRIFT FÁ

10.000KR GJAFABRÉF FRÁ GÁP

GÁP SELUR REEBOK FATNAÐ OG SKÓ FYRIR LÍKAMSRÆKTINA.

FRÍTT Í EINKAÞJÁLFUN ÚT JANÚAR

SKRÁNING FER EINGÖNGU FRAM Á OPNUNARDEGINUM

Í URÐARHVARFI. VIÐ OPNUM KL. 10 OG AÐEINS 300 PLÁSS Í BOÐI.



ÍPRÓTTAÁLFURINN KENNIR
KRAKKATÍMA KL11

ATHUGIÐ AÐ DAGSKRÁIN FER FRAM Í URÐARHVARFI
REEBOKFITNESS.IS · HOLTAGARÐAR · URÐARHVARF

Reebok
FITNESS

Stútfullar af næringarefnum

Baunir hafa verið notaðar til matreiðslu í þúsundir ára, þótt minna hafi borið á þeim héraðis. Flestir þekkja saltkjöt og baunir en baunir má nota á marga fleiri vegu. Þær eru líka ódýrt og hollt hráefni og fást í miklu úrvali í flestum matvöruverslunum landsins.

Fjölmargar gerðir bauna hafa verið notaðar til matreiðslu í þúsundir ára enda eru þær flestar bráðhollar og stútfullar af ýmsum næringarefnum. Flestir Íslendingar þekkja réttinn sigilda saltkjöt og baunir en að öðru leyti hefur ekki ríkt mikil hefð fyrir notkun bauna hér á landi, ólíkt mörgum nágrannabjóðum okkar. Eyþór Rúnarsson, yfirkokkur á Gló veitingahúsi, þekkir vel til hollustu bauna og þeirra fjölmörgu möguleika sem þær gefa í ólíkum réttum. Hann segir notkun þeirra frekar nýtilkomna hjá Íslendingum utan grænmetisæta sem hafi nýtt þær til matargerðar undanfarna áratugi.

„Íslendingar ættu endilega að kynna sér hollustu og þá fjölbreyttu möguleika sem í boði eru þegar kemur að matreiðslu bauna. Þær eru ekki bara mjög bragðgóðar heldur líka mjög trefjaríkar og fitusnaðar. Um leið örva þær og bæta meltinguna og eru auk þess próteinríkar, kalíumríkar og kólesteróllausar. Baunir innihalda auk þess andoxunarefni, kalk, magnesíum, járn og sink svo eitthvað sé talið upp. Svo má ekki gleyma að þær eru bæði ódýrar og geymast lengi.“

Úrval bauna hefur aukist jafnt og þétt undanfarin ár héraðis og fæst gott úrval þeirra í flestum matvöruverslunum. „Ég hugsa að nær allar matvörubúðir bjóði upp

á ágætt úrval bauna í dag og sumar auðvitað mjög gott úrval. Þær eru bæði seldar þurrkaðar og foreldaðar í dósnum og henta í margs konar rétti. Baunir eru til dæmis mjög góðar í ýmsa pottrétti, í salat og súpur og í ýmsar gerðir af buffi. Þær má einnig nota í kæfu, hummus og sem meðlæti með ýmsum mat en þá er gott að marinera þær til dæmis í olíu og hvítlauk. Svo er sniðugt að drýgja kjöt með baunum, til dæmis með því að nota hakkað kjöt og baunir til helminga í hamburgara, kjötbollur og bolognese-kjötsósuna vinsælu.“

Margir veigra sér við að elda baunir sökum langs eldunartíma en hann þarf ekki að vera nein fyrirstaða segir Eyþór. „Baunir er hægt að leggja í bleyti yfir nótt sem styttrir suðufimann mikið. Annað ráð er að setja smá matarsóða í vatnið þegar maður sýður baunir. Þannig tekur suðan bæði styttri tíma auk þess sem hún verður líka jafnari. Svo er tilvalið að sjóða góðan skammt af baunum og frysta í litlum skömmtum til notkunar síðar.“

Næsta mánudag opnar Gló nýjan stað í Hæðarsmára 6 í Kópavogi. „Þar munum við bjóða upp á sama góða úrval grænmetisréttanna eins og á öðrum stöðum okkar. Gamlir viðskiptavinir okkar eru að sjálf-sögðu velkomnir auk nýrra viðskiptavina sem vilja prófa

holla og ljúffenga rétti, hvort sem þeir innihalda baunir eða annað gómsætt hráefni.“



„Íslendingar ættu endilega að kynna sér hollustu og þá fjölbreyttu möguleika sem í boði eru þegar kemur að matreiðslu bauna,“ segir Eyþór Rúnarsson, yfirkokkur á Gló. MYND/GVA

Grindarbotn kvennaheilsa

Er grindarbotninn að trufla þig í ræktinni?



- Finnur þú fyrir veikleika í grindarbotni, eins og áreynsluþvagleka, þreytu eða þyngslatilfinningu í grindarbotninum?
- Finnur þú fyrir tíðri þvaglátsþörf og tíðum þvaglátum?
- Ertu með varnarspennu eða verki í grindarbotni og óþægindi vegna þess?

Tvö 6 vikna námskeið hefjast í Hlíðasmára 15, Kópavogi, þriðjudaginn 13. janúar: kl. 16.30 og 17.30

Ef ekki næst full þátttaka verða námskeið felld niður eða sameinuð.

Takmarkaður fjöldi

Leiðbeinendur:

Þorgerður Sigurðardóttir og Guðrún Magnúsdóttir sjúkráþjálfarar

Skráning og nánari upplýsingar: grindarbotn@gmail.com eða í síma 564-5442



Grillaður lax með kjúklingabaunasalati og kryddjurtadressingu.

GRILLAÐUR LAX MEÐ KJÚKLINGABAUNASALATI OG KRYDDJURTADRESSINGU (FYRIR 4)

- Lax
- 800 gr roð- og beinhreinsaður lax
- Sjávarsalt
- Hvítur pipar úr kvörn
- Góð ólífuolía
- 1 sítróna

Skerið laxinn í um 200 g steikur. Veltið honum upp úr ólífuolíu. Hitið grillpönnu og grillið hann í um 2 mín. á hvorri hlið. Kryddið laxinn með salti og pipar og settjið hann svo inn í 200 gráða heitan ofn í 5-6 mín. Kreistið sítrónusafa yfir laxinn þegar hann er kominn úr ofninum.

KJÚKLINGABAUNASALAT MEÐ FENNEL OG APPELSÍNUR

- 4 radísur
- 1 fennel
- 2 appelsínur
- 250 g soðnar kjúklingabaunir

- 1 poki klettasalat
- 2 msk. góð extra virgin ólífuolía
- Sjávarsalt
- Svartur pipar úr kvörn

Skerið radísurnar og fennelið í þunnar ræmur. Skrælið og skerið appelsínurnar í fallega bita. Blandið öllu hráefninu saman í skál með klettasalatinu og ólífuólíunni og kryddið með salti og pipar.

Kryddjurtadressing

- 200 ml extra virgin ólífuolía
- 1 msk. rauðvínsedik
- 1 búnt steinselja
- 1msk. dijonsinnep
- 1 tsk. hlýsíróp
- ½ hvítlauksrif fint rifið
- 1 msk. þurrkað óreganó
- ¼ tsk. chiliduft
- Salt

Setjið allt hráefnið í matvinnsluvél og látið hana vinna í 1 mín. Smakkið til með saltinu. Gott er að gera dressinguna deginum áður.

Húðin róaðist og bólgur minnkuðu

Rósa Héðinsdóttir snyrtifræðingur hafði reynt ýmislegt við psoriasis án þess að nokkuð skilaði árangri. Þegar hún kynntist íslensku húðkremunum frá Kerecis lét árangurinn ekki á sér standa, húðin róaðist og bólgur minnkuðu með Kerecis Psoria.

Ég greindist með psoriasis árið 2010 og hef prófað ýmislegt, krem, bakstra og einnig breytt mataræðinu til að hjálpa mér en

ekkert virkaði almennilega,“ segir Rósa Héðinsdóttir snyrtifræðingur en hún hefur notað Kerecis Psoria með góðum árangri.

„Ég fékk prufur af psoriasis-kreminu frá Kerecis í október og sá strax mun þegar ég byrjaði að nota það. Húðin róaðist og bólgur í kringum blettina minnkuðu,“ útskýrir Rósa.

„Ég notaði kremið í 2-3 vikur og tók svo pásu í nokkra

daga, þar sem ég var ekki búin að kaupa mér kremið aftur en fann þá hvernig ég versnaði þegar ég hætti að bera kremið á mig.“

„Þegar ég byrjaði aftur að nota Kerecis-kremið fann ég strax hvað ég lagaðist mikið aftur. Húðin róaðist og varð öll sléttari og margir blettir hafa nánast horfið. Ég hef ekki fengið sár né sýkingar í blettina líkt og ég var von áður fyrr og pirringur í húðinni er horfinn. Viljandi ákvað ég að skilja einn blett útundan og bera ekki á hann og hann er mun verri heldur en allir hinir.“



Rósa Héðinsdóttir snyrtifræðingur hafði lengi átt við psoriasis að stríða. Hún hefur notað íslenska kremið frá Psoria frá Kerecis með góðum árangri.

MYND/ERNIR

Kerecis Psoria með mOmega3 er einstaklega virkt krem sem er sérþróað til meðhöndlunar á þykkri hreistraðri húð og einkennum psoriasis. Kremið inniheldur mOmega3 fjölómettaðar fitusýrur.

- **Slakar á húðinni og eykur fyllingu**
- **Meðhöndlar hreistraða húð og einkenni psoriasis**
- **Dregur úr kláða**
- **Losar húðflögur**

- **Er rakagefandi og eykur vatnsbindigetu húðar**

Öll kremin eru byggð á íslenskri, einkaleyfaverndaðri tækni. Fæst í apótekum og á kerecis.com

Íslensk húðkrem við Psoriasis

Kerecis eru íslensk húðkrem sem innihalda omega3-fitusýrur. **Dr. Baldur Tumi Baldursson** húðsjúkdómalæknir vann að þróun kremanna. Komnar eru á markað fjórar tegundir af Kerecis-kremunum sem gefið hafa góða raun.



Baldur Tumi Baldursson húðsjúkdómalæknir vann við þróun Kerecis-kremanna.

Kerecis var stofnað árið 2009 til að þróa notkun á fiskroði við meðhöndlun sára og vefjaskaða. Athygli vakti að húðin umhverfis sárin varð heilbrigðari og í ljós kom að Omega3-olían í roðinu virðist hafa heilnæm áhrif á húð.

Þróunarteymi Kerecis vinnur sérstaka olíu, mOmega3, úr fiskroði en hún inniheldur mikið af EPA- og DHA-fitusýrum sem tengjast heilbrigði húðarinnar.

„Þetta er afskaplega spennandi tækni sem við fengum einkaleyfavernd fyrir á síðasta ári,“ útskýrir Dr. Baldur Tumi Baldursson húðsjúkdómalæknir en hann er hluti af teymi sem þróað hefur Kerecis-húðkremin.

Fjórar tegundir krema eru komnar á markað, Psoria, Xma, Smooth og Footguard. Öll innihalda kremin mOmega3 en mismunandi magn af ávaxtasýru og karbamíði.

Kerecis Psoria-kremið er einstaklega virkt og er sérþróað til meðhöndlunar á þykkri hreistraðri húð og einkennum psoriasis. Kremið inniheldur mOmega3 fjölómettaðar fitusýrur, það slakar á húðinni og eykur fyllingu húðarinnar, dregur úr kláða og losar húðflögur. Kremið er rakagefandi og eykur vatnsbindingu húðar.

HVERNIG VIRKA KERECSIS-KREMIN?

Hægt er að líkja ysta lagi húðarinnar við múrsteina

með steypu á milli. Múrsteinarnir eru frumur húðarinnar sem eru límdar saman með blöndu af fitu og próteinum. Þetta lím, sem kalla má milli-frumuefni, er ríkt af fjölómettuðum fitusýrum og öðrum efnum. Kerecis-kremin meðhöndla húðina og milli-frumuefnið á mismunandi máta. „Við þróun kremanna höfðum við í huga að losna við húðþægindi en þó án þess að skaða önnur húðlög en þau sem eru meðhöndluð,“ útskýrir Baldur.

„Þannig viljum við losna við hreistríð en skilja eftir eðlilegt húðlag sem ver okkur. Ávaxtasýran og karbamíðið smýgur inn í þessa hörðu húð og þegar viðkomandi fer í sturtu eða bað, brotnar þessi óvelkomna húð niður, á meðan mOmega-fítan verndar þá húð sem við viljum varðveita. Óþægindin sem ég nefndi geta verið hreistur af psoriasis-sjúkdómi eða hreinlega af þurrki, þá þarf ekki mikið af þessum efnunum og hentar Psoriasis eða XMA kremið vel í þeim tilfellum. Sprungur á fótum eru

„Við þróun kremanna höfðum við í huga að losna við húðþægindi en þó án þess að skaða önnur húðlög en þau sem eru meðhöndluð.“

vegna alls of þykkis lags af harðri húð og þá þarf meira af efnunum. Þar á Footguard við. Að lokum þarf mest af Smooth þegar verið er að meðhöndla óþægindi eins og inngróin hár eða húdnabba á utanverðum upphandleggjum.“

LÆKNINGAVARA

Kerecis-kremin eru CE-merkt sem þýðir að þau eru lækningavara en ekki snyrtivara. Baldur segir áfanga að hafa fengið vörurnar merktar CE.

„Reglugerðarumhverfið fyrir lækningavörur er miklu flóknara en fyrir snyrtivörur og alls konar prófanir þarf að framkvæma áður en hægt er að CE-merkja. Með CE-merkingunni getum við sagt að Kerecis-kremin „meðhöndli“ ýmsa húðsjúkdóma og einkenni þeirra svo sem exem, psoriasis, húdnabba og þralátt fótasigg. Eins gefur það notandanum einstakt öryggi um að þetta sé alvöru vara við alvöru óþægindum, en ekki sami hálf sannleikurinn sem hann heyrir daglega í auglýsingum.“



Ekki bara harðkjarna vaxtarrækt

Verslunin Perform í Holtasmára 1 býður fjölbreytt úrval fæðubótarefna fyrir allar tegundir heilsuræktar.

Við seljum alla næringu fyrir líkamsræktina, prótein, kreatín, drykki, orkustykki, vörur sem gefa orku fyrir æfingu og koma líkamanum í gang,“ segir Halldór Arinbjarnar, eigandi verslunarinnar Perform.

„Úrval okkar er mikið af lausnamiðuðum vörum eftir því hvaða markmið viðkomandi hefur sett sér. Sá sem er að æfa stíft crossfit þarf aðrar vörur en einstaklingur sem ætlar sér að fara út að ganga nokkrum sinnum í viku. Þetta er ekki bara fyrir harðkjarna vaxtarræktarfolk eins og margir halda,“ segir hann en starfsfolk verslunarinnar veitir ráðgjöf um þær vörur sem eiga við.

„Við bjóðum upp á persónulega þjónustu sem miðar að þörfum hvers og eins. Stefán, verslunarstjórinn okkar, hefur áralanga reynslu og sérþekkingu á þessu sviði en hann vann lengi í verslun með fæðubótarefni í Bandaríkjunum og er sjálfur íþróttamaður,“ segir Halldór.

„Ef viðkomandi viðskiptavinur hefur óþol fyrir ákveðnum fæðutegundum, svo sem mjólkurþol, þá eigum við viðeigandi prótein fyrir þá einstaklinga. Það eiga einnig mismunandi tegundir við eftir því hvort fólk vill taka prótein á kvöldin, á morgnana, fyrir æfingu eða eftir æfingu. Það skiptir líka máli hvort fólk vill byggja upp vöðva eða skera niður eða bæta sig í íþróttinni sem það er að æfa. Það gæti verið að sækjast eftir meiri orku í golfhringnum, í hjólreiðunum eða í ræktinni. Stærstu merkin hjá okkur eru Optimum Nutrition og BSN. Hjá okkur eru margverðlaunaðar vörur, t.d 100% Whey Gold Standard-próteinið sem hefur verið valið vinsælasta próteinið og fæðubótarefnið í Bandaríkjunum 10 ár í röð, N.O.-XPLODE 3.0 sem er



100% Whey Gold Standard-próteinið hefur verið valið vinsælasta próteinið og fæðubótarefnið í Bandaríkjunum 10 ár í röð.

vinsælasti orkudrykkur fyrir æfingu í heimi og Amino Energy sem er orkudrykkur sem hentar allan daginn.“

Perform heldur einnig úti vefversluninni www.perform.is. Vörur eru afgreiddar samdægurs en frí heimsending er um allt land með Íslandspósti.

„Það er alltaf að verða vinsælla að kaupa á netinu og allar okkar vörur fást einnig í vefversluninni. Við leggjum okkur fram um að veita góða þjónustu hvar sem viðskiptavinurinn er staddur á landinu.“



Starfsfolk Perform veitir persónulega þjónustu og ráðgjöf. Stefán verslunarstjóri Perform hefur áralanga reynslu.

MYND/ERNIR

**TROÐFULL
VERSLUN AF
FÆÐUBÓTAR-
EFNUM!**

PERFORM.IS

Perform.is • Sími 564 5500 • Holtasmára 1 • 201 Kópavogi • verslun@perform.is

Íslensk vítamínína fyrir alla fjölskylduna

BIOMEGA er íslensk vítamínína sem er framleidd og pökkuð hjá Pharmartica á Grenivík. Línan hefur verið framleidd frá árinu 1992 og hefur gefið góða raun. Flest vítamín á íslenskum markaði eru innflutt en Icepharma býður upp á tvær íslenskar vítamínínur, **BIOMEGA** og **Ein á dag**.



Katrín Björk segir markmið framleiðslunnar að stuðla að bættri lýðheilsu allrar fjölskyldunnar.

MYND/ERNIR

BIOMEGA-línan samanstendur af nítján vítamíntegundum. Þar af eru fimm sérstaklega ætlaðar börnum. Línunni tilheyrja sömuleiðis sérhæfð vítamín fyrir þungaðar konur og eldra fólk. „Það ættu allir að geta fundið vítamín við hæfi á góðu verði innan **BIOMEGA**-vítamínínunnar,“ segir Katrín Björk Skaftadóttir, sölustjóri Icepharma. „Markmið framleiðslunnar er að stuðla að bættri lýðheilsu allrar fjölskyldunnar.“

Hér eru nokkur sýnishorn úr línunni:

■ Sjá nánar á Vitamin.is/facebook

■ Fæst í apótekum.



Biomega Vítaplús

er ætlað fólki eldra en 10 ára. Vítaplús inniheldur öll helstu vítamín og steinefni sem líkaminn þarfnast.

Biomega Vítamínus-töflur

innihalda öll helstu vítamín og steinefni en eru án A- og D- vítamína. Vítamínus er ætlað fólki sem tekur lýsi og vill þar að auki fá önnur vítamín og steinefni.



Biomega Barnakalk

með D-vítamíni eru bragðgóðar tuggutöflur. Kalk er nauðsynlegt fyrir börn í örum vexti til að stuðla að eðlilegri bein- og tannmyndun. D-vítamín eykur upptöku kalks.



Biomega C-vítamíntuggutöflurnar

eru vatnsleysanlegar og þarf því að neyta þeirra reglulega. C-vítamín gegnir mikilvægu hlutverki við myndun kollagens sem er stuðningsefni band- og beinvefja. C-vítamín eykur upptöku járns í líkamanum og er gott andoxunarefni sem eflir varnir líkamans. Töflurnar má tyggja eða sjúga og þær eru með góðu ávaxtabragði.



Biomega D-vítamín

er fituleysanlegt, stuðlar að vexti og viðhaldi beina og gerir líkamanum kleift að nýta kalk og fosfór betur. Það stuðlar að betri upptöku kalks og fosfórs frá þörmum.

Biomega C-vítamín

tuggutöflur fyrir börn. Töflurnar má tyggja eða sjúga og þær eru með góðu ávaxtabragði.



Barnafjör er fæðubótarefni með frískandi ávaxtabragði. Inniheldur ráðlagða dagskammta af öllum helstu vítamínum og steinefnum. Töflurnar má tyggja, sjúga eða gleypa. Best er að dreifa inntöku kalks yfir daginn, þá nýtir líkaminn það betur.



Barnavítamínus

er fæðubótarefni án A- og D-vítamína, ætlað börnum sem taka inn lýsi reglulega. Töflurnar eru með frískandi ávaxtabragði og innihalda m.a. B-, D- og C-vítamín ásamt fólíni og járn. Töflurnar má tyggja, sjúga eða gleypa.



Biomega Barna D-vítamín

er fituleysanlegt og safnast því upp í líkamanum. D-vítamín gegnir mikilvægu hlutverki í vexti og viðhaldi beina og gerir líkamanum kleift að nýta kalk og fosfór betur.

Fyrir kröfuharða viðskiptavinum

Andrúmsloftið er notalegt á Hilton Reykjavík Spa en stöðin leggur mikla áherslu fyrsta flokks þjónustu og góð tæki. Eftir helgi byrja tvö spennandi lokuð námskeið og um miðjan mánuðinn hefst námskeið fyrir 60 ára og eldri. Auk þeirra býður Hilton Reykjavík Spa upp á fjölbreytta stundaskrá þar sem allir ættu að finna sér eitthvað við hæfi.

Frábær þjónusta, notalegt andrúmsloft og fyrsta flokks tæki einkenna líkamsræktina Hilton Reykjavík Spa sem staðsett er á Hilton Reykjavík Nordica. Næsta mánudag hefjast tvö spennandi lokuð námskeið sem er hægt að taka þátt í hvort sem viðkomandi er meðlimur eða ekki, að sögn Agnesar Þóru Árnadóttur næringarfræðings en hún starfar einnig sem þjálfari í sal stöðvarinnar.

Hún segir stöðina bjóða upp á tvö stórskemmtileg námskeið. „Fyrri námskeiðið hentar öllum aldurshópum og er átaksnámskeið. Það inniheldur fjöruka og fjölbreytta tíma þar sem markmiðið er fyrst og fremst að hjálpa fólki að öðlast nýjan og betri lífsstíl í upphafi árs með reglulegri hreyfingu og hollu mataræði. Þar er einnig boðið upp á ýmsan fróðleik í tölvupósti, fyrirlestur um næringarfræði auk girnilegra uppskrifta, mælinga og svo auðvitað lokahófs í lok námskeiðs.“ Á sama námskeiði verður einnig boðið upp á sérstaka matarpakka sem ætlaðir eru til að hjálpa þátttakendum að læra á skammtastærðir og um leið að hollur matur getur að sjálfsögðu líka bragðast vel.

Seinna námskeiðið heitir Hot jógateygjur og öndunaræfingar og inniheldur jógateygjur í bland við öndunaræfingar sem framkvæmdar eru í 38-40° hita. „Þannig öðlast fólk meiri sveigjanleika til þess að komast dýpra inn í stöð-

urnar. Slíkar æfingar henta mjög vel til að takast á við kvíða og astma og að léttast.“

Mánudaginn 19. janúar hefst spennandi námskeið fyrir einstaklinga sem eru 60 ára og eldri. „Þar leggjum við megináherslu á styrk, þol og samhæfingu auk jafnvægis sem stuðlar að auknum lífsgæðum.“

Auk ofangreindra námskeiða býður Hilton Reykjavík Spa upp á fjölbreytta stundaskrá þar sem meðal annars er boðið upp á tíma í jóga, hot jóga, foam flex, þreki, boxi, body pump og ýmsu fleira spennandi. Allir tímarnir henta bæði körlum og konum. Margir mæta alltaf á sama tíma vikunnar og því myndast oft góð og hvetjandi stemning meðal viðskiptavina sem gjarna hvetja hver annan áfram.

Hilton Reykjavík Spa hefur ávallt skipað stóran sess í hjörtum viðskiptavina sinna sem gera kröfur um aðeins það besta. „Persónuleg og góð þjónusta er kjarninn í starfsemi okkar. Hér fá til dæmis allir handklæði við komuna, þjálfarar í sal veita aðstoð sex daga vikunnar og herðanudd í heitum pottum eftir æfingu sem er svo sannarlega dásamlegur endir á góðum degi á stöðinni. Andrúmsloft er létt og óþvingað milli viðskiptavina og starfsmanna sem taka oft spjall yfir kaffisopa eftir æfingu. Við erum einnig með nudd- og snyrtistofu sem býður upp á fjölmargar meðferðir fyrir bæði konur og karla. Í heilsulind okkar má finna



Næsta mánudag hefjast tvö spennandi lokuð námskeið hjá Hilton Reykjavík Spa að sögn Agnesar Þóru Árnadóttur. Patrick Chiarolanzio þjálfari stendur við hlið hennar.

tvo nuddpotta en þar er boðið upp á tvær ilmgufur, herðanudd og slökunarlaug. Úti á veröndinni er einnig sána og heitur pottur ásamt sólbaðsaðstöðu.“ Meðlimir fá 10% afslátt af þessari þjónustu.

Agnes Þóra býður einnig viðskiptavinum upp á næringarráðgjöf fyrir meðlimi og aðra gesti.

„Hún er bæði fyrir fólk sem vill ná betri tökum á mataræði sínu hvort sem það vill léttast, þyngjast, bæta á sig vöðvamassa eða einfaldlega vera viss um að allar næringarþarfir séu uppfylltar.“

Frá næsta mánudegi verður einnig boðið upp á matarpakka sem Agnes Þóra vinnur í samstarfi

við yfirmatreiðslumann Hilton-hótelins og Vox eldhús. „Matarpakkinn inniheldur mat fyrir allan daginn þar sem hægt er að velja milli 1.500 kcal, 1.800 kcal, 600 kcal (5:2 föstu fyrir konur) og 800 kcal (5:2 föstu fyrir karla).

Allar nánari upplýsingar má finna á www.hiltonreykjavikspa.is

Léttar uppskriftir frá Jamie Oliver

Jamie Oliver fær frábærar hugmyndir í eldhúsinu. Í janúar býður hann upp á léttu rétti sem er góð tilbreyting frá veislumatnum í desember. Hér eru tvær frábærar uppskriftir sem ylja í vetrarríkinu, kjúklingur með grænmeti og grænmetisréttur með chili-pipar.

Kjúklingur með grænmeti

Frábær uppskrift úr smiðju Jamie Oliver þar sem hugað er að heilsunni og þyngdinni. Þetta er einfaldur kjúklingaréttur sem auðvelt er að gera og lítið þarf að óhreinna af eldhúsahöldum. Uppskriftin miðast við fjóra. Það sem þarf í þennan rétt.

- 4 stórir tómatar
- 2 rauðir laukar
- 1 rauð paprika
- 1 gul paprika
- 6 skinnlausir kjúklingabitar
- 4 hvítlauksrif
- ferskt tíman
- 1 tsk. reykt paprika
- 2 msk. ólífuolía
- 2 msk. balsamedik
- Hitid ofninn í 180°C.

Setjið kjúklingabitarana í eldfast mót. Skerið tómata og fernt. Afhýðið lauk og skerið í báta. Hreinsið og skerið paprikurnar. Setjið allt í móti með kjúklingabitunum. Merjið hvítlaukinn með hnífblaðinu og setjið yfir kjúklinginn, síðan er tíman stráð yfir og reykt paprikuduftinu.

Loks er balsamedik og olía sett yfir og síðan bragðbætt með salti og pipar. Ekki hafa grænmetið ofan á kjúk-

lingnum á meðan á eldun stendur.

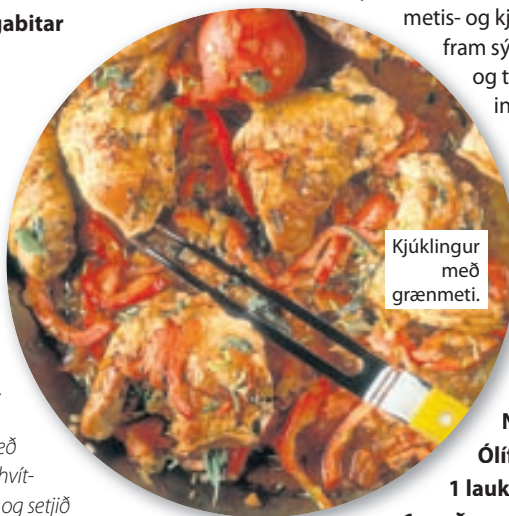
Bakað í ofninum í eina klukkustund eða þar til kjúklingurinn er fullleiddur.

Berið réttinn fram með góðu, grænu salati og brauði. Það eru 340 kaloríur í einum skammti af þessum rétti.

Grænmetis chili-réttur

Þessi réttur er tilbrigði við hinn fræga rétt chili con carne sem er eftirlæti margra. Í réttinum er mikið af góðu og hollu grænmeti og þess vegna er þetta frábær kostur fyrir bæði grænmetis- og kjötætur. Gott er að bera fram sýrðan rjóma, guacamole og tortillaflögur með réttinum.

- 2 miðlungsstórar sætar kartöflur, um það bil 500 g
- 1 tsk. cayennepipar
- 1 tsk. cumin
- 1 tsk. kanill
- Sjávarsalt
- Nýmalaður pipar
- Ólífuolía
- 1 laukur
- 1 rauð paprika
- 1 gul paprika
- 2 hvítlauksrif
- Ferskt kóríander



Kjúklingur með grænmeti.



Grænmetis chili-réttur.

- 1 rauður chili-pipar
- 1 grænn chili-pipar
- 2x400 g linsu-, kjúklinga-, cannellini- eða pinto-baunir úr dós
- 2x400 g tómatar í dós, niðurskornir

Hitid ofninn í 200°C. Skrælið sætu kartöflurnar og skerið í bita. Kryddið þær með cayenne, cumin, kanill, salti og pipar. Dreifið ólífuollu yfir og setjið á bökunarplötu. Afhýðið laukinn og skerið í báta. Fræhreinsið papriku og chili-piparinn og skerið smátt. Skerið hvítlaukinn smátt.

Takið laufin af kóríanderstilkunum og setjið til hliðar. Skerið stilkana mjög smátt. Bakið kartöflurnar í 40 mínútur í ofninum eða þar til þær verða mjúkar.

Steikið laukinn á meðan í olíu á djúpri pönnu og bætið papriku og hvítlauk saman við. Því næst er kóríanderstilkunum bætt á pönnuna og chili-pipar, steikið allt í 5-10 mínútur. Hrærið af og til.

Látið renna af baununum og setjið síðan út á pönnuna ásamt tómötunum. Hrærið allt vel saman og bíðið þar til suðan kemur upp. Lækkið þá hitann niður í miðlungs og látið malla í 25-30 mínútur. Hrærið af og til. Ef blandan verður of þykk má setja smá vatn saman við.

Að lokum eru sætu kartöflurnar settar saman við. Skreytt með kóríanderblöðunum og bragðbætt með salti og pipar. Berið réttinn fram með sýrðum rjóma, guacamole og tortillanasi. Í þessum rétti eru 439 kaloríur í hverjum skammti.

HÁMARK

— HOLLUR FÉLAGI —



**FORRÉTTUR,
AÐALRÉTTUR
OG EFTIRRÉTTUR**



Ein þrautin sem þarf að leysa er að opna og loka hliði af hestbaki.

Ný hestaíþrótt ryður sér til rúms

TREC er skemmtileg hestaíþrótt sem hestamenn á Íslandi hafa nýlega byrjað að stunda. Hún snýst um að leysa þrautir á brautum sem geta verið allt upp í 40 kílómetra langar. Andrea Þorvaldsdóttir, formaður TREC-nefndar Landssambands hestamanna, segir íslenska hestinn henta sérlega vel fyrir TREC. Hún spáir því að íþróttin verði vinsæl hér á landi en auk þessi geti opnast stór markaðsluggi fyrir íslenska hestinn erlendis.

TREC sameinar í raun nokkrar greinar sem keppt hefur verið í hér á landi. Fyrst er það Smali þar sem keppt er í þrautabraut á tíma, önnur er þrautabraut þar sem lögð er áhersla á nákvæmni-vinnu og sú þriðja er víðavangshlaup þar sem farið er yfir læki og hindranir úti í náttúrunni,“ segir Andrea sem sjálf keppti í víðvangshlaupi á sínum yngri árum en keppti í slíku lagðist af fyrir allmörgum árum. „TREC er skammtstöfufun á Techniques de Randonnée Équestre de Compétition, og var upphaflega próf fyrir leiðsögumenn á hestum,“ útskýrir Andrea en TREC er sérstaklega vinsæl keppnisgrein í Frakklandi.



Andrea Þorvaldsdóttir, formaður TREC-nefndar Landssambands hestamanna.

vel í slíka keppni. „Hann er smár og lipur en líka mjög hugrakkur. Keppnisbrautin líkist því náttúrulega umhverfi sem hesturinn elst upp við hér á landi.“

TREC-keppnin samanstendur í meginatriðum af tveimur þáttum. Í fyrsta lagi allt að 40 kílómetra víðavangshlaupi, sem er ratleikur og þolreið þar sem reynir á ratvísi og útsjónarsemi knapans. Í öðru lagi þrautakeppni þar sem hver keppandi leysir þrautir svo sem að hleypta yfir hindrun, teyma hest fram af bakka, ríða yfir vatnshindrun eða læk, í gegnum hlið og teyma upp á kerru.

Keppnisgrein fyrir fleiri

Hingað til hefur keppni á íslenskum hestum snúist mest um hefðbundnar hringvalla- og kynbótageirnar. „Fyrir slíkt þarf þú bæði að vera mjög góður reiðmaður og eiga góða

hesta. Það er því aðeins brotabrot af hestamönnum sem geta stundað slíka keppni. TREC er hins vegar nýtt form af reiðmennsku og keppni sem hentar hinum almenna hestamanni, bæði ungum og gömlum, og hestum af ýmsum toga.“

Mikill áhugi

Andrea segir upphafið að TREC hér á landi mega rekja til þess þegar sveit íslenskra ungmenna var boðið að taka þátt í TREC-heimsmeistararmótinu sem var haldið í Frakklandi árið 2008. Í framhaldinu fengu forsvarmenn í Landssambandi hestamanna mikinn áhuga á keppnisforminu.

Tvö hestamannafélög hafa nú þegar tekið keppnisformið upp. Það eru Funi í Eyjafjarðarsveit og Sprettur í Garðabæ og Kópavogi. „Þar er verið að byggja TREC-brautir, æfingar stóðu yfir síðasta vetur og keppni var haldin í sumar,“ lýsir Andrea.

Andrea er formaður TREC-nefnd-

Hestar þurfa að vera óhræddir við ýmsar hindranir.



Maude Radelet frá Sviss keppti á íslenska hestinum Óðni í TREC. Hún hefur náð verðlaunasætum í nokkrum keppnum og varð efst á svissneska landsmótinu 2013.

ar LH sem vinnur að framgangi greinarinnar hér á landi. Nefndin mun í maí bjóða frönskum manni, Thierry Maurouard, til landsins til að halda námskeið. „Fyrst verður hann með tveggja daga kynningu og síðan tvö þriggja daga námskeið, annars vegar fyrir kennara og hins vegar dómara.“

Markaðstækifæri

Andrea telur að TREC geti opnað ýmsa möguleika fyrir íslenska hestinn. „Þegar við erum að kynna og selja íslenska hestinn erum við ekki að gera það á réttum forsendum. Við

erum alltaf að kynna íþróttahestinn og gæðinginn en það eru svo fáir sem ráða við þannig reiðmennsku,“ segir Andrea sem hefur sjálf unnið sem leiðsögumaður í hestaferðum. „Þar koma útlendingar sem falla gersamlega fyrir þessum ferðahesti og kaupa jafnvel hest í ferðinni. Það fólk er ekki að leita eftir hágengum fasmiklum tölta heldur hestinum sem bar það í sex daga um hálendið. Slíkur hestur er einmitt líka TREC-hestur, öruggur, traustur hestur sem stígur aldrei feilspor. Ég tel því að þátttaka í TREC geti opnað gríðarlega stóran markaðslugga.“

RECHARGE ORKUSKOT



Enginn sykur, hitaeyningar eða kolvetni

20% afsláttur

Gildir til 31. janúar.

BODYFLEX FYRIR LIÐINA!



Bodyflex Strong er fæðubótarefni gegn stíðleika í liðamótum og styrkir heilbrigði burðarvefja líkamans.

20% afsláttur

Gildir til 31. janúar.

NÁTTÚRULEG SLÖKUN



Þarftu að kljást við krampa, sinadrátt, svefnleysi eða hormónaójafnvægi? Betri slökun í amstri dagsins og á meðan þú sefur.

20% afsláttur

Gildir til 31. janúar.

BIOMEGA

Biomega vítamínin eru fyrir alla fjölskylduna.



20% afsláttur af allri línunni.

Gildir til 31. janúar.

Apótekið – einfalt og ódýrt

Gelblöð sem veita kælingu við mígreni

Kool 'n' Soothe er góð lausn við áhrifum mígrenis og svæsum höfuðverk.

Margir sem þjást af mígreni finna að kæling léttir á mígrenisáhrifum og svæsum höfuðverk. „Hefð er fyrir notkun á köldum þvottapoka eða frostgeli við slíkar aðstæður. Kool 'n' Soothe er góð lausn til að kæla enni í langan tíma með stöðugri kælingu,“ segir Inga Nína Matthíasdóttir, eigandi Noz, sem flytur inn Kool 'n' Soothe.

Kool 'n' Soothe Migraine eru mjúk gelblöð sem veita strax kælingu við mígreni og alvarlegum höfuðverk. „Hiti húðarinnar veldur því að vatn og mentól í efsta lagi gelsins byrjar að gufa upp sem skapar þægilega kælingu á húð. Áhrifin eru tveimur til fimm gráðum lægra hitastig húðar í allt að átta klukkustundir.“

Einnig er hægt að fá Kool 'n' Soothe Child-



ren & Baby sem er ætlað sérstaklega til notkunar fyrir börn og ungbörn. „Gott er að nota það til að létta á hita, sefa og til þægindaauka. Kool 'n' Soothe Children & Baby er rétta lausnin til kælingar í lengri tíma,“ segir Inga Nína.

Kostir Kool 'n' Soothe og Kool 'n' Soothe Children & Baby:

- Engin þörf á kælingu (tilbúin til notkunar beint úr pakknum).
- Festist á enni og ekkert klístur þegar það er fjarlæggt.
- Kæling endist í allt að átta klukkustundir fyrir fullorðna og börn en fjórar klukkustundir fyrir ungbörn.
- Öruggt að nota með allri lyfjatöku.
- Gott að hafa með í ferðalagið.

Fæst í helstu apótekum um land allt.

FRÍ MEÐ RÓSU FRÆNKU

Breskur lækni, Gedis Grudzinskas, hefur vakið athygli vegna þeirra skoðunar sinnar að konur eigi að fá frí frá vinnu á fullum launum þegar „Rósa frænka“ kemur í heimsókn.

Þær konur sem fá mikla verki þegar blæðingar hefjast ættu að taka rólegan dag heima, segir lækniinn. Hann telur að ef kona þurfi að taka frí þennan dag ætti það ekki að dragast frá öðrum

veikindadögum. Flestar konur

finna lítið fyrir því þegar

mánaðarlegar blæðingar

hefjast en aðrar eru

með talsverða verki.

Í flestum tilfellum

væri þetta ef þær

veiku héldu sig

heima, segir

lækniinn.

Grudzinskas

lækni starfaði

lengi við St.

Bartholomew's-sjúkra-

húsið í London

og segir við

netmiðilinn Daily

Mail að slíkt frí myndi

styrkja framleiðslu

fyrirtækja og vera konum

hvatning til að starfrækja starf

sitt betur.

Ekki eru allir sammála þessu og annar

lækni, Ragnhild Halvorsen, bendir á í netmiðlinum VG í Noregi að blæðingar

séu ekki veikindi. Það eru mjög fáar konur sem verða veikar þegar blæðingar

hefjast, venjulega er þetta ekki vandamál. Hún telur að þetta myndi stuðla að

mismunun kynja á vinnustöðum og jafnvel draga úr áhrifum kvenna.

Í Indónesíu eru sérstakir frídagar fyrir konur þegar þær byrja á blæðingum

en þeir urðu til í kringum 1920 þegar hreinlæti var lítið á vinnustöðum. Árið

1947 voru sett lög í Japan um frídag fyrir konur sem eiga erfitt á fyrsta degi

blæðinga.



Holl næring fyrir fólk á ferðinni

Hleðsla er prótín- og ípróttadrykkur sem inniheldur prótín og kolvetni til hleðslu og hentar meðal annars eftir æfingar eða keppni, eða á milli mála. Hleðsla er kjörin fyrir alla þá sem treysta á holla og uppbyggilega næringu.

Hleðsla er ípróttadrykkur sem inniheldur prótín og kolvetni til hleðslu. Við þróun á drykknum, sem fæst í fimm mismunandi bragðtegundum, var mikil áhersla lögð á að þróa holla en jafnframt bragðgóðan drykk. Hleðsla hentar vel fljótlega eftir æfingar eða á milli mála. Í drykknum er eingöngu hágæðamysu-prótein (whey protein) úr íslenskrumjólk, en hver skammtur inniheldur 22 g og þau eru mikilvæg til vöðvauppbyggingar og viðhalds. Hleðsla er bæði fitusauð og kalkrík; í henni er agave en hvorki hvítur sykur né sætuefni og hún hentar flestum þeim sem eru með mjólkuróþol.



Hleðsla hefur á síðustu misserum fengið mjög góðar viðtökur á meðal ípróttafólks og annarra neytenda. Hleðsla með súkkulaðibragði fæst til dæmis bæði í 250 ml fernu með röri og í 330 ml fernu með tappa og hentar stærru fólki sem er á ferðinni, hvort sem það er á leið í ræktina, út að hlaupa, í golf eða í fjallgöngur, eða þeim sem eru í vinnu og skóla og leita eftir hollri millimáltíð.

Fylgstu með Hleðslu á [facebook.com/hledsla](https://www.facebook.com/hledsla)



NÝR LÍFSSTÍLL TEKUR TÍMA

Byrjaðu smátt. Ekki einblína á lokatakmark heldur á vegferðina. Innleiddu betri matarvenjur og hreyfingu í smáum skömmtum í daglegt líf.

Finndu hreyfingu sem þér líkar. Við gefumst fljótlega upp ef æfingarnar eru leiðinlegar. Leyfðu þér að prófa ólíkar íþróttir eða æfingar þangað til þú finnur það sem þér líkar.

Veldu raunhæft matarplan. Það er stressandi að telja kalóríur og þurfa stöðugt að neita sér um ákveðnar fæðutegundir. Temdu þér frekar hóf og eldaðu frá grunni.

Kauptu inn til vikunnar. Við freistumst síður til að verðlauna okkur með sætindum eftir æfingar ef matseðill vikunnar er fyrir fram ákveðinn og búið er að kaupa allt inn.

Farðu þér hægt. Þó að það sé freistandi að ná árangri strax með skörpu æfingaplani er líklegra að falla aftur í sama farið að því loknu.

Gott skipulag. Það er líklegra að við förum út af sporinu ef við þurfum að velta fyrir okkur hvað eigi að gera næst. Skipuleggðu tíma til æfinga og hvaða æfingar á að gera.

30 dagar. Talið er að það taki fólk um 30 daga að tileinka sér nýjar venjur. Eftir það eru þær orðnar að lífsstíl.

Stuðningur. Fáðu vini eða fjölskyldu til að breyta lífsstílunum með þér.

SKOKKAÐ Í HÓP

Þeir sem vilja koma sér í form eða huga að afrekum í Reykjavíkumaraþoni í sumar ættu að nýta sér þá fjölmörgu skokkhópa sem starfræktir eru um land allt.

Það hefur löngum sýnt sig að betra er að æfa í skemmtilegum hópi en einsamall enda hefur félagsskapurinn margt að segja. Bæði gerir það æfingarnar skemmtilegri og fleira fólk fær meira aðhald og er ólíklegra til að sleppa æfingum.

Hóparnir eru æði margir enda flestöll íþróttafélög sem starfrækja slíka hlaupahópa. Oft eru haldin byrjendanámskeið á haustin og í byrjun árs og því um að gera að grípa tækifærið til að hlaupa með fólki á svipuðu róli.

Lista yfir skokkhópa á Íslandi er að finna á hlaup.is.



HEILSUSAMLEG ÚTIVERA

Fjölmörg félög og hópar eru með þétt skipulagða dagskrá árið 2015 þegar kemur að ýmiss konar útiveru. Bæði er um að ræða hefðbundin útivistarfélög en einnig fjölmarga hópa á Facebook sem hittast reglulega og stunda skemmtilega útivist saman. Margt sem í boði er kostar ekkert en tekið er mishátt gjald fyrir aðra dagskrá. Þannig er Ferðafélag Íslands með nokkur fjallaverkefni yfir árið þar sem meðal annars er gengið á fjall vikulega og mánaðarlega út árið. Fjallarefir innan Útivistar bjóða upp á fjölbreytt göngu- og útivistarnámskeið og skemmtilega göngudagskrá út árið.

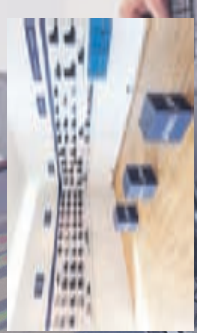
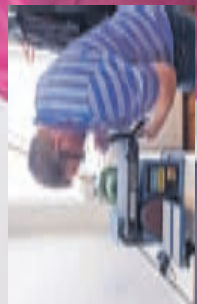
Á Facebook má finna fjölda gönguhópa sem ganga á og klífa fjöll reglulega. Meðal hópa má nefna gönguklúbbinn Vesen og vergangur sem er opin hópur sem skipuleggur gönguferðir á suðvesturhorni landsins og víðar yfir sumartímann. Flestar ferðir eru ókeypis eða rúkað er lágmarksgjald fyrir rútuferð. Fjölmargir sambærilegir hópar eru til á Facebook um allt land og flestir opnir öllum.



EINS OG FÆTUR TOGA



Við erum sérfræðingar í fótum
Göngu- og hlaupagreiningar
Sérsmíðuð, hálfstöðluð og stöðluð innlegg
Fótavörur í úrvali
Allt fyrir hlauparann



Eins og Fætur Toga - Bæjarlind 4 - 201 Kópavogi - Sími 55 77 100 - www.gongugreining.is