

# Heilsa

**Kynningar:** Hilton Reykjavík Spa, Artasan, Kælitækni, TrainStation, Grandi101, Reebok, Mjólkursamsalan, Mamma veit best, Icepharma, Primal Iceland, Heilsuborg, Núvitundarsetrið, Saga Medica

LAUGARDAGUR 30. DESEMBER

## Fjölbreyttir yogatímar hjá Hilton Reykjavík Spa

Hilton Reykjavík Spa er heilsulind sem veitir fyrsta flokks þjónustu í afslöppuðu og fallegu umhverfi. Meðal þess sem boðið er upp á eru fjölbreyttir yogatímar undir handleiðslu fagmenntaðra kennara með langa reynslu og þekkingu. ➔2



Patrick J. Chiarolanio hefur langa reynslu sem þjálfari. Hann aðstoðar meðlimi Hilton Spa í tækjasalnum.

**H**já Hilton Reykjavík Spa er lögð áhersla á að veita persónulega og góða þjónustu fyrir líkama og sál. Fyrir utan glæsilega líkamsræktaraðstöðuna er boðið upp á spa, snyrtistofu og nudd hjá Hilton.

Þóra Hlín Friðriksdóttir hefur kennt yoga hjá Hilton Reykjavík Spa síðastliðin sjö ár, ásamt því að vera menntaður hjúkrunarfræðingur. Hún segir Hilton Spa bjóða yogaiðkendum nýjung eftir áramótin en þá verður boðið upp á sérstök klippikort fyrir fólk sem vill eingöngu koma og æfa yoga í stöðinni. „Klippikortin eru nýjung hjá okkur en þau fela í sér aðgang að hátt í tíu fjölbreyttum yogatímum á viku. Í boði er fjölbreytt úrval af yoga og má þar til dæmis nefna Vinyasa yoga, YogaCore með áherslu á kvið og bakvöðva, Hot Yoga, Hlýtt Yoga og Hot Yoga sculpt þar sem notuð eru lóð.

Í Hot Yoga er æft í fullbúnum upphituum sal,“ segir Þóra Hlín og bætir við að allir yogatímar sem í boði eru henti öllum, bæði byrjendum og lengra komnum. „Yogaiðkun er fyrir alla og ekki þarf að vera með ákveðinn liðleika, styrk eða færni til að mæta til okkar á mottuna. Aðalatriðið er að mæta og upplifa þann margþætta ávinning sem yogatímarnir fela í sér. Hver og einn mætir þannig á sínum eigin forsendum,“ segir hún.

Þóra Hlín segir að allir yogatímar séu í raun jafnvinsælir. „Fólk mætir jafnt í heita tíma og þá hefðbundnu. Við bjóðum upp á morguntíma kl. 9.30 og síðdegistíma. Þá eru mjög vinsælir tímar á laugardagsmorgnum og sunnudögum. Við erum með fjölbreytt úrval af yogatímum alla daga vikunnar.“

Þóra Hlín segir að klippikortið í yoga feli ekki í sér aðgang að heilsulindinni, það er heitum pottum og herðanuddi. Í staðinn er verðinu stillt í hóf, eða 19.900 krónur. „Klippikortið er eingöngu fyrir



yoga og gildir í þrjú mánuði,“ segir hún. „Yogatímarnir njóta vaxandi vinsælda hjá okkur. Við höfum því fjölgað tímum jafnt og þétt og bætt við framúrskarandi kennarahópinn okkar. Við yogaiðkun upplifir fólk fljótlega mun á líkamlegri og andlegri heilsu, orku og vellíðan. Liðleiki og styrkur eykst, sem og andlegt jafnvægi og dýpri ró í daglegu lífi svo fátt eitt sé nefnt.

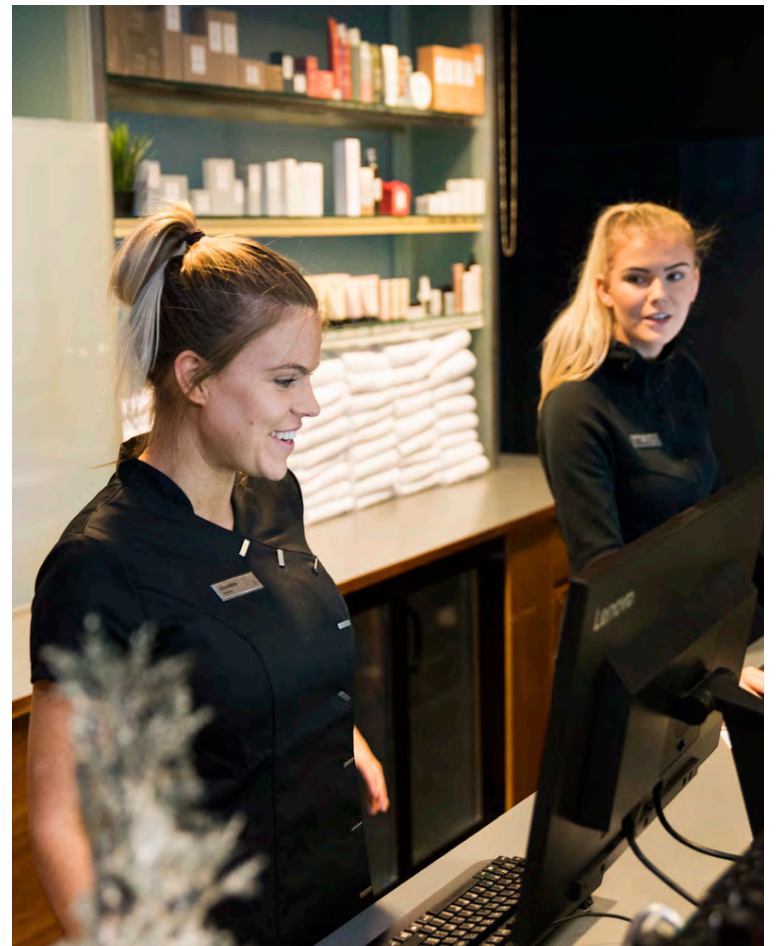
Maður græðir allt á því að stunda yoga,“ segir Þóra Hlín, sem hefur iðkað Ashtanga yoga síðastliðin

átján ár.

Þá má líka benda á að Hilton Reykjavík Spa er heimilisleg stöð sem fólk tekur ástíðni við og kallar jafnvel sitt annað heimili. „Þetta er lítil og fullkomlega búin stöð þar sem fólkli líður vel,“ segir hún.

Hjá Hilton Reykjavík Spa er unnið með heilsu líkama og sálar. Meðlimir stöðvarinnar fá aðgang að líkamsræktarþjálfara í tækjasal sem útbýr sérsníðna æfingaáætlun fyrir hvern og einn. Þá er heilsulind þar sem boðið er upp á herðanudd

**Þóra Hlín segir að yoga sé fyrir alla. Mikil aukning hefur verið í yogatímum hjá Hilton Spa að undanförunu og nú verður boðið upp á klippikort. MYNDIR/EYÞÓR**



Í Hilton Reykjavík Spa er persónuleg og góð þjónusta í fallegu umhverfi.

í heitum pottum og handklæði við hverja komu. Í spa-aðstöðunni eru þrjú heitir pottar, kaldur pottur, vatnsgufur, slökunarlaug og sauna. Þá eru í boði frábærar nudd- og snyrtimeðferðir.

Eftir áramótin fara aftur í gang vinsæl 100 daga lífsstílsnámskeið undir handleiðslu næringarfræðings og þjálfara og hefst það fyrsta 8. janúar. Frábært námskeið fyrir þá sem vilja aðhalda í mataræði og líkamsrækt. Þá verður einnig námskeið fyrir 60 ára og eldri

sem hefst 16. janúar. Skemmtilegir tímar sem sníðnir eru fyrir þá eldri til að styrkja þol, jafnvægi og auka lífsgæði.

Hilton Reykjavík Spa er fyrsta flokks heilsurækt á Hilton Reykjavík Nordica hótelinu og býður upp á allt það besta sem völ er á þegar kemur að líkams- og heilsurækt.

Nánar er hægt að skoða líkamsrækt, námskeið og meðferðir á heimasíðunni [www.hiltonreykjavikspa.is](http://www.hiltonreykjavikspa.is)

# Nýtt ár Nýtt upphaf



[localsalad.is](http://localsalad.is) [f localsalad](https://www.facebook.com/localsalad) [i localsalad](https://www.instagram.com/localsalad)

Borgartún 25 | Smáralind | Kringlan | Reykjavíkurvegi 62

local

# Skammdegið angrar marga

Kristján Helgi Hjartarson hefur hjálpað fólki með skammdegisþunglyndi. Hann segir að það séu til góð ráð gegn einkennunum og meðferð í boði ef ráðin duga ekki.

Oddur Freyr Þorsteinsson  
oddurfreyr@365.is



Kristján Helgi Hjartarson, sálfræðingur hjá Sálfræðingunum Lynghálsi, sérhæfir sig í meðferð þunglyndis og kvíðaraskana. Kristján hefur nokkur góð ráð til að vinna gegn einkennum skammdegisþunglyndis og bendir á að það séu meðferðarleiðir í boði fyrir þá sem góðu ráðin duga ekki fyrir.

„Á þessum árstíma er mjög algengt að fólk finni fyrir vægum breytingum í líkamstarfsemi, hegðun og líðan,“ segir Kristján. „Margir kvarta yfir auknu athafnaleysi, meiri löngun í kolvetnisríka fæðu, þörf fyrir meiri svefn til að hvílast almennilega og fleiru.“

Skammdegisþunglyndi er hins vegar tegund af þunglyndi sem einkennist af mjög áberandi og hamlandi árstíðarsveiflum í líðan,“ segir Kristján. „Fólk finnur fyrir fyrir mjög hamlandi geðlægd á sama tíma og það fer að dimma úti. Einkennin rena svo með hækkandi sól að vori til, þegar dagurinn lengist á ný.“

Þeir sem eru þunglyndir að staðaldrí finna líka oft einkennin versna á þessum tíma árs, bæði vegna aukins álags og skammdegisins,“ segir Kristján.

## Orsökinn ekki þekkt

„Depurð, vanlíðan, áhuga- og gleðileysi, mikil þreyta og orkuleysi eru mjög algeng einkenni, ásamt aukinni svefnþörf og matarlyst,“ segir Kristján. „Orsakir skammdegisþunglyndis eru ekki alveg þekktar en aðal hugmyndin er sú að minnkandi dagsbirta valdi

truflun í líkamsklukkunni hjá sumum. Hugsanlega með því að valda ójafnvægi í losun melatónins í heila, hormóns sem er mikilvægt fyrir svefn og líðan.“

Þetta virðist líka tengjast serótónínframleiðslu, en það er taugaboðefni sem er talið vera minnkað hjá fólki með þunglyndi og skammdegisþunglyndi,“ segir Kristján. „Ein kenning er sú að minnkun á dagsbirtu geti dregið úr framleiðslu á serótóníni hjá fólki með skammdegisþunglyndi. Eins og í öðru þunglyndi sjást sömu óhjálplegu og neikvæðu hugsanirnar sem valda vanlíðan og gera einstaklingum erfitt fyrir að takast á við þunglyndi.“

„Svo eru til fleiri kenningar og það er líka verið að skoða hvaða áhrif erfðir hafa, en þeir sem hafa fjölskyldusögu um þunglyndi virðast veikari fyrir,“ segir Kristján.

## Minna en búast mætti við

Um 3,8% Íslendinga þjáast af skammdegisþunglyndi og 7,5% þjáast af vægum einkennum sem mætti kalla skammdegisdrunga,“ segir Kristján. „Það virðist eins og skammdegisþunglyndi sé ekki jafn algengt og venjulegt þunglyndi hér á landi og það er minna en búast mætti við. Það eru vísbendingar úr íslenskri rannsókn um að hugsanlega hafi Íslendingar aukið þol gagnvart þessu, því skammdegisþunglyndi virðist hrjá um 8% á þeim svæðum í Bandaríkjunum þar sem er skammdegi og þegar Vestur-Íslendingar eru bornir saman við nágranna sína í Norður-Ameríku virðast þeir líka koma betur út. Það er ekki ljóst hvers vegna.“

## Ýmis ráð til

„Það eru ýmis ráð til að vinna gegn skammdegisþunglyndi,“ segir Kristján. „Það sem liggur í augum uppi er að passa að fá sem mesta birtu í umhverfið. Sitja nær glugga í vinnunni og auka ljós í kringum sig. Það getur gert illt verra að draga sig í hlé út af þunglyndiseinkennum, vera meira inni og missa af dagbirtustundunum. Sama gildir um að stunda ekki útiveru eða hreyfa sig minna. Það að fara út að ganga, sérstaklega á meðan bjart er, virðist hjálpa.“

Svo eru ráð sem gilda um þunglyndi almennt,“ segir Kristján. „Deildu þessu með einhverjum, ekki takast á við þetta einn. Umkringdu þig með fólki sem þér þykir vænt um. Gerðu þér



Kristján segir að séu ýmis ráð séu til, til að vinna gegn skammdegisþunglyndi. MYND/STEFÁN

dagamun með því að taka þátt í og skipuleggja ánægjulegar athafnir sem bæta líðan, þrátt fyrir að þér finnist það erfitt eða tilgangslaust til að byrja með. Það borgar sig líka að fara varlega í neyslu áfengis og óhollrar fæðu. Svo eru einhverjar vísbendingar um að neysla á omega-3 fitusýrum og D-vítamíni geti hjálpað.“

## Meðferð í boði

„Ef þetta dugar ekki er mælt með því að leita til fagaðila,“ segir Kristján. „Þeir beita helst þremur mismunandi meðferðum við skammdegisþunglyndi. Í fyrsta lagi svokallaðri ljósamedferð, sem snýst um að fá daglegan skammt af ljósi með notkun dagsljósalampa, sem líkja eftir dagsbirtu. Hugsunin er sú að það sé verið að hjálpa lík-

„Depurð, vanlíðan, áhuga- og gleðileysi, mikil þreyta og orkuleysi eru mjög algeng einkenni, ásamt aukinni svefnþörf og matarlyst.“

Kristján Helgi Hjartarson

amsklukkunni að stilla sig og þetta virðist hjálpa til við að ná jafnvægi í melatónínframleiðslunni. Það hefur gefið góða raun að fólk sitji við þá á morgnana.

Í öðru lagi er lyfjamedferð stund-

um beitt,“ segir Kristján. „Þetta getur tengst serótónínó jafnvægi og því getur hún verið gagnleg. Þá eru lyfin bara tekin á meðan einkennin eru til staðar.“

Í þriðja lagi er sálfræðimeðferð notuð,“ segir Kristján. „Hún snýst þá um að hjálpa einstaklingnum að takast á við óhjálplegar og neikvæðar hugsanir sem fylgja vetrinum. Hugræn atferlismeðferð er gagnleg meðferð við skammdegisþunglyndi og er sú meðferð sem ég hef veitt. Í henni lærir fólk hvernig hugsun hefur sterk áhrif á líðan og viðbrögð okkar við ytri aðstæðum og fólk er kennt að þekkja og breyta neikvæðum hugsunum sem valda vanlíðan. Hugræn atferlismeðferð er áhrifarík gegn skammdegisþunglyndi og sérstaklega ef dagsljósamedferð er bætt við.“

11. JAN – 12. MARS



## BAKLEIKFIMI Í HEILSUBORG

Betri líðan í hálsi og baki undir leiðsögn sjúkráðgjafara.

Skemmtileg tónlist og dansspor sem bæta líkamsbeitingu auk æfinga sem styrkja og líðka líkamann.

Þriðjudaga og fimmtudaga kl. 12:05 ( miðlungs álag ),  
16:20 ( létt álag ) og 17:20 ( meira álag ).

Frábær aðstaða, góður tækjasalur og næg bílastæði að Bildshöfða 9.

Upplýsingar og skráning: [www.bakleikfimi.is](http://www.bakleikfimi.is)

BREIÐU BÖKIN



Erla Gerður Sveinsdóttir er yfirlæknir og stofnandi Heilsuborgar. MYND/ERNIR

margir eftir með sárt ennið og liður illa því þeir telja sig ekki hafa verið nógu duglega og að allt sé þeim að kenna. En í raun er líkamanum mjög eðlilegt að bregðast við með því að auka þyngdina aftur. Við vitum að megrun er fitandi á svo margan hátt.“

#### Vigtin segir ekki allt

Talan á vigtinni er alls ekki algildur mælikvarði á heilsu þó hún geti verið vísbending. „Það er hægt að vera þungur og hraustur – eða grannur í mikilli heilsufarsáhættu,“ segir Erla. „Þannig geta þeir sem léttast heilmikið staðið uppi með verri heilsu. Þarna þurfum við að horfa á heildarmyndina og vanda okkur.“

#### Parfir fólks eru ólíkar

Í Heilsuborg er lögð mikil áhersla á að greina stöðuna og velja leið sem hentar hverjum einstaklingi.

„Það er ekki eitt mataræði sem hentar öllum og ekki heldur sama hreyfingin. Sumir kjósa að æfa einir og þá er gott að fá stuðning eftir þörfum, aðrir vilja æfa í hóp og fá stuðninginn þannig,“ segir Erla. „Hvað mataræði varðar leggjum við áherslu á að borða það sem okkur þykir gott. Ekkert er bannað, en hins vegar leggjum við upp með að kynna til leiks holla og gómsæta valkosti. Þegar fólk fléttar slíkt fæði inn í mataræðið fer annað út á móti og reynslan sýnir að það er óhollustan sem vikur. Í Heilsuborg starfar okkar sérlegi ástríðukokkur Sólveig Sigurðardóttir (Lífsstíll Sólveigar). Hún kennir á námskeiðum í Heilsuborg og sýnir hve auðvelt er að elda og borða gómsætan og hollan mat.“

#### Heilsuborg fyrir þá sem vilja vanda sig

„Í Heilsuborg aðstoðum við alla sem vilja vanda sig við að vinna með heilsuna,“ segir Erla og Heilsuborg veitir viðtæka þjónustu, hvort sem fólk vill fyrirbyggja heilsubrest með forvarnarvinnu eða meðhöndla vanda sem upp er kominn.

„Fyrirtækið er einstakt í sinni röð því hér starfar fjöldi fagaðila með ýmiss konar sérþekkingu undir sama þaki,“ segir Erla. Til dæmis sé hægt að koma bara í líkamsrækt eða eingöngu til sálfræðings eða næringarráðgjafa.

„Svo er hægt að koma á lausnánámskeiðin okkar sem eru samsett með hreyfingu, fræðslu og einstaklingsviðtölum. Ein af nýjungum okkar er að bjóða upp á svefnmælingar, sem er afar ánægjulegt, því svefn hefur fengið alltof litla athygli í umræðu um góða heilsu. Það eru svo ótal mörg kerfi að störfum í líkamanum þegar við sofum og þau þurfa að fá að starfa eðlilega.“

#### Fri ráðgjöf

Heilsuborg býður fjölbreytta þjónustu. Til að ganga úr skugga um að rétt leið sé valin er hægt að panta tíma í fría ráðgjöf og finna bestu leiðina.

#### Heilsuborg á nýjum stað

Heilsuborg flutti nýlega í Höfðann, Bildshöfða 9. Á nýja staðnum var starfsemin aukin um helming og nú starfa hjá Heilsuborg 90 manns. Þar starfa fjölskylduráðgjafi, hjúkrunarfræðingar, íþróttfræðingar, lækningar, næringarfræðingar, sálfræðingar og sjúkraþjálfarar auk ástríðukokks.

Til að fá frekari upplýsingar um Heilsuborg og námskeiðin sem eru í boði er hægt að skoða heimasíðuna [www.heilsuborg.is](http://www.heilsuborg.is) eða hringja í síma 560 1010.

Vinsælasta námskeið Heilsuborgar heitir Heilsulausnir. Kynningarfundur um Heilsulausnir verður haldinn í Heilsuborg, Bildshöfða 9, þriðjudaginn 9. janúar kl. 17.30. Fundurinn er ókeypis og allir eru hjartanlega velkomnir.

# Megrun er fitandi á svo margan hátt

Áramót eru góður tími til að setja sér ný markmið og oft er heilsan ofarlega í huga. Þá vaknar hin sígilda spurning: Hvað get ég gert til að bæta heilsuna?

Við þessari spurningu eru mörg svör því við erum jú ekki öll eins,“ segir Erla Gerður Sveinsdóttir, yfirlæknir og stofnandi Heilsuborgar. Erla hefur í rúman áratug unnið með fólki sem er að gera breytingar á lífsvenjum sínum.

#### Skyndilausnir heilla

„Hættan er sú að við látum stjórnast af freistandi boðum um skyndilausnir því við viljum gjarnan þurfa að hafa sem minnst fyrir þessu og ná árangri sem allra fyrst.“ En er það raunhæft? „Þegar kemur að heilsunni þá borgar sig að vanda til verksins,“ segir Erla. „Við náum miklu betri langtíma árangri ef við gefum okkur svigrúm til að átta okkur á því hvað hentar – og byrja þar sem við erum stödd. Fyrstu skrefin eru því að gefa sér tíma til að skoða stöðuna og fá þar aðstoð ef við erum í vafa, gera síðan áætlun og fá stuðning til að fylgja henni og endurmeta reglulega. Slíkan stuðning veitum við viðskiptavinum okkar í Heilsuborg, allt á þeirra eigin forsendum.“

#### Hreyfing er grunnur góðrar heilsu

„Við þurfum að hreyfa okkur,“ segir Erla. „Margir lifa lífi sem einkennist af hreyfingarleysi og fyrir eða síðar

segir það til sín á einhvern hátt. Fyrir suma er það að byrja að hreyfa sig, eða hreyfa sig meira, stórt skref í átt að bættri heilsu. Hér gildir að byrja skynsamlega, ekki taka allt með ógurlegu átaki en springa svo á limminu eða hreinlega vinna ógagn með rangri eða of mikilli hreyfingu. Meira er ekki alltaf betra.“

#### Jafnvægi er mikilvægt

Erla segir fyrstu skrefin í breyttum lífsháttum alltaf vera að koma jafnvægi á líkamstarfseminu. „Ef við skoðum þyngdarstjórnun, þá eru mörg flókin kerfi líkamans sem hafa þar áhrif. Við þurfum að finna jafnvægi, bæði á líkama og sál til að ná árangri sem endist út lífið,“ útskýrir Erla.

Hvað mataræði varðar hafi engan tilgang að pína sig í gegnum einhvern kúr. „Streitan sem megrun veldur stillir líkamann til dæmis á fitusöfnun þannig að það verður enn erfiðara að léttast. Svefnleysi gerir slíkt hið sama.“

„Talan á vigtinni er alls ekki algildur mælikvarði á heilsu þó hún geti verið vísbending. Það er hægt að vera þungur og hraustur – eða grannur í mikilli heilsufarsáhættu.“

Erla Gerður Sveinsdóttir

#### Bakslag eftir megrunarkúrinn

Margir vilja koma sér í form eða léttast og hrifast af sögum af fólki sem hefur náð undraverðum árangri á skömmum tíma, gjarnan með ákveðið mataræði og viljastyrk að vopni – eða með aðstoð frá einhverju töfraefni. Sjaldnar sést umfjöllun um hvað gerist eftir það.

„Það er mjög algengt að bakslag komi í kjölfar á árangri sem fenginn er með átaki. Þá sitja

# Sykurpúkinn út á einni viku

Að losna við sykurlöngun og sykur úr mataræðinu er ávísun á meiri orku og heilbrigðari lífsstíl. Nokkur góð ráð og bætiefni gætu komið mörgum af stað á nýju ári og auðveldað framhaldið.

Að koma sér „í girinn“ í byrjun árs reynist mörgum erfitt. Það er erfitt að rétta sólarhringinn af, hætta að borða sætindi, fara að hreyfa sig meira og koma reglu á hlutina. Sumir byrja þó af fullum krafti með því að taka U-beygju í mataræðinu, öllu óhollu er hent og skáparnir stútfylltir af hollustu. Hreyfingu má ekki vanta og er árskort í ræktinni kjörið til að tryggja það. Vera má að þetta lukkist hjá sumum og vonandi hjá sem flestum en það er engu að síður staðreynd að strax þegar janúar er búinn fækkar í ræktinni og allt of margir eru ekki að ná öllum þeim markmiðum sem sett voru,“ segir Hrönn Hjálmsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

## Sykur veldur bólgum og fitusöfnun

„Sykur er eitthvað sem gleður bragðlauka flestra okkar en er líka eitt það óhollasta sem við látum ofan í okkur. Sykur veldur nefnilega fikn sem þýðir að erfitt er að hætta án þess að finna verulega fyrir því. Hann veldur bólgum í líkamanum sem við finnum oft sérstaklega fyrir í liðunum. Hann kemur ójafnvægi á þarmaflórana og eykur líkur á sveppasykingum, hefur slæm áhrif á blóðsykurinn og insúlínframleiðslu líkamans sem yfir undir fitusöfnun í líkamanum. Mikil sykurneysla oskarar einnig oft sykursýki II og eykur líkur á hjartasjúkdómum.“

## Sykurlaus á 1 viku

„Eftir hátíðarnar hafa margir innbyrt óhóflega mikið af sykri og það þarf töluverðan viljastyrk til að losa sig við púkann sem sestur er á öxlina og kallar stöðugt á meira af þessum næringarsnaudu hitaeningum. Bara það að losa sig við sykur úr mataræðinu getur tekið verulega á og því gott að gefa sér a.m.k. viku bara í það verk. Það gefur okkur gott start því ávinningur af sykurlleysinu



- Drekkja mikið vatn
- Borða hreina fæðu\*
- Fá sér ávexti, grænmeti, hnetur og fræ milli mála
- Fordast unnin matvæli og einföld kolvetni (hveiti, hvít grjón o.fl.)
- Hreyfa sig
- Sofa nóg



Milli mála er gott að fá sér ávexti, grænmeti, hnetur og fræ og fordast unnin matvæli.

eingöngu er ótrúlega mikill. Það er t.d. aukin orka, jafnari blóðsykur, betri svefn og minni nasþörf. Ef sykurneyslan er mjög mikil getur dugað fyrstu dagana að taka út gosdrykki og alla þá drykki sem innihalda hitaeningar, einnig ávaxtasafa. Þegar öllum sætindum er svo sleppt eru nokkur atriði sem gott er að hafa í huga:

## REYNSLUSAGA

### Gefur aukinn kraft

Agnés Hlíf Andrésdóttir, viðskiptastjóri á auglýsingastofunni H:N, segir að fyrir sig sé það lykillingur að velgengni, bæði í leik og starfi, að halda góðu jafnvægi í mataræði



og hreyfingu:

„Raspberry Ketones kom því eins og himnasending inn í líf mitt.

Það dregur ekki aðeins úr sykurbörfinni heldur gefur mér aukinn kraft í æfingarnar og veitir oft en ekki þetta „litla auka“ sem stundum upp á vantar þegar kemur að daglegu amstri. Græna teið hjálpar mér að halda góðri einbeitingu lengur og orkan helst jafnari og stöðguri en ella.“

Þegar talað er um hreina fæðu er átt við mat sem krefst yfirleitt ekki innihaldslýsinga: kjöt, fiskur, egg, ávextir, grænmeti, hnetur, fræ og ber eru gott dæmi um það. Falinn sykur er víða og því er gott að vera vakandi yfir því hvað fer í innkaupakörfunna.“

### Má þá aldrei neitt ?

„Það verður hver og einn að setja sér sín markmið og reglur,“ segir Hrönn. „Hjá sumum gengur þetta ekki upp öðruvísi en að sykur sé alfarið tekinn út en aðrir þola vel að taka einn dag í viku þar sem má fá sér það sem annars er bannað.“

## „Dregur úr sykurbörfinni og gefur mér aukinn kraft.“

Agnés Hlíf Andrésdóttir

Muna þá bara að það er EINN dagur, ekki þrjár. Einnig er góð regla að einblína svolítið á þá hluti sem MÁ, ekki á það sem er bannað.“

## Minni sykurlöngun með Raspberry Ketones

„Raspberry Ketones er náttúrulegur andoxunargjafi sem inniheldur kjarna úr hindberjum og grænt te og hefur það verið gríðarlega vinsælt þyngdarstjórnunarefni hér á landi í nokkur ár en flestir tala um að sykurlöngunin minnki mikið og jafnvel hverfi. Grænt te er fullt af andoxunarefnum og lífrænum efnasamböndum sem geta haft mikil áhrif á starfsemi líkamans. Þar á meðal er bætt heilastarfsemi og aukin fitubrennsla,“ segir Hrönn.



## Lífrænt rauðrófuduft í hylkjum

Rauðrófur innihalda mikið af næringar- og plöntuefnum, meðal annars járn, A-, B6- og C-vítamín, fólínsýru, magnesíum og kalíum. Að auki innihalda þær góð, flókin kolvetni, trefjar og öflug andoxunarefni.



„Áhrifin fóru ekki á milli mála, um það bil tveimur vikum eftir að ég fór að taka rauðrófuhylkin þá batnaði úthaldið og þrekið á hlaupum og ég fann bara almennt fyrir meiri orku.“

Ingvaldur Erlingsdóttir, maraþonhlaupari



LÍFRÆNT  
OFURFÆÐI

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

# Fjárfestu í heilsu þinni

Vitamix blandararnir bjóða upp á nær óþrjótandi möguleika í matargerð, bæði fyrir heimili og veitingastaði. Góður og öflugur blandari sem endist er svo sannarlega góð fjárfesting.

Vitamix blandarinn er talinn vera einn af bestu blöndurum á markaðinum í dag og af mörgum talinn sá besti. Hann breytir hollu hráefni í gæðamáltið á örfáum mínútum, er einfaldur í notkun og auðvelt er að þrifa hann segir Ásgrímur H. Helgason, framkvæmdastjóri Kælitækni, sem flytur þá inn. „Það er svo sannarlega góð fjárfesting í öflugum og góðum blandara sem er hannaður til að endast. Þessi frábæri blandari er framleiddur í Bandaríkjunum og kom fyrst fram á sjónarsviðið 1928. Vitamix hefur haft það að leiðarljósi að vera alltaf með kraftmikla og endingargóða vöru og hefur það svo sannarlega tekist hjá þeim.“

Með Vitamix blandaranum er hægt að matreiða svo margt og telja sumir að þetta sé græjan sem þurfi að vera til í hverju eldhúsi bætur Guðmundur H. Jónsson sölustjóri við. „Þá skiptir engu hvort verið er að útbúa „boozt“, súpu, skera niður lauk, búa til salsa sósu eða heita sósu, hnoða deig í pitsu eða gera ís, það er nánast hægt að

gera allt hægt í Vitamix blandaranum. Möguleikarnir eru nánast óþrjótandi.“

## Mikið notagildi

Vitamix blandarinn er með öflugan mótór útskýrir Guðmundur og nær blandarinn því að að mylja nánast hvað sem er, s.s. ávexti, grænmeti, klaka, kjarna í ananas, frosna ávexti, klaka og margt fleira. „Kannan er úr sérstöku plasti og er því mjög létt. Auk þess er mjög auðvelt er að þrifa könnuna og þarf einungis dropa af uppþvottalegi og smá vatn. Nóg er að setja blandarann í gang og hann sér um að þrifa könnuna sjálfur á 20-60 sekúndum. Í blandaranum er einnig hert stál í öxultengi og hnífum sem tryggir meiri gæði og lengri líftíma.“

Eitt það magnaðasta sem hægt er að gera í Vitamix að sögn Guðmundar er að búa til heita súpu. „Já, þú last rétt, heita súpu! Það tekur nefnilega ekki nema örfáar mínútur. Kalt vatn er sett í könnuna, soð eða annar vökví



Guðmundur H. Jónsson sölustjóri (t.v.) og Ásgrímur H. Helgason, framkvæmdastjóri Kælitækni, sem flytur inn hina mögndu Vitamix blandara sem eru taldir meðal bestu blandara á markaðinum í dag. MYND/ANTON BRINK



## Uppáhalds græjurnar í eldhúsinu

Vitamix blandararnir eiga sér engan jafningja.

Mylja nánast hvað sem er. Búa til heita súpu og ís.

Hraðastillir, prógrömm og pulse rofi sjá til þess að blandan verður ávallt fullkomin og fersk!



Eitt það magnaðasta sem hægt er að gera í Vitamix blandara er að búa til heita súpu.

og svo það grænmeti sem fólk vill auk krydds eða annarra hráefna. Blandarinn er settur af stað og látinn ganga í sex mínútur á mesta hraða. „Hraðinn er svo mikill að til verður núningvarmi sem hitar innihaldið upp í rúmar 45°C,“ segir Guðmundur. „Við það hitastig er súpan við kjörhita til að borða og hráefnið missir ekki neitt af næringargildi sínu eins og gerist við suðu. Í Vitamix Pro 750 er auk þess sérstök súpustilling.“

## Fjórar tegundir

Vitamix býður upp á heimilislinu af blöndurum og aðra línu fyrir veitingastaði og segja þeir félagar varla til þann veitingastað hér á landi sem ekki sé með Vitamix blandara, hvort sem um er að ræða boozt bar, kaffihús eða almenn veitingahús.

## Heimilisblandararnir koma í fjórum tegundum:

S30 er fjölhæfur blandari með bæði 1,2 lítra könnu og 0,6 millilítra ferða- og drykkjarkönnu. Blandaðu rétt magn í drykk fyrir þig og griptu ferða- og drykkjarkönnuna með þér hvert sem er. Er með stíglausa hraðastillingu og „pulse“ rofa.

TNC blandarinn er það sem við getum kallað móður allra Vitamix blandara enda er hann besti vinurinn í eldhúsinu. Mylur alla ávexti, grænmeti, klaka og nánast hvað sem



Stilhrein og falleg hönnun Vitamix blandarans fellur vel inn í umhverfi eldhússins.

er. Er með stíglausa hraðastillingu og „high speed“ rofa. TNC hefur verið á markaðinum til fjölda ára og hefur notið ötrúlegra vinsælda.

Vitamix Pro300 auðveldar alla matreiðslu í eldhúsinu. Er sá kraftmesti, er með stíglausa hraðastillingu og „pulse“ rofa.

Vitamix Pro750 á sér engan jafningja. Fimm prógrömm, hraðastillir og „pulse“ rofi sjá til þessa að blandan verður ávallt fullkomin og fersk. Er með jafn öflugan mótór og Pro300. Prógramm fyrir: Boozt, heitar súpur, ís, sósur og ídyfur og að auki prógramm fyrir sjálfshreinsun.

Vitamix blandararnir eru í stöðugri þróun og það er von á ýmsum nýjungum frá þeim sem verður spennandi að fylgjast með hverju þeir bæta við. „Vitamix hefur verið til sölu hjá okkur í Kælitækni síðan 1997 og erum við bæði að selja og þjónusta blandarana. Allir aukahlutir og varahlutir eru til ef eitthvað bilar sem gerist nú ekki oft en þess má geta að sjö ára ábyrgð er á þeim.“

Nánari upplýsingar má finna á [www.kaelitaekni.is](http://www.kaelitaekni.is).

Verð frá 59.179



# Fyrsta skrefið er að mæta

Margir Íslendingar munu mæta í ræktina í upphafi næsta árs, jafnvel í fyrsta skipti á ævinni. Þá skiptir miklu máli að setja sér ekki of metnaðarfull markmið heldur njóta ferðalagsins.

Starri Freyr  
Jónsson  
starri@365.is



Í lok árs setja margir sér það markmið að mæta í ræktina á nýju ári, jafnvel í fyrsta skipti á ævinni eða í langan tíma, og taka vel á til að bæta upp fyrir syndir liðins tíma. Þá er sérstaklega mikilvægt að taka því rólega fyrstu vikurnar og bæta við æfingartímum og þyngdum hægt og rólega," segir Guðbjörn Gunnarsson, einkaþjálfari í World Class til fjórtán ára og Acc markþjálfari. „Fyrsta skrefið er að byrja að mæta yfirhöfuð og þá er gott að setja sér það markmið að mæta 2-3 sinnum í viku og byrja varlega. Það er mikið afrek fyrir marga að byrja í líkamsrækt og fólki er óhætt að klappa sér á bakið fyrir að koma sér af stað. Svo er málið að gefa sér tíma til að prófa

mismunandi æfingar og finna sér eitthvað við hæfi.“

## Góð upplifun

Hann segir mikilvægt fyrir byrjendur að gera líkamsræktina að góðri upplifun. „Að fara í ræktina á að vera góð upplifun þar sem staðsetning og aðstaða á helst að vera með besta móti. Í því sambandi skiptir miklu máli að hafa nægan tíma og ekki vera á mikilli hraðferð.“

Einnig skiptir máli að byrja allar æfingar á því að hita vel upp og taka léttar þyngdir til að byrja með. „Svo má bæta við þyngd smám saman eftir því sem vikur og mánuðir líða, fara frekar varlega en snarlega í upphafi. Miklu máli skiptir að drekka vatn á meðan æfingin stendur yfir og svo mæli ég með banana fyrir æfingu.“

Í upphafi skiptir máli að sögn

„Fyrsta skrefið er að byrja að mæta yfirhöfuð og þá er gott að setja sér það markmið að mæta 2-3 sinnum í viku og byrja varlega,“ segir Guðbjörn Gunnarsson, einkaþjálfari og markþjálfari.  
MYND/STEFAN



**Sóltún**  
HEIMA

Heilsa • Velliðan • Daglegt líf

Veldu hreyfingu sem hentar þér og komdu þér af stað í heilsusamlegan lífsstíl.

**Eldri • Sterkari • Hraðari**



### VATNSLEIKFIMI

Mán. og mið. kl: 11:30  
35.000 kr.

### KRAFTAJÖTNAR

Styrktarþjálfun fyrir karlmennt  
Þri. og fim. kl: 10:00  
49.000 kr.

### STYRKJUM BEININ

Styrktarþjálfun fyrir konur  
Þri. og fim. kl: 11:00  
49.000 kr.

Tólf vikna tímabil, tvisvar í viku. Tímarnir hefjast 8. janúar.

Gott aðgengi og næg bílastæði.

### KEMSTU EKKI Í HÓPATÍMA?

Fáðu sérsníðna styrktarþjálfun með aðstoð leiðbeinanda heim tvisvar í viku með Sóltúni Heimahreyfingu. Aðeins 34.900 kr. á mánuði.

Hafðu samband og við aðstoðum við að finna rétta leið fyrir þitt heilsufar.

HÓPATÍMAR FARA FRAM Í 105 REYKJAVÍK Á EFTIRFARANDI STÖÐUM:

- ÍFR, Hátúni 14
- Sundlaug Sjálfsbjargar, Hátúni 12

NÁNARI UPPLÝSINGAR OG SKRÁNING:

Sími 563 1400  
soltunheima@soltunheima.is  
www.soltunheima.is

Það er mikið afrek fyrir marga að byrja í líkamsrækt og fólki er óhætt að klappa sér á bakið fyrir að koma sér af stað.

Guðbjörns að setja sér ekki of stór markmið. „Það er um að gera að festast ekki í markmiðinu sjálfu heldur njóta ferðalagsins. Best er í upphafi að lyfta léttar og oft og vera helst ekki lengur en eina klukkustund í einu.“

### Svefn mikilvægur

Einkaþjálfarar geta svo sannarlega hjálpað til með fyrstu skrefin segir Guðbjörn og bendir á að þótt þeir kosti sitt þá nýttist lærdómur fyrstu þriggja mánaða næstu árin fyrir viðkomandi. „Einkaþjálfarinn kennir iðkendum að gera æfingar rétt og læra rétta líkamstöðu. Svo er mjög hagkvæmt og gaman að koma 3-4 saman í tíma til einkaþjálfara. Ég mæli með fólki gefi sér það til að fá gott start.“

Gott mataræði og góður svefn skiptir líka miklu máli að sögn Guðbjörns. „Svefninn er hornsteinninn að góðri heilsu. Ein einfaldasta leiðin til að ná árangri er að sofa og vakna alltaf

á sama tíma. Maturinn er bensín sem þú setur á tankinn og kosturinn við að æfa er að þá kviknar á perunni og þú velur að nærast betur og velur um leið að borða það sem gerir þér gott. Sykur og níkótín eru stærstu orkuþjófarnir og er gott að byrja að minnka þá

hægt og rólega. Ég mæli síðan með ½ sítrónu í heitt vatn á morgnana, magnesíum fyrir svefninn og síðan ætti hafragrauturinn, egg, epli og banani að vera daglegt brauð. Tvær einfaldar reglur get ég gefið: Ekki borða yfir þig og farðu að sofa með léttan maga.“

### Breyttur lífsstíll

Eftir að hafa starfað lengi sem einkaþjálfari hefur Guðbjörn kynnst mörgum einstaklingum sem hafa náð langt og staðið sig vel. „Ég man þegar 18 ára drengur kom í einkaþjálfun til mín en hann var 25 kílóum of þungur og í engu formi. Ég sýndi honum mælingar af pilti sem hafði verið í sömu stöðu og hann, en hafði komið á æfingar, mætt reglulega og mætt í mælingu sextán vikur í röð. Alltaf léttist hann og ég sagði honum að hann myndi bæta þetta met. Það gerði hann svo sannarlega og er nú kominn í sitt besta form og búinn að gera líkamsrækt að lífsstíl.“





# Opna stöð í kartöflugeymslu

Train Station er ný og sérhæfð líkamsræktarstöð sem hefur starfsemi í janúar í gömlu kartöflugeymslunum í Elliðaárdal. Stöðin býður upp á fjölbreytta valkosti fyrir þá sem vilja æfa í hóp.

**T**rain Station er flott, sérhæfð líkamsræktarstöð þar sem lögd er áhersla á faglega einstaklingsmiðaða hópþjálfun sem sniðin er að markmiðum hvers og eins. Við verðum einnig með einkaþjálfun sem og styrktarþjálfun fyrir 60 ára og eldri,“ segir Sif Garðarsdóttir en hún opnar ásamt Guðjóni Inga Sigurðarsyni nýja líkamsræktarstöð í gömlu kartöflugeymslunum í Elliðaárdal í janúar.

## Vistvæn hönnun

„Umhverfið er dásamlegt. Elliðaárdalurinn er tilvalinn til íþróttaiðkunar utandyra og munum við svo sannarlega nota okkur það þegar veður leyfir. Húsnæðið sjálft er mjög flott og allt unnið í nánú samstarfi við arkitekt út frá vistvænni hugmyndafræði. Við erum til dæmis með umhverfsvænar gúmmimottur á gólfum og þá er veitingasalan hjá okkur ekki byggð á fæðubótarefnum heldur á náttúrulegum hráefnum. Þeytingarnir verða framreiddir í umhverfsvænu plasti og við stefnum á að verða alveg plastlaus í framtíðinni.“

## Fagleg nálgun

Þau Sif og Guðjón eiga bæði að baki áralanga reynslu sem þjálfarar. Guðjón er bæði einka- og styrktarþjálfari og fyrrverandi leikmaður í handbolta. Sif er einkaþjálfari og heilsumarkþjálfari og hefur þjálfað frá árinu 1998. Þau segja fleiri valkosti hafa vantað fyrir fólk sem kjósi að æfa í hóp. Þjálfun verði að sniða að markmiðum, styrk- og veikleikum hvers og eins.

„Við leggjum mikla áherslu á hreyfiferla og að æfingarnar séu gerðar rétt. Allt of oft er fólk að æfa vitlaust og þá verður ávinningurinn ekki sem skyldi,“ útskýrir Sif. „Við erum öll einstök og því er engin ein ríkisleið til sem virkar fyrir alla. Síðustu ár hefur þjálfun sem fer fram í hópum verið mjög vinsæl, til dæmis CrossFit, en okkur fannst vanta fleiri valmöguleika fyrir fólk sem vill æfa í hóp. Í grunninn ætti þjálfun að beinast að því að gera líkamann betri og til lengri tíma í stað þess að einblína á kílóatöluna. Lífaldur okkar lengist svo það er eins gott að hugsa um þennan eina líkama sem við fáum.“ Þau Guðjón vinna því með sérhannað æfingakerfi.

## Sérhæft æfingakerfi

„Í upphafi fá allir viðtal hjá þjálfara sem er eins konar heilsufarsgreining; farið yfir heilsufar, líkamsástand, markmið sem og næringu ásamt mælingum. Viðtöl hjá þjálfara eru síðan í boði mánaðarlega. Allir sem skrá sig hjá okkur fara síðan í gegnum tæknipjálfun. Tæknipjálfunin miðar að því að sérsníða þjálfunina að hverjum og einum, framkvæmt er styrktar- og liðleikapróf, kennd rétt líkamsbeiting, rétt lyftingatækni og hlutverk hverrar æfingar útskýrt.“

Eftir það getur fólk mætt hvenær sem er. Þjálfunin fer fram í litlum hópum, sem skráð er inn í, og gerir það þjálfurum okkar fært að stílfæra allar æfingar dagsins út frá veik- og styrkleikum hvers og eins. Æfingakerfið miðar að því að vinna að allhliða styrk, þoli og liðleika og hjá okkur starfa eingöngu sérþjálfadur og menntaðir þjálfarar,“ útskýrir Sif.

## Fjarþjálfun

„Við erum einnig með sérhæfða og faglega fjarþjálfun þar sem við vinnum markvisst með skjólstæðingum okkar í að lágmarki 10 vikur



Sif Garðarsdóttir og Guðjón Inga Sigurðarson munu opna glæsilega líkamsræktarstöð í gömlu kartöflugeymslunum í Elliðaárdal í janúar. Þar verður lögd áhersla á einstaklingsmiðaða þjálfun. MYND/EYÞÓR



„Umhverfið er dásamlegt. Elliðaárdalurinn er tilvalinn til íþróttaiðkunar utandyra. Húsnæðið sjálft er mjög flott og allt unnið í nánú samstarfi við arkitekt út frá vistvænni hugmyndafræði,“ segir Sif.

» Allir fá viðtal hjá þjálfara og heilsufarsgreiningu áður en þjálfun hefst.

til þess að ná fram sem bestum árangri,“ segir Guðjón. „Það tekur tíma að breyta lífsstíl og rannsóknir hafa sýnt fram á að við þurfum 66 daga til að geta gert nýja hegðun vanabundna. Við vinnum að langtímalausnum og notum ekki sama æfingaplanið á alla heldur sérsníðum æfingaplán fyrir hvern og einn. Skjólstæðingar koma til okkar í viðtöl á staðinn eða tekið er viðtal í gegnum síma. Fólk þarf ekki að senda okkur myndir. Einnig fáum við skjólstæðinga okkar til að fylla út ítarlega skýrslu er varðar heilsufar og hreyfingu, ásamt styrktar- og liðleikaprófi. Þannig getum við einbeitt okkur að veikleikum hvers og eins og unnið þannig upp varanlegt „gott form“.

» Við erum öll einstök og því er engin ein ríkisleið til sem virkar fyrir alla.

Sif Garðarsdóttir



## Næringarþjálfun

„Einnig bjóðum við upp á sérsníðna næringarþjálfun sem er í grunninn heilsumarkþjálfun sem byggir á 20 ára reynslu. Námið í heilsumarkþjálfun gerir okkur kleift að vinna með skjólstæðinga okkar nákvæmlega þar sem þeir eru staddir og hvort sem fólk er að stíga sín fyrstu skref í bættu mataræði eða sérhæfðu mataræði. Allt frá paleo til vegan,“ útskýrir Sif. „Við sendum

fólk ekki út að kaupa fæðubótarefni heldur byggjum okkar ráðleggingar á hreinu fæði og raunhæfum leiðum til þess að breyta mataræði til framtíðar. Markhópurinn okkar er venjulegt fólk.“

Nánari upplýsingar er að finna á [www.trainer.is](http://www.trainer.is) & [www.trainstation.is](http://www.trainstation.is). Á síðunni má einnig kaupa rafbækur og leiðarvísar.



Áhersla er lögd á að kenna réttar aðferðir við æfingar. „Allt of oft er fólk að æfa vitlaust og þá verður ávinningurinn ekki sem skyldi.“



# GLEÐILEGAN VEGANÚÁR GRÆNT OG GÓMSÆTT



GERT MED  
**INNIHALDI**  
SEM ÞÚ ÞEKKIR  
EINFALT & GOTT

Hälsans Kök hjálpar þér með fjölbreyttan veganúar.  
Ljúffengir réttir sem tekur enga stund að elda  
og eru með hollustunni í liði. Lifðu og njóttu.

100% bragðmikið og grænmetis





Dagurinn byrjar alltaf vel með  
ristuðum OTA hafragrjónum

OTA **SOL  
GRYN**

# Að láta áramótaheitin rætast

Jákvæður hugsunarháttur er besta leiðin til betri heilsu og áramótin eru kjörtími til að ákveða að breyta lífi sínu til hins betra. Markmiðin þurfa þó að vera skýr, mælanleg og raunsæ.

Brynhildur  
Björnsdóttir  
brynhildur@365.is



**A**lflestir horfa upp til flugeldanna einmitt þegar gamlárskvöld og nýársnótt renna saman í áramót og strengja einhvers konar áramótaheit. Samkvæmt rannsóknum eru algengustu áramótaheitin eftirfarandi:

Þrjátíu og átta prósent strengja þess heit að stunda meiri líkamsrækt, þrjátíu og þrjú prósent vilja létta sig, þrjátíu og tvö prósent ætla að borða hollari fæðu, fimmtán prósent ætla að vera virkari í sambandi við heilsuþót, jafnmargir vilja tileinka sér nýja þekkingu eða áhugamál, tólf prósent hyggjast eyða meiri tíma í að stuðla að velliðan, önnur tólf prósent ætla að eyða meiri tíma með fjölskyldu og vinum og sami fjöldi ætlar að draga úr áfengisneyslu. Þá ætla níu prósent að hætta að reykja og eitt prósent ætlar að gera eitthvað óskilgreint annað.

En til að koma í veg fyrir að áramótaheitin, eins sjóðandi og þau eru fyrstu dagana í janúar, verði orðin áramótaköld í febrúar er gott að hugsa aðeins lengra, eða réttara sagt skemur. Lítill og víðráðanleg markmið eru miklu vænlegri til að skila árangri en stórar draumsýnir og skilgreind markmið eru mun auðveldari viðureignar og geta auk þess hjálpað heimilisbókhaldu.

Við þekkjum öll ráðleggingar eins og að taka stigann í staðinn fyrir lyftuna, drekka vatn á fastandi maga og fyrir hverja máltíð og bíða í mínútu áður en einhverju matarkyns er stungið hugsunarlaus í munninn. En aðgerðaáætlun gerir stóru áramótaheitin gerleg



Áramótaheitin geta verið jafn heit og brennan á gamlárskvöld en oft er erfiðara að halda hitanum við.



Mælt er með að skrifa áramótaheitin sín á blað og hafa þau helst fyrir augunum á hverjum degi.

og þig ánægðari með þig.

Hér eru nokkur lyklatríði til að halda áramótaheitunum heitum og markmiðum innan seilingar:

## Skilgreind og nákvæm

Markmið verða að vera skýr því þannig er líklegra að við vitum hvernig við ætlum að ná þeim. „Ég ætla að borða eina gulrót í hádeginu á hverjum degi“ er betra en „ég ætla að borða meira grænmeti.“

## Mælanleg

Þegar hægt er að mæla heitin verður líka meira spennandi að ná þeim. „Ég ætla að missa tvö kíló á mánuði, hálf kíló á viku“ er



Gott er að finna sér félagi í ræktina, þá er síður líklegt að við svikjumst undan því að mæta.



Vatnsglas á dag er áramótaheit sem auðvelt er að efna og hefur afskaplega góð áhrif á líkama og lund.

7 daga heilsunámskeið dagana 14.-21. janúar 2018

**Komdu með!**

14.-21. janúar 2018

Hressandi námskeið fyrir þá sem vilja koma sér af stað, setja sér markmið varðandi hreyfingu og mataræði og huga að andlegri líðan.



Á námskeiðinu lærum við að bera ábyrgð á eigin heilsu með því að huga að mataræði, reglulegri hreyfingu, streitu og andlegri heilsu. Á námskeiðinu er lögð áhersla á hressilega hreyfingu, hollt mataræði, fræðslu, slökun og útivist í fallegu umhverfi. Farið verður í markmiðasetningu í heilsuefningu og mikilvægi þess að horfa lengra fram í tímann.

Geir Gunnar Markússon næringarfræðingur sér um námskeiðið ásamt fagfólki Heilsustofnunar.

Verð pr. einstakling með gistingu er 160.000 kr. í einbýli en 149.000 kr. í tvíbýli.

Nánari upplýsingar og skráning á heilsustofnun.is eða í síma 483 0300.



Heilsustofnun  
Náttúrulækningafélags  
Íslands

- berum ábyrgð á eigin heilsu

mun raunsærra heit en „ég ætla að missa þrjátíu kíló fyrir sumarfríð“. Svo er hægt að fylgjast með hvernig saxast á heitið.

## Raunsæi

Hvar og hvenær ætlarðu að efna heitin þín? Það þýðir ekkert að segja „ég ætla í ræktina fimm sinnum í viku“ ef þú veist ekkert hvar þú ætlar að koma þessum fimm ræktartímum fyrir í þéttskipaðri stundaskránni. Byrjaðu á að finna eða búa til tvo tíma og þegar það er komið geturðu séð hvort þú hefur svigrúm til að auka við þá.

## Skipulögð

„Ég ætla að hlaupa tíu kílómetra þó ég hafi aldrei hlaupið neitt áður!“ hefur enga merkingu því það getur gerst einhvern tíma næsta aldarfjórðung og engin ástæða til þess að byrja í dag að undirbúa sig. „Ég ætla að hlaupa tíu kílómetra í Reykjavíkurmaraþoninu í ágústlok!“ er miklu líklegra til að koma þér fram úr sófanum í febrúar.

## Gefandi

„Ég ætla að komast í form“ er miklu minna spennandi markmið en „ég ætla að komast í form svo ég geti gengið Fimmvörðuháls með genginu um sumarsólstöðurnar“.

Við þekkjum öll ráðleggingar eins og að taka stigann í staðinn fyrir lyftuna, drekka vatn á fastandi maga og fyrir hverja máltíð.

Finndu eitthvað sem þig virkilega langar til að gera og notaðu það sem hvatningu til að halda áfram. Láttu þig dreyma og leyfðu draumnum að leiða þig gegnum leiðinlegri hluta þess að ná markmiðinu.

## Skrásett

Það er lyklatríði að skrá niður markmiðin okkar. Með því að skrifa þau niður höfum við skuldbundið okkur meðvitað til þess að ná árangri. Settu svo markmiðin þín í sjónlínu, á ísskápinn, speglinn á badherberginu eða í íþróttatöskuna þína.

Jákvæður hugsunarháttur er besta leiðin til betri heilsu. Svo er bara að skipuleggja sig því þeir sem skipuleggja sig upplifa minni streitu og kvíða, hafa meira sjálfsþraust, eru einbeittari og mun líklegri til að ná árangri.



Ketillbjöllur, boltar og lóð. Stöðin er vel búin áhöldum.



„Við hvetjum fólk til að mæta til okkar og prófa. Það fær skemmtilegustu líkamsrækt í heimi.“



Tvíbúrasysturnar Elin og Jakobína og eiginmenn þeirra, Númi Snær og Grétar Ali Khan.

# Eins og ein stór fjölskylda

Grandi101 er ný líkamsræktar- og CrossFit stöð sem er í gömlu Hleragerðinni á Fiskislóð 49-51 úti á Granda. Stöðin er fjölskyldufyrirtæki í eigu tvíbúrasystra og eiginmanna þeirra. Á Granda101 er áhersla lögð á fagmennsku, persónulega þjónustu og skynsemi í þjálfun.

Við viljum aðstoða fólk við að verða besta útgáfan af sjálfu sér með aukinni hreyfingu, bættu mataræði og síðast en ekki síst nán og skemmtilegu samfélagi,“ segir Elin Jónsdóttir en Grandi101 er fjölskyldufyrirtæki í eigu tvennra hjóna, tvíbúrasystanna Elínar og Jakobínu Jónsdætra og eiginmanna þeirra, Númi Snæs Katrínarsonar og Grétars Ali Khan.

Á Granda101 er boðið upp á tvenns konar þjálfunarmöguleika – CrossFit og GrandiFit og hafa meðlimir stöðvarinnar aðgang að báðum tímum.

„Meginmunurinn á þessum tímum eru í rauninni ólympísku lyftingarnar sem við gerum í CrossFit en ekki í GrandiFit. Í GrandiFit erum við mikið að vinna með eigin líkamsþyngd, ketillbjöllur o.s.frv. og meiri áhersla er lögð á lengri úthaldsæfingar. Það má því segja að í GrandiFit séu æfingarnar tæknilega einfaldari, þó ekki auðveldari, en í CrossFit og því henta þeir tímar oft á tíðum betur þeim sem eru að byrja hjá okkur og hafa ekki stundað samskonar þjálfun áður. Flestir byrja á að mæta í GrandiFit tímana en eftir nokkur skipti vilja margir mæta í CrossFit og hafa líka, enda skemmtilegt að auka á fjölbreytnina og taka tímana til skiptis.“

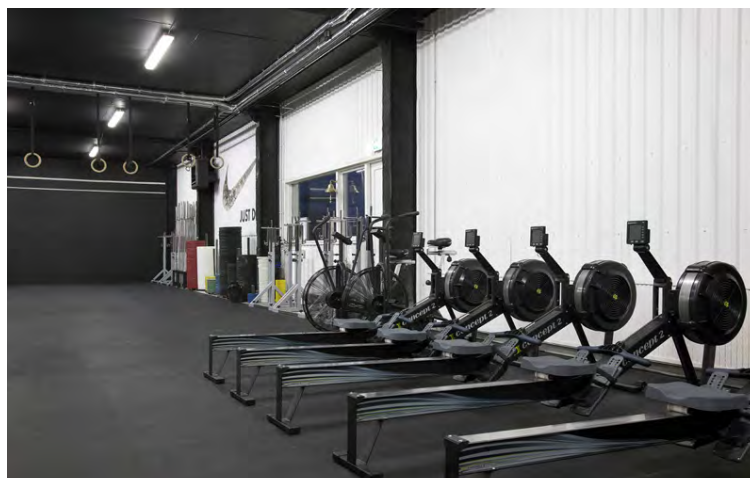


Aðstaðan er öll til fyrirmýndar í Grandi101. Húsnæðið var áður járnsmiðaverkstæði sem tekið var rækilega í gegn.

## Fjölskyldufyrirtæki með sál

Elin segir þau hjónin lengi hafa rætt á léttu nútunum um að opna CrossFit stöð úti á Granda. „Við systurnar erum aldar upp á Seltjarnarnesi þar sem við búum öll í dag og okkur fannst vanta CrossFit stöð í vesturborgina.“ Númi rak CrossFit Nordic í Stokkhólmi þar sem þau Elin bjuggu en Jakobína hefur þjálfað CrossFit í fleiri ár hér heima en þau hafa öll verið viðriðin íþróttina í mörg ár. Tækiferið datt svo óvænt í hendurnar á þeim sumarið 2016.

„Í ágúst í fyrra vorum við Elin á Íslandi í sumarfrí og fórum á rúntinn



niður á Granda. Við enduðum fyrir framan þetta hús, gömlu Hleragerðina, og sáum að þar var engin starfsemi. Við grófum upp eiganda hússins, hringdum í hann og okkur bauðst að leigja húsið. Í framhaldinu ákváðum við fjögur svo að slá til og leggja allt undir,“ segir Númi. „Grandi101 er því fjölskyldufyrirtæki og við leggjum hjarta okkar og sál í þetta.“

Við tók gífurleg vinna þar til stöðin var opnuð í lok febrúar á þessu ári. Húsnæðið hófst áður járnsmiðaverkstæði en Númi segir þau strax hafa hafa séð mikla möguleika í húsinu.

„Hér voru smiðaðir tog- hlerar á skip. Við hreinsuðum allt út, háþrýstiprifum húsið og máluðum hvern flöt, allt með mikilli hjálp fjölskyldu og vina. Húsnæðið er enn í vinnslu en hér er allt sem þarf, tveir stórir salir, góðar sturtur og rúmgóðir búningsklefar, setustofa og meðhöndlunarherbergi,“ segir Númi.

## Námskeið í janúar

KrakkFit-, UnglingaFit-, MömmuFit- og grunnnámskeið eru í boði á Granda101.

„Við fyllum hvert námskeiðið

á fætur öðru og gætum ekki verið ánægðari með viðtökurnar, þær eru framar björtustu vonum,“ segir Jakobína. „Við mælum með því að fólk taki grunnnámskeið, sem er ein helgi frá kl. 13-16, áður en það mætir í almenna tíma þó það sé ekki krafa hjá okkur eins og staðan er í dag. Fyrir þá sem vilja byrja strax þá bjóðum við upp á tæknitíma í stundaskrá en við erum einnig með frábæra þjálfara sem fara vel yfir tækni í hverjum tíma og sér um að fólk geri engar æfingar sem það ræður ekki við.“ Skráning á námskeiðin sem hefjast í janúar er hafin.

## Heimilislegt andrúmsloft

„Þetta er dálítið annað en að æfa í venjulegri líkamsræktarstöð. Við erum eins og ein stór fjölskylda og hér er mjög heimilisleg stemning. Hér æfir fólk alltaf undir leiðsögn og er með sama hópnum á æfingum. Þetta er samfélag og fólk hlakkar til að mæta á æfingar,“ segir Númi.

„Við hvetjum fólk til að mæta til okkar og prófa. Það fær skemmtilegustu líkamsrækt í heimi.“

Hægt er að fylgjast nánar með Granda101 á heimasíðu stöðvarinnar, [www.grandi101.is](http://www.grandi101.is), Facebook síðu (Grandi101) sem og á Instagram (Grandi101).



Katrín Björk Eyvindsdóttir og Unnur Pálmarsdóttir hlakka til að taka vel á móti þér hjá Reebok Fitness. MYND/LAUFEY

# Heilsan í 1. sæti á nýja árinu

„Við hjá Reebok Fitness hefjum nýtt heilsuár af orku, gleði og krafti. Fjölbreytt og spennandi hóptímadaagskrá hefst 8. janúar og ættu allir að finna námskeið og hóptíma við sitt hæfi,“ segir Unnur Pálmarsdóttir, markaðs- og fræðslustjóri Reebok Fitness.

**V**ið bjóðum upp á nýjung í hóptímum, sem er infrarauður hiti og hefur notið mikilla vinsælda erlendis. Einnig erum við með tíma í Hot Barre, Trampoline Fitness, Hot Body, Zumba, Les Mills hóptímakerfin, Hot Yoga, Coach by Colour (CBC) Spinning, Trigger Point Pilates og margt fleira,“ segir Unnur Pálmarsdóttir, markaðs- og fræðslustjóri hjá Reebok Fitness.

„Okkar sérstaða er að bjóða upp á líkamsrækt fyrir alla aldurshópa með ólík markmið í huga. Við erum með fjölbreytt og vönduð námskeið við allra hæfi. Má þar nefna Fusion Pilates sem er nýtt námskeið hjá okkur, 360 Total Total Body, Betra Form, Betra Lif, Bikini Body Blast, Fitness Áskorun, Fitness Box, Strong Body Burn, Strong New Skinny og The Glute Workshop,“ segir Katrín Björk Eyvindsdóttir, verkefnastjóri Reebok Fitness.

## Reebok Fitness hefur opnað í Faxafeni 14

Í nóvember opnaði Reebok Fitness sína sjöundu líkamsræktarstöð í Faxafeni 14 sem er 1.600 m<sup>2</sup> að stærð. „Við kynnum til leiks mýkri stöð í Faxafeninu. Líkamsræktarstöðin er með þremur glæsilegum hóptímasölum og nýjung

„Við hjá Reebok Fitness bjóðum upp á nýjung í hóptímum, sem er infrarauður hiti og hefur notið mikilla vinsælda erlendis. Infrarauðu geislarnir hafa hreinsandi áhrif þar sem þeir ýta undir efnaskipti og auka framleiðslu á svita. Um leið eykst vellíðan í líkamanum eftir tímann.“

á markaðnum, sem er infrarauði hitinn. Það sem felst í infrarauðum hita er að með því að hita líkamann upp innan frá eykst teygjanleiki bandvefjarins svokallaða sem leiðir til aukins hreyfanleika. Loftið er talið heilnæmara fyrir þá sem viðkvæmir eru og er talið að þessi hitun hafi styrkjandi áhrif á ónæmiskerfi. Infrarauðu geislarnir hafa hreinsandi áhrif þar sem þeir ýta undir efnaskipti og auka framleiðslu á svita. Það að stunda hlýtt jóga eykur vellíðan í líkamanum á eftir,“ upplýsir Unnur.

## Notalegt andrúmsloft

Á komandi ári verður boðið upp á barnagæslu í Faxafeninu en þar er andrúmsloftið notalegt, rólegt og fjölskylduvænt. „Við leggjum mikið upp úr hreinlæti á öllum okkar líkamsræktarstöðvum sem eru með nýjustu lyftingataekin og einvala lið þjálfara, kennara og starfsfólks. Viðskiptavinir okkur hafa einnig aðgang að þremur sundlaugum í Kópavogi og Hafnarfirði, sem eru Kópavogslaug, Ásvallalaug og Salalaug. Við erum spennat að fara inn í nýtt heilsuár, það munu allir geta fundið sér eitthvað hjá okkur hvort sem það er í formi námskeiða eða hóptíma,“ segir Katrín Björk.

## Fjölbreyttir hóptímar

Hóptímataflan hjá Reebok Fitness fyrir árið 2018 er glæsileg og þar ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. „Viðskiptavinir okkar leita eftir góðu andrúmslofti, fjölbreyttum hóptímum og námskeiðum. Við bjóðum upp á úrval hóptíma sem henta allt frá byrjendum til þaulreyndra íþróttamanna. Hot Yoga og Hot Body tímarnir eru gríðarlega vinsælir, enda mjúkir tímar í heitum sal sem er gott fyrir stöðkerfið. Einnig erum við með styrktar og þol hóptíma sem hafa verið vinsælir, Tabata, Body

Pump, hjólatíma og fleira. Námskeiðin hefst 8. og 9. janúar, allt frá námskeiðum fyrir byrjendur og til þeirra sem kjósa að takast á við meira krefjandi námskeið,“ segir Katrín Björk.

## Reebok Fitness í mikilli sókn

Unnur hefur nýhafid störf sem markaðs- og fræðslustjóri hjá Reebok Fitness, en fyrirtækið er í örum vexti. Ráðning hennar er liður í að auka gæði í markaðs-, fræðslu- og mannauðsmálum fyrirtækisins. Unnur hefur unnið á flestum sviðum mannauðs-, markaðs- og fræðslumála og lauk MBA-gráðu 2012 frá Háskóla Íslands. Hún er nú M.Sc.-nemi í mannaúðsstjórnun og mun útskrifast 2018. Unnur hefur starfað í heilsuræktaridnaðinum og við kennslu, þjálfun, hóptíma, skráningu á námskeið á heimasiðunni [www.reebokfitness.is](http://www.reebokfitness.is) og facebook síðu <https://www.facebook.com/reebokfitness.is/>

Nánari upplýsingar um þjónustu Reebok Fitness, einkaþjálfun, hóptíma, skráningu á námskeið á heimasiðunni [www.reebokfitness.is](http://www.reebokfitness.is) og facebook síðu <https://www.facebook.com/reebokfitness.is/>

# NÝTT ÁR NÝ MÄRKMIÐ

ENGIN BINDING

NÁMSKEIÐ

INFRARED  
**FUSION PILATES**

INFRARED  
**POWER TONING**

HÓPTÍMAR

INFRARED  
**BODY**

INFRARED  
**HOT PILATES**

INFRARED  
**BARRE**

INFRARED  
**CORE**

INFRARED  
**TONING**

Nánar á  
[reebokfitness.is](http://reebokfitness.is)

## SJÓÐHEITUR JANÚAR

Í nýrri stöð í Faxafeni 14 finnurðu allt sem þarf til að koma þér aftur af stað. Ný námskeið að hefjast og öflugir hóptímar í boði. Stundaskrá gildir frá 8. janúar.

Sjö stöðvar · Þrjár sundlaugar · [reebokfitness.is](http://reebokfitness.is)

**Reebok**  
FITNESS



Þegar sólar nýtur ekki við er mikilvægt að fá D-vítamín úr fæði.

# Sólarvítamín í hverjum sopa

D-vítamínbætt mjólk – í einu glasi er einn þriðji af ráðlögðum dagskammti. Á norðlægum slóðum þar sem sólar nýtur ekki við í miklum mæli stóran hluta árs er mikilvægt að fá D-vítamín úr fæði.

**M**jólk er að öllum líkindum ein næringarríkasta matvara sem völ er á en hún er góð uppspretta kolvetna, próteina, vítamína og steinefna. Mjólkinn er jafnframt besti kalkgjafi sem völ er á,“ segir Björn S. Gunnarsson, næringarfræðingur og vöruþróunarstjóri MS. Undanfarin misseri hefur nokkuð borið á umræðu þess efnis að stóran hluta ársins fái Íslendingar ekki nægilegt D-vítamín og á það við um fleiri þjóðir á norðlægum slóðum þar sem sólar nýtur ekki við í miklum

mæli en það má rekja til þess að vítamínið myndast í húðinni fyrir tilstilli útfjólublárra geisla sólarinnar. D-vítamín er mikilvægt beinheilsu þar sem það örvar frásog kalks úr meltingarvegi, stuðlar að eðlilegum kalkstyrk í blóði og styður við beinvöxt hjá börnum og hjálpar til við að viðhalda styrk beina hjá fullorðum. Þegar sólar nýtur ekki við og eins þegar sólarvörn er notuð er mikilvægt að fá D-vítamín úr fæði. Það getur hins vegar verið úr vöndu að ráða þar sem afar fá matvæli inni-

halda vítamínið frá náttúrunnar hendi, en það eru helst lýsi, og feitur fiskur.

„Nokkur ár eru liðin síðan MS setti D-vítamínbættu léttnjólk á markað og tóku neytendur henni einkar vel,“ segir Björn og bætir við að í framhaldinu hafi D-vítamínbætt nýmjólk bæst í hópinn. „Þessi skref voru tekin eftir ráðleggingar frá Embætti landlæknis og rannsóknarstofu í næringarfræði við Háskóla Íslands og Landspítala til að bregðast við kalli neytenda um meira val í víta-

mínbættum vörum og jafnframt til að auka D-vítamíninntöku sem er nokkuð lág í mörgum hópum.“ Skortur á D-vítamíni er sérstaklega algengur yfir vetrarmánuðina en eins breytilegt og veðurfarid á Íslandi er er sumartíminn oft ekkert mikið betri. Um er að ræða alvarlegt vandamál bæði meðal barna og fullorðinna þar sem skortur á vítamíninu getur valdið beinkröm eða vansköpun beina vegna kalkskorts í börnum og hjá fullorðnum getur hann valdið beinþynningu, beinmeyru,

vöðvarýrnun og tannskemmdum.

„Mikilvægt er að leita leiða til að bæta mataræði íslenskra barna sem og fullorðinna og er D-vítamínbætt mjólk því góður kostur. Mikilvægt er að vörur sem eru algengar á borðum landsmanna innihaldi þetta lífsnauðsynlega vítamín og því getur glas af D-vítamínbættu mjólk með morgunmatnum hjálpað okkur að takast á við daginn með bros á vör og mætti í raun segja að sólarvítamínið finnst í hverjum einasta sopa,“ segir Björn.

# Hræðist ekki áskoranir

Guðfinnur Vilhelm Karlsson hefur verið blindur frá fæðingu en hann lætur það ekki aftra sér frá því að hreyfa sig reglulega. Hann æfir sund og fer í ræktina að minnsta kosti fjórum sinnum í viku.

Sigríður Inga Sigurðardóttir  
sigriduringa@365.is



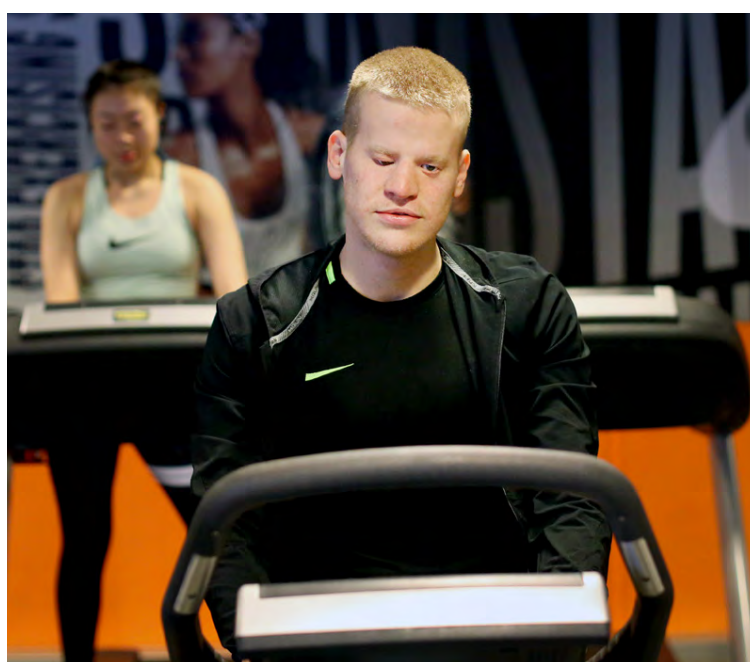
Ég fer í ræktina til að halda mér í góðu formi og ekki síður til að byggja upp styrk fyrir sundið, segir Guðfinnur Vilhelm Karlsson, sem hefur æft sund um árabil með Íþróttafélaginu Firði og á Íslandsmet í skrið- og baksundi. „Ég fer á sundæfingu sex sinnum í viku en fyrir fjórum árum ákvað ég að taka líkamsræktina líka föstum tókum. Ég fer því til einkaþjálfara í Hress í Hafnarfirði þrisvar í viku og geri margs konar æfingar. Sem dæmi fer ég á hlaupabrettið, lyfti lóðum og tek á því í róðrarvélinni og síðan geri ég hit-æfingar en þá hreyfi ég mig á fullu í eina mínútu og hvíli í tvær til þrjár mínútur. Ég gef mig allan í þessar æfingar en þær eiga að auka brennsluna. Einn dag í viku mæti ég í Hress og hjóla í klukkutíma til að auka þolið. Ég þarf ekki aðra aðstoð en þá að starfsfólkið í afgreiðslunni fylgir

mér að hjólinu og sækir mig svo eftir klukkutíma,“ segir Guðfinnur glaður í bragði.

Hann hefur aldrei verið hræddur við að takast á við áskoranir en auk þess að vera afreksmaður í sundi spilar hann á fiðlu og píanó. „Ég er í fullu tónlistarnámi við Tónlistarskólann í Hafnarfirði og stefni á að ljúka prófi þaðan næsta vor eða haust.“

## Missti 30 kíló

Inntur eftir því hvort það hjálpi Guðfinni í daglegu lífi að vera í góðu formi segir hann að svo sé. „Mér líður líka betur. Ég get ekki stundað hvaða útivist sem er svo að ræktin heldur mér við. Mér finnst líka gaman að takast á við erfiðar æfingar og þær eru oftast hressandi fyrir líkama og sál. Það skemmtilegasta við ræktina er þegar ég finn að ég hef bætt mig á einhvern hátt, get lyft meiri þyngd eða hlaupið á betri tíma en áður. Frá því að ég hóf að stunda líkamsrækt hef ég misst 30 kíló frá því ég



„Frá því að ég hóf að stunda líkamsrækt hef ég misst 30 kg frá því ég var sem þyngstur og ég er orðinn miklu sterkari,“ segir Guðfinnur. MYND/LAUFEY

var sem þyngstur og ég finn að ég er orðinn miklu sterkari en ég var,“ upplýsir hann.

## Borðar vel eftir æfingar

Hvað mataræði varðar segist Guðfinnur fá sér hafragraut á morgnana og borða vel í hádeginu og kvöldin. „Ég er með matarofnæmi og þarf því að gæta vel að því hvað ég borða. Ég er með ofnæmi fyrir fiski, eggjum og mjólkurvörum svo það er margt sem ég má ekki innþyrða. Hins vegar er kjúklingur og kjöt oft á matseðlinum.“

Guðfinnur brosir þegar hann er spurður hvort hann hafi alltaf haft þörf fyrir að hreyfa sig. „Nei, ég var þybbinn sem krakki og hefur alltaf þótt matur góður og þykir enn. Það var ekki fyrr en ég fór að hreyfa mig reglulega að ég fór að hafa gaman af því og núna er hreyfing hluti af mínum lífsstíl. Það hefur komið mér mest á óvart hvað mér finnst skemmtilegt að hreyfa mig og hvað ég hef enst lengi í þessu.“



# Amaizin

ORGANIC

NÝ LÍFRÆN MEXIKÓSK OG GLÚTENFRÍ  
VÖRULÍNA Á FRÁBÆRU VERÐI!



Fæst í Nettó, Hagkaup, Fjarðarkaup, Melabúðinni  
og Heilsuhúsinu

# Glucomed fyrir slitgigtina

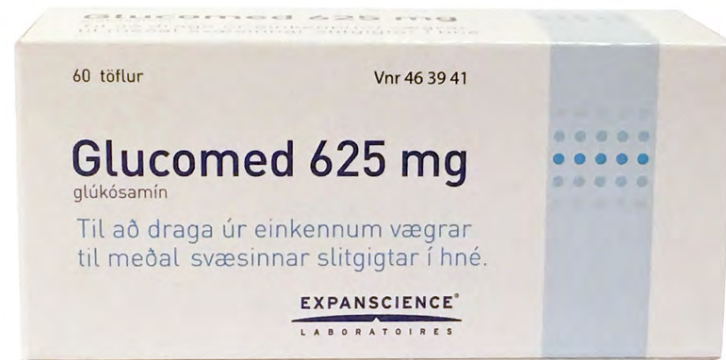
Icepharma kynnr: Glucomed töflur sem innihalda glúkósamín til að draga úr einkennum vægrar til meðalsvæsinna slitgigtar í hné.

**S**litgigt í hné er algengur gigt-sjúkdómur og eykst tíðnin með hækkandi aldri. Helstu einkenni geta meðal annars verið liðverkir og stíðleiki þegar fólk hefur verið lengi í kyrrstöðu,“ segir Klara Sveinsdóttir, lyfjafræðingur hjá Icepharma.

Glucomed er lyf sem fæst án lyfseðils í apótekum og er ætlað fullorðnum til að draga úr einkennum vægrar til meðalsvæsinna slitgigtar í hné.



Glucomed er lyf sem er ætlað fullorðnum til að draga úr einkennum vægrar til meðalsvæsinna slitgigtar í hné. Glucomed fæst án lyfseðils.



Hver tafla inniheldur sem samsvarar 625 mg af glúkósamíni og er dagskammturinn tvær töflur á dag til að draga úr einkennum. Hver pakking af Glucomed inniheldur 60 töflur.

Glúkósamín er efni sem er til staðar í brjóska og liðvökva. Rannsóknir hafa sýnt fram á að glúkósamín örvar myndun brjósks og hýalúrónsýru en hýalúrónsýra er smurefni liða.

Glucomed töflur innihalda glúkósamín og eru ætlaðar fullorðnum til að draga úr einkennum vægrar til meðalsvæsinna slitgigtar í hné. Skammtur: Tvær töflur á dag. Markaðsleyfishafi: Laboratoires Expanscience. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskrá.is](http://www.serlyfjaskrá.is). LAB171102 nóvember 2017.

## Bætir andann og heilsuna að sprikla saman í vinnunni

Bjarni Már Ólafsson sjúkráþjálfari segir hreyfingu lykilatriði fyrir heilsuna. Algengustu álagsmeiðslin sem hann fái inn vegna vinnu tengjast hálsi, herðum og baki. Fólk sitji of lengi í sömu stöðu.

Ragnheiður Tryggvadóttir  
heida@365.is



Áður fyrr var eflaust meira um að fólk fyndi fyrir líkamlegum einkennum vegna erfiðisvinnu en nú vinna svo margir við tölvu að einkenni vegna slæmra setstöðu eru gríðarlega algeng. Það sem ég verð helst var við í starfi mínu eru álagsmein sem tengjast slæmri, langvarandi vinnustöðu,“ segir Bjarni Már Ólafsson, sjúkráþjálfari. Ástæðuna segir hann líklega þá hversu lengi fólk er í sömu stöðu við vinnuna.

„Hinn hefðbundni skrifstofustarfsmaður situr í 8 klukkustundir í sömu stöðunni með stuttum hléum og pásurnar sennilega oftast nýttar til þess að fara og setjast einhvers staðar annars staðar,“ segir Bjarni Már.

„Algengustu einkenningin sem koma inn á borð til mín og tengjast vinnu eru frá hálsi, herðum og baki. Þá athugum við vinnustellningar og hvort það sé hægt að stilla stólinn, borðið og annað sem tengist vinnustöðum þannig að líkamsbeitingin sé sem best við vinnuna.

Það er auðvitað lykilatriði að kyrrsetufólk sinni líkamanum með hreyfingu utan vinnutíma en það kemur ekki í veg fyrir að einkenni komi fram fyrr eða síðar ef vinnustaða er slæm.“

### Fá sjúkráþjálfara á vinnustaðinn

Viða má finna leiðbeiningar um hvernig eigi að stilla stóla og skrifborð og þá segir Bjarni nokkuð algengt að fyrirtæki fái sjúkráþjálfara til að gera úttekt á aðstöðunni og hjálpa starfsmönnum að laga hana að þeirra þörfum. Annað álag en líkamlegt hafi einnig sitt að segja.

„Streita spilar inn í líkamleg einkenni. Ef það er pressa á fólk að skila



Bjarni Már Ólafsson sjúkráþjálfari segir lífsnauðsynlegt að hreyfa sig. MYND/RAFNI FRANKLÍN HRAFNSSON

af sér vinnu er líklega að það gleymi að huga að líkamsstöðu, gleymi að standa upp til að hreyfa sig. Andlegt álag getur aukid vöðvaspennu og þreytu og sispennir vöðvar valda einkennum sem flestir kalla vöðvaþöglu. Þreytan getur dregid úr einbeitingu og hægt á viðbrögðum sem við þurfum kannski á að halda við líkamlega vinnu,“ segir Bjarni.

Til að fyrirbyggja eða draga úr álagseinkennum þurfi því að huga að vinnuádstöðunni en einnig að stunda reglulega hreyfingu.

„Við þurfum að koma blóð-

flæði um vöðvana sem hafa verið sispennir við vinnu dagsins. Styrktaræfingar og réttar teygjuæfingar geta hjálpað okkur að viðhalda góðri líkamsstöðu. Við tölvuvinnu er til dæmis algengt að axlir verði framdregnar og brjóstbakið hokið og ein vörn við því er að styrkja vöðva í brjóstbaki og teygja á brjóstvöðvum. Eg held að flestir átti sig á því að líkaminn er ekki byggður til þess að sitja eða liggja 24 tíma sólarhringsins. Því er eins gott að vinna á móti kyrrstöðunni með hreyfingu.“

### Líkamsrækt í vinnunni

„Vinnuveitendur ættu að gera allt sem í þeirra valdi stendur til þess að starfsmenn geti fléttað hreyfingu og líkamsrækt inn í vinnudaginn. Eitt atriði sem ég er mjög hrifinn af er að hvetja fólk og auðvelda því að geta hjólað eða gengið til vinnu. Þá þarf að vera góð aðstaða fyrir fólk að geyma hjól og helst þyrfti aðstöðu með sturtu og skápum.

Svo er frábært þegar starfsmönnum er boðið upp á aðstöðu til að stunda líkamsrækt á vinnu-

staðnum. Eg sjálfur sé um stöðvaþjálfun fyrir starfsmenn Samskipa þriðja veturinn í röð. Eg fer á staðinn í hádeginu þrisvar sinnum í viku og set upp stöðvahring og leiðbeini fólk við æfingar í ágætlega útbúnum íþróttasal fyrirtækisins. Tvo daga vikunnar kemur jóga-kennari á staðinn og í annan tíma geta starfsmenn sjálfir farið í salinn. Allir græða á þessu, starfsmennirnir verða heilsuhraustari, skila eflaust betri vinnu yfir daginn og svo bætir þetta klárlega andann að hittast og sprikla saman í vinnunni.“

# Frelsi í eigin líkama hjá Primal

Primal Iceland er ný líkamsræktarstöð í glæsilegu húsnæði að Faxafeni 12. Þar er boðið upp á Movement Improvement og Wim Hof námskeið sem og einkatíma, þar sem bæði er unnið í að útrýma verkjum og með æfingamarkmið viðkomandi. Liðleiki og hreyfigeta eru í hávegum höfð.

Þrjú reynslumiklir þjálfarar reka Primal Iceland, þeir Einar Carl, Helgi Freyr og Þór Guðnason. Þeir smíðuðu húsnæðið sjálfir frá grunni og sérsníðu það eftir sínum þörfum. Þeir endurnýttu mikið, meðal annars við úr pallettum og skápa úr búningaklefa í gömlu herstöðinni. Stöðin verður sú fyrsta sem býður upp á Wim Hof námskeið á Íslandi, enda er Þór eini Íslendingurinn sem hefur lokið kennararéttindum hjá Wim Hof.

## Losa fólk við verki

Helgi Freyr segir að æfingaaðstaðan sé mjög góð hjá Primal. „Við bjóðum upp á Movement Improvement námskeið þar sem við erum í grunninn að kenna fólki að hreyfa sig og að opna fyrir eðlilega hreyfiferla líkamans. Það er mikil hreyfing í þessu námskeiði sem er sambland af hreyfilist, leikjum, teygjum og jafnvægisæfingum á borð við handstöðu. Æfingarnar gera það að verkum að fólk á mun auðveldara með allar hreyfingar í daglegu lífi.“

Til viðbótar við það vinna þeir með fólk í einkatímum. „Við erum einnig að vinna með fólk sem þjáist af verkjum auk þess sem við þjálfum afreksfólk í íþróttum. Þar má helst nefna landsliðsmenn í áhaldafimleikum sem og sigursæla CrossFittara,“ útskýrir Helgi.

Einkatímarnir eru fyrir þá sem þjáist af einhvers konar verkjum og þar fær viðskiptavinurinn einstaklingsmiðaða þjálfun en aðferðafræðin byggist á hreyfigreiningu þar sem orsök vandans er fundin og í kjölfarið er unnið markvisst í að lagfæra vandamálið.

Í hóptímunum er gert ráð fyrir að viðkomandi sé laus við öll stöðkerfisvandamál og er unnið í því að bæta liðleika, styrk og almenna hreyfigetu.

Einnig hafa þeir heimsótt fyrirtæki og haldið vinnustofur um kyrrsetu og hvernig hægt er að sporna gegn henni sem og íþróttafélög, þar sem skoðað er hvernig best er að opna og styrkja þá hreyfiferla sem mest á reynir í viðkomandi íþrótt.

## Góður árangur

Einar segir frá John Snorra sem kom til þeirra fyrir nokkrum árum en hann gat ekki klárað vinnudaginn vegna bakverkja. „Hann var búinn að reyna allt, sjúkraþjálfun og alls kyns æfingar. Við löguðum hann á tveimur tímum og hann varð fyrsti Íslendingurinn til að klífa K2. Annar maður, Þorsteinn að nafni og lögfræðingur að mennt, kom til okkar stírdur og stífur. Tveimur árum síðar fer hann auðveldlega í splitt. Áður náði hann ekki niður á tærnar á sér. Við segjum að hann sé eini sveigjanlegi lögfræðingurinn á landinu.“

Þeir félagar segja að líkamsræktin hafi ekki bara góð áhrif á liðleika heldur verði andlega hliðin einnig miklu betri þegar fólk er laust við verki og stírdleika.

## Köld böð

Wim Hof námskeiðin eru námskeið þar sem kuldaþjálfun og öndunaræfingar eru notaðar í bland. „Wim Hof er Hollendingur sem hefur sannað fyrir vísindasamfélaginu að við getum þjálfað okkur í að stjórna ónæmiskerfinu með vidurkenndum aðferðum, þar á meðal er kuldaþjálfun og öndunaræfingar. Þessar aðferðir



Jafnvægi og styrkur einkenna hreyfilistina hjá Einari, Þór og Helga. MYNDIR/EYÞÓR



Einar, Helgi og Þór í köldu baði. Það er frábær leið til að losna við bólgur í líkamanum og ná tókum á ónæmiskerfinu. MYND/EYÞÓR



Það er líka sauna í Primal Iceland enda er gott að skiptast á heitum og köldum böðum.

Þeir félagar kennar sambland af hreyfilist, leikjum, teygjum og jafnvægisæfingum á borð við handstöðu.

Líkamsræktin hefur ekki bara góð áhrif á liðleika heldur verður andlega hliðin einnig miklu betri þegar fólk er laust við verki og stírdleika.

hafa virkað vel til þess að minnka bólgur í líkamanum,“ segir Þór. „Við endurnýttum gamla mjólkurtanka og notum þá fyrir köld böð. Við erum einnig með sauna þannig að fólk getur farið til skiptis í heitt og kalt. Með þessu er hægt að ná góðum tókum á eigin heilsu,“ útskýrir Þór og bætir við að köld böð séu frábær viðbót fyrir fólk sem stundar sjósund.

## Hreyfileikir

„Þeir sem vilja öðlast frelsi í eigin líkama fá góða þjálfun á námskeiðunum okkar,“ segir Einar. „Fyrir þá sem eru með stöðkerfisvandamál er best að koma fyrst í einkatíma þannig að hægt sé að hreyfigreina viðkomandi og síðan halda áfram á námskeiðum sem eru mjög hvetjandi. Við notum hreyfiþrautir og leiki en þar blöndum við saman styrktar- og liðleikaæfingum í þrautir eða leiki,“ segir Einar og Þór bætir við að fólki finnist tímarnir fjölbreyttir og skemmtilegir. „Það eru allir með bros á vör í þessum æfingum,“ segir hann. „Í

Við notum hreyfiþrautir og leiki, blöndum saman styrktar- og liðleikaæfingum. Fólki finnst tímarnir fjölbreyttir og skemmtilegir og það eru allir með bros á vör í tímunum.

Primal eru margir fastakúnnar sem hafa verið með okkur frá upphafi og náð frábærum árangri í að auka liðleika og styrk og hafa í leiðinni bætt lífsgæðin til muna.“

Nánari upplýsingar er hægt að finna á heimasíðunni <http://primal.is>, Facebook Primal Iceland eða á síðu @primal\_iceland á Instagram.

# Léttir fiskréttir á nýju ári

Það er gott að borða fisk eftir jóla og áramót. Fisk er hægt að útbúa á margan hátt og einnig er hægt að velja mismunandi fisktegundir í matinn. Þorskur er frábær í austurlenska rétti en bleikju og lax er frábært að snöggssteikja á pönnu.

Elin  
Albertsdóttir  
elin@365.is



## Þorskur í karrii fyrir 4

Þetta er mjög góður og bragðmikill fiskréttur sem hentar vel á milli þess sem borðaður er hátíðarmatur.

### 800 g þorskflak

1 tsk. salt  
½ blaðlaukur  
½ græn paprika  
2 msk. olía  
1 dós kókosmjólk  
2 msk. rautt currypaste  
Safi og hýði af hálfri límónu  
½ rauður chili-pípar, smátt skorinn  
4 msk. ferskt kóríander, smátt skorid  
200 g brún hrísgrjón

Sjóðið hrísgrjónin eftir leiðbeiningum á pakkanum. Skerið þorskin í hæfileg stykki og bragðbætið með salti. Skerið blaðlauk og paprika í bita. Hitið olíu í djúpri pönnu og steikið blaðlauk og paprika. Bætið við currypaste og steikið áfram í 1-2 mínútur. Hrærið á meðan. Bætið kókosmjólk saman við og látið sjóða en lækkið síðan hitann. Setjið fiskinn út í ásamt límónusafa og berki. Bragðbætið með salti og pípar. Dreifið chili-pípar og kóríander yfir í lokin. Berið réttinn fram með hrísgrjónum.



Fiskur í karrisósu er góður réttur og maður getur nokkuð ráðið hversu sterkur hann er.

## Ýsa með kartöflumús og pistasiupestó fyrir 4

Þetta er góður og hollur hversdagsréttur fyrir alla fjölskylduna.

### 800 g ýsu- eða þorskflak, án roðs og beina

1 tsk. salt  
½ tsk. pípar  
2 msk. smjör

### Pistasiupestó

50 g blaðsteinselja  
50 g klettasalát  
50 g ósaltaðar pistasiuhnetur  
1 hvítlauksrif  
30 g parmesan ostur  
1 dl ólífuolía  
Salt og pípar  
Kartöflumús  
Um það bil 10 stórar kartöflur  
2 dl mjólk  
1 msk. smjör  
½ msk. sykurl  
Salt og pípar

Bragðbætið fiskinn með salti og pípar.

Búið til pestó með að setja allt í matvinnsluvél og vætið jafnt og þétt með olíunni þar til blandan er hæfilega þykk. Geymið. Skrælið kartöflur og skerið í grófa bita. Sjóðið þar til þær verða mjúkar eða í nokkrar mínútur. Hellið vatninu af og maukið kartöflurnar. Bætið smjöri og mjólk saman við og bragðbætið með sykri, salti og pípar. Hitið smjör á pönnu. Steikið fiskinn í 4 mínútur á hvorri hlið. Berið fram með kartöflumús og pestóinu. Gott salat passar sömu leiðis með þessum rétti.

## Indverskur lax fyrir 4

Það er skemmtilegt að breyta til og prófa nýstárlegt krydd á fiskinn. Til dæmis er spennandi að krydda lax með indversku tandoori kryddi. Þá er laxinn borinn fram með kúskús og agúrkudressingu.

600 g laxaflak í sneiðum  
2 msk. tandoori krydd

Þorskur eða ýsa með kartöflumús og pistasiupestó.

### Kúskús

4 dl kúskús  
4 dl vatn  
½ kjúklingateningur  
1 msk. olía  
Rifinn börkur af hálfri sítrónu  
½ pakki blaðsteinselja, smátt söxuð

### Agúrkudressing

½ agúrka  
¼ tsk. salt  
2 dl sýrður rjómi, 35%  
½ tsk. nýmalaður pípar

Gerid agúrkudressinguna fyrst. Rifid agúrkuna gróft með rifjarni og saltið hana. Látið standa í 5-10 mínútur. Kreistið safann frá. Blandið saman agúrku og sýrðum rjóma. Bragðbætið með salti og pípar eftir þörfum. Geymið í kæli. Hitið ofninn í 200°C. Hitið upp vatn og olíu í potti. Takið til hliðar og setjið kúskúsið saman við. Breiðið plastfilmu yfir og biðið þar til allt vatn er uppguð. Kryddið laxinn með tandoori kryddinu og leggið á bókunar-pappír í eldfast form. Bakið í ofni í um það bil 10 mínútur. Rifið í kúskúsin með gaffli og setjið sítrónubörk og steinselju saman við. Berið laxinn fram með kúskús og agúrkudressingu.



OcuSci™

## ULTRA MACULAR

Sannreynd meðferð á aldursbundinni augnbotnahrönnun.

Samsetning Ultra Macular er byggð á niðurstöðum rannsóknar á þessu sviði, AREDS 2.

Ultra Macular er bæði augnvítamín og fjölvítamín og er því heildarvítamínlausn fyrir líkamann.

- Fullkomin samsetning 16 vítamína og steinefna (100% RDS)
- Inniheldur andoxunarefnið lycopene
- Aðalbláber sem styðja við nætursjón
- B12 vítamín
- Ráðlagt af augnlæknum
- Hylki sem er auðvelt að kyngja



Fæst í öllum helstu apótekum landsins



New York er vinsæl og þaðan koma margar myndir á Instagram.

## Vinsælast á Instagram 2017

Instagram hefur valið ýmsa topplista ársins 2017 á síðunni sinni, til dæmis vinsælustu borgir miðað við myndatökur notenda. Upplýst er að þetta hafi verið gott ár varðandi ferðalög fólks. New York trónir efst á listanum og Moskva í öðru sæti. Talið er að vinsældir Moskvu stafi af ódýrari flugfargjöldum þangað. London kemur síðan í þriðja sæti. Instagram er vinsælt til að setja inn myndir á ferðalögum fólks. Hótel og veitingahús ættu að nota þennan miðil í mun meira mæli til að kynna sig. Disney garðar eru til dæmis mjög vinsælir í myndatökum á Instagram.

### Vinsælustu borgirnar á Instagram árið 2017:

- 1) New York
- 2) Moskva
- 3) London
- 4) Sao Paulo
- 5) París
- 6) Los Angeles
- 7) St. Pétursborg
- 8) Djakarta

- 9) Istanbúl
- 10) Barcelona

### Vinsælustu staðirnir

- 1) Disneyland, Anaheim, Bandaríkin
- 2) Times Square, New York
- 3) Central Park, New York
- 4) Eiffeltúrninn, París
- 5) Disneyland, Tókíó
- 6) Disneyland, Orlando
- 7) Louvre-safnið í París
- 8) Brooklyn-brú, Bandaríkin
- 9) Disneyland, Kalifornía
- 10) Las Vegas Strip, Bandaríkin

### Flestir fylgjendur

- 1) Selena Gomez, 130 milljónir+
- 2) Cristiano Ronaldo, 116 milljónir+
- 3) Ariana Grande, 115 milljónir+
- 4) Beyoncé, 108 milljónir+
- 5) Kim Kardashian West, 104 milljónir+
- 6) Taylor Swift, 99,5 milljónir+
- 7) Kylie Jenner 99,5 milljónir+
- 8) Dwayne Johnson 96 milljónir+
- 9) Justin Bieber 93,9 milljónir+
- 10) Kendall Jenner 84,8 milljónir+

# Námskeið í núvitund sem geta bætt lífsgæði allra

Á Núvitundarsetrinu eru kennd námskeið í núvitund og samkennd fyrir fólk á öllum aldri. Námskeiðin hjálpa fólk að vera meðvitað um hvernig það lifir lífinu og halda innri ró. Niðurstöður rannsókna sýna að þau geta haft viðtæk og jákvæð áhrif á líkamlega og andlega heilsu.

Núvitundarsetrið eru samtök sérmenntaðra fagaðila sem bjóða upp á námskeið og þjálfun í núvitund og samkennd fyrir fólk á öllum aldri. „Við erum tíu fagaðilar sem stöndum að Núvitundarsetrinu og erum með fjölbreyttan bakgrunn eins og sálfræði, félagsráðgjöf og kennaramenntun,“ segir Anna Dóra Frostadóttir, sálfræðingur og núvitundarkennari. „Við höfum allar sérhæft okkur í núvitundarnálgun og bjóðum upp á núvitundar- og samkenndarnámskeið fyrir almenning og klíniska hópa sem og einstaklingsviðtöl. Jafnframt bjóðum við fyrirtækjum og skólum upp á námskeið, vinnustofur, kynningar og fyrirlestra. Nokkrar okkar kenna einnig núvitund og samkennd á háskólastigi.“

## Að vera til staðar í eigin lífi

„Jon Kabat-Zinn, frumkvöðull núvitundar á Vesturlöndum og prófessor í læknisfræði, skilgreinir núvitund sem „vitund sem skapast við að beina athyglinni með ásetningu, á þessu augnabliki, að því sem er, eins og það er, án þess að dæma“. Í raun felur núvitund í sér að vita hvað maður gerir þegar maður gerir það,“ segir Anna Dóra. „Hún styður mann í að vera vakandi og til staðar í eigin lífi.“

Núvitundarþjálfun leyfir fólk að kynnast og tengjast sjálfu sér og styður okkur í að standa með sjálfum okkur,“ segir Anna Dóra. „Aukin núvitund gerir manni kleift að hægja á og skapa andrými, svo hægt sé að bregðast við aðstæðum af yfirvegum. Núvitund getur stutt fólk í að einbeita sér í verkefnum daglegs lífs, en einnig í að vera vakandi fyrir eigin lífsgildum og forgangsraða og lifa í samræmi við þau.“

## Jákvæð áhrif á heilsu

„Núvitundarþjálfun felst fyrst og fremst í hugarþjálfun. Að læra að þjálfu athyglina og beita henni eins og við á,“ segir Anna Dóra. „Um bæði óformlegar og formlegar æfingar er að ræða. Óformlegar æfingar er þá allt það sem við gerum með vakandi athygli í daglegu lífi en formlegar æfingar eru hugleiðsluæfingar, sem hafa verið iðkaðar í yfir 2500 ár. Við á Núvitundarsetrinu leggjum mikla áherslu á að bjóða upp á gagnrýnd námskeið, sem þýðir að sýnt hefur verið fram á árangur þeirra vísindalega.“

Niðurstöður rannsókna hafa sýnt fram á að núvitundarþjálfun hefur almennt jákvæð áhrif á andlega og líkamlega heilsu,“ segir Anna Dóra. „Má þar t.d. nefna aukna vellíðan, einbeitingu og minni, betri svefn, sterkara ónæmiskerfi og bætt samskiptahæfni.“

Margir upplifa að hraðinn í samfélaginu sé mikill og við almennt gefum okkur ekki mikinn tíma til að staldra við og vera með okkur sjálfum,“ segir Anna Dóra. „Í hraðanum gleymist oft að gefa sér tíma til að átta sig á hvað skiptir í raun og veru máli og hvernig við viljum lifa lífinu. Það er svo mikil áhersla á að gera að það er takmarkað rými fyrir að fá að vera.“

## Núvitund á Íslandi

„Við tókum eftir aukinni aðsókn almennings á námskeiðin og fyrirtæki og skólar óska í auknum mæli eftir þeim til að styðja starfsfólk sitt til að takast á við streitu dagslegs lífs,“ segir Anna Dóra. „Núvitundarþjálfun hefur einnig reynst vel í starfsendurhæfingu í kjölfar kulnunar.“

Almenn vakning hefur átt sér stað undanfarin ár og fólk er að átta sig á þeim óraunhæfu kröfum sem við gerum til okkar í nútímasamfélagi. Við eigum öll að skara fram úr á öllum sviðum, vera einhvers konar ofurfólk og í raun ekki mannleg lengur,“ segir Anna Dóra. „Það er mikið áreiti á okkur og bein og óbein skilaboð um hvernig við eigum að vera. Með núvitundarþjálfun gefst okkur færi á að vera betur meðvituð og velja hvernig við viljum vera og haga okkar lífi.“

Þá hafa skólar og uppeldisadilar í auknum mæli gefið því gaum að núvitundarþjálfun getur stutt við vellíðan og geðheilbrigði barna og ungmenna,“ segir Anna Dóra. „Aukið áreiti, vanlíðan og kvíði mælist hjá þessum aldurshópi og rannsóknir sýna að núvitundarþjálfun getur hjálpað við að auka tilfinningalæsi og bregðast við áreiti og álagi í lífinu á uppbyggilegan hátt. Það eykur seiglu, vellíðan og almenna heilsu. Við á Núvitundarsetrinu stöndum einmitt að spennandi rannsóknarverkefni um heildræna innleiðingu núvitundar í grunnskóla og erum einnig að vinna með leikskólum á þessu sviði í samræmi við Lýðheilsustefnu.“

## Núvitund á heimsvísu

„Vísindalegur bakgrunnur núvitundar er alltaf að styrkjast. Bretar eru mjög framarlega í að nýta þessa nálgun og innleiða hana í samfélagið, en sýnt hefur verið fram á ávinning þess að innleiða hana í heilbrigðis-, dóms- og menntakerfið sem og almenna vinnustaði,“ segir Anna Dóra. „Bresk, þverpólitísk nefnd stóð að alþjóðlegri ráðstefnu stjórnmalamanna um núvitund 17. október síðastliðinn þar sem tveir íslenskir alþingismenn voru viðstaddir. Þannig að vonandi er bara tíma-spursmál hvenær við heyrum meira um innleiðingu núvitundar í íslenskt samfélag.“

## Jon Kabat-Zinn á leið til Íslands

„Til gamans má geta að Jon Kabat-Zinn kemur til landsins næsta vor og verður með fyrirlestur fyrir almenning, eins dags vinnustofu í núvitund í Hörpunni og hálfs dags vinnustofu um núvitund í uppeldi með eiginkonu sinni, Myla, en koma hans er samstarfsverkefni Núvitundarsetursins og Embættis landlæknis,“ segir Anna Dóra.

„Núvitund hentar fyrir alla,“ segir Anna Dóra. „Hvort sem það er að auka lífsgæði sín og njóta betur líðandi stundar eða að öðlast verkfæri til að takast á við tilfinningalega erfiðleika og krefjandi áskoranir lífsins.“



Anna Dóra segir að Núvitundarsetrið bjóði upp á fjölbreytt úrval námskeiða. MYND/EYÞÓR



Jon Kabat-Zinn og Myla, eiginkona hans. MYND/NÚVITUNDARSETRIÐ



## Dæmi um núvitundarnámskeið sem boðið er upp á:

- Núvitund fyrir ungmenni
- Núvitund gegn streitu
- Núvitund gegn verkjum
- Núvitund og heilbrigðar lífs- og fæðuvænur
- Núvitund og hugræn atferlismeðferð
- Núvitund og meðganga
- Núvitund og samkennd í eigin garð
- Sjálfstyrkingarnámskeið sem heitir „Að vera til staðar fyrir gamlan vin „PIG““
- Velkomin í níúð – frá streitu til sáttar
- Vinnustofan „Núvitund: Leitaðu inn á við“.

Nánari upplýsingar um námskeiðin má finna á heimasíðunni [www.nuvitundarsetrid.is](http://www.nuvitundarsetrid.is).

# Hafragrautur í föstu formi

Hafragrautur er fastur hluti af morgunrútinunni hjá mörgum. Grautar-diskurinn getur þó orðið einhæfur og fyrir þá sem eru orðnir hundleiðir mætti umbreyta honum í brauð.

**H**afragrautur og epli eru staðgöður morgunverður. Fyrir þá sem langar til að breyta til er lítið mál að sameina þetta tvennt í brauði. Á Foodnetwork

er að finna uppskrift að girnilegu brauði úr haframjöldi og rifnum eplum. Ofan á slíkt morgunverðarbrauð væri síðan kjörð að sneiða lærperu og bera fram linsodð egg.



Laugarnar í Reykjavík

**Heilsubót um jólin**

Afgreiðslutími sundstaða um jól og áramót 2017 - 2018

SUNDKORT ER GÓÐ JÓLAGJÖF

	Þorláksmessa	Aðfangadagur	Jóladagur	Annar í jólum	Gamlársdagur	Nýársdagur
	23. des	24. des	25. des	26. des	31. des	1. jan
Árbæjarlaug	09.00-18.00	09.00-13.00	Lokað	12.00-18.00	09.00-13.00	Lokað
Breiðholti-laug	09.00-18.00	09.00-13.00	Lokað	Lokað	09.00-13.00	Lokað
Grafarvogslaug	09.00-18.00	09.00-13.00	Lokað	Lokað	09.00-13.00	Lokað
Klébergslaug	11.00-15.00	10.00-13.00	Lokað	Lokað	10.00-13.00	Lokað
Laugardalslaug	08.00-18.00	08.00-13.00	Lokað	12.00-18.00	08.00-13.00	12.00-18.00
Sundhöllin	08.00-18.00	08.00-13.00	Lokað	12.00-18.00	08.00-13.00	12.00-18.00
Vesturbæjarlaug	09.00-18.00	09.00-13.00	Lokað	12.00-18.00	09.00-13.00	Lokað
Ylströnd	11.00-16.00	Lokað	Lokað	Lokað	Lokað	11.00-15.00

## Mylsna ofan á

1 tsk. púðursykur  
3 msk. haframjöl  
¼ tsk. kanill  
1 msk. bráðið smjör

## Brauðið

1 bolli haframjöl  
1 bolli heilhveiti  
½ tsk. salt  
½ tsk. matarsódi  
½ tsk. lyftiduft  
1 tsk. kanill  
3 stór egg  
½ bolli hunang  
½ bolli grænmetisóla  
1 tsk. vanilluextrakt  
½ bolli púðursykur  
2 bollar rifið epli (u.þ.b. 2 epli)  
½ bolli saxaðar valhnetur

Blandið saman öllum hráefnum í mylsnuna sem fer ofan á brauðið í litla skál og setjið til hliðar.

Hitið ofninn í 175 gráður. Fóðrið einungis botninn á brauðformi með bökunarpappír en smyrjið hliðarnar með olíu.

Setjið haframjöldið í matvinnsluvél og hakkið í fint mjöl, mælið nákvæmlega 1 bolla af heilhveiti og skafið ofan af með hníf. Blandið svo malaða haframjöldinu, heilhveiti, salti, matarsóða og lyftidufti og kanil saman í stóra skál.

Blandið eggjum, hunangi, olíu og vanilluextrakt í minni skál og bætið sykri út í. Hrærið þar til allt er vel blandað. Bætið þá rifnum eplum út í og hrærið, blandið loks þurrefnablöndunni saman við og síðast valhnetunum.

Hellið deiginu í brauðformið og dreifið mylsnunni yfir. Bakið í eina klukkustund. Kælið í 10 mínútur í forminu, losið svo brauðið úr og látið kólna á grind.

Berið fram til dæmis með lærperu og linsodnu eggi. [foodnetwork.com](http://foodnetwork.com)



## Möndlufeta með hvítlauk

Einfaldur veganostur til að smyrja ofan á gróft brauð og keks, til dæmis með ólífúliu, hvítlauk og dilli.

## Bakaður „möndluostur“

145 g möndlur malaðar  
60 ml sítrónusafi  
½ bolli vatn  
3 msk. ólífúla  
2 hvítlauksgeirar, marðir  
1¼ tsk. salt

Dembið öllu í blandara og þeytið þar til blandan er rjómakenn og mjúk.

Leggið grisju í sigti yfir skál, hellið blöndunni í og bindið eða klemmið saman með teygju að ofan.

Látið vökvann renna af í um 12 tíma. Losið þá grisjuna utan af bollunni, setjið hana í eldfast mót og bakið í ofni við 180 gráður í um 40 mínútur.

[mapelspice.com](http://mapelspice.com)



Sími: 411 5000 • [www.itr.is](http://www.itr.is)

# Rétta þjálfunin sem veitir vellíðan!

**Vetrarkortið** er komið í sölu -  
Innritun hafin á öll námskeið!

**Markmiðið** með þjálfuninni okkar hjá  
Líkamsrækt JSB er skýrt. Hún miðast við **að  
efla og styrkja líkamann** þannig að hann  
þjóni okkur sem best og kalli fram **þessa  
góðu tilfinningu og vellíðan** sem er svo  
eftirsóknarverð.

LÍKAMSRÆKT

JSB

leggur línurnar

Markviss, fjölbreytileg og öflug líkamsrækt  
fyrir konur og stelpur sem tekur mið af þörfum ólíkra hópa  
og skilar auknum krafti, hreysti og vellíðan.

*Velkomin í okkar hóp!*  
Innritun og nánari upplýsingar  
í síma 581 3730 og á [jsb.is](http://jsb.is)

# Vetrarhlaup! Það er ekkert mál

Ekkert mælir á móti því að stunda hlaup yfir vetrartímann. Hafþór Rafn Benediktsson hlaupaþjálfari segir lykilatriði að klæða sig rétt og skoða veðurspána áður en farið út að hlaupa.

Sigríður Inga Sigurðardóttir  
sigriduringa@365.is



Aldur skiptir engu máli þegar kemur að hlaupum og það er aldrei of seint að byrja að hlaupa. Hlaup eru góð fyrir andlega og líkamlega heilsu, bæta úthald og halda manni í góðu formi. Svo er einstaklega gaman að hlaupa úti í náttúrunni og njóta útiverunnar,“ segir Hafþór Rafn Benediktsson, hlaupaþjálfari hjá Breiðabliki, sem mælir með því að byrjendur fari á hlaupanámskeið eða skrái sig í hlaupahóp til að koma sér af stað. Hann segir ekki síður skemmtilegt að hlaupa úti að vetri til en á sumrin en þá skipti mestu máli að klæða sig vel og gæta þess að verða ekki kalt.

„Betra er að vera í mörgum þunnum lögum af fatnaði frekar en einu mjög þykku en klæðnaðurinn ætti auðvitað að fara eftir hitastigi hverju sinni. Þrjú til fjögur lög henta oftast vel fyrir íslenskar aðstæður, þrjú lög duga ef hitinn er í kringum frostmark en fjögur nægja ef það er kaldara en það,“ segir Hafþór.

Fyrsta lagið ætti helst að vera dry-fit fatnaður sem aðlagast líkamanum og heldur raka vel frá

húðinni. „Annað lag gæti verið örlítið þykkari flik sem heldur vel hita og þriðja lagið vind- og regnhelt þar sem vindkæling getur verið mikil yfir vetrinn. Góðir sokkar eru mjög mikilvægir, helst úr ull, og eins hlýir vettlingar. Húfa og svo buff um hálsinn er nauðsynlegt, en buffið má einnig nota fyrir munn og nef ef það er mikið frost úti,“ segir Hafþór.

## Naglar undir skóna

Hvað skóbúnað varðar segir Hafþór að best sé að nota hlaupaskó með grófum botni og jafnvel nagla sem hægt sé að skrúfa undir skóna.

„Einnig má nota mannbrodna en ég mæli frekar með nógnum, þeir fást t.d. í versluninni Eins og fætur toga í Bæjarlind. Svo er gott að eiga höfuðljós til að sjá betur í myrkrinu og auðvitað til að sjást betur sjálfur. Ljós sem fest eru aftan á skó eru líka góð leið til að sjást í myrkrinu. Endurskinsmerki ættu auðvitað að vera staðalbúnaður,“ segir Hafþór.

## Upphitun mikilvæg

Áður en hlaupið er af stað er mikilvægt að hita vel upp og fara ekki strax á harðasprett, en upphitun tekur lengri tíma í köldu veðri á veturna en á sumrin. „Næring er sérlega mikilvæg þegar farið er í lengri

“Betra er að vera í mörgum þunnum lögum af fatnaði frekar en einu mjög þykku en klæðnaðurinn ætti auðvitað að fara eftir hitastigi hverju sinni. Þrjú til fjögur lög henta oftast vel fyrir íslenskar aðstæður.

hlaup. Ég mæli með að drekka reglulega því það verður líka vökvatap í köldu veðri, þótt maður taki ekki eftir því og finni ekki fyrir þorsta. Þá er gott að hafa eitthvað með sér að borða, sérstaklega hnetur en auðvelt er að stinga litlum hnetupoka í vasann. Þurfi maður að ferðast langt heim eftir hlaup er gott að hafa aukaföt í bílnum til að ofkælast ekki.“

Þegar Hafþór er spurður hvort það séu sérstakar aðstæður sem þurfi að forðast þegar farið er út að hlaupa segir hann svifrykið á höfuðborgarsvæðinu geta verið leiðinlegt, sérstaklega þegar stillt er í veðri. „Oft finnur maður ekki mikið fyrir því á meðan maður er á hlaupum



„Á köldum vetrardegi er Heiðmörk algjör paradís fyrir hlaupara. Mikilvægt að fylgjast með veðurspánni og ekki fara út í aðstæður sem maður ræður ekki við,“ segir Hafþór. MYND/VILHELM

en þegar komið er inn eftir hlaup í slæmum loftgæðum getur maður fundið fyrir óþægindum í lungum. Þá er kannski bara betra að fara adeins út í sveitina og njóta náttúrunnar fyrir þá sem eru á höfuðborgarsvæðinu. Á köldum vetrardegi er Heiðmörk algjör paradís fyrir hlaupara. Mikilvægt að fylgjast með veðurspánni og ekki fara út í aðstæður sem maður ræður ekki við. Þá auðvitað alltaf hægt að fara á hlaupabrettið eða hugsa um aðra þætti eins og liðleika- og styrktarþjálfun.“

**Mælanleg markmið mikilvæg**  
Eitt af því sem skiptir miklu máli

varðandi hlaup er að setja sér markmið. „Þau þurfa helst að vera mælanleg, t.d. tími og vegalengd. Mér finnst betra að fólk stefni að því að bæta sig í íþróttinni frekar en að hugsa um að missa einhver kíló. Þá verður þetta allt miklu skemmtilegra.“

Hafþór er með vefsíðuna [ithrottir.is](http://ithrottir.is) þar sem fá má ráð og nánari upplýsingar um hlaup. „Fljótlega eftir áramótin hefst byrjendanámskeið hjá Hlaupahópi Breiðabliks og ég hvet alla sem hafa áhuga á því að hafa samband því hlaupahópurinn hentar bæði byrjendum og lengra komnum,“ segir hann en senda má fyrirspurnir á [haffiben@ithrottir.is](mailto:haffiben@ithrottir.is).

ÍslandsApótek Laugaveg 46 er sjálfstætt starfandi apótek sem býður persónulega þjónustu og hagstæð verð á lyfjum og öðrum heilsutengdum vörum

Elli- og örorkulífeyrisþegar njóta sérkjara hjá ÍslandsApóteki



Laugavegi 46 • 101 Reykjavík • s. 414 4646



## Opnunartímar:

Virka daga 09:00 – 19:00  
Laugardaga 10:00 – 16:00  
Sunnudaga 12:00 – 16:00

ÍSLANDS APÓTEK



## Njóttu þess að fara í sund / sjósund

Verndaðu eyrun með Ear Band-It Ultra eyrnaböndum og eyrnatöppum



Fyrirbyggjandi vörn gegn eyrnabólgu og nauðsynlegt fyrir þá sem eru með rör í eyrum eða viðkvæm eyru. Til í þremur stærðum.

Fæst í apótekum, barnavörverslunum og Útílif





Rauðrófuduft, Pro Matcha prótein matcha duft og magnesíum.



Viðskiptavinum býðst ráðgjöf við val á bætiefnum í versluninni.

Vinveittir gerlar og Enterogel eru meðal þess sem Mamma veit best býður upp á fyrir þarmaflóruna.

# Heilbrigð flóra fyrir betri líðan

Mamma veit best er heilsubúð og heildsala með hágæða bætiefni og snyrtivörur. Ráðgjafi hjá Mamma veit best segir heilbrigða meltingarflóru undirstöðu almennrar vellíðunar.

Okkar markmið er að færa viðskiptavinum það besta af lifrænum heilsubúðum og bætiefnum, víðs vegar úr heiminum," segir Nína, ráðgjafi hjá Mamma veit best. „Nafnið vísar í þá trú okkar að Móðir Jörð viti hvað er best fyrir börnin sín og að hjá henni getum við fundið þær lausnir sem við leitum að. Með það að leiðarljósi gerum við okkar besta til að virða og heiðra móðurina sem við deilum öll, Jörðina.“

Nína segir heilbrigða meltingarflóru undirstöðu að betri líðan, bæði líkamlega og andlega. Um hátíðarnar er gjarnan álag á meltingarfærunum og almennt í íslensku mataræði.

„Heilbrigð flóra í meltingarfærunum skiptir líkamann gríðarlega miklu máli og kemur allri almennri líkamsstarfsemi við. Heilbrigði meltingarflórunnar hefur áhrif á niðurbrot fæðu, líðan í maga og ristli en hefur einnig áhrif á ónæmiskerfið, andlega líðan og margt fleira. Það er um að gera að koma við hjá okkur í búðinni og við aðstoðum ykkur við að koma meltingunni og orkunni í lag eftir hátíðarnar en þetta er sá tími þar sem margir borða mikið af sykri og smákökum, sóltum mat og reyktum," segir Nína. „Til að koma jafnvægi á meltinguna erum við meðal annars með vinveitta gerla og Enterogel fyrir þarmana, magnesíumslökun fyrir allan líkamann og vörur sem koma orkunni af stað eins og tildæmis Matcha te, rauðrófuduft og matcha prótein.“

## Complete Probiotics og PB 8 magagerlar

„Það er aldrei of seint að byrja



Nína, ráðgjafi hjá Mamma veit best, segir heilbrigða þarmaflóru nauðsynlega fyrir vellíðan og góða heilsu.

að leiðrétta flóruna til að öðlast betri líðan og erum við með flotta vinveitta gerla eins og tildæmis PB 8 og frá Dr. Mercola sem eru magasýru- og gallpólnir sem þýðir að þeir ná að ferðast til ristilsins, sem er mikilvægt.“

## Enterogel

„Enterogel er unnið úr kísil. Gelið bindur sig við óhreinindi sem liggja í þarmakerfinu og skilar þeim út með saur án þess að fjarlægja steinefni og annað gagnlegt úr þarmakerfinu. Enterogel er algjörlega laust við sykur, laktósa,

ger eða önnur óæskileg efni og frásogast ekki heldur vinnur staðbundið í þarmakerfinu. Enterogel er mjög áhrifaríkt við niðurgangi og fyrir einstaklinga með IBS, gott við iðraólgu og meltingartruflunum. Það hjálpar líkamann að viðhalda og byggja upp heilbrigða þarmaflóru. Einnig er hægt að bera Enterogel á húðina við bólum og exemi.“

## Magnesíum L-Threonate frá Dr. Mercola

„Magnesíum L-Threonate frá Dr. Mercola er eitt besta magnesíum

á markaðnum í dag og tryggir hámarksupptöku í alla vefi og frumur líkamans, þar með talið til heilans, án þess að valda ertingu í maga eða niðurgangi," segir Nína. „Magnesíum kemur við sögu í 300 mismunandi þáttum líkamsstarfseminnar og flestir glíma við magnesíumskort af einhverju tagi. Magnesíum skiptir okkur máli til að viðhalda almennri heilsu en það hjálpar líkamann meðal annars við svefn og hvíld og vinnur gegn streitu og stressi, styður jafnvægi á blóðþrýstingi og eðlilega orkuframleiðslu líkamans.“

## Pro Matcha prótein

„Pro Matcha próteinduftið er hinn fullkomni orku- og næringargjafi. Það inniheldur ekkert glútein eða soja og inniheldur engin erfða-breytt efni. Pro Matcha inniheldur ensím sem hjálpa líkamanum að melta og nýta próteinið og næringuna og fer einstaklega vel í maga. Og ekki er verra að Pro Matcha inniheldur matcha te sem er góður andoxunar- og orkugjafi," segir Nína.

„Matcha duftið okkar kemur frá Pure Synergy og er lifrænt og ljúft. Duftinu er hægt að bæta út í þeytinga eða nota sem heitt eða volgt te og er góður orkugjafi í staðinn fyrir kaffi. Matcha duftið er sneisafullt af andoxunarefnum eins og til dæmis EGCg og vítamínum eins og C-vítamíni, seleníum, magnesíum, krómíum og sinki. Matcha duftið eykur einbeitingu og er ríkt af trefjum og chlorophyll og getur stutt efnaskipti líkamans. Matcha duftið inniheldur koffín.“

## Rauðrófuduft

„Beet Juice Powder eða rauðrófuduftið okkar frá Pure Synergy Organics er lifrænt, 100% hreint og kraftmikið og fullkomið á æfingar eða bara sem daglegur orkugjafi. Rauðrófuduftið er gott við blóðleysi, þreytu og háum blóðþrýstingi þar sem það eykur blóð- og súrefnisflæði um líkamann.“

Á heimasíðunni [www.mamma-veitbest.is](http://www.mamma-veitbest.is) er að finna upplýsingar um öll vörumerki og þjónustu Mamma veit best. Gegnum síðuna má panta vörur og fá sendar í pósti. Mamma veit best er einnig á Facebook og Instagram.



Ragnheiður kennir fólki meðal annars að takast á við skápaóeirðina sem kemur yfir marga seinnipartinn. MYND/STEFÁN

# Borða ekki án þess að hugsa

Ragnheiður Guðjónsdóttir, næringarfræðingur og jógakennari, náði tókum á skápaóeirð með aðferðum núvitundar. Nú kennir hún fólki að hætta að borða án þess að hugsa, á námskeiðinu Næring og núvitund.

Brynhildur Björnsdóttir  
brynhildur@365.is

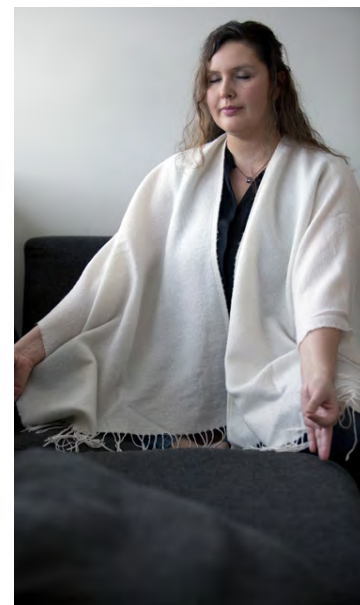


Einfaldasta leiðin til að útskýra næringu og núvitund er að við sameinum aðferðir núvitundar og athöfnina að borða,“ segir Ragnheiður. „Frekar en að vera alltaf að leita að ráðum og leiðbeiningum úr umhverfinu með tilheyrandi boðum og bönnum þá leitum við inn á við. Þetta er kannski svolítið önnur nálgun á endurtekið efni.“

Hún segir mikilvægt að við séum á staðnum þegar verið er að borða. „Að við séum með höfuðið á sama stað og líkamann, tókum eftir því sem er að gerast, hvernig maturinn bragðast, hvort við séum svöng eða södd og hvort okkur langar í þennan mat eða ekki. Fólki finnst þetta kannski flókið en í rauninni er þetta einfalt ef þú nærð að hafa hugann á sama stað og líkamann.“

Ragnheiður hélt fyrsta námskeiðið haustið 2015 og hefur því kennt næringu og núvitund í tvö ár. „Fólk skráir sig á námskeið og svo kenni ég í gegnum netið,“ segir Ragnheiður og er mjög ánægð með hvernig tæknin nýtist við námskeiðshaldið. „Það hefur komið í ljós að um helmingur þeirra sem hafa sótt námskeiðið búa úti á landi og hefðu annars ekki getað tekið þátt. Ég er sjálf utan af landi og finnst frábært að geta notað þennan möguleika. Það er samt þannig að þú þarft að mæta, allir horfa á sama tíma og það sjá allir alla eins og við séum í kennslustofu svo það er stuðningur og aðhald frá hópnum. Það er reyndar upptaka í boði ef fólk kemst alls ekki en það er alltaf betra að mæta með hópnum.“

Hún segir að námskeiðið snúist ekki um megrun heldur um að borða með meðvitund. „Það eru ekki mæteðlar eða góður og vondur matur, englar eða djöflar. Það er frekar að læra að velja það sem við viljum borða og njóta þess svo. Ein kona sem var hjá mér á námskeiði gerði til dæmis æfingu með sætan mat þar sem hún var annars vegar með hlaup sem krakkarnir hennar áttu og hins vegar súkkulaði. Og hún hélt að þetta væri allt sælgæti og þar af leiðandi jafngott en svo komst hún að því að henni fannst hlaupið ekkert sérstakt. Og það er svo oft að við erum ekki til staðar og borðum bara eitthvað hugsunarlaust og höldum að við séum að borða það sem okkur langar í. En ef maður borðar með hugann með sér þá getum við tekið betur eftir og notið þess betur sem við borðum. Þetta er ekki megrunaraðferð heldur erum við að spá í hvernig okkur líður, hvað maturinn gerir



Ragnheiður blandar saman þekkingu sinni sem næringarfræðingur og reynslu sinni sem jógakennari til að kenna fólki um næringu og núvitund.

fyrir okkur og hvernig okkur líður af því sem við borðum.“

Hugtakið skápaóeirð hefur vakið nokkra athygli en það kemur fyrir á heimasíðu Ragnheiðar, rgudjons.com. „Ég nota skápaóeirð um það þegar fólk leitar í öllum skápum og skúffum seinnipartinn eða á kvöldin að einhverju til að setja upp í sig sem á að uppfylla einhverja þörf. Stundum finnum við eitthvað að borða sem gefur samt ekki það sem við erum að leita að og þá finnum við okkur annað. Svo við erum kannski að nota matinn sem staðgengil fyrir eitthvað annað. Stundum erum við svöng af því við borðuðum ekki nógu mikið yfir daginn en stundum er það eitthvað annað og þá er mikilvægt að bera kennsl á það.“

Ragnheiður hefur engar töfralausnir sem koma öllum í form á nýju ári. „Ég legg áherslu á að taka sér tíma, gera litlar breytingar. Janúar er dimmur og kaldur og þá eru ekki jólnin til að lýsa upp skammdegid. Að breyta öllu í einu er bæði erfitt og ekki líklegt til að endast. Svo ef við viljum breyta þá er best að gera litlar breytingar sem við teljum að við getum staðið við.“

Hún mælir hér með einni aðferð, eins konar örflugleiðslu. „Að anda þrisvar sinnum djúpt áður en þú byrjar að borða. Safna þér saman, leggja streituna aðeins til hliðar, reyna að róa þig niður og vera á staðnum, þó ekki sé nema í smástund, fyrir eina máltíð á dag. Góðir hlutir gerast hægt.“

www.rgudjons.com  
Næring og núvitund á Facebook

Vertu viss með

## VISMED

...beint í augun



**DROPAR**  
Skammtahylki, án rotvarnarefna.  
Hægt er að loka eftir opnun.  
Dreypiglas 10 ml  
Má nota í 3 mánuði eftir opnun.



**GEL**  
Skammtahylki, án rotvarnarefna.  
Hægt er að loka eftir opnun.  
Dreypiglas 10 ml  
Má nota í 3 mánuði eftir opnun.

**VISMED®**  
inniheldur engin rotvarnarefni og því eru hverfandi líkur á ofnæmi.

**VISMED®**  
inniheldur hýalúrónsýru sem er smurolía náttúrunnar og finnst víða í mannlíkamanum.

**VISMED®**  
myndar náttúrulega tárafilmu á yfirborði hornhimnunnar sem endist óvenjulengi á auganu.

Tárin sem endast  
**VISMED®** fæst í öllum helstu apótekum

Fyrir okkur  
sem förum  
í ísbíltúr  
í janúar...



Vítamín og bætiefni Gula miðans eru sérstaklega valin og þróuð fyrir íslenskar aðstæður. Þess vegna hefur Guli miðinn verið hluti af daglegu lífi Íslendinga í 25 ár. Kynntu þér úrvalið á [gulimidinn.is](http://gulimidinn.is)

# Aldrei að byrja að veipa

Þegar Reyksíminn hóf starfsemi sína árið 2000 var meginþungi lagður á aðstoð við þá sem hætta vildu tóbaksreykingum. Í dag hefur bæst við þörf á aðstoð við þá sem hætta vilja rafreykingum.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir  
thordisg@365.is



Íslensk börn og ungmenni eiga á hættu að verða fyrir alvarlegu heilsutjóni af völdum rafsígarettna. Í þeim eru margvísleg eiturfefni og þungmálmar, og í sumum er nitrósamín sem er mest krabbameinsvaldandi efnið í venjulegum sígarettum. Við þurfum því að vernda börnin okkar og opna augu þeirra fyrir mikilli skaðsemi þess að veipa," segir Jóhanna S. Kristjánsdóttir, hjúkrunarfræðingur og verkefnisstjóri hjá Ráðgjöf í reykbindindi.

Hún segir umræðu um rafsígarettur á Íslandi vera hættulega börnum og unglingum enda sé þeim talin trú um að það sé skaðlaust að veipa.

„Á meðan ekkert bolar á reglugerð um rafsígarettur á Íslandi munu þær halda áfram að skaða heilsu íslenskra ungmenna. Hér á landi ráða gríðarsterk markaðsöfl miklu um vinsældir og útbreiðslu rafsígarettna á meðal ungmenna og sömu markaðsöfl ætla sér að koma því í gegn að rafsígarettur séu skaðlausar.“

**Rafsígarettur afar skaðlegar**  
Rafrettur eru áberandi í íslensku



Veipreykur er ekki eins saklaus og margir halda. Hann inniheldur eitruðar agnir sem erta og skemma lungu og öndunarfæri fyrir aldur fram.



Innritun og upplýsingar á [dansskoli.is](http://dansskoli.is) eða í síma 553 6645

Break  
Zumba  
Brúðarvals  
Barnadansar  
Samkvæmisdansar  
Sérnámskeið fyrir hópa  
Börn - Unglingar - Fullorðnir



**DANSSKÓLI**  
Jóns Péturs og Kóru  
Dansfélag Reykjavíkur

Danskennarasamband Íslands | Faglærðir danskennarar  
[www.dansskoli.is](http://www.dansskoli.is) | [dans@dansskoli.is](mailto:dans@dansskoli.is) | sími 553 6645

samfélagi. Veipsjoppur spretta upp á hverju horni eins og gorkúlur og segir Jóhanna slíkar verslanir líkar og á Bretlandseyjum.

„Viða í evrópskum löndum hafa verið gefnar út strangar reglugerðir um notkun rafsígarettna og þær settar undir tóbaksvarnarlög. Rafsígarettur eru nú þegar bannaðar í sumum fylkjum Bandaríkjanna og frá bandaríska landlæknisembættinu komu líka viðvaranir um að rafsígarettur séu ekki hentugt úrræði til að hætta reykingum; þær séu þvert á móti ávanabindandi og innihaldi fjölda skaðlegra eiturfefna.“

Framleiðendur rafsígarettna eru tóbaksrisar heimsins.

„Þar á bæ hefur því aldrei verið haldið fram að rafsígarettur séu skaðlausar né lausn handa þeim sem vilja hætta að reykja. Tóbaksframleiðendur kynna rafsígarettur meðal annars sem þriðju kynslóð sígarettna; sú fyrsta var tóbakslaufið beint af plöntunni og önnur kynslóð var unnin framleiðsluvara út tóbaki, eins og sígarettur og munn-tóbak,“ útskýrir Jóhanna.

Farsælast sé að byrja aldrei að veipa, frekar en að reykja.

„Rafsígarettur hafa mjög ertandi áhrif á lungun og reykurinn frá þeim inniheldur meðal annars þungmálma, svo sem nikkel, blý og tin, sem enginn vill fá ofan í lungu sín. Þá eru bragðefnin einnig hættuleg öndunarferunum. Þau ilma vel og krakkar sækjast eftir því að stiga inn í reykinn, en það er í engu betra en óbeinar reykingar og með því móti fá þau skaðleg eiturfefni ofan í sig. Aðeins meltingarkerfi mannsins er í stakt búið að vinna úr bragðefnum en lungun sem tilheyrir öndunarkerfinu, eru ekki gerð fyrir það,“ segir Jóhanna.

**Verðum að vernda börnin**

Jóhanna segir skelfilegt hversu stór hópur íslenskra unglunga og barna á grunnskólaaldri veipi.

„Á meðan engar reglur gilda um rafsígarettur á Íslandi er hægt að selja neytandanum hvað sem er og hann veit ekkert hvað er í vökvannum sem hann kaupir. Á innihaldslýsingum stendur ávallt 0% nikótín en þegar vökvannir eru skoðaðir á rannsóknarstofum kemur í ljós að



Jóhanna S. Kristjánsdóttir, verkefnisstjóri hjá Ráðgjöf í reykbindindi.

flestir innihalda nikótín og oftast en ekki mun fleiri efni en sagt er til um.“

Tóbaksvarnarir gangi út á að vernda börn og ungmenni.

„Reykur rafsígarettna er ekki gufa sem skiptir engu máli heldur eitruðar agnir sem erta og skemma lungu fyrir aldur fram. Því brýni ég fyrir börnum og unglingum að standa aldrei í tóbaks- eða rafsígarettureyk, og enginn ætti að reykja sígarettur né rafsígarettur fyrir utan verslanir þar sem börn ganga í gegnum. Við megum einfaldlega ekki menga andrúmsloftið fyrir börnum sem eru að taka út vöxt og þroska. Þau eigum við skilyrðislaust að verja.“

**Hvað fór úrskeiðis?**

Í haust voru gerð tóbaksvarnar-myndbönd fyrir skóla sem hægt er að skoða á [krabb.is](http://krabb.is).

„Þar kemur skýrt fram hvað rafsígarettur eru skaðlegar og rafsígarettur eru svo sannarlega ekki sú skaðlausa vara sem hún var talin í upphafi,“ segir Jóhanna. „Hin Norðurlöndin horfa til Íslands og spyrja sig hvað sé að gerast. Hvers vegna Ísland, sem hefur ávallt verið framarlega í tóbaksvörnum, sé búið að missa tókin á rafsígarettum. Hvernig gat það gerst þegar tóbaksframleiðendur hafa hvergi falið að rafsígarettur séu sígarettur? Það botnar enginn í því að jafn upplýst þjóð og Íslendingar láti bjóða sér þetta.“

Á Íslandi deyr um einn á dag af

völdum beinna og óbeinna reykinga, samkvæmt Hagfræðistofnun.

„Á Íslandi er gömul hefð að selja tóbak og hægara sagt en gert að hætta því. Meira að segja ÁTVR stendur enn í stórfraðleiðslu á tóbaki og græðir á neyslu almennings með gríðarlegri sölu á nef-tóbaki, eða yfir 38 tonnum á ári,“ upplýsir Jóhanna.

Þeim fækki þó sem reykja og reykingar í skólum séu hverfandi þótt munntóbak sé ekki horfið.

„Nýlegar tölur um notkun rafsígarettna í grunn- og framhaldsskólum landsins eru þó sláandi. Niðurstöður rannsóknna sýna líka að margfalt meiri líkur eru á að börn byrji að reykja sígarettur ef þau nota rafsígarettur og 90 prósent þeirra sem reyktu áður hætta ekki að reykja heldur nota rafsígarettur áfram með sígarettum. Þess vegna eru þær ekki góð leið til að hætta að reykja,“ segir Jóhanna.

**Netspjall er nýjasta aðstoðin**

Frá árinu 2000 hefur Ráðgjöf í reykbindindi verið starfrækt á vegum Heilbrigðisstofnunar Þingeyinga og nú Heilbrigðisstofnunar Norðurlands. Samstarfssamningur er við Embætti landlæknis sem kostar ráðgjöfina að mestu leyti. Þjónustan er gjaldfrjál. Nýjasta viðbót ráðgjafarinnar er netspjall á [heilsuvera.is](http://heilsuvera.is).

„Mest er hringt í kringum áramót og á vorin. Ég er á því að vorin sé besti tíminn til að hætta tóbaksnotkun því þá hækkar sól á lofti og við eigum auðveldara með að breyta út af vananum. Það hefur líka sýnt sig að þeir sem hætta á vorin tekst betur að halda út tóbaksleysið,“ segir Jóhanna.

Hún segir ánægjulegt að karlar hringi ekki síður í Reyksímum en konur, sem er ólíkt því sem gerist annars staðar í heiminum. „Íslenskir karlar hafa dug og þor til að leita sér aðstoðar og það er gaman að því að við stöndum á ákveðnum jafningjagrunni.“

Reyksíminn er opinn alla virka daga frá klukkan 17 til 20 en lengur fyrstu tvær vikurnar eftir áramótin, frá klukkan 16 til 21. Símanúmerið er 800 6030. Einnig má senda tölvu-póst á [8006030@hsn.is](mailto:8006030@hsn.is) eða fara á nýja netspjallið á [heilsuvera.is](http://heilsuvera.is).

# Kraftur í íslensku hvönninni

SagaMedica framleiðir náttúruvörur úr íslenski ætihvönn. Þær geta bætt lífsgæði fólks á ýmsan hátt og vinsældir þeirra hafa aukist mikið á síðustu árum, bæði hér heima og erlendis.

**S**agaMedica er íslenskt þekkingarfyritæki sem var stofnað árið 2000 og sérhæfir sig í rannsóknum á íslenskum lækningajurtum og framleiðslu á náttúruvörum úr þeim. SagaMedica er leiðandi fyrirtæki í sölu náttúruvara hér á landi, en vörurnar eru afsprengi af rannsóknum Sigmundar Guðbjarnasonar, fyrrverandi háskólarektors og eins af stofnendum SagaMedica. Hann hefur rannsakað tugi íslenskra plantna á yfir 25 árum og af þeim hefur íslenska ætihvönnin sýnt mestu lífvirknina. Hún er uppi- staðan í vörum SagaMedica, en mismunandi hlutar plöntunnar innihalda efni með ólíka lífvirkni.

## Siauknar vinsældir

„Hvönnin hefur mikla sögulega þýðingu fyrir íslensku þjóðina, enda hefur hún skipað stóran sess í samfélaginu sem lækningajurt allt frá landnámstíð,“ segir Ingibjörg Ásta Halldórsdóttir, markaðs- og sölustjóri. „Hvönnin sem SagaMedica notar er m.a. tínd í Hrísey, sem er vistvænt vottuð. Framleiðsluáðferðir SagaMedica eru mjög náttúruvænar og endurspeglar vörulína fyrirtækisins hreinleika.

Viðskiptavinahópurinn hefur stækkað töluvert síðastliðin ár, en dyggur og traustur kjarnahópur hefur notað vörurnar frá upphafi með góðum árangri. Það segir allt sem segja þarf um þessar mögnuðu vörur og virkni þeirra,“ segir Ingibjörg.

„SagaMedica framleiðir og markaðssetur vörur sínar bæði hér heima og erlendis,“ segir Ingibjörg. „Við seljum vörur okkur í Norður- Ameríku, Nýja-Sjálandi, Kanada, Svíþjóð og Finnlandi. Jafnframt glittir í nýja spennandi markaði og tækifæri erlendis sem eru komin langt á veg. Í gegnum árin höfum við víkkað út vörulínu okkar og við erum sífellt að leita nýrra leiða til að þróa vörur sem bæta lífsgæði fólks.“



Ingibjörg segir að Saga-Medica fagni viðbótum við Voxis fjölskylduna.  
MYND/BALDURKRISTJÁNSSON

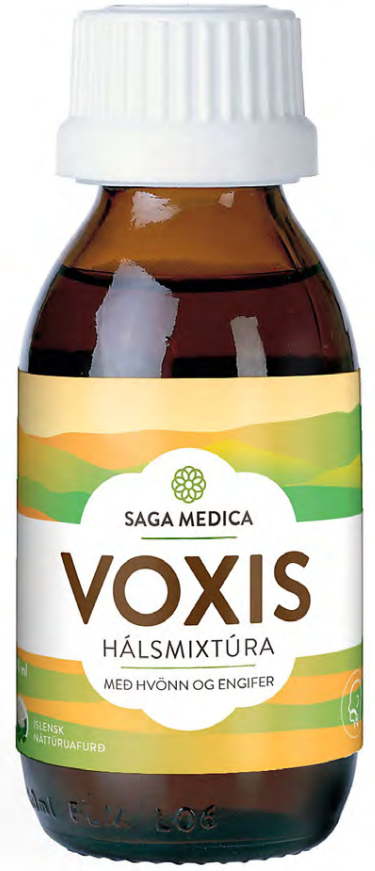
## Bragðgóðar nýjungar í hálsinn

„Við hjá SagaMedica fögnum nú bragðgóðum viðbótum við Voxis fjölskylduna, sem eru þegar komnar á næsta sölustað,“ segir Ingibjörg. „Voxis hálsmixtúra með hvönn og lakkrísbragði annars vegar og Voxis hálsmixtúra með hvönn og engiferbragði hins vegar. Virkilega góðar mixtúrir sem gagnast vel við kvefi, hósta og þurrki í hálsi. Þessi viðbót við vörulínuna kemur á góðum tíma nú þegar kvefpestir láta á sér kræla.

Voxis hálsstöflurnar eru svo vinsælustu hálsstöflur landsins samkvæmt síðustu mælingum (Nielsen tölur, Gallup á Íslandi),“ segir Ingibjörg. „Þær eru einstaklega bragðgóðar og slá í gegn bæði hjá stórum sem smáum. Voxis hálsstöflurnar eru unnar úr laufum hvannarinnar og eru fáanlegar sykurlausar og sykurlausar með engifer.“



Voxis hálsmixtúra með hvönn og lakkrísbragði.  
MYND/SAGAMEDICA



Voxis hálsmixtúra með hvönn og engiferbragði.  
MYND/SAGAMEDICA

## SagaPro við ofvirkri blöðru

„SagaMedica býður fleiri áhuga- verðar vörur úr hvönn og ber þar helst að nefna SagaPro við tíðum þvaglátum,“ segir Ingibjörg. „SagaPro hentar vel konum og körlum með minnkaða blöðru- rýmd og einkenni ofvirkar blöðru og bætir lífsgæði þeirra. Það hefur sýnt sig að SagaPro fækkar mjög salernisferðum jafnt að degi sem nóttu og bætir svef- inn. Ákveðnir lífsstílhópar sækja einnig í auknum mæli í þessa vöru til að geta stundað áhugamál sín án vandkvæða, til að mynda

golfarar, hlauparar, göngufólk og hjólréiðafólk.

SagaPro hefur verið á markaðnum síðan 2005 og er eitt mest selda bætiefni á Íslandi. Í Bandaríkjunum hlaut SagaPro svo verðlaunin „Besta fæðubótarefnið árið 2013“ frá tímaritinu Better Nutrition og salan í Norður- Ameríku hefur verið að aukast jafnt og þétt síðastliðin þrjú ár,“ segir Ingibjörg.

## Vörn gegn pestum og bætt minni

„SagaVita er önnur vinsæl vara sem gagnast vel til að verja sig

gegn vetrarpestum, en auk þess finnst fólki hún mjög orkugefandi og auka afköst,“ segir Ingibjörg. „SagaVita er bæði fáanleg í vökva- og töfluformi.

SagaMemo hefur góð áhrif á minnið en sú vara er unnin úr fræjum hvannarinnar og blágresi,“ segir Ingibjörg. „SagaMemo er notað af fólki sem vill viðhalda heilbrigðu minni.“

Vörur SagaMedica fást í apó- tekum, heilsubúðum og stærri matvöruverslunum um land allt.

## VELDU VOXIS FYRIR RÖDDINA

Voxis hálsstöflur og mixtúrir eru unnar úr laufum íslenskrar ætihvannar og njóta mikilla vinsælda.

**NÝTT**  
HÁLSMIXTÚRUR  
MEÐ ENGIFER  
OG LAKKRÍS



Voxis hálsmixtúrir með hvönn og engifer- eða lakkrísbragði.  
Gagnast gegn hósta, kvefi og þurrki í hálsi.



Sykurlaus Voxis, klassískur og sykurlaus með engifer.

  
SAGA MEDICA

„VOXIS ER MITT FYRSTA VAL“

Gissur Páll Gissurarson, tenór

SÆKTU  
RADDSTYRK Í  
ÍSLENSKA  
NÁTTÚRU



# Margt smátt gerir eitt stórt

Að breyta lífsstílum er langtímavinnna sem best er að skipta niður í mörg lítil verkefni. Með þrautseigju og hjálp meltingarensíma og mjólkursýrugerla verður það árangursríkara.

Að líða vel í eigin skinni og vera sáttur við sjálfan sig er eftirsóknarvert en við eigum kannski misauðvelt eða erfitt með að komast á þann stað. Þegar við viljum bæta heilsufar og vellíðan almennt er gott að huga vel að nokkrum grundvallaratriðum sem geta skipt sköpum varðandi árangursríkt framhald.

## Jafnvægi á líkama og sál

Það skiptir öllu máli að andleg líðan sé góð en þegar við erum ekki í góðu jafnvægi getur verið erfitt að koma mataræðinu í gott horf og svo öfugt. Við verðum að fara yfir nokkra þætti sem skipta okkur öll miklu máli og finna hvar þarf að laga hlutina til að vera í jafnvægi en þetta eru atriði eins og:

- Sambönd (hjólaband, fjölskylda og vinir)
- Atvinna – erum við sátt?
- Fjármál / fjármálaáhyggjur
- Hreyfing
- Andleg líðan

Samhliða skoðum við svo mataræðið og fyrstu skrefin þar snúast alltaf um það að taka út óæskilega næringu eins og sykur, unna matvöru og þau matvæli sem valda vanlíðan ásamt því að koma reglu á máltíðir.

## Meltingin er grunnurinn

„Nýjustu rannsóknir staðfesta alltaf betur og betur hversu mikilvægt það er að hafa meltingarfærni í lagi og hvaða áhrif þarmaflóran hefur bæði á líkamlega og andlega líðan. Að auki spilar hún stórt hlutverk í að viðhalda öflugu ónæmiskerfi. Við þurfum að geta brotið fæðuna vel niður til að næringarfeinin frásogist en til þess að það gerist þarf þarmaflóran að vera í jafnvægi. Meltingarfærni eru því það fyrsta sem við þurfum að huga að til að geta nærst vel því um leið og upptakan er góð og við skilum frá okkur edlilegum hæðum kemst betra jafnvægi á og höfum við stigið stórt skref í átt að heilbrigðara lífi. Það má líkja þessu við að við séum að byggja hús og við



Grænn safi sem er góður fyrir heilsuna.

## Ávísun á betri líðan

Byrjum árið vel og gerum smá aðgerðarplan. Tökum út sykurlinnu með hjálp græna drykkjarins til að byrja með og hugum svo að mataræðinu ásamt því að fara almennt yfir líðan okkar í leik og starfi. Vel valin bætiefni geta styrkt ferlið. Hér eru svo nokkrar þumalputtareglur sem hægt er að hafa til hliðsjónar en það er allt hægt ef viljinn er fyrir hendi.

- Borðum hreina fæðu
- Borðum árstíðabundið
- Borðum mat sem við þolum
- Borðum reglulega, ekki eftir kvöldmat
- Eldum frá grunni
- Áfengi í hófi
- Sykur í hófi
- Sleppum unnum matvælum og forðumst viðbættan sykur
- Drekkum vatn

- Sofum nóg
- Forðumst streitu
- Hreyfum okkur – ferskt loft
- Ræktum sálina
- Skoðum okkur ekki bara í speglinum, líka inn á við:
- Hjólaband
- Vinna
- Fjármál
- Félagslíf o.fl.



byrjum á grunninum. Því traustari og betur gerður sem grunnurinn er, þeim mun auðveldara verður að byggja ofan á þannig að allt haldi vel,“ segir Hrönn Hjálmsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

## Góður og grænn á morgnana

Til að koma sér af stað á morgnana getur hentað vel að gera sér góðan grænan drykk fullan af næringarefnum

og trefjum sem er gott fyrir meltinguna. Vel samsettur drykkir hafa líka jákvæð áhrif á blóðsykurinn og hjálpa í baráttunni við sykurlínunni. Það þarf ekki að vera flókið að skella í góðan drykk og tekur varla meira en 2-3 mínútur.

## Grænn og vænn

- 1 lúka blönduð græn blöð, spinat eða grænkál
- ½-1 banani (má vera frosinn)
- 1 bolli frosið mangó eða t.d. ananas
- 1-2 cm engifer
- Smá sítrónusafi
- 1,5 bolli vatn eða t.d. möndlu- eða haframjól

Ýmislegt má svo nota til að „poppa

drykkinn aðeins upp“ en það getur verið smá kanill, túrmerik, 1 msk. hörfræ eða chiafræ, smá epladjú eða tvær döldur til að sæta aðeins. Berjadrykkir eru líka góðir og um að gera að finna hvað hentar.

## Þreyta eftir máltíðir

Ensim eru nauðsynleg í öllum efnaskiptum í líkamanum en í hráu fæði eru ensim sem verða óvirk við eldun. Þegar við borðum eldaðan og unninn mat notar líkaminn orkuna til að finna og flytja ensim til meltingarvegarins en hver hefur ekki fundið fyrir þreytu eftir stórar máltíðir. Með hækkanði aldri gerist það líka að framleiðsla ensíma í líkamanum minnkar en ensimskortur getur lýst sér í eftir farandi:



Hrönn Hjálmsdóttir heilsumarkþjálfari

- Brjóstsviði
- Vindverkir
- Uppþemba
- Kvíðverkir & ógleði
- Bólur
- Nefrennsli
- Krampar í þörmum
- Ófullnægt hungur
- Exem
- Höfuðverkur
- Skapsveiflur
- Liðverkir
- Húðkláði
- Húðroði
- Svefnleysi

Það er alltaf mikilvægt að borða „lífandi fæðu“ eins og grænmeti og ávexti með elduðum mat og fjölmargir hafa einnig fundið lausn í að taka inn meltingarensim til að auðvelda líkamanum verkið og nýta fæðuna betur. Þetta er einnig grundvallaratriði í átt að heilbrigðari lífsstíl. Meltingarensimin frá Enzymedica eru tekin inn með mat og hafa losað fólk við ótrúlegustu óþægindi og auknið orku til muna. Aðferð við vinnslu á ensímunum kallast Thera-Blend og er það einkaleyfisvarin aðferð sem gerir þeim kleift að vinna á mismunandi pH-gildum í líkamanum og gerir þau 5-20 sinnum öflugri en önnur meltingarensim.

## Öflugasta viðbótin

Fyrir utan bæði D-vítamín og Omega-3 fitusýrur sem er okkur lífsnauðsynlegt, eigum við að taka inn öfluga mjólkursýrugerla. Það er stöðugt álag á meltingunni okkar og atriði eins og streita, lyf, áfengi, sykur og koffein sem valda því að þarmaflóran er ekki í nógu góðu jafnvægi. Bio Kult mjólkursýrugerlarnir eru mjög öflugir og til að efla ónæmiskerfið enn frekar núna þegar kvæf og pestir herja á okkur getur Bio Kult Candea hjálpað mikið til. Auk sjö gerlastofna inniheldur Candea hvítlauk sem er bakteríudrepandi og öflugur fyrir ónæmiskerfið og GSE (Grapefruit Seed Extract) sem inniheldur öflug efnasambönd sem vinna gegn fjölmörgum bakteríutegundum, veirum og sveppum.

## ENZYMEDICA® – Meltingarensím

Öflug ensím sem auðvelda meltingu, auka orku og draga úr einkennum fæðuþols

### Digest Gold

- Söluhæsta meltingarvaran í Bandaríkjunum.
- Gegn fjölbætum meltingarvandamálum
- Handhafi Vity\* verðlaunanna 10 ár í röð.
- Inniheldur ATP (ATP, Magnesium Citrate, Coenzyme Q10, Phytase).

### Digest Spectrum

- Hentar vel þeim sem glíma við ýmis fæðuþol.
- Hentar allri fjölskyldunni.
- Stýður meltingu á glúteini, laktósa, kaseini, próteini og fenól, sem og grænmetis og bauna.
- Viðurkennt af Autism Hope Alliance.

### Digest Basic

- Bætir meltingu og frásog næringarefna.
- Gegn ónotum, lofti og uppþemba.
- Henta einnig fyrir börn.

### Digest

- Tvöfalt meiri styrkur en í Digest Basic.
- Eykur orku.
- Lítil hylki sem auðvelda inntöku.



\*Sú vara sem smásalar kjósa oftast sem bestu vöru ársins í hverjum flokk



**BRAKANDI GÓÐ  
SALATHUGMYND.**

**GERÐU SALATKRÖNS  
ÚR SIGDAL HRÖKKBRAUÐI**





## Hitaeningafjöldi hefur áhrif

Svo virðist vera að ef matarskammtar á veitingahúsum eru merkir með hitaeningafjölda, velji fólk frekar léttari mat. Sérfræðingar telja að það yrði mjög til bóta ef neytendur fengju alltaf þessar upplýsingar þegar þeir fara út að borða. Ný rannsókn sem gerð var fyrir danska krabbameinsfélagið sýnir að fólk borðar hollari mat viti það um hitaeningafjölda. Sömu niðurstöður hafa komið út úr rannsóknum sem áður hafa verið gerðar.

Það er áhyggjuefni hversu fólki í ofþyngd fjölgar. Hitaeningamerkingar eru verkfæri í þeirri baráttu, segir Gitte Laub Hansen, verkefnastjóri hjá baráttusamtökum gegn krabbameini. Næstum helmingur fullorðinna Dana er of þungur og 14% í hættulegri yfirþyngd. Einn af hverjum fjórum karlmönnum á aldrinum 40-45 ára í Noregi er of þungur. Hjá konunum er það ein af hverjum fimm í sama aldursflokki.

Fólk velur sér oftast skyndimat en áður tíðkaðist. Því nauðsynlegra er að merkja skammtana með hitaeningum. Á nokkrum stöðum í Bandaríkjunum, Kanada og Ástralíu er skylda samkvæmt lögum að merkja hitaeningafjölda.



## Er hægt að forðast timburmenn?

Það er ekki ólíklegt að einhverjir finni fyrir timburmönnum eftir áramótageðina. Í rauninni er ekki til neitt töfraráð en allt í góðu að prófa eitthvað af þeim ráðum sem Danir gefa á vefsíðu Jyllands-Posten.

Gott ráð er að drekka stórt glas af vatni áður en gengið er til náða ásamt því að taka eina höfuðverkjatöflu. Sumum gagnast þetta ráð. Aðrir þurfa meira vatn þegar þeir vakna og aðra töflu. Best er þó að drekka Sprite eða 7Up út í áfengið allt kvöldið, segir kínversk rannsókn.

Samkvæmt dönskum lækni, Jens Meldgaard Bruun, skiptir ekki máli hvort fólk drekkur bara vín eða bara bjór eða hvort tveggja. Það hefur ekkert með timburmenn að gera að blanda saman tegundum, einungis hversu mikið er drukkíð.

Stundum er sagt að dekkri áfengisdrykkir skapi meiri óþægindi daginn eftir en ljósir. Próffessor Karl Anker Jørgensen er á því að rauðvín, dökkt romm og kóniak sé verra en hvítvín eða vodka. Hann bendir fólki á að prófa kínverska ráðið og drekka mojito með Sprite allt kvöldið en það gæti minnkað til muna timburmenn daginn eftir. Talið er að timburmenn verði vægari eftir því sem fólk eldist.

## Ekki sofa með snjallsímann

Sefur þú með snjallsímann? Ef svo er ættirðu að hætta því. Heilsustofnun í Kaliforníu, The California Department of Public Health, hefur varað fólk við því að sofa með símann. Það getur verið heilsuspillandi að vera stöðugt með símann upp við höfuðið. Fólk ætti ekki heldur að hafa símann nálægt líkamanum í langan tíma. Síminn sendir frá sér ákveðnar útvarpsbylgjur sem geta verið skaðlegar. Betra er að hafa símann í veski eða bakpoka fremur en í vasanum.

Fyrsti iPhone-inn kom á markað árið 2007 svo snjallsímar eru ekki orðnir gamlir. Þess vegna er ekki enn hægt að fullyrða að þeir geti

orsakað hættulega sjúkdóma en ýmsar vísendingar sýna að fólk ætti að vera meðvitað um áhrif símans á heilsuna. Fólk ætti ekki að vera með símann í höndunum



daginn út og inn en eins og margir vita eru margir mjög háðir snjallsímanum. Sérstaklega hefur aukist að börn og unglingar séu stöðugt með símann. Rannsóknastofa í Kaliforníu varar við hættunni og segir langtíma símanotkun geta haft áhrif á heilsuna, svo sem alvarlega sjúkdóma eins og krabbamein í heila og hálsi. Bent er á að tala frekar í „speaker“ en að halda símanum við höfuðið. Þegar síminn er ekki í notkun ætti að stilla hann á flugvélastillingu en hún slekkur á bylgjum, wi-fi og Bluetooth.

Fyrir þá sem vilja kynna sér þetta betur er bent á <https://www.cdph.ca.gov>.

# Betolvex

## B<sub>12</sub>-vítamín

- Með ströngu grænmetisfæði
- Með hækkandi aldri
- Vegna glúteínóþols
- Samhliða ýmsum lyfjameðferðum



### Betolvex 1 mg (cyanocobalamin) filmuhúðaðar töflur.

Hver Betolvex tafla inniheldur 1 mg af cyanocobalamin (B<sub>12</sub> vítamín) sem er lífsnauðsynlegt vítamín t.d. fyrir eðlilega frumuskiptingu, eðlilega blóðmyndun og eðlilega starfsemi tauga. Betolvex er gefið við B<sub>12</sub>-vítamínskorti og þegar hætta er á slíkum skorti. Meðferð við skorti: Venjulega 2 töflur 2 sinnum á dag þar til skorturinn hefur verið leiðréttur að fullu. Viðhaldsskammtar/fyrirbyggjandi meðferð: Venjulega 1 tafla á dag. Töflurnar skal helst taka á fastandi maga. Ávallt skal fylgja fyrirráðum læknis eða leiðbeiningum á merkimiða frá lyfjabúð.

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is)

Fæst án lyfseðils