

**HEILSA**

ÞRIÐJUDAGUR 18. APRIL 2017

Heilsa



Nutrilenk Gold, Active og Gel eiga það sameiginlegt að hjálpa til við að draga úr verkjum í liðum.

heilsa →3

APPLE TV 4 Á

**0 KR.**

MEIRI HRAÐI,  
SKARPARI MYND,  
BETRA VIÐMÓT



365.is | **365**



# Á kajak í kringum Írland

Guðni Páll Viktorsson hyggst róa á kajak í kringum Írland í sumar. Áður hefur hann róið einn í kringum Ísland. →2



Sigríður Inga  
Sigurðardóttir  
sigriduringa@365.is



Guðni hefur lengi stundað kajakróður og veit fátt skemmtilegra en að vera úti á sjó á kajak. Hann réri einn í kringum Ísland fyrir fjórum árum og ákvað strax eftir þann leiðangur að róa næst í kringum Írland.

„Írland er afar fallegt land og heillandi fyrir kajakfólk. Við erum fjórir félagar sem förum saman í þetta verkefni en auk mín er einn Breti og tveir Írar í hópnum. Við stefnum á að hefja róður þann 4. júní en það fer auðvitað eftir veðri. Við erum í samstarfi við írsku landhelgisgæsluna svo fyllsta öryggis er gætt,” segir Guðni sem er að vonum orðinn spenntur fyrir ferðinni.

„Sumir vilja kalla þetta frí en það er ekki alveg svo gott. Íslands-kringurinn var stærsta verkefni mitt hingað til en Ísland þykir mjög erfitt róðrasvæði. Það var góður undirbúningur fyrir Írlandsferðina. Hringurinn í kringum Írland er vissulega styttri en í kringum Ísland og hitastigið hærra en það er margt annað sem þarf að huga að, svo sem miklir straumar,” segir Guðni.

Í ferðinni í kringum Ísland segist Guðni hafa kynnst hvað Íslendingar eru gestrisnir og almennilegir. „Sama hvar ég kom að landi þá var mér tekið eins og týnda syninum sem væri kominn heim aftur. Það var alveg magnað.“

#### Róa 40-100 km daglega

Guðni reiknar með að þeir félagar muni róa allt frá 40 km og upp í 100 km á dag. „Meðalróðurinn verður sennilega um 60 km á dag en það



„Besta æfingin fyrir svona ferð er einfaldlega að róa mikið, oft og lengi.“

fer líka eftir veðri og vindum og stemmingunni í hópnum. Síðasta árið hef ég undirbúið mig vel fyrir ferðina. Fyrst og fremst snýst undirbúningurinn um að róa mikið og halda sér í góðu formi. Það er gífurlega mikill munur á róðrarformi og almennu líkamsræktarformi. Besta æfingin fyrir svona ferð er einfaldlega að róa mikið, oft og lengi.“

#### Hefði átt að byrja fyrr

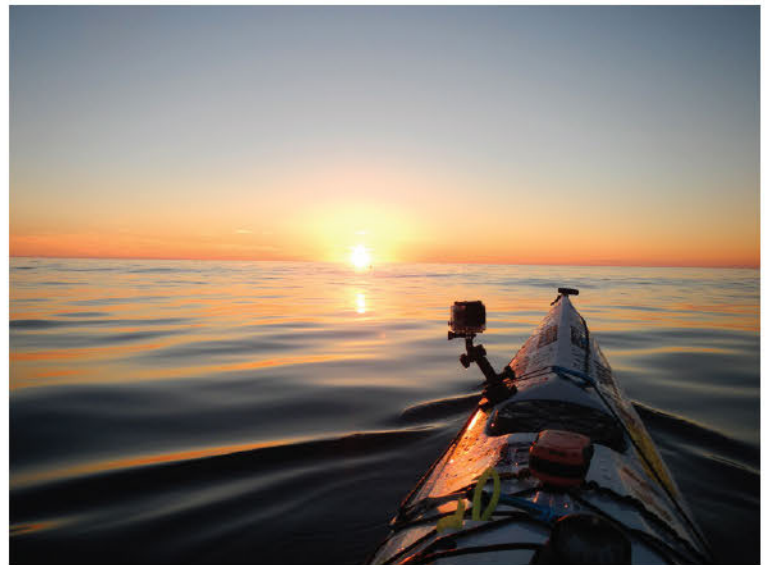
Kajakróður hefur lengi verið helsta áhugamál Guðna og á sumrin vinnur hann við leiðsögn á kajak út frá Ísafirði. „Ég ver sumrinu að mestu á kajak úti á sjó. Áhuginn kviknaði þannig að ég ætlaði mér að fara að veiða á kajak og fékk mér bát til þess að stunda skotveiði og stangveiði. Síðan fékk ég að

prófa betri báta og betri búnað og þá varð ekki aftur snúið. Ég er frá Dýrafirði en hafði oft séð fólk róa á Pollinum á Ísafirði í blankalogni. Það var mjög heillandi. Þegar ég hætti í fótboltanum skellti ég mér á kajaknámskeið og sé ekki eftir því. Ég sé bara eftir að hafa ekki byrjað fyrr,” segir hann.

Guðni verður þrítugur í sumar og segja má að Írlandsferðin sé afmælisferðin hans. „Við Eva Alfreðsdóttir, sambýliskona mín, eignuðumst dóttur fyrir þremur mánuðum. Mesta áskorunin verður að fara í burtu frá þeim. Mér finnst erfitt að fara frá dóttur minni núna þegar hún er svona lítil. Írlandsferðin var ákveðin fyrir löngu síðan svo það verður ekki aftur snúið. Þetta verður mikið ævintýri.“



Guðni með sjálfan rebba í baksýn á Hornströndum.



„Þegar ég hætti í fótboltanum skellti ég mér á kajaknámskeið og sé ekki eftir því. Ég sé bara eftir að hafa ekki byrjað fyrr.“



„Sama hvar ég kom að landi þá var mér tekið eins og týnda syninum sem væri kominn heim aftur. Það var alveg magnað.“



„Mér finnst erfitt að fara frá dóttur minni núna þegar hún er svona lítil.“

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnarefni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Elin Alfreðsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnhildur Tryggvadóttir, helda@365.is, s. 512 5367 | Sólvélgísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Frey Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Elnarsdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Útgefandi: 365 miðlar  
Ábyrgðamaður: Svanur Valgeirsson

Sölu menn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457  
Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439  
Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429  
Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433

Mikið úrval af vönduðum miðalda- og víkingabúningum og leikföngum.

Teygjuþyssa með 10 mjúkum kúlum 2.495 kr.

Tölvuúr með sterkri pappírís-ól sem má skreyta eftir eigin höfði 1.495 kr.

Lærðu að binda hnúta 1.550 kr.

Forvitnir ferðalangar, valkyrjur og víkingar

## Sumargjöfin fæst í Safnbúðinni

Njósnapenni 850 kr.

Origami hundar og kettir 1.295 kr.

ÞJÓÐMINJASAFN ÍSLANDS  
National Museum of Iceland

Sippuband 1.495 kr.

Suðurgata 41 · 101 Reykjavík · Sími 530 2203 · www.thjodminjasafn.is  
Hverfisgata 15 · 101 Reykjavík · Sími 530 2210 · safnahusid.is





# Notar allar Nutrilenk vörurnar

Nutrilenk Gold, Active og Gel eiga það sameiginlegt að hjálpa til við að draga úr verkjum í liðum. Gold hjálpar gegn brjóskefvsrýrnun, Active smyr stírða liði og Gelið er kælandi og bólgueyðandi.

**N**utrilenk Gold og Active eru liðbættiefni sem þarf vart að kynna en þúsundir Íslendinga hafa notað þau gegn eymslum og stírðleika í liðum með góðum árangri daglega og hafa gert í mörg ár. Nutrilenk hefur verið eitt mest selda liðbættiefnið hér á landi lengi og það fjölgar stöðugt í hópi þeirra sem dásama virknina og eru tilbúnir að deila því með öðrum. Fyrir skömmu síðan kom á markað Nutrilenk Gel sem gerði þetta að fullkominni þrennu. Gelið er bætt fyrir liði og vöðva og er einnig hægt að nota það eitt og sér. Hannyrðakonur bera því t.d. vel söguna en það getur dregið úr verkjum og aukið liðleika í fingrunum.

## Notar allar Nutrilenk vörurnar

Bergljót Vilhelmina Jónsdóttir er ein af þeim sem þekkir vel til Nutrilenk varanna. Hún er 64 ára sérkennari, sem situr mikið í starfi sínu og vinnur mikið á tölvu. Hún hefur stundað hestamennsku af lífi og sál í 30 ár.

„Ég hef tekið Nutrilenk Gold í um það bil 15 ár. En það var eftir að ég lenti í slysi og upphandleggs- og ökklabrotnaði. Sjúkraþjálfarinn minn ráðlagði mér að taka Nutrilenk Gold því hann taldi að ökklinn myndi endast betur þannig. Þessi ár hef ég lengst af tekið 2 töflur á dag en jók dagskammtinn í 4 töflur fyrir ári síðan. Ég veit ekki hvernig þróunin



hefði verið ef ég hefði ekki tekið Nutrilenk Gold en ökklinn hefur staðið sig vel og ég hef ekki fundið til í stóru liðunum“.

„Gelið er kælandi og bólgueyðandi.“



„Eftir um það bil mánuð hurfu verkirnir, ég finn ekki til í höndunum og stírðleikinn er mun minni,“ segir Bergljót Vilhelmina Jónsdóttir sem er mjög ánægð með Nutrilenk.

## Finn ekki til í höndum og stírðleikinn er minni

Fyrir 12 árum greindist Bergljót síðan með Sjögrens sjúkdóminn sem er sjálfsofnæmis- og gigtarsjúkdómur.

„Áður en greiningin kom var ég farin að finna töluvert til í höndunum, sérstaklega á veturna þegar tölvuvinnan jókst. Það voru bólgur í liðum á fingrum sem mér gekk illa að vinna á. Fyrir um það bil þremur árum fór ég svo að finna fyrir verkjum í hryggnum og þá

sérstaklega í hryggsúlunni (slitgigt). Samfara því fann ég fyrir stírðleika í líkamanum. Þetta olli mér mikilli vanlíðan og var ég sífellt þreytt og leið mjög illa. Þá ákvað ég að prófa Nutrilenk Active, 2 töflur á dag. Eftir um það bil mánuð hurfu verkirnir, ég finn ekki til í höndunum og stírðleikinn er mun minni. Fyrir ári prófaði ég að sleppa 2 mánuðum úr og hætti tímabundið að taka Nutrilenk Active. Við það komu verkirnir aftur og ég hélt þá áfram að taka Nutrilenk Active“.

## Kælandi og bólgueyðandi Nutrilenk Gel

Í september keypti Bergljót svo Nutrilenk kaupukatilboð þar sem ókeypis túpa af Nutrilenk Geli fylgri með:

„Mér finnst það virka mjög vel á mig því það er kælandi og bólgueyðandi. Til þessa hef ég prófað ýmis bólgueyðandi hita- og kæligel sem og olíur en af þeim finnst mér Nutrilenk gelið virka best á mig. Það er fljótt að virka og dregur úr verkjum.“

LÍFRÆNT  
OFURFÆÐI

Lífrænt  
rauðrófuduft  
í hylkjum



„Beetroot hefur gefið mér aukna orku í íþróttum

og losað mig bæði við hand- og fótuldann.“

Kristbjörg Jónsdóttir,  
zumbakennari og hlaupari



„Í kjölfar hjartaáfalls rauk kólesterólið upp úr öllu valdi. Rauðrófuhylkin hjálpuðu mér að ná

því niður í eðlilegt horf á örfáum mánuðum. Auk þess hef ég minnkað lyfin við sykursýki II um helming eftir að ég byrjaði að taka þau inn.“

Jóhannes S. Ólafsson, útgerðarmaður og skipstjóri



Sölustaðir: Flest apótek, heilsuþúðir og heilsuhillur verslana



## Bílar & Farartæki



TAMCO SPORT bensinvespa 50cc 25 km/h, 13 ára lámarksaldur, þrír litir í boði. Ekkert próf, engar tryggingar, BARA GAMAN. Verð Kr. 219.000,-

SUZUKI UMBOÐIÐ ehf  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 565-1725  
suzuki@suzuki.is  
Suzuki.is / suzukisport.is

## KRÓKUR

### ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppbod - Krókur  
Sími: 522 4610  
www.bilauppbod.is

### Bílar óskast

Þarfnast bíllinn viðhalds eða viltu einfaldlega losna við hann. S. 8682352

### Hjólbarðar



### NÝJU SAILUN DEKKIN A FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

## Þjónusta

### Pípulagnir

#### PIPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315

### Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., planófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Miklaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

### Spádómar

## Nympha-dora

Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan

VISA 562 8211 EURO

## Húsviðhald



## Hurðir & Gluggar

www.hurdiroggluggar.is  
Kaplahauni 17 • Hafnarfirði  
S: 565 4123 • eljo@internet.is

## Parketslípun

sólpallaslípun | parketlagnir  
551 1309 / 690 5115  
golflist@golflist.is  
www.golflist.is



## Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025  
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskípti. Lögglundur rafverktaki. rafnelst@simnet.is

## Keypt & Selt

### Óskast keypt

### KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar  
Laugavegl 61 Jón & Óskar  
jonogoskar.is s.552-4910

## Heilsa

### Nudd

#### TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þér, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

## Skólar & Námskeið

### Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökuþróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésón.

## Húsnæði

### Geymsluhúsnæði

#### WWW.GEYMSLAEITT.IS FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódyrt eftir það. S. 564-6500

#### GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is



Vissir þú að...  
holl og góðfæða stuðlar  
að líkamlegu heilbrigði  
sem börn eiga rétt á.

## Ráðningarþjónusta

# Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ráðningu starfsfólks.

» Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafar eru m.a.:

#### ■ Vinnusparnaður

Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar, tökum forviðtöl og öflum umsagna.

#### ■ Markviss leit

Sérskrifaður hugbúnaður gerir leit afar markvissa og tryggir að við finnum hæfasta einstaklinginn.

#### ■ Þriggja mánaða ábyrgð

Ef starfsmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er ráðning í hans stað án endurgjalds.

#### ■ Ekkert staðfestingargjald

Við leggjum áherslu á að rækta árangursríkt og ánægjulegt langtímasamband við viðskiptavinum okkar og því greiðir þú ekkert ef ekki verður af ráðningu.

#### ■ Fjöldi hæfra umsækjenda

Fjöldi umsækjenda er á skrá í almennum gagnagrunni okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn fyrir starfið.

#### ■ Fjölbreyttar þjónustuleiðir

Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir sniðnar að þörfum og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina hjá okkur.

#### ■ Reynsla og þekking

Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmannamála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og hagnýtri menntun.

#### ■ Sanngjarnt verð

Þjónustum mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á þjónustu okkar. Gerðu verðsamanburð!

HH Ráðgjöf er alhliða ráðningarþjónusta og við státum okkur af því að veita framúrskarandi þjónustu hvort sem um ræðir ráðningu ófaglærðra, faglærðra eða sérfræðinga.

» Ráðgjafar okkar veita fúslega frekari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst: hhr@hhr.is

HH  
RÁÐGJÖF  
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA