

HEILSA

ÞRIÐJUDAGUR 20. JÚNÍ 2017

Heilsa



Málfríður Erna Sigurðardóttir landsliðskona í knattspyrnu hlakkar til EM í Hollandi í sumar.

Heilsa ➔4



Náttúruhlaupin heilla

Guðni Páll Pálsson er nýkominn heim frá Toskanahéraði á Ítalíu þar sem hann tók þátt í heimsmeistaramótinu í utanvegahlaupi ásamt sjö öðrum Íslendingum. ➔2



Íslenski hópurinn var vel stemmdur fyrir hlaupið sem fram fór í Badia í Toskanahéraði.



Íslensku hlaupararnir og aðstandendur kunnu vel við sig á Ítalíu.



Guðni Páll var nokkuð sáttur við árangurinn þótt hitinn hafi aðeins dregið úr hraðanum.

20% afsláttur af öllum vörum!



TÍSKAN

Skipholti 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

Sólveig
Gísladóttir
solveig@365.is



Framhald af forsiðu →

Guðni Páll hefur verið áberandi í utanvegahlaupum síðustu ár en hann var til dæmis fljótastur Íslendinga í Laugavegshlaupinu í fyrra. Þó er ekki langt síðan hann byrjaði að æfa hlaup fyrir alvöru. „Það var haustið 2012 þegar ég flutti heim úr námi og fór að vinna hjá Eflu. Þá vantaði mig eitthvað til að fylla upp í rútinuna og fór að hlaupa,“ segir Guðni Páll.

Áhuginn jókst með tímanum enda var hann fljótur að komast í betra form. „Kærastan dró mig með sér í Poweraid vetrarhlaupin sem eru haldin mánaðarlega. Í fyrsta hlaupinu var ég í kringum fimmtugasta sæti, en strax í þriðja hlaupinu var ég kominn í það tíunda.“

Áhuginn fyrir náttúruhlaupum vaknaði strax um sumarið. „Sumarið 2013 fór ég Laugavegin í fyrsta skipti og heillaðist af þessari hlaupategund. Enda hefur mér alltaf þótt gaman að vera úti í náttúrunni og verið mikið í fjallgöngum.“

Forðast hlaupabretti

Guðni Páll segir ekki óalgengt að

hann hlaupi um hundrað kílómetra á viku, það sé þó breytilegt. „Stundum fer það niður í núll og alveg upp í 200 km á viku þegar tekur eru æfingabúðir. Þessu fylgir síðan slatti af hæðarmetrum, eða frá 4.000 til 5.000 hæðarmetrar á viku þegar mest er.“

Hann segir hlaupaæfingarnar mjög margvíslegar en þó forðist hann hlaupabrettið eins og hægt er. „Aðallega af því að það er svo leiðinlegt en ég læt mig hafa það ef veðrið býður ekki upp á annað.“

Úr Landmannalaugum í Skóga

En hverjar eru skemmtilegustu leiðirnar fyrir utanvegahlaup? „Laugavegurinn er alltaf góður en Fimmvörðuhálsinn er líka mjög skemmtilegur. Við Örvar æfingafélagi minn höfum einu sinni tekið báðar leiðirnar í einu. Byrjum þá í Landmannalaugum og hlupum niður í Skóga. Það var alger draumdagur og tók í kringum níu, tíu tíma. Við reyndar vanmátum aðeins hvað þetta yrði erfitt og vorum orðnir dálítið bugaðir þegar við fórum upp Fimmvörðuhálsinn. En þetta var mjög góð æfing enda vorum við að fara taka þátt í 80 kílómetra utanvegahlaupi.“

Heitt á heimsmeistaramóti

Guðni Páll er nýlega kominn heim af sínu þriðja heimsmeistaramóti í utanvegahlaupi. Í þetta sinn fór

mótið fram í Badia, í Toskanahéraði á Ítalíu. „Við fórum átta saman, fjórir karlar og fjórar konur. Þetta gekk ágætlega en hitinn var erfiður fyrir okkur Íslendinga. Kári Steinn stóð sig best af okkur, lenti í sextugasta sæti en ég var í kringum hundraðasta sætið.“

Hlaupin var 50 km leið með 2.900 hæðarmetrum en þátttakendur voru um 300 frá nærri fjórutíu löndum. „Sigurvegararnir fóru þetta á 4,30 klukkutímum sem er nánast ómennskt,“ segir Guðni Páll glettinn. Sjálfur fór hann hringinn á um sex tímum og Kári Steinn á 5,20 klst.

Vaxandi áhugi

Guðni Páll segist finna fyrir auknum áhuga fólks á náttúruhlaupi. „Það sést kannski best á námskeiðunum sem 66°Norður hafa verið með í náttúruhlaupi, ég held að það séu skráðir hundrað manns á hvert námskeið.“

En stefnir hann á fleiri hlaup í sumar? „Ég er skráður í Laugavegshlaupið af því að ég var fyrstur Íslendinga í fyrra,“ segir Guðni Páll en ekki er hlaupið að því að fá að skrá sig í hlaupið þar sem aðsóknin er mikil. „Ég er þó ekki alveg viss hvort ég muni nýta mér það enda er ég kominn í fæðingarorlof. Svo þarf ég að meta hvernig fjölskyldan tekur þessu enda mikið álag á fjölskylduna þegar maður er að æfa mikið.“

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

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Svanur Valgeirsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, 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 Einarsdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Sölumenn: 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

Grillað með góðri samvisku

Meltingarensím hjálpa til við niðurbrot á matnum í maganum og geta því komið í veg fyrir ýmiss konar meltingarónot og hjálpað fólki sem þolir illa ákveðnar fæðutegundir. Digestive Enzyme hjálpar til við meltinguna.

Í munninum hefst meltingin þar sem við tyggjum og byrjum að brjóta fæðuna niður. Fæðan blandast munnvatni sem myndir hana en í munnvatninu eru einnig fyrstu meltingarensím sem fæðan kemst í snertingu við. Í maganum taka svo fleiri tegundir af ensímum við og hefja meðal annars niðurbrot á próteinum, fitu og laktósa. Þar drepast einnig flestar örverur sem geta fylgt með matnum en magasafinn sem er mjög sterk salt-sýra sér um þá vinnu.

Niðurbrot fæðunnar er mjög mikilvægt til að upptaka næringarefna verði sem best. Ef það skortir meltingarensím getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem við þurfum, hvort sem um er að ræða mat eða bætiefni. Að auki fáum við magaónot ýmiss konar og er til dæmis uppþemba og verkir vel þekkt þegar meltingin ræður ekki við það sem við innbyrðum.

Fæðuóþol

Róttin að mörgum meltingarvandamálum getur verið skortur á meltingarensímum. Stundum vantar okkur ákveðin ensím en margir kannast við mjólkursýkursóþol eða laktósaóþol sem er tilkomið vegna skorts á laktasa, ensímum sem brýtur niður laktósan. Einnig getur það gerst að líkaminn getur ekki virkjað ákveðin ensím en ef við borðum of mikið og/eða samsetning matarins er slæm þá nær líkaminn ekki að „lesa skilaboðin rétt“ og þar af leiðandi virkjað ekki rétt ensím.

Tyggðu vel og borðuðu minna

Það er líka afar nauðsynlegt að



Það er ekki gott að fá í magann eftir ljúffenga grillmáltíð.

borða í rólegheitum og tyggja matinn vel. Fæðan kemur ekki að fullum notum nema hún sé ræki-lega tuggin og blönduð munnvatni. Þetta er sá hluti meltingarinnar sem við höfum að fullu á okkar valdi og til gamans skal þess getið að rannsóknir benda til þess að með því að tyggja matinn vel, þurfum við að borða minna sem þýðir færri hitaeiningar. Það tekur um 20 mínútur fyrir heilann að meðtaka skilaboð frá maganum um að hann sé orðinn fullur og þá erum við oft búin að gleypa í okkur meiri mat en við þurfum á að halda.

Afléiðingar vegna skorts á meltingarensímum geta verið víðtækar og hugsanlega finnum við fyrir öðrum einkennum en meltingarónotum, þetta eru einkenni eins og:

- Brjóstsviði
- Vindverkir
- Uppþemba
- Kviðverkir & ógleði
- Bólur
- Exem
- Höfuðverkur
- Skapsveiflur
- Liðverkir

Meltingarensím og mjólkursýrugerlar

Ensím og gerlar eru ólík en hvort tveggja jafn mikilvægt. Ensím eru meltingin og þeirra vinna er að brjóta niður fæðuna þannig að hún verði frásogunarhæf en mjólkursýrugerlarnir (þarmaflóran) sjá um að halda ástandinu á meltingarveginum og þörmunum í góðu horfi þannig að næringarefni



frásogist og að við skilum frá okkur úrgangi án vandkvæða.

Góð melting gulli betri

Digestive Enzyme Complex frá Natures Aid geta létt verulega á meltingunni. Þarna eru öll helstu meltingarensím saman komin í einni töflu og má einfaldlega taka inn 1-2 töflur með máltíð. Þetta má svo nota eftir þörfum; daglega eða þegar við vitum að meltingin á erfitt verk fyrir höndum. Fólk sem þolir illa laktósa hefur notað meltingarensím með góðum árangri.

Sólustaðir: Flest apótek, heilsu-búðir og heilsuhillur verslana

Þarmaflóran, ónæmiskerfið og geðheilsan

Öflug og rétt samsett þarmaflóra er grunnurinn að sterku ónæmiskerfi. Rekja má ýmis vandamál til magaflórunnar.

Meginþorri heilbrigðra einstaklinga hefur svipaða þarmaflóru en hún er að þróast og dafna hjá okkur alla ævi. Nýlegar rannsóknir hafa einnig leitt í ljós að samsetning þarmaflórunnar breytist með aldrinum. Helst er talið að breytingarnar stafi af því að meltingin versni með aldrinum og fyrir vikið eigi gerlarnir erfðar uppdráttar í þörmunum. Þarmaflóran ver okkur gegn óæskilegum örverum og hefur margs konar áhrif á heila og taugakerfi, þar með talið geðheilsu. Öflug og rétt samsett þarmaflóra er grunnurinn að sterku ónæmiskerfi og oftast er ekki hægt að rekja ýmsa líkamlega sem og andlega veikileika til lélegrar þarmaflóru.

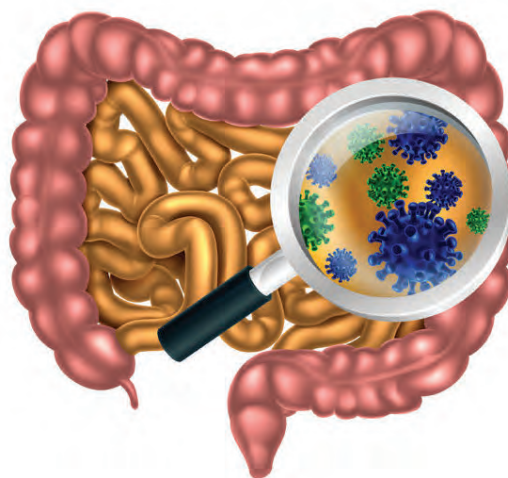
Þarmaflóran hefur áhrif á þyngd

Rannsóknir hafa einnig gefið til kynna að nokkuð sterk tengsl séu á milli ástands þarmaflóru og líkamsþyngdar. Í stuttu máli þá bendir allt til þess þarmaflóra fólks sem er grannvaxið sé önnur en í feitu fólki. Þetta gefur okkur vísbendingar um að fjöldi hitaeininga hefur ekki allt að segja um þyngd okkar, heldur hafi öflug og heilbrigð þarmaflóra einnig mikið um það að segja.

Trefjaríkt fæði, gerjaðar afurðir og inntaka á öflugum mjólkursýrugerlum geta örvað vöxt hagstæðra örvera í meltingarveginum og haft þannig jákvæð áhrif á líkamsþyngd okkar. Það er nefnilega ekki alltaf málið að telja hitaeiningarnar, móttakan á næringunni í þörmunum skiptir máli.

Röskun getur valdið veikindum

Þarmaflóran í venjulegri manneskju inniheldur yfir þúsund mismunandi tegundir gerla og bakteria. Jafnvægi þessara bakteria getur auð-



Rannsóknir hafa sýnt að rekja megi ýmsa líkamlega og andlega veikileika til lélegrar magaflóru.

Trefjaríkt fæði, gerjaðar afurðir og inntaka á öflugum mjólkursýrugerlum geta örvað vöxt hagstæðra örvera í meltingarveginum og haft þannig jákvæð áhrif á líkamsþyngd okkar.



veldlega raskast vegna veikinda, inntöku sýklalyfja, mikillar kaffidrykkju og ýmissa lífsstílsendgra þátta eins og mikils álags, neyslu næringarsnauðrar fæðu og fæðu sem er mikið unnin. Fjölmargir eru líka að borða á hlaupum og á óreglulegum tímum sem er ekki síður slæmt. Við þessar aðstæður raskast jafnvægi þarmaflórunnar og getur fólk þá farið að finna fyrir ýmsum óþægindum og veikindi farið að gera vart við sig.

1 hylki á dag – 2 mánaða skammtur

Góðgerlar sem margfalda sig í þörmunum

Prógastró Gull mjólkursýrugerlarnir eru afar öflugir en í hverju hylki eru 15 milljarðar af gall- og sýruþolnum gerlastofnum sem eru bæði gall- og sýruþolnir. Einn af þeim er *L. acidophilus* DDS@-1 en þetta er nafn á mjög áhrifaríkum gerlastofni sem margfalda sig í þörmunum. *L. acidophilus* DDS@-1 er talinn gagnlegur fyrir alla aldurshópa og benda rannsóknir einnig til þess að þessi gerill bæti almennt heilsufar fólks.

Prógastró hefur reynst þeim vel sem þjást af uppþemba, magaónotum, meltingarvandamálum, húðvandamálum, sveppasýkingum og erfðum hæðum.

Gríðarleg aukning á unnum matvælum hefur orðið síðastliðin 50 ár og er því næringargildi fæðunnar sem við innbyrðum því miður oft ekki mikið. Lífsstíllinn er hraður, streitan oft mikil og inntaka sýklalyfja er allt of algeng. Fólk á öllum aldri þarf því að huga að inntöku mjólkursýrugerla (probiotics) og eru þá börn og unglíngar ekki undanskilin.

Sólustaðir: Flest apótek, heilsu-búðir og heilsuhillur verslana

Mexíkóskur matur í uppáhaldi

Fótboltinn kemur við sögu flesta daga ársins hjá Málfríði Ernu Sigurðardóttur, landsliðskonu í fótbolta. EM í fótbolta hefst í Hollandi í næsta mánuði og er mikill spenningur í íslenska hópnum.

Starri Freyr
Jónsson
starri@365.is



Tæpur mánuður er í fyrsta leik íslenska kvennalandsliðsins í fótbolta á EM sem fer fram í Hollandi í næsta mánuði. Mikill spenningur er í hópnum en fyrsti leikur liðsins er gegn Frakklandi þann 18. júlí. Málfríður Erna Sigurðardóttir, leikmaður Vals, hefur leikið 33 landsleiki auk fjölda leikja með yngri landsliðum. Hún segir stemninguna í hópnum vera frábæra og að allir séu staðráðnir í að leggja allt í sölnar til að komast eins langt og hægt er. „Við erum með frábært þjálfaratymi sem skipuleggur liðið mjög vel fyrir hvert verkefni og með góða blöndu af ungum og eldri leikmönnum. Mín persónulegu markmið fyrir mótið er að gera það sem þarf til að liðið nái sem bestum árangri.“

Málfríður Erna er menntaður snyrtifræðingur en starfar ekki við fagið sem stendur. Hún er í sambúð með Fjalari Þorgeirssyni íþróttifræðingi og eiga þau saman þrjú yndisleg og fjörug börn að hennar sögn. „Elstur er Fannar Dagur sem er sjö ára og Guðrún Dís er næst en hún er fjögurra ára gömul. Yngst er Sunna Lif sem er tveggja ára. Hjá okkur í fjölskyldunni kemst lítið annað að en fótboltinn en ég hins vegar stefni á að prófa golf eftir að knattspyrnuferlinum lýkur.“

Hvað færðu þér í morgunmat?
AB jógúrt með músli og bláberjum verður yfirleitt fyrir valinu.

Hver er uppáhaldæfingin þín?
Reitur og brassi á fótboltaæfingum standa upp úr. Einnig þykir mér rosalega gaman að fara í tímana hjá Danna í World Class í Kringlunni.

Hvað finnst þér gott að fá þér í kvöldmat? Mexíkóskur matur er í miklu uppáhaldi hjá mér og fjölskyldu minni en ég borða fisk 3-4 sinnum í viku.

Hvað finnst þér gott að fá þér í millimal? Ég borða flatköku með eggj og avakadó á hverjum degi og verð aldrei leið á því.

Hvernig finnst þér gott að slaka á milli æfinga og leikja? Þar sem ég á þrjú börn þá gefst litill tími til



„Hjá okkur í fjölskyldunni kemst lítið annað að en fótboltinn en ég hins vegar stefni á að prófa golf eftir að knattspyrnuferlinum lýkur,“ segir landsliðskonan Málfríður Erna Sigurðardóttir. MYND/EYÞÓR

að slaka á. Þegar tími gefst til þá reynum við að fara saman í sund og göngutúra.

Hvað færðu þér þegar þú ætlar að gera vel við þig? Þá fæ ég mér bragðaref frá Vesturbæjaris.

Lumar þú á góðum heilsuráðum? Helstu heilsuráð mín snúast um að hafa engar öfgar, hvorki í mataræði né í æfingum.

Hvernig er dæmigerð helgi hjá þér? Fótboltinn kemur við sögu

hjá mér nánast hverja helgi, annaðhvort með æfingum eða leikjum. Aðrir fjölskyldumeðlimir eru líka á svipuðum slóðum, sonur minn æfir fótbolta, líka með Val, og maðurinn minn, Fjalari Þorgeirsson, er markmannspjálari hjá Stjórnunni. Þess á milli reynum við finna eitthvað skemmtilegt til að gera hverja einustu helgi til dæmis fara í bíó, út að borða, í keilu og sund og ýmislegt fleira.



Málfríður Erna með dætrum sínum eftir landsleikinn gegn Brasilíu.



Sonur Málfríðar Ernu, hinn sjö ára Fannar Dagur, fékk að leiða mómmu sína inn á völlinn í landsleik á móti Makedóníu.

BetterYou™



Magnesium Flakes
Original
Foot and Body Soak
Transdermal Zechstein Inside® Magnesium Soak
An aid to skin and bone health and relief from muscle stiffness and cramping
The ultimate in relaxation and remineralisation



Magnesium Gel
Original
Pure mineral gel
A support for skin health and natural muscle repair – the ultimate way to replenish magnesium levels
Superior magnesium absorption



Magnesium Oil
goodnight spray
original spray
Recovery
Super saturated pure mineral spray with essential oils
Ideal for restless nights
UP TO 800 SPRAYS
100ml



SANDALAR



FÆTUR OG TÆR ÖÐLAST NÝTT LÍF Í KEEN



KEEN Newport

Newport er sandalinn sem kom KEEN á kortið. Lokuð tá sem að verndar tærnar fyrir hnjaski, sólinn nær upp fyrir tærnar með hönnun sem að KEEN hefur einkaleyfi á. Gott grip á sóla, hvort sem er á þurru eða blautu undirlagi. Innleggið mótast eftir fætinum og veitir góðan stuðning. Þetta eru sandalar sem að þú getur notað allan daginn, alla daga, í nánast hvaða aðstæðum sem er.

- Efri partur er úr leðri
- Fóðraðir að ofan með möskvaefni sem að dregur ekki í sig vatn
- Þrýstimótaður EVA miðsóli
- Stýfing undir il úr TBU (hitapjálu pólýúretani) fyrir aukinn stöðugleika
- Gúmmí á ytri sóla skilur ekki eftir sig strik í gólfefni
- Hnjúfur munstraður sóli, veitir gott grip hvort sem er á blautu eða þurru undirlagi
- Teygju reim yfir rist, auðvelt að herða að og losa
- Lykkjur á hæl og tungu auðveldar þér að klæða þig í og úr
- Metatomical EVA innlegg, sérstaklega hannað til að mótast eftir fætinum og veita góðan stuðning
- Mikrófiber ysta lag á innleggi
- Má þvo í þvottavél

Þyngd á einum skó: 430,9 gr. (Stærð 42)
Stærðir: (heil og hálf númer) 40-48

Lítil númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega

Verð: 15.990,-



KEEN Venice Women's

Frá fjöru að fjalli. Frábært grip á breytilegu undirlagi, sandalarnir anda vel en eru jafnframt með lokaða tá sem að verndar tærnar fyrir hnjaski. Sólinn nær upp fyrir tærnar með hönnun sem að KEEN hefur einkaleyfi á. Léttir en áreiðanlegir. Venice sport sandalarnir frá KEEN fylgja þér hvert sem ævintýrið er.

- Efri partur er úr leðri
- Fóðraðir að ofan með möskvaefni sem að dregur ekki í sig vatn
- Þrýstimótaður EVA miðsóli
- Stýfing undir il úr TBU (hitapjálu pólýúretani) fyrir aukinn stöðugleika
- Gúmmí á ytri sóla skilur ekki eftir sig strik í gólfefni
- Munstraður sóli sem veitir gott grip hvort sem er á blautu eða þurru undirlagi
- Teygju reim yfir rist, auðvelt að herða að og losa
- Lykkjur á hæl og tungu auðveldar þér að klæða þig í og úr
- Metatomical EVA innlegg, sérstaklega hannað til að mótast eftir fætinum og veita góðan stuðning
- Mikrófiber ysta lag á innleggi
- Má þvo í þvottavél

Þyngd á einum skó: 260,8 gr. (Stærð 37,5)

Stærðir: (heil og hálf númer) stærð 35-42

Lítil númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Verð: 15.990,-



KEEN Venice H2 Women's

Frá fjöru að fjalli. Frábært grip á breytilegu undirlagi, sandalarnir anda vel en eru jafnframt með lokaða tá sem að verndar tærnar fyrir hnjaski. Sólinn nær upp fyrir tærnar með hönnun sem að KEEN hefur einkaleyfi á. Léttir en áreiðanlegir. Venice sport sandalarnir frá KEEN fylgja þér hvert sem ævintýrið er.

- Efri partur er úr pólýester
- Fóðraðir að ofan með möskvaefni sem að dregur ekki í sig vatn
- Þrýstimótaður EVA miðsóli
- Stýfing undir il úr TBU (Thermoplastic pólýúretan) fyrir aukinn stöðugleika
- Gúmmí á ytri sóla skilur ekki eftir sig strik í gólfefni
- Munstraður sóli sem veitir gott grip hvort sem er á blautu eða þurru undirlagi
- Teygju reim yfir rist, auðvelt að herða að og losa
- Lykkjur á hæl og tungu auðveldar þér að klæða þig í og úr
- Efni framleidd án PFC (Perflúorkolefna)
- Metatomical EVA innlegg, sérstaklega hannað til að mótast eftir fætinum og veita góðan stuðning
- Má þvo í þvottavél

Þyngd á einum skó: 255,2 gr. (Stærð 37,5)

Stærðir: (heil og hálf númer) 36-42

Lítil númer. Flestir taka hálfu númeri stærra en þeir nota vanalega.

Verð: 14.990,-



KEEN Clearwater CNX Leather

Clearwater CNX Leather eru léttir og nettir sandalar með lokaða tá sem að verndar tærnar fyrir hnjaski. Sólinn nær upp fyrir tærnar með hönnun sem að KEEN hefur einkaleyfi á. Gott grip á sóla, hvort sem er á þurru eða blautu undirlagi. Clearwater CNX sandalarnir eru hannaðir með það að leiðarljósi að hafa sólan sem nettastan án þess að tapa þægindum. Fjögurra millimetra hæðarmunur er á hæl og tá og er innleggið mótað til að veita góðan stuðning við ilina.

- Efri partur er úr leðri
- Fóðraðir að ofan með möskvaefni sem að dregur ekki í sig vatn
- Léttur PU miðsóli
- Hællinn er 4 mm hærrí en táin
- Innleggið mótað til að veita góðan stuðning við ilina
- Gúmmí á ytri sóla skilur ekki eftir sig strik í gólfefni
- Teygju reim yfir rist, auðvelt að herða að og losa
- Lykkjur á hæl og tungu auðveldar þér að klæða þig í og úr
- Miðsóli úr TBU (Hitadeigu pólýúretani)
- Efni framleidd án PFC (Perflúorkolefni)
- Munstraður sóli sem að veitir gott grip hvort sem er á blautu eða þurru undirlagi
- Má þvo í þvottavél

Þyngd á einum skó: 292 gr. (Stærð 42)

Stærðir: (heil og hálf númer) 40,5-47,5

Verð: 15.990,-



KEEN Maupin Women's

Maupin sandalarnir veita góðan stuðning og sólinn hefur mikið grip jafnvel í bleytu svo að þeir henta einstaklega vel sem alhliða sandalar. Opin tá og mjög auðvelt að stilla þá þannig að þeir sitji sem best á fætinum. Hvor skór um sig vegur einungis 207,0 gr (í stærð 37,5). Maupin sandalarnir eru búnir Cleansport NXTTM náttúrulegri lyktarstjórnunartækni. Það er lífræn tækni þar sem að gagnlegar örverur sem finnast allt í kring um okkur eru teknar og festar á yfirborð efnis. Örverurnar hreinsa útgang sem að bakteríur skilja eftir sig og koma þannig í veg fyrir vonda lykt á náttúrulegan hátt án allra eiturefna. Frábær kostur fyrir okkur og ekki síður umhverfið.

- Eitt band yfir allan fótinn, auðvelt að stilla
- Efri partur er samsettur úr pólýester, textíl og hitapjálu pólýúretani sem er slitsterkt og þolir vel olíu, fitu og núning
- Mikrófiber efni í föðri
- PU miðsóli
- Gúmmí á ytri sóla skilur ekki eftir sig strik í gólfefni
- Mikið grip á sóla, heldur vel gripi í bleytu
- Metatomical EVA innlegg, sérstaklega hannað til að mótast eftir fætinum og veita góðan stuðning
- Cleansport NXTTM náttúruleg lyktarstjórnun

Þyngd á einum skó: 207,0 gr. (Stærð 37,5)

Stærðir: 36 - 37,5 - 38,5 - 39,5 - 40,5 - 42

Lítil númer. Flestir taka númeri stærra en þeir nota vanalega.

Verð: 13.990,-



KEEN Maupin Men's

Maupin sandalarnir veita góðan stuðning og sólinn hefur mikið grip jafnvel í bleytu svo að þeir henta einstaklega vel sem alhliða sandalar. Opin tá og mjög auðvelt að stilla þá þannig að þeir sitji sem best á fætinum. Hvor skór um sig vegur einungis 246,6 gr (í stærð 42). Maupin sandalarnir eru búnir Cleansport NXTTM náttúrulegri lyktarstjórnunartækni. Það er lífræn tækni þar sem að gagnlegar örverur sem finnast allt í kring um okkur eru teknar og festar á yfirborð efnis. Örverurnar hreinsa útgang sem að bakteríur skilja eftir sig og koma þannig í veg fyrir vonda lykt á náttúrulegan hátt án allra eiturefna. Frábær kostur fyrir okkur og ekki síður umhverfið.

- Eitt band yfir allan fótinn, auðvelt að stilla
- Efri partur er samsettur úr pólýester, textíl og hitapjálu pólýúretani sem er slitsterkt og þolir vel olíu, fitu og núning
- Mikrófiber efni í föðri
- PU miðsóli
- Gúmmí á ytri sóla skilur ekki eftir sig strik í gólfefni
- Mikið grip á sóla, heldur vel gripi í bleytu
- Metatomical EVA innlegg, sérstaklega hannað til að mótast eftir fætinum og veita góðan stuðning
- Cleansport NXTTM náttúruleg lyktarstjórnun

Þyngd á einum skó: 246,6 gr. (Stærð 42)

Stærðir: 40,5 - 42 - 43 - 44,5 - 46 - 47,5

Lítil númer. Flestir taka númeri stærra en þeir nota vanalega.

Verð: 13.990,-



Þú finnur allar okkar vörur ásamt ítarlegum upplýsingum á www.ggsport.is



„Finndu okkur á Facebook“



Smiðjuvegur 8, Græn gata, 200 Kópvogí, sími: 571 1020 • www.ggsport.is



Smáauglýsingar

512 5000

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



SUZUKI



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000,- kr.

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

bilauppbod.is

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.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.

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



HÖFÐABÍLAR

... þar sem bílar seljast



TOYOTA Land cruiser 200 VX. Ágerð 2008, ekinn 136 þ.KM, bensín, 35" sjálfskiptur 5 girar. 7. manna. Tilboð. 6.350.000. Rnr.222104.



VW Golf E Comfort. Ágerð 2016, ekinn 6 þ.KM, rafmagn, sjálfskiptur. heimhleðslustöð, leðursæti og fl. Tilboð 3.590.000. Rnr.211728.



CADILLAC Eldorado. Ágerð 1988, ekinn 80 þús mílur, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.990.000. Glæsilegt eintak. Rnr.211652.

Höfðabílar
Fossháls 27/ Dragháls megin,
110 Reykjavík
Sími: 577 4747
www.hofdabilar.is

Bílar til sölu



Grand Cherokee Limited Hemi, 2007. Vel með farin. Ekinn 83.000 km. Bensín. Verð: 2.490.000. Engin skipti. Uppl. í síma 8630921



Kia Sorento '09, vel með farin, ek. 116.000 km, sjálfskiptur dísel 170 hð, með krók, krúser. Ásettverð: 2.5.m. S: 866 7022

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.
Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

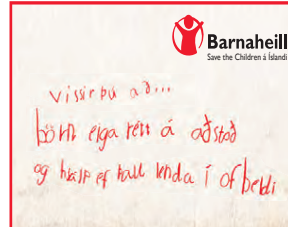
0-600 STADGREITT
Vantar bíl á verðinu 0-600. Skoða allt. Jeppa, fólksbíll. Má þarfnast lagfæringar. Sími 760 5027

Fjór hjól



TRV 550 - kr. 1.689.000,-
TRV 700 - kr. 1.960.000,-
Á hvítum númerum.

ARCTIC SPORT
Miðhrauni 13 - 210 Garðabæ
Sími 578-0820 - arcticsport.is



Bátar



HEIMAVÍK
Nýju sjóbleikjunetin komin, meira flot, dýpri net, meiri veiði. Heimavík Sporhamrar 3, S. 892 8655 www.heimavik.is

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.
Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Garðyrkja

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

Bókhald

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

Málara

Pakmálun

Getum bætt við okkur verkefnum. Vönduð vinnubrögð. Fáðu tilboð. Uppl. í s. 847 1628 Litaverk ehf

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafll., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Miklaes. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

Parketslípun

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



Myglusveppur?

Rétt loftræsting skiptir máli!

Hjóðlátar baðviftur



Varmaendurnýting



Loftræsting með varmaendurnýtingu

Purrktæki

Dregur úr loftraka



Tilboð
frá kr
44.990

Lofthreinsar

HEPA - fyrir fagmenn



ishúsið

www.viftur.is • 566 6000 • ishusid@ishusid.is • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

viftur.is
-andaðu léttar

Fasteignir



Kristján Baldursson hdl.
Löggiltur fasteignasali
og leigumálarí
867-3040

Laugarásvegur 60 - 104 Reykjavík

Opið hús í dag kl. 17:30 - 18:00



Glæsilegt 231,8 fm. einbýlishús á tveimur hæðum við Laugardalinn. Skjólgóður og gróinn suðurgarður. Stutt í vinsælasta útivistarsvæði Reykvíkinga, Laugardalinn.

Húsið er teiknað af Skarphéðni Jóhannssyni. **Tilboð óskast**

Trausti fasteignasala, trausti@trausti.is,
s.546-5050, Vegmúla 4, 108 Reykjavík

Fasteignir

SMÍÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR

Erum með vana smíði, verkamenn,
múrara og pípara sem eru klárir í vinnu.

HANDAFL EHF
starfsmannabjónusta
s. 777 2 333



Nýtt í sölu í 101 Reykjavík Njálsgata 64

Eignin er samtals 453,8 fm og er á fjórum hæðum auk rishæðar. Þrjár íbúðir eru á 2. – 4. hæð hússins og verslunar-, veitinga- eða skrifstofurými á jarðhæð. Geymslur eru í risi en það rými býður uppá möguleika til breytinga. Íbúðirnar eru 4ra herbergja. Tvennar svalir. Jarðhæð skiptist í tvö rými með baðherbergi og snyrtingu. Lyfta er í húsinu.

Eignin býður uppá mikla möguleika.

NÁNARI UPPLÝSINGAR VEITA



Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali
kjartan@eignamidlun.is
824 9093 / 588 9090



Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur fasteignasali
hilmar@eignamidlun.is
824 9098 / 588 9090

EIGNAMIDLUN
588 9090 · www.eignamidlun.is · Grensásvegi 11 · 108 Reykjavík

60
ARA
FRAMÚRSKARANDI
SÍÐAN 1957

Til sölu raðhús við Fagurhól í 245 Sandgerði

studlaberg.is

RAÐHÚS TÆPLEGA TILBÚIN UNDIR TRÉVERK

Verð frá
15,5 millj.



Um er að ræða raðhús í byggingu afhent á byggingarstigi 4. 68,1m² tveggja herbergja íbúðir og 78.6m² þriggja herbergja endaíbúðir.

Afhending 1. júlí 2017



NÁNARI UPPLÝSINGAR VEITIR



Guðlaugur H. Guðlaugsson
laugi@studlaberg.is
420 4000



Brynjar Guðlaugsson
brynjar@studlaberg.is
896 5464



STUÐLABERG
FASTEIGNASALA

Hafnargata 20, 230 Reykjanesbæ · 420 4000 · studlaberg@studlaberg.is