



PRÍÐJUDAGUR 8. ÁGÚST 2017

Heilsa

# Leiðinleg líkamsrækt gerir lítið gagn

Sólveig Gísladóttir, leikskóla- og grunnskólakennari, starfar sem þjálfari í CrossFit Reykjavík þar sem hún hefur meðal annars umsjón með krakka- og unglunga-crossfit.



333 kr  
á dag\*



\*9.990.- á mánuði.

365.is | Sími 1817

365

Sólveig Gísladóttir þjálfar krakka og unglunga í CrossFit Reykjavík. MYND/ERNIR



# ALLT FYRIR HEIMILIÐ



Síðumúla 30 - Reykjavík  
Hofsbót 4 - Akureyri

**Vogue**  
FYRIR HEIMILIÐ



Pro750 galdurinn á bak við ferskt hráefni

- Nýtt útlit, öflugri og hljóðlátari
- Stiglaus hraðastýring ásamt pulse rofa og 5 prógrömmum
- Uppskriftabók fylgir



Rauðagerði 25 108 Rvk Sími 440-1800 www.kaelitekni.is



**BRYGGJAN BRUGGHÚS**  
bistro & brewery

BRYGGJAN BRUGGHÚS \* GRANDAGARÐI 8 101 REYKJAVÍK  
456 4040 \* WWW.BRYGGJANBRUGGHUS.IS

## Við erum komin í Hafnarfjörðinn

við hliðina á Bónus

**gæludýr.is**



Sólveig ætlar enn að snara og hanga í kaðli þegar hún verður 92 ára – og eitthvað lengur. MYND/ERNIR

Sólveig Gísladóttir  
solveig@365.is



Sólveig stundaði skíðaíþróttina á yngri árum en eftir að hún hætti því leitaði hún lengi að hreyfingu sem hentaði henni. „Ég prófaði að sjálfsögðu eróþikk og pallaleikfimi, body-pump og fleira. Fór síðan að lyfta lóðum og hlaupa á bretti. En fyrir sex árum kynntist ég crossfit og þá var ekki aftur snúið. Mér fannst ég næstum frelsuð.“

Hvaða líkamsrækt stundar þú í dag? „Í dag er ég í crossfit sem er hrikalega skemmtilegt. Á hverjum degi eru nýjar áskoranir enda er ég í fullu starfi sem CF þjálfari í CrossFit Reykjavík þar sem iðkendum mínum eru frá 6 ára og alveg upp í 70 ára. Svo koma litil kríli innan við eins árs þrisvar í viku með foreldrum sínum í foreldra-crossfit.“ svarar Sólveig sem sér um allt unglingastarf á stöðinni. „Stór hópur af 10 til 12 ára og 13 til 16 ára unglingum æfir hjá okkur og það finnst mér mjög skemmtilegur aldur.“

Sólveig æfir sjálf fimm til sex sinnum í viku.

Hver er uppáhaldsæfingin þín? „Uppáhaldsæfingin mín er snörun (önnur ólympíska lyftan) og kaðlaklifur.“

Hver er besta teygjan? „Ég byrja líklegast oftast á því að teygja létt á mér með spiderman og djúpri hnébeugjustöðu, til að liðka mig í mjóðmum.“

Þegar kemur að mataræði segist Sólveig borða eins hreina fæðu og hún mögulega geti og forðast sykur og sætuefni. „Ég hef í huga magn og gæði kolvetnis, próteins og fitunnar þegar ég set saman

Fólk er gert til að hreyfa sig en ekki sitja meirihluta dags. Því verðum við að hreyfa okkur svo að við verðum ekki aumingjar.

máltíðirnar mínar. Mér liður vel af þessari fæðu og síðan ég tók til hjá mér þá fæ ég aldrei „pulsuputta“ eins og ég kallaði það og útblöðun maga, sem hefur líklega stafað af því að ég borðaði eitthvað sem ég bara þóldi ekki.“

Er eitthvað sem þú neitar þér um? „Í raun er ég ekki að neita mér um neitt sem mig langar í. Ég hef til dæmis ekki drukkið gos síðan ég var í menntaskóla og er afar vandlát á sælgæti eða slikkeri. En hef verið sykurlaus síðan í mars og mér finnst það bara ekkert mál, þegar ég tek svona skurk. Í staðinn fæ ég mér ber og rjóma meðan aðrir fá sér kóku, ís eða nammi.“

Hvernig er dæmigerður matseðill?

„Morgunmatur: Gróf hafragrjón, kókosflögur, rúsinur, möndlur og væn sletta af hreinu skyri og mjólk. Einn bolli af góðu pressukaffi. Ef ég verð rosa svöng fyrir hádegismat fæ ég mér oft banana og möndlur. Hádegismatur: Túnfiskur/egg og fullt af grænmeti og alltaf avókadó. Eftir æfingu um þrjúleytið fæ ég mér próteinsjeik eða skyrboost sem ég bý mér til sjálf.“

Kvöldmatur: Samanstandur oftast af kjúklingi/fiski/ommilettu, sætum kartöflum og fullt af salati.“

Hvað borðar þú fyrir og eftir æfingu? „Ég æfi oftast eftir hádegis-tímana mína svo hádegismaturinn stendur með mér þangað til. Ég er alveg laus við það að sturta í mig einhverjum göróttum drykkjum og drekk bara vatn. Ég held að enginn hafi gott af svona svakalega miklu magni af koffeini eins og margir af þessum drykkjum innihalda og fólk drekkur í tíma og ótíma. Og ég verð alveg úthverf ef unglingarnir mínir sem æfa hjá mér í CFRvk voga sér að koma með svona drykki á æfingu.“

Sólveig segist ekki narta mikið milli mála. „En það kemur þó fyrir og þá er nærtækast að gripa í ávöxt, hnetur eða möndlur. Núna er ég með æði fyrir brokkólíu og ef ég á sýrðan rjóma þá finnst mér geggjald að dýfa kálinu í hann. Meðan ég var í skólanum og lá með nefið ofan í skólabókunum fékk ég mér líka stundum popp sem ég poppa upp úr kókosolíu og það finnst mér sjúklega gott.“

Áttu einhver góð heilsurád? „Góð heilsa samvinnast í líkama og sál og því ættum við að umgangast eins mikið af jákvæðu og skemmtilegu fólki og við mögulega getum. Okkur liður betur og við verðum betri manneskjur. Fólk er gert til að hreyfa sig en ekki sitja meirihluta dags. Því verðum við að hreyfa okkur svo að við verðum ekki aumingjar. Nauðsynlegt er að hafa gaman af því sem við ætlum að gera, leiðinleg líkamsrækt gerir lítið gagn því við gefumst örugglega fólk og við mögulega getum. Okkur liður betur og við verðum betri manneskjur. Fólk er gert til að hreyfa sig en ekki sitja meirihluta dags. Því verðum við að hreyfa okkur svo að við verðum ekki aumingjar. Nauðsynlegt er að hafa gaman af því sem við ætlum að gera, leiðinleg líkamsrækt gerir lítið gagn því við gefumst örugglega fólk og við mögulega getum. Okkur liður betur og við verðum betri manneskjur. Fólk er gert til að hreyfa sig en ekki sitja meirihluta dags. Því verðum við að hreyfa okkur svo að við verðum ekki aumingjar. Nauðsynlegt er að hafa gaman af því sem við ætlum að gera, leiðinleg líkamsrækt gerir lítið gagn því við gefumst örugglega fólk og við mögulega getum. Okkur liður betur og við verðum betri manneskjur. Fólk er gert til að hreyfa sig en ekki sitja meirihluta dags. Því verðum við að hreyfa okkur svo að við verðum ekki aumingjar.“

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

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 Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarisdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Útgefandi: 365 miðlar

Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson

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



## Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

**SUZUKI UMBODIÐ ehf**  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 565-1725  
[suzuki@suzuki.is](mailto:suzuki@suzuki.is)  
[Suzuki.is](http://Suzuki.is) / [suzukisport.is](http://suzukisport.is)

Vissir þú að... Barnaheill  
Save the Children á Íslandi  
barn eiga rétt á Vernd gegn klámi.

## bilauppbod.is

### PARFTU 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](http://www.bilauppbod.is) Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur  
Sími: 522 4610  
[www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is)

### Bílar til sölu



#### GOLFBÍLL TIL SÓLU.

Nýinnfluttur, mjög vel með farinn GOLF BUGGY EZGO 2011 Verð 650.000 Upplýsingar í síma 896 0218

### Bílar óskast

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

## Hjólbarðar



### NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

## Þjónusta

### Pípulagnir

#### PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699 6069 663 5315

### Hreingerningar

#### VY-PRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

## Garðyrkja

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu á görðum. 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.

### Málarar

#### REGNBOGALITIR

Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Nýmálun, endurmálun, spórtlun, lökkun og fl. Vönduð vinnubrögð og snyrtileg umgengni. Hrólfur Ingi Skagfjörð löggiltur málaramestari Upplýs, malarar@simnet.is, Sími 891 9890

Getum bætt við okkur inni- og útiverkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., píanófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) [flytja@flytja.is](mailto:flytja@flytja.is)

### Rafvirkjun

**RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025**  
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. [rafneisti@simnet.is](mailto:rafneisti@simnet.is)

## Ertu að leita að talent?

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

Umsækjendur, skráið ykkur á

[www.talentrading.is](http://www.talentrading.is)



# viftur.is

## -andaðu léttar

Standvifta  
frá kr  
**7.990**

## Hljóðlátar baðviftur



## Rakataeki

Tilboð  
frá kr  
**14.990**



## Handpurrrkari



Tilboð  
kr  
**19.990**

## Viftur í loft



Westinghouse

Skoðaðu úrvalið



**viftur.is**  
-andaðu léttar

# ishúsið

[www.viftur.is](http://www.viftur.is) • 566 6000 • [ishusid@ishusid.is](mailto:ishusid@ishusid.is) • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur



## ÓSKUM EFTIR STARFSFÓLKI

Leitum að jákvæðu og þjónustulunduðu fólki til að starfa með okkur. Skemmtilegt starf í lifandi umhverfi.

- SÖLUMAÐUR Í HÚSGAGNADEILD  
- STARFSMAÐUR Í VEFNAÐARVÖRUDEILD  
- HELGARSTARFSMENN



Spennandi starf þar sem miklir möguleikar eru á að vaxa í starfi.

Áhugasamir hafið samband við Hall í gegnum netfangið [verslun.grandi@rfi.is](mailto:verslun.grandi@rfi.is)

Umsóknarfrestur er til 15. ágúst 2017



[www.rumfatalagerinn.is](http://www.rumfatalagerinn.is)

### Húsviðhald

## Parketslípun

sólpallaslípun | parketlagnir  
551 1309 / 690 5115  
[golfist@golfist.is](mailto:golfist@golfist.is)  
[www.golfist.is](http://www.golfist.is)



### Nudd

#### NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.  
Sími 694 7881, Zanna.

### Spádómar

Spái í spil. Tímabantanir. S. 891 8727  
Stella. Geymið auglýsinguna

### Keypt & Selt

### Til sölu

**AUSTURLENSKUR VEITINGASTAÐUR TIL SÖLU**  
Austurlenskur veitingastaður í skeifan til sölu rekstur eða með húsnæði uppl á [tomas6911@gmail.com](mailto:tomas6911@gmail.com)

### Óskast keypt

#### KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar  
Laugavegi 61 Jón & Óskar  
[jonogoskar.is](http://jonogoskar.is) s.552-4910

### Skólar & Námskeið

### Ökukennsla

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

### Húsnæði

### Húsnæði óskast

**110 REYKJAVÍK ÁRBÆR / ÁRTÚNSHOLT**  
Einstæður faðir með tvö börn í skóla í 110 óskar eftir 2-3ja herbergja íbúð í Hraunbæ eða Ártúnsholti á sanngjörnu verði. Reglusemi og skilvisar greiðslur.  
Nánari uppl. í síma 824 1485

### Geymsluhúsnæði

[WWW.GEYMSLAEITT.IS](http://WWW.GEYMSLAEITT.IS)  
**FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR**  
á minna en 7 m2. Ódyrt eftir það. S: 564-6500

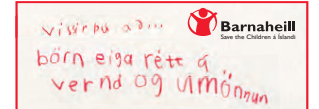
#### GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)

### Atvinna

### Atvinna óskast

Karlmaður frá Litháen 39 ára óskar eftir vinnu, lærdur húsgagnsmiður enn öll vinna kemur til greina. Uppl. S. 857 1419



# Sterk tengsl í íslensku atvinnulífi

[www.hagvangur.is](http://www.hagvangur.is)

## » 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

Þjóðum 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](mailto:hhr@hhr.is)



**HH**  
RÁÐGJÖF  
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA