

LEIÐ

MÁNUDAGUR 14. ÁGÚST 2017

Matur



Vandar sig alla daga

Telma Matthíasdóttir, eigandi fitubrennsla.is, greindist með meltingarsjúkdóm fyrir níu árum og ákvað í kjölfarið að taka mataræðið föstum tókum. Hún þarf að vanda sig alla daga og leggur áherslu á mat sem nærir og veitir velliðan. Hún deilir hér meinhollum uppskriftum sem fara vel í munn og maga. →2

Magaverkur eða bakflæði?



Esomeprazol Krka
Magasýrubólín hylki
Tilboð: 995 kr.

Nú
28 stk.
án lyfseðils



Loratadin LYFIS
Töflur
Tilboð: 995 kr.

100 stk.
án lyfseðils

Ofnæmi?



Nasofan
Nefúði
Tilboð: 995 kr.

Nasofan inniheldur sterann flucicason propionat sem hefur bólgueydandi verkun. Þegar Nasofan er úað í nefið dregur það úr bólgu og ertingu.



FARMASIA
APOTEK

Suðurverí
Stígahlíð 45
105 Reykjavík
Sími 511 0200
facebook.com/farmasiaapotek

Mán. til fös. Lau. Sun.
Opið: 08-20 10-18 13-18

Tilboðin gilda til 15. sept.

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfjanna. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfin á www.serlyfjaskra.is

Vera
Einarsdóttir
vera@365.is



Framhald af forsiðu →

Þrátt fyrir að vera líkamsræktarþjálfari telur Telma að álag, streita og sykur hafi ýtt undir meltingarsjúkdóm sem hún greindist með fyrir níu árum. „Ég hreinlega vann mig í kaf.“ Hún segir það hafa verið svakalegt högg að greinast en hún mun þurfa á lyfjameðferð að halda það sem eftir er. „Ég var í mínu besta formi í blóma lífsins. Á aðeins þremur árum undir miklu vinnuálagi tapaði ég heilsunni og það hefur tekið mig þrisvar sinnum lengri tíma að vinna hana til baka. Ég er hins vegar reynslunni ríkari og hún nýttist mér í starfi.“

Telma hefur víðað að sér umfangsmikilli þekkingu um mataræði, heilsu og hreyfingu í gegnum tíðina. „Áhugi minn á því hvernig lífa skal heilbrigðu lífi er ótæmandi eftir að hafa unnið við þetta í 16 ár. Þá er ég alltaf að vinna í minni eigin heilsu. Ég tók mataræðið algjörlega í gegn eftir greininguna og fór auk þess í jóganám þar sem ég lærði að lífa í núinu. Í dag veit ég upp á hárfvæðing að ég þarf að borða til að vera full af orku og vellíðan og hef tileinkað mér holla næringu sem kemur að mestu úr jurtaríkinu.“ Telma segist þó ekki lífa neinu meinlætali. „Nei, lífið er allt of stutt til þess að vera með hungurverki vegna megrunarkúra.“

Telma segist þurfa að vanda sig alla daga til að vera heilbrigð og hraust og að það eigi að sjálfsögðu við um alla aðra líka. „Þetta er vinna og þetta er sama vinnan fyrir alla. Það verðskulda allir að vera í góðu formi og það á enginn að fara á mis við kosti þess að búa í hraustum líkama. Við verðum að vera vakandi. Lífið er núna.“

Telma heldur úti Snapchat-reikningnum Fitubrennsla og þar er hún iðin við eldamennskuna. „Mataræðið þarf ekki að vera flókið og það eru oft einföldustu hlutirnir sem skila mestum árangri. Maturinn á heldur ekki eingöngu að vera til að sedja hungrið heldur á hann að veita okkur þau næringarefni sem líkaminn þarf á að halda.“

Hér fylgja þrjár meinhollar uppskriftir í uppáhaldi hjá Telmu.

Grænn og vænn

1 lúka grænkál eða spinat
1 frosinn banani
1 cm rifid engifer
1 selleristöng, val
½ avocado
½ lime
300 ml vatn



Geggjaður karriréttur frá Telmu og sælkerabúðingur. Er hægt að hugsa sér flottari rétti á mánudagskvöldi.



Karrirétturinn.

1 skammtur Rice prótein

Þeyta allt mjög vel saman en bæta síðast við próteininu.

Sælkerabúðingur

250 ml möndlumjólk án viðbætt sykurs
1 msk. chiafræ
3 msk. haframjöl
Smakka til með vanilludropum eða karamellustevíu

Allt sett í pott og hitað í 4 mínútur.

Sett í glas.
Toppað með bláberjum, kókosflögum og döðlu.

KÓKOS OG KARRÝ

– 2 til 3 skammtar

2 msk. ólífuolía
½ rauðlaukur
1 hvítlaukur
2 cm engifer, nota rifjárn
½ rautt chili (nota fræin líka ef þú



Afar hollur og góður sælkerabúðingur.

vilt hafa réttinn sterkan!

1 msk. karryduft
1 tsk. kúmenduft
1 tsk. kóriander
1 tsk. paprikuduft
1 dós hakkaðir tómatar
1 dós kókosmjólk light
1 dós af kjúklingabaunum (skola og ég tek alltaf húðina af)
1 tsk. salt
½ tsk. pipar
Lúka af ferskum koriander, saxa
Börkur af hálfu lime, nota rifjárn

Safi úr ½ lime

1 lárpera til skreytingar

Hitið oliuna á miðlungs hita. Skerið laukinn og saxið hvítlaukinn og bætið á pönnu. Rifið engifer og saxið chili og bætið út á pönnu. Bætið kryddi við og eldið í 2 mínútur. Bætið næst við tómtum, kókosmjólk og kjúklingabaunum. Smakkið til með salti og pipar. Bætið svo koriander, limeberki og -safa við. Berið fram með hrisgrjónum og lárperu.

LEIÐSÖGUNÁM

VIÐURKENNT STARFSNÁM AF ATVINNULÍFINU

Hnitmiðað og skemmtilegt nám fyrir þá sem vilja kynna Ísland í máli og myndum. Námið er opið öllum þeim sem áhuga hafa á að læra hvernig standa skal að leiðsögn erlendra og innlendra ferðamanna um Ísland.

-Flest stéttarfélag styrkja nemendur til náms.

-Nemendur geta að námi loknu gerst félagsmenn í Leiðsögufélaginu

Helstu námsgreinar:

- Helstu viðkomustaðir ferðamanna á Íslandi í máli og myndum.
- Mannleg samkipti, leiðsögutækni, hestar, fuglar og flóra. Framsaga.
- Saga landsins, jarðfræði, bókmenntir og listir, menningartengd ferðarþjónusta.
- Skipulagðar ferðir og afþreyingaferðir. Ritgerðaverkefni og margt fleira.

Leiðbeinendur eru þaulvanir leiðsögumenn og sérfræðingar hver á sínu sviði. Boðið er uppá dag – og kvöldnám, auk þess er farið í fjölda vettvangsferða.

Umsögn:

S.l. vetur stundaði ég leiðsögunám í Ferðamáskóla Íslands. Námið stóð vel undir væntingum þar sem fjölmargir kennarar komu að kennslunni og áttu þeir auðvelt með að ná til mín og auka áhuga minn á námsefniinu og ekki síst að vekja mig til umhugsunar um þá auðlind sem landið okkar er og þá vörðingu sem okkur ber að sýna því. Kennararnir voru mjög færir og fróðir hver á sínu sviði og áttu auðvelt með að koma efninu til skila. Námið gefur mikla atvinnuöguleika og spennandi tímar eru framundan.



Guðrún Helga Bjarnadóttir, Vestmannaeyjum

Opið 8-22

Ferðamáskóli Íslands

Ferðamáskóli Íslands • www.menntun.is • Sími 567 1466

Leyndarmálið bak við gott rísottó

Rísottó er kannski ekki fallegasti matur í heimi en klárlega með því bragðbetra sem hægt er að láta ofan í sig. Það er hvorki flókið né tímáfrekt að gera gott rísottó því ef nokkur lykilafræðingur eru höfð í huga er eldamennskan leikur einn. Hraefnið skiptir mestu máli, þar til gerð rísottógrjón, gott soð, helst heimager, og alvöru parmesan gefa rétta áferð og bragð. Aðalgaldurinn er samt árvekni og viðvera. Rísottógerð, eins og raunar mörg eldamennska, er fyrirtaks æfing í núvitund. Þegar þú hefur náð tökunum á grunnrísottó eru möguleikarnir endalausir.

5 bollar gott soð
2 msk. ólífuolía
1 bolli saxaður laukur eða skallotlaukur
2 kramdir hvítlauksgeirar
1½ bolli rísottógrjón

¼ tsk. salt
1 bolli þurr hvítvín,
1 bolli finrifinn parmesanostur
Nýmalaður pipar eftir smekk

Látið soðið sjóða við miðlungs hita og lækkið svo hitann en haldið heitu. Mýkið laukinn í oliunni á pönnu í 2 mínútur og bætið svo hvítlauk við og mallið áfram í hálfu mínútu. Bætið grjónum og salti saman við með sleif. Hellið að því loknu hálfum bolla af heitu soði og slatta af vinnu út í og hrærið stöðugt þar til grjónin hafa dregið vökvann í sig. Endurtakið við miðlungs hita þar til mest af vökvannum er komið út í. Rísottóið er tilbúið þegar allur vökvinn er kominn út í og grjónin eru mjúk, eftir svona um það bil hálf tíma. Takið af hitanum og hrærið parmesan og pipar saman við. Skreytið með parmesan ef vill.



Risotto er einstaklega bragðgott þegar rétt er að því staðið.



TG VERK

WWW.TGVERK.IS



NAUSTABRYGGJA 17-19

OPÍÐ HÚS ÞRI 15. ÁGÚST FRÁ 16-17

VIÐ ÞÖKKUM FRÁBÆRAR MÓTTÖKUR Í JÚLÍ OG ÓSKUM ÞEIM TIL HAMINGJU SEM HAFA NÚ ÞEGAR TRYGGT SÉR EIGN!



Framúrskarandi fyrirtæki

Við Elliðahöfn í Grafarvogi koma nú 22 vandaðar íbúðir í sölu frá TG Verk. Húsið er teiknað af Birni Ólafs, arkitekt frá París. Nútímalegur arkitektúr húsanna er fjölbreyttur og líflegur í samræmi við núverandi byggð. Einstaklega skjólsæll og fallegur garður fyrir framan húsið sem skapar einstakt tækifæri til útivistar.

Íbúðir 60-130 fm og 2 til 4 herbergja Fullbúnar með gólfefnum á öllum rýmum. Innbyggður ísskápur og uppvottavél Stæði í bílgeymslu með öllum íbúðum Vandaðar innréttingar frá Nobila Þýskalandi.

ÍTARLEGAR UPPLÝSINGAR Á FASTEIGNAVEF OKKAR www.tgverk.is/fasteignavefur

TG Verk Þekkingarfyrirtæki í byggingariðnaði Lágmúla 7 S:534-8400 www.tgverk.is

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki



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

BÍLA GALLERÍ



NÝIR! MMC Outlander PHEV PLUG IN HYBRID. Sjálfsk. Leður / Alcantara, bakkmýndavél ofl. 3 lítr. Verð 4.190- 4.390Þ. Sjá Raðnr.111579 á bilagalleri.is

Bilagalleri bílasala
Hlíðasmári 13, 201 Kópavogur
Sími: 554 6700
www.bilagalleri.is

KRÓKUR



Við flytjum bifreiðar og vinnuvélar á öruggan og hagkvæman hátt.

Krókur
Sími: 522 4600
http://www.krokur.net

Bílar til sölu



TIL SÖLU
Loksin er Beauty Boxið til sölu. Piaggio Porter árg. 2001, ekinn 49.000km. Já þú sért rétt. Einn eigandi. Ný dekk s/v, ný smurður, ný timareim, 6 manna bill. Billinn vekur athygli, svo auglýsingagildið er mikið. Hafði samband og fáið sögustund. Uppl. í síma 895 7199, Ómar.



TIL SÖLU
Honda Jazz árg. 2007, ekinn 104.000 km. Sjálfskiptur, skoðaður 2018. Virkilega snyrtilegur bill. Sá eini græni. Uppl. í síma 8957 199, Ómar.

Bílar óskast

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

Hópfæribílar



Dodge Sprinter árg. 2006 ekinn 290 þús km. Sætafjöldi 16+1+. Verð 3,2 millj. S. 894-0278

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRABÆRU VERÐI.

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

Varahlutir

Startarar & alternatorar

í bíla, báta og vinnuvélar



Bílaraf
Flatahrauni 25 - Hafnarfirði
Sími 564 0400
www.bilaraf.is

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja

GARÐAUMSJÓN
Garðvinna, sláttur klipningar ofl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

SMÁVÉLAVIDGERÐIR



Smávéla vidgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuorfl, slátturtraktorar, jarðvegsþjoppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

Spádómar



SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845
Spáir í spil og bolla. Símaspá, Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er á facebook

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjórnuþá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

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., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskípti. Löggiltur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjódum sagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204



SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI Heimsending. www.humarsalan.is Pöntunarsími: 8676677

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

Til bygginga



HARÐVIÐUR TIL HÚSBYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnasklæðning, panill, pallaefni, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarörla. Indus ehf. Öseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í símunum 660 0230 og 561 1122.

Skólar & Námskeið

Námskeið

Hverju vill bíblían koma á framfæri við þig? Næsta námskeið hefst þri 22/8. Nánari í S. 867 1640

Húsnæði

Húsnæði óskast

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

Atvinnuhúsnæði

Vantar ca 100 fm húsnæði til leigu á höfuðborgarsvæðinu. Jarðhæð. Upplýsingar:699-6762 eða hreinverkis - Tómas

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR
á minna en 7 m2. Ódyrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði



MOSFELLSBAKARÍ - MOSFELLSBÆ
Óskum eftir þjónustulunduðu, hressu og samvirkusömu fólki til að vinna með okkur í verslun okkar að Háholtri 13-15, Mos. Vinnutími er virka daga frá 13:00 - 18:30 og aðra hverja helgi annann daginn. Umsækjendur þurfa að tala góða íslensku.

Umsóknareyðublið á staðnum eða á netinu, slóðin er www.mosfellsbakari.is/atvinnu-umsokn/

Atvinna

Blikksmiður / Nemi

Blikksmiðjan Vík ehf. óskar eftir að ráða blikksmið eða starfsmann vanan málmismiði.

Einnig óskum við eftir að ráða nema til starfa.

Umsóknir sendist á eyjolfur@blikkvik.is Öllum verður svarað.

BLIKKSMIDJAN VIK
SKEMMUVEGUR 42 • BLEIK GATA • 200 KÓPAVOGUR
SÍMI 557 1580 • 557 1555 • BREFASÍMI 557 2588
KENNITALA 430085-0279 • VSK NR. 7772 • BANKAR.NR. 537-26-501225
Netfang: blikkvik@blikkvik.is

VERSLUNARTÆKNI

Ryðfrítt vinnuborð m.hillu

WT03-7-9 70x90
WT03-7-12 70x120
WT03-7-16 70x160
WT02-7-18 70x180

4 lengdir

7 Cold Line Smart

Cold Line Smart Stálskápar með stál eða glerhurð í tveimur stærðum. 700 eða 1400 lítra - Hægt að fá sem kælir eða sem frystir - Hæð: 2020mm - Dýpt: 585mm Breidd: 710mm / 1420mm Stíllagleg stálfaet - 4 hillur í skáp

Ryðfrítt stálborð m.vaski

XT04-7-12 70x120 með vaski vinstra megin
XT04-7-12 R 70x120 með vaski hægra megin
XT04-7-15 70x150 með vaski vinstra megin
XT04-7-15 R 70x150 með vaski hægra megin

2 lengdir nokkrar útfærslur

ASTARCO

Uppbottavélar fyrir allar stærðir atvinnueldhúsa og mótuneyta.

AH 1000 uppbyggtafél Allt að 60 körfur á kst

AS 50.35 uppbyggtafél framhlaðin hæð 40 cm

VERSLUNARTÆKNI
Draghalsi 4 - 110 Reykjavík
Sími: 535 1300 - Fax: 535 1305 - verslun@verslun.is

Framúrskarandi fyrirtæki

Pöntunarsími: 535 1300

Stáðu heimasíðuna www.verslun.is