



FRIDJUDAGUR 7. NÓVEMBER 2017

Heilsa



Laus við bjúg og verki

ENZYMEDICA®

Söluhæsta
meltingarvaran í
Bandaríkjunum



Öðruvísi *Jólahlaðborð* fyrir hópa

Forréttir

Rjómalöguð sjávarréttasúpa
Karrísild
Rússnesk rauðrófusíld
Grafinn lax og karfi
Tvíreykt sauðahangikjöt

Aðeins 3.900 kr. á mann!

Ath! Eingöngu afgreitt fyrir hópa
Nánari upplýsingar á sjavarbarinn.is

Aðalréttir

Jólahambakótilettur í raspi
Grillsteikt lambalæri bernaise
Dönsk purusteik
Allt góða og hefðbundna meðlætið

Eftirréttir

Hjónabandsæla
Ís og ávextir



 SJÁVARBÁBINN
SEAFOOD RESTAURANT

Grandagarði 9 - Sími 517 3131 - sjavarbarinn.is

Halla eignaðist sitt fyrsta barn, Magnús Orra, í byrjun ágúst. Hún byrjaði að æfa þegar hann var sex vikna en finnst eðlilegt að gefa sér góðan tíma í að komast í fyrra form. MYND/EYBÓR

Halla Björg Ragnarsdóttir kennir nám-skeiðið Freyjuafli í Mjölni en það er annars vegar fyrir konur á meðgöngu og hins vegar fyrir nýbakaðar mæður. Sjálf æfði Halla, sem er nýbökun móðir, fram á síðasta dag og slapp við bæði búg og verki.

Vera
Einarsdóttir
vera@365.is



Heilsunuddarinn, þroskaþjálfinn og ketilbjöllupjálfarinn Halla Björg Ragnarsdóttir hefur lagt stund á íþróttir og hreyfingu frá unga aldri. Hún var í fótbolta og körfubolta sem barn og æfði fram á menntaskólaaldur. Síðan hefur hún stundað allskyns líkamsrækt eins og vikingaprek,

kraftlyftingar og almennar lyftingar.

Halla eignaðist sitt fyrsta barn í byrjun ágúst og æfði fram á síðasta dag. Hún segir það hafa gert sér afar gott. „Ég fór á síðustu æfinguna daginn sem ég var komin 40 vikur en tók því svo rólega fram að fæðingu.“ Halla segir hreyfinguna á meðgöngunni hafa haft ýmiss konar ávinning í för með sér. „Mér fannst gott að mæta í félagskapinn, svitna og gleyma mér. Eins átti ég auðvelt með

Framhald á síðu 2 ➔

Framhald af forsiðu ➔

svefn, fékk lítinn sem engan bjúg og upplifði engar meltingartruflanir, eins og algengt er á meðgöngu.“

Halla byrjaði svo aftur að æfa sex vikum eftir fæðingu en fram að því var hún dugleg að fara í göngutúra. Aðspurð segist hún þó ekki komin í fyrra form, enda ekki langt um liðið. „Ég viðhél styrk á meðgöngunni en þolið fékk að vikja fyrir stækkandi bumbu og ég er enn að vinna í því. Mér finnst hins vegar mikilvægt að minna sig á að það tók tíma að búa barnið til í bumbunni og því ekki óeðlilegt að það taki tíma að koma sér í fyrra form.“

En er óhætt fyrir konur að stunda kröftuga hreyfingu á meðgöngu? „Við erum eins misjafnar og við erum margar og hver og ein verður að finna hreyfingu við sitt hæfi. Þumalputtareglan er sú að hafi kona stundað kröftuga hreyfingu fyrir meðgöngu er ekkert því til fyrirstöðu að halda því áfram. Hafi hreyfing hins vegar verið af skornum skammti er betra að fara hægt af stað og viðhalda því út meðgönguna.“ Í einhverjum tilfellum segir Halla ekki æskilegt að stunda mikla hreyfingu og á það meðal annars við þegar um undirliggjandi sjúkdóma eða aðra áhættuþætti er að ræða. „Í slíkum tilfellum ætti hreyfing að vera skipulögð í samráði við ljósmóður.“

En hvornig hreyfingu er mælt með ef allt er með felldu? „Hvers kyns hreyfing er af hinu góða og ættu flestar konur að geta haldið áfram þeirri hreyfingu sem þær eru



Halla í æfingaprógrammi með barnið. MYND/EYÞÓR

vanar að stunda eitthvað inn í meðgönguna.“ Aðspurð segir Halla ekki heldur þörf á að forðast hreyfingu í upphafi eða lok meðgöngu ef allt er með felldu. „Ef kona er komin með mikla samdrætti eða fyrirvaraverki þarf hún hins vegar að slaka á og skipta frekar yfir í mjúkt meðgöngu-

jóga svo dæmi séu nefnd. Halla tekur þó fram að vissulega sé hreyfingu á meðgöngu einhver takmörk sett og mælir til dæmis ekki með hreyfingu sem krefst mikilla átaka, snertinga og hraða.“

Að sögn Höllu er oft miðað við að konur geti byrjað að æfa um sex



Hera Jóhannesdóttir læknir hefur æft í Mjölni frá 2012. Í Freyjuafli stundar hún sams konar æfingar og áður þó að tillit sé tekið til óléttunnar.

vikum eftir fæðingu en að hver og ein þurfi að ákveða það fyrir sig. „Það verða miklar breytingar á líkamanum á meðgöngu og í fæðingunni og mikilvægt að gefa honum tíma til að jafna sig. Það er því engin þörf á því að keyra sig í gang sem allra fyrst. Þá þarf að ganga úr skugga um það hvort kviðurinn sé genginn saman og er það gert með sérstakri æfingu. Ef svo er ekki þarf að fara varlega og bíða með kviðæfingar.“

Halla segir margar konur sem vilja

æfa á meðgöngu og eftir fæðingu þiggja leiðsögn. Freyjuafli í Mjölni er annars vegar fyrir verðandi og hins vegar nýbakaðar mæður. Meðgönguhúpurinn er hugsaður fyrir konur sem vilja viðhalda styrk eða styrkja sig á meðgöngunni, ásamt því að byggja upp andlegt og líkamlegt jafnvægi fyrir fæðingu. Á námskeiðinu fyrir nýbakaðar mæður er áhersla lögð á að styrkja kvið, bak og grindarbotn ásamt því að bæta styrk og þol.

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 Freyr 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 Ivar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433

UMI
HOTEL

Jólin á
UMI HOTEL

UMI HÓTEL er nýtt og stórglæsilegt hótél við rætur Eyjafjallajökuls. Frá hótelinu er tilvalið að skoða margar af náttúruperlum suðurlands og eiga svo góða kvöldstund á UMI HÓTEL.

JÓLAMATSEÐILL

Frá 10. nóvember bjóðum við upp á ljúffengan fimm rétta jólamatseðil.

9.800 kr. á mann

JÓLADVÖL Á UMI

Fimm rétta jólamatseðill fyrir tvo með gistingu í tveggja manna herbergi og morgunverðahlaðborði.

39.600 kr.



Pantanir sendist á info@umihotel.is eða í síma 518 4001

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki



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

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

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 Sími 522-4610.

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



TOYOTA COROLLA ÚTSALA
Nýr 2017 Active Diesel. Álfulgur. Bakkmyndavél. Leiðsögubúnaður ofl lúxus. Á aðeins 2.990.000,-

Sparibíll ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Bílar óskast

0-250 STAÐGREITT

Vantar bíl á verðinu 0-250. Skoða allt. Jeppa, fólkubíl. Má þarfnast lagfæringar. Sími 760 5027

Vespur



Til sölu nýinnflutt raf hjól, tveggja hjóla 1000-2000 w. verð. 288.000. Stgr S. 8961662

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. 663 5315

Hreingerningar



ÞVOTTAKOMPAÑIÐ THVOTTAHUS.IS

Þvottabjónusta fyrir hótél, veitingastaði, verktaða o.fl. Áreiðanleg þjónusta á mjög sanngjörnu verði. Leiðið tilboða 895-5812!

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

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



Fáðu þér appið!
www.fasteignir.is



Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Baðviftur

Úrvalið er hjá okkur!



Tilboð frá kr 8.990

Gastæki

Einnota kútar Engin leiga



Tilboð frá kr 24.990

Grátandi gluggar?

Þurrktæki



Tilboð frá kr 39.990

Kælar - frystar

Allar stærðir - með eða án vélakerfa



Hitavír

Í þakrennur, frostvörn eða vatnslagnir.



Tilboð frá kr 1450

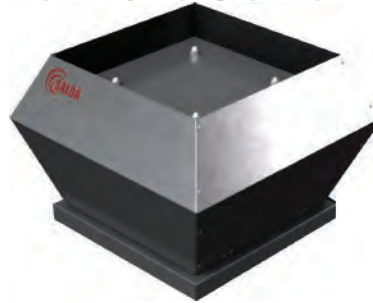
Handþurrkari

2100 wött



Tilboð frá kr 19.990

Þakblásarar



Hitablásari

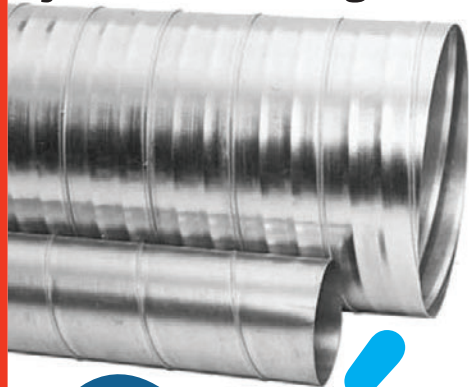
Vatnshitablásari í bílskúrinn



Tilboð frá kr 69.990

Upphengjur fylgja

Rör og fittings fyrir loftræstinguna!



Lönaðarviftur

-Úrval af stærðum og gerðum



Lönaðarþurrktæki

-eftir rakatjón
-eftir steypun
-eftir málun

Tilboð frá kr 331/24klst 149.990



Loftviftur



Gluggaviftur



Útsogsviftur

ishúsið viftur.is
-andaðu léttar

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

Málarar

REGNBOGALITIR

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

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafi., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

ALHLIÐA
FASTEIGNAVIDHALD

- MÚRVINNA
- FLÍSLAGNIR
- SMÍÐAVINNA
- HELLULAGNIR

TILBOÐ PÉR
AÐ KOSTNAÐARLAUSU!

Uppl. í s: 820 8888 eða
verk@murumogsmidum.is

Múrum og smíðum ehf

NULL

Hreinsa þakrennur fyrir veturinn og tek að mér ýmis verkefni. Uppl. í s.8478704 eða manninn@hotmail.com

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagning og trésmíði. S. 616 1569

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

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

Keypt
& Selt

Til sölu

LOK Á HEITA POTTA OG
HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarðarþunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnara til þess að auðveldu opnun á loki. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar

Gefins

Vasaútlarp + vekjaraklukka gefins, FM og AM. S:5546286/Boðaping 22, íbúð 102, Kópavogur

Óskast keypt

RÚMBOÐN 153X200
(QUINSIZE) ÓSKAST

Óska eftir vel með förnun og ódyrum rúmboðn í stærð 153x200
Nánari upplýsingar í s. 699 2778

KAUPUM GULL -
JÓN & ÓSKAR

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 133 -
1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI
Í REYKJAVÍK

133 fm bil með allt að 9 m
lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð
malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir
í s. 661 7000

Húsnæði óskast

Óska eftir litilli íbúð á
höfuðborgarsv. í langtímaleigu.
Skilvísun greiðslum heitið. Uppl. í
s: 783 6006

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

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

Hönnun



HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera
verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum
og sumarhúsum. Fast verð.
Upplýsingar í síma 783 4180 eða
kjartangardars@gmail.com

Tilkynningar

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssviðAuglýsing um breytingar á
deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010,
eru hér með auglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

Suðurlandsbraut 4-4A

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 18. október 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 26. október 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á skilmálum deiliskipulags Ármúla, Vegmúla, Hallarmúla vegna lóðarinnar nr. 4-4A við Suðurlandsbraut. Í breytingunni felst kvöð um bílastæði. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Eikjuvogur 27

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 18. október 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 26. október 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi fyrir lóðina nr. 27 við Eikjuvog. Í breytingunni felst m.a. að fjölga íbúðum úr einni í þrjár. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögurnar er einnig hægt að fara yfir á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að Borgartúni 12-14, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 frá 7. nóvember 2017 til og með 19. desember 2017. Einnig má sjá tillögurnar á vefsíðunni, www.reykjavik.is, skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið skipulag@reykjavik.is, eigi síðar en 19. desember 2017. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.

Reykjavík 7. nóvember 2017
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

FÁÐU MEIRA FYRIR MINNA



11GB + ∞ SMS

2.590 KR.

Veldu GSM hjá 365 og fáðu **11 GB** af neti í símann
ásamt **endalausum símtölum** og **sms** á **2.590 kr.**

Á mánuði

