



PRÍÐJUDAGUR 14. NÓVEMBER 2017

Heilsa



Aníta Rós Aradóttir er Íslandsmeistari í módel-fitness. Hún segir enn tíma til að mæta jólum af hreysti og fegurð. ➔4



Ólafsfjarðarmúli er fjallaskíðasvæði á heimsmælikvarða. MYND/YVES GARNEAU

ENZYMEDICA®

Áttu við
meltingar-
vandamál að
stríða?



Einstök upplifun á fjöllum

Fjallaskíða- og þyrluskíðaferðir njóta sívaxandi vinsælda hér á landi. Á morgun, miðvikudag, verður haldið kynningarkvöld á slíkum ferðum í Fjallakofanum í Kringlunni. ➔2

Framhald af forsiðu →

Á morgun, miðvikudag, verður haldið kynningarkvöld í Fjallakofanum í Kringlunni 7 í Reykjavík. Þar munu fyrirtækin Bergmenn/Arctic Heli Skiing og Fjallakofinn kynna spennandi fjallaskíða- og þyrluskiðaferðir sem þau bjóða upp á í sameiningu í vetur.

Kynningarkvöldið hefst kl. 20 og mun Jökull Bergmann frá Bergmönnum halda erindi og sýna fjölda skemmtilegra mynda úr fyrri ferðum. „Þetta verður mikið fjör og við ætlum að trekkja fólk í skíðagírinn með skemmtilegum myndum og kynningum á dagskrá vetrarins hjá okkur og Fjallakofanum. Við munum líka kynna fyrir gestum bæði fjallaskíða- og snjóflóðanámskeið sem eru fram undan hjá okkur og algjörlega nauðsynlegur grunnur fyrir þá sem hyggja á ferðir á eigin vegum utanbrautar. Auk þess munum við kynna ferðir til Japans og Síberíu ásamt fjölda annarra skemmtilegra ferða. Fjallakofinn mun kynna það nýjasta í útbúnaði og svo verða frábær tilboð í gangi ásamt léttum veitingum. Það verður því flott stemning á svæðinu á morgun.“

Sprenging í aðsókn

Nokkur ár eru síðan fyrirtækin höfu að bjóða upp á slíkar ferðir en mikil sprenging hefur orðið í aðsókn í báðar ferðir síðustu árin segir Jökull. „Fyrstu fjallaskíðaferðirnar með erlenda viðskiptavini voru farnar árið 2000 og fyrsta þyrluskiðaferðin árið 2008. Þar sem við vorum í báðum tilfellum fyrstu fyrirtækin til að bjóða upp á slíkar ferðir þá tók nokkur ár að byggja upp vöruna.“

Á Íslandi fer aðalstarfsemi þeirra fram á Tröllaskaganum sem Jökull segir að sé orðinn vel þekktur áfangastaður á heimsvísu fyrir skíðamenn. „Þaðan gerum við út frá tveimur bælistöðvum, Klængshóli í Skíðadal sem er aldagamalt fyrrverandi sauðfjárbýli forfedra minna og svo Karlsá sem er annað fornt höfuðból rétt norðan Dalvíkur. Á báðum stöðum hefur farið fram mikil uppbygging og er þar að finna glæsilega gístaðstöðu með öllum heimsins þægindum. Á Tröllaskaga bjóðum við upp á bæði þyrlu- og fjallaskíðaferðir en einnig gerum við út í fjallaskíðaferðir á bæði Vest- og Austfjörðum



Jökull Bergmann, UIAGM fjallaleiðsögumaður.

MYND/GUÐMUNDUR TÓMASSON

í góðri samvinnu við heimamenn. Að auki bjóðum við upp á fjalla- og þyrluskiðaferðir ásamt almennri fjallaleiðsögn um allan heim, m.a í Japan, á Suðurskautslandinu, í Ölpunum, Kanada, Síberíu og Marokkó svo eitthvað sé nefnt.“

Góðir dagar

Jökull segir bæði fjallaskíða- og þyrluskiðaferðir vera einstaka upplifun. „Í þyrluskiðaferðunum flytur þyrlan fólk á fjallstoppinn en í fjallaskíðaferðum gengur hver og einn fyrir eigin vélarafli ef svo má að orði komast. Hefðbundinn dagur í fjallaskíðaferð er 6-8 tímar úti í mörkinni og við erum að ganga upp á milli 1.000-1.500 metra yfir daginn. Um leið náum við svona 1-2 góðum skíðaferðum niður en að sjálfsögðu fara um 90% af tímanum í að ganga upp og njóta hreyfingarinnar og náttúrunnar. Þyrluskiðamennskan snýst hins vegar um að skíða sem mest niður í móti. Venjulegur dagur í þyrluskiðun er um 8-12 ferðir upp og niður og ekki óalgengt að fólk sé að ná þetta 8-10.000 skíðuðum fallmetrum yfir daginn ef það er í góðu formi.“

Kynningarkvöldið hefst kl. 20 í Fjallakofanum í Kringlunni 7 og nánari upplýsingar má finna á Facebook síðu Fjallakofans undir viðburðir.



Svissneski ofurhuginn Ilir Osmani með Látraströnd í bakgrunni. MYND/MYND/YVES GARNEAU.



Að skíða frá fjallstoppi niður í fjöru er það sem heillar erlenda gesti mest. MYND/FREDRIK SCHENHOLM.



Matthias Giraud í fantaformi á Látraströndinni. MYND/GRANT GUNDERSON.



Á Tröllaskaga má finna sannkallað Alpalandslag. MYND/YVES GARNEAU.

Hvernig voru hægðirnar í dag?

Prógastró Gull byggir upp þarmaflóruna og getur komið reglu á hægðir. Digestive Enzyme Complex, meltingar-ensím auðvelda niðurbrot á mat og auka næringarupptöku.

Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari hjá Artasan, segir reglulegar hægðir nauðsynlegar góðri heilsu.

Að kúka á hverjum degi

„Það ætti í raun að vera jafn eðlilegt að hafa hægðir daglega rétt eins og að borða,“ segir Hrönn. „Meltingarfærin okkar eru undirstaða góðrar heilsu og það er til mikils að vinna að hafa þau alltaf í toppstandi. Þau sjá um að brjóta niður fæðuna þannig að líkaminn getur tekið upp næringarefni og það sem hann nýtir ekki, skilar hann frá sér í formi hægða. Það er aðeins mismunandi hversu oft við þurfum að hafa hægðir en eðlilegt þykir ef hægðirnar er mjúkar og að við losum þær einu sinni til tvisvar á dag. Hjá sumum er það aðeins sjaldnar en 3-4 sinnum í viku ætti að vera algjört lágmark,“ segir Hrönn.

Hægðatregða algeng

Harðlífi og hægðatregða eru að sögn Hrannar því miður afar algengt vandamál. Hún segir sífellt fleiri þjást vegna þess, bæði börn og fullorðna. „Lausnin ætti þó ekki að felast í því að nota efni sem framkalla niðurgang nema nauðsyn krefji og ef það er tímabundið. Það er alls ekki í lagi að geta ekki kúkað í marga daga, né að hægðalosun valdi sársauka eða kosti áreynslu. Of tíðar klósettferðir er heldur ekki gott en í báðum tilfellum þarf að finna lausn á vandanum. Lausnin felst þó ekki í einhverju einu ákveðnu, heldur er margt sem þarf að huga að, bæði mataræði, inntaka lyfja, lífsstíll, inntaka á mjólkursýrugerlum og stundum meltingarensímum.“

Ensím og gerlar

Ástæður þess að meltingin er í ólagi geta að sögn Hrannar verið margvíslegar. „Það kemur fyrir að okkur vantar meltingarensím en laktósaóþol er einmitt dæmi um slíkt. Röskun á þarmaflóru má í flestum tilfellum rekja til lélegs mataræðis, of mikið af unnum matvælum, sykurneyslu og allt of



Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

Mjög mikilvægt að hafa heilbrigðar hægðir á öllum æviskeiðum.

Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari

lítid af treffjum. Sýklalyf og ýmis önnur lyf eins og svefnlyf og þunglyndislyf hafa mjög slæm áhrif á þarmana, mikil koffín- og áfengisneysla er slæm svo og streita og óregla á svefni.“

Skortur á meltingarensímum!

Matur fer misvel í okkur. Ákveðin matvæli eða samsetning matar getur að sögn Hrannar valdið ónotum og uppþembu og gæti orsökkin hugsanlega verið skortur á meltingarensímum. „Þá náum við ekki að brjóta niður ákveðna fæðu nógu vel sem getur skapað hin ýmsu meltingarvandamál. Ýmis heilsufarsleg vandamál geta tengst skorti á meltingarensímum og eru vindverkir, uppþemba, ónot og ógleði algengust. Bólur, exem, höfuðverkur og liðverkir eru einnig þekkt. Meltingarensím eins og Digestive Enzyme Complex er hægt að taka inn með mat en þau hjálpa til við niðurbrot á fæðu í maganum.“

BRISTOL STOOL CHART			
	Teg. 1	Aðskildir harðir klumpar	Mikil hægðatregða
	Teg. 2	Þjappaðir klumpar	Hægðatregða
	Teg. 3	Pylsulaga með sprungum í yfirborði	Eðlilegt
	Teg. 4	Sléttur, mjúkur pylsulaga	Eðlilegt
	Teg. 5	Mjúkir, mótaðir klumpar	Trefjaskortur
	Teg. 6	Maukaður og tættur	Niðurgangur
	Teg. 7	Vatnskenndur og rennandi	Niðurgangur

„Það er mjög mikilvægt að hafa heilbrigðar hægðir á öllum æviskeiðum. Á myndinni má sjá hvernig heilbrigðar hægðir eiga að líta út og við ættum öll að gera okkur far um að huga vel að þessum málum,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari Artasan.

Öflug þarmaflóra

Ef þarmaflóran er ekki í jafnvægi hefur það gríðarleg áhrif á heilsufarið en t.a.m. er ónæmiskerfið að mestu leyti staðsett í þörmunum á okkur.

Hrönn segir að það geti tekið langan tíma að byggja upp öfluga þarmaflóru. „Ef hún hefur verið lengi í ójafnvægi þarf að huga sérstaklega að því að taka inn öfluga mjólkursýrugerla því hollur matur er kannski ekki nóg. Einnig þarf að huga vel að lífsstílnum en eins og áður sagði eru margir þættir sem hafa áhrif.“

Hægðir segja til um heilsufar

Þar sem allir þurfa að hafa hægðir frá vöggu til grafar þá ætti umræðan um hægðir að mati Hrannar ekki að vera eins mikið feimnismál og raun ber vitni. „Það er mjög mikilvægt að hafa heilbrigðar hægðir á öllum æviskeiðum. Á myndinni má sjá hvernig heilbrigðar hægðir eiga að líta út og við ættum öll að gera okkur far um að huga vel að þessum málum, skoða hvernig þær líta út og keppa að því að geta losað daglega.“

Hrönn segir heilbrigðar hægðir forsendu þess að þarmaflóran sé í jafnvægi. „Heilbrigð þarmaflóra er undirstaða heilsunnar og hún ver okkur líka gegn óæskilegum örverum og hefur margs konar áhrif á heila- og taugakerfið, þar með talið geðheilsu.“



2 mánaða skammtur

Prógastró Gull byggir upp þarmaflóruna.

Heilbrigðar hægðir frá heilbrigðum líkama

Eðlilegar hægðir eru mjúkar og hægt að losa þær án nokkurrar áreynslu. „Ef svo er ekki er líklegt að það vanti trefjar í fæðuna en trefjar fáum við í grófu korni, baunum, grænmeti og ávöxtum. Við meltum ekki trefjarnar en þær drekka í sig vökva og því þarf alltaf að huga vel að því að drekka nóg af



Meltingarensím eins og Digestive Enzyme Complex er hægt að taka inn með mat en þau hjálpa til við niðurbrot á fæðu í maganum.

vatni. Trefjarnar gera hægðirnar mjúkar, tryggja að þær fari hratt gegnum ristilinn og auðvelda losun.“

Söluastaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.



Beta Glucans IMMUNE SUPPORT +

Öflugt blanda jurta og vítamína sem styrkja og efla ónæmiskerfið

Hver vill ekki forðast kvefpestir?

Hér er blanda öflugra flensubana sem draga úr líkum á því að við verðum veik og geta stytta meðgöngutíma kvefpesta. Inniheldur Ylli (elderberry) sem er gömul lækningajurt notuð gegn kvefi og er talinn góður fyrir öndunarferlin og Beta Glucans, en það er talið vera eitt það öflugasta sem við fáum til að styrkja ónæmiskerfið okkar.



Ein á dag!



Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Mótar líkamann eins og leir

Hvergerðingurinn Aníta Rós Aradóttir er Íslandsmeistari í móðelfitness. Hún segir enn tíma til að mæta jólum af hreysti og fegurð.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@365.is



Það gefur lífi mínu lit að hreyfa mig. Ég man eftir mér níu ára, hlaupandi um allt hús með áfylltar vatnsflöskur sem ég notaði sem lóð, og ég var spriklandi í fótbolta, körfubolta og fimleikum frá blautu barnsbeini," segir Aníta Rós Aradóttir, Íslandsmeistari 2017 í móðelfitness og bikarmeistari 2015.

Aníta hefur þó ekki alltaf verið í toppformi.

„Þegar ég hætti í fótbolta og byrjaði í framhaldsskóla fór ég allt í einu að fitna úr hófi fram, eða um fimmtán kíló á einni önn. Þannig leið mér ekki vel og ákvað að byrja í líkamsrækt," segir Aníta sem heillaðist fljótt af lóðalyftingum.

„Mér fannst ótrúlega spennandi og áhugavert að sjá hvernig hægt er að móta líkamann eins og leir með lóðum. Ég stefndi því á að ná íþróttamannslegum vexti, verða sterk og öðlast trú á sjálfri mér.

Mig hafði skort sjálfstraust áður en ég fór að stunda líkamsrækt en þarna fann ég sjálfstraustið eflast og fann innra með mér að ég gæti allt sem ég vildi og ætlaði mér.“

Aníta hóf lóðalyftingar árið 2010 og árið 2012 keppti hún fyrst í móðelfitness.

„Mig vantaði áskorun fyrir sjálfa mig. Áskorun sem ég vissi að yrði ógrandi og krefðist mikils af mér. Ég vildi setja mér háleitt markmið sem á endanum færði mér uppskeru erfiðisins," segir Aníta sem varð bikarmeistari í móðelfitness 2015 og Íslandsmeistari nú í vor.

„Í bæði skiptin varð ég heildarmeistari í kvennaflokki. Þá keppir maður fyrst í sínum hæðarflokki og svo keppa sigurvegarar úr öllum flokkum, þar sem ég sigraði líka," segir Aníta og er ekki í vafa um hvers vegna hún stóð uppi sem Íslandsmeistari.

„Ég hreppti Íslandsmeistaratitilinn vegna þess að ég lagði extra hart að mér og gaf mitt allra besta í hvern einasta dag í undirbúningsferlinu. Strax eftir mitt fyrsta keppnismót 2012 var ég staðráðin í að verða Íslands- og bikarmeistari, og það tókst níu og tíu mótum síðar. Tilfinningin var auðvitað æðisleg og ég var á bleiku skýi lengi á eftir.“

Gaman að ögra sjálfum sér

Bikarmótið í fitness fer fram í Háskólabíói næstkomandi laugardag, en það er annað stærsta fitnessmót ársins, á eftir Íslandsmótinu.

„Á laugardaginn mun ég fylgjast spennu með úr salnum þar sem ég meiddist í baki í sumar og er enn að ná mér af meiðslunum. Vonandi verð ég orðin góð fyrir næsta Íslandsmót, þar sem ég mun að sjálfsgöðu reyna að verja Íslandsmeistaratitilinn," segir Aníta sem æfir sex sinnum í viku, einn til tvo tíma í senn, en tólf sinnum í viku nokkrum mánuðum fyrir mót.

„Móðelfitness er strembið sport



Aníta Rós Aradóttir er Íslandsmeistari í móðelfitness. MYND/JANEX BELAJEVS

en að sama skapi skemmtilegt. Það er gaman að ögra sjálfum sér og alltaf sætustu sigurnar að ná erfiðum markmiðum. Álagið er mikið, stíft mataræði sem samanstendur af færri hitaeiningum til að skera niður fitu, um leið og hvergi er slegið af æfingum. Slikt gengur ekki of nærri líkamanum svo framfarlega sem það er gert á skynsamlegan hátt," segir Aníta og tekur fram að móðelfitness sé alls ekki fyrir alla.

„Maður þarf að vera vel andlega sterkur, hafa sterka sjálfmynd og hausinn á réttum stað; til að takast á við mótin og það að verða venjulegur aftur eftir mót. Móðelfitness gengur út á að byggja upp kvenlegan en íþróttamannslegan líkamsvöxt. Sýna þarf mismunandi vöðvamassa eftir flokkum, visst mikinn skurð, framúrskarandi sviðsframkomu og pösus sem gefa rétta mynd af líkamsforminu og eiga stóran þátt í því að geta skilað sínu allra besta á sviði," útskýrir Aníta um erfiða og krefjandi íþróttgrein.

Fram undan eru jólin með öllum sínum undursamlegu freistingum. Aníta er með háskólagráðu frá Háskóla Íslands á Laugarvatni í íþrótt- og heilsufræðum og starfar sem einkaþjálfari í World Class á Selfossi. Hún gefur heilræði til að mæta jólunum af hreysti og fegurð.

„Best er að halda hollri matarrúttinu fram að jólum og leyfa sér svo lystisemdir jólanna í hófi. Sleppa öllum öfgum en hreyfa sig reglulega og borða holla og hreina fæðu. Nú eru sex vikur til jóla og klárlega nægur tími til að ná árangri, enda raunhæft að léttast um hálf til eitt kíló á viku. Það munar um minna," segir Aníta og er löngu komin yfir togstreitu vegna fitandi freistinga.

„Það er erfiðast fyrir fólk að láta af gömlum vana, eins og súkkulaðistykki eftir matinn. Hreyfing og hollt mataræði á að vera í jafn sjálfsgörri rúttinu og að bursta tennur. Það tekur ekki nema einn til þrjá mánuði að



Aníta Rós sigurreif með Íslandsbikarinn á lofti. MYND/PÉTUR FJELDSTED

tileinka sér nýjan lífsstíl og því um að gera að skipta úr súkkulaði fyrir ljúffenga skyrdós, ávöxt eða grænmeti.“

Fylgist með Anítu Rós og hennar lífsstíl á SnapChat undir nitaros og á Instagram undir anitarosfit.

Öðruvísi Jólahlaðborð fyrir hópa

Forréttir

Rjómalöguð sjávarréttasúpa
Karrísild
Rússnesk rauðrófusild
Grafinn lax og karfi
Tvíreykt sauðahangikjöt

Aðeins 3.900 kr. á mann!

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

Aðalréttir

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



Eftirréttir

Hjónabandsæla
Ís og ávextir

SEAFOOD RESTAURANT

Grandagarði 9 - Sími 517 3131 - sjavarbarinn.is

Ekki eftir neinu að bíða!

Síðustu TT – námskeiðin fyrir jól
hefst 19. nóvember

Tökum mataræðið og ræktina föstum
tökum og fyllum okkur af orku og léttleika!

STELPUR
KONUR
STAÐURINN
RÆKTIN

LÍKAMS RÆKT JSB

leggur línurnar

Velkomin í okkar hóp!
Innritun og nánari upplýsingar
í síma 581 3730 og á jsb.is

Markviss, fjölbreytileg og öflug líkamsrækt fyrir konur og stelpur sem tekur mið af þörfum ólíkra hópa og skilar auknum krafti, hreysti og vellíðan.

SÓLEY RÓS

RÆSTITÆKNIR



R.E. Pressan.is



S.J. Fréttablaðið

„Saga sem bætir heiminn.“

J.S.J. Kvinnablaðið

„Sólveig túlkar sársauka Sóleyjar Rósar af sterkri innlifun sem lætur engan ósnortinn.“

S.B.H. MBL

„Bráðfyndið leikrit sem hittir beint í hjartastað, fullkomlega íslenskt en á sama tíma sammanlegt og líka skerandi sárt. ... Sterkur efniviður sem unnið er úr af virðingu, hnitmiðaður leiktexti, hárbeitt leikstjórn Maríu Reyndal og stjórnuleikur Sólveigar og Sveins Ólafs“.

D.S. Starfugl



GRÍMAN

ÍSLENSKU SVIÐSLISTAVERÐLAUNIN

Leikrit ársins 2017

Leikkona ársins í aðalhlutverki

Menningarverðlaun DV

Lokasýning

Sun. 3. des. kl.20.30

Miðasala á tix.is

Njótum snjalltækja áhyggjulaus

RadiCover farsímahulstur fást nú á Heimkaup.is. Jóhann Þórsson, markaðsstjóri Heimkaup.is, segir hulstrin geta verndað fólk gegn skaðlegum rafsegulbylgjum frá snjallsímum.

Farsímahulstrin frá danska framleiðandanum RadiCover vernda notendur snjallsíma fyrir rafsegulbylgjum, sem geta verið varasamar heilsu fólks,“ segir Jóhann Þórsson, markaðsstjóri Heimkaup.is. „Barnshafandi konur og börn geta verið sérstaklega viðkvæm fyrir þeim.“

Heimkaup.is býður nú RadiCover hulstrin til sölu en þau hafa verið seld í vefverslunum í Skandinavíu. „Þau hafa náð miklum vinsældum,“ segir Jóhann. „Það ætti að vera jafn sjálfsagt að nota RadiCover með símanum eins og að nota bílbelti í umferðinni, hjálm á hjólinu eða sólarvörn á ströndinni.“

Rafsegulbylgjur eru ósýnilegar, en raunverulegar.

„Snjallsíminn er einfaldlega frábært tæki og ekkert okkar vill vera án hans, en frá honum stafar því miður rafsegulbylgjum sem fæstir leiða hugann að,“ segir Jóhann. „WHO skilgreinir bylgjur frá þráðlausum raftækjum sem mögulegan krabbameinsvald og alþjóðlegar rannsóknir benda til þess að þær geti haft margvísleg áhrif á heilsu fólk; séu krabbameinsvaldandi, auki stress, þunglyndi, ófrjósemi, geti haft áhrif á hegðun barna, valdið höfuðverk og sveftruflunum. Börn eru mun viðkvæmari fyrir þessum bylgjum en fullorðnir og börn nota þú síma alltaf meira og meira.“

hans fór hann sjálfur af stað. Við getum ekki hugsað okkur lífið án snjallsímans, en erum varnarlaus gegn rafsegulbylgjunum,“ segir Jóhann. „Við viljum heldur ekki gera miklar breytingar á lífi okkar til að forðast þær. Þess vegna



Alls ekki eins og hvert annað símahulstur

„RadiCover hulstrin virðast í fyrstu eins og hvert annað símahulstur, nema hvað að

venjuleg símahulstur vernda notendur ekki fyrir þessum ósýnilega skaðvaldi,“ segir Jóhann. „Hulstrin eru til fyrir flestar gerðir síma og margar tegundir eru til sölu á Heimkaup.is. Þau eru sérlega þægileg og í þeim er pláss fyrir kort og ýmislegt sem fólk geymir í venjulegum veskjum. Hulstrin eru úr flottu gervileðri og lokast með segli.“

Ekki lengur varnarlaus gegn rafsegulbylgjum

„Virtir sérfræðingar um heim allan hvetja fólk til að hafa allan vara á,“ segir Jóhann. „Enrico Kaarsberg stofnaði RadiCover eftir að hafa sjálfur leitað að vöru sem gæti verndað hann gegn rafsegulbylgjum frá símanum. Hann hafði fengið að kenna all hastarlega á afleiðingum rafsegulbylgna á eigin skinni og vildi að sjálfsögðu ekki hætta að nota símann, frekar en nokkurt okkar. Þegar hann fann enga vöru sem fullnægði kröfum

hans fór hann sjálfur af stað.

Við getum ekki hugsað okkur lífið án snjallsímans, en erum varnarlaus gegn rafsegulbylgjunum,“ segir Jóhann. „Við viljum heldur ekki gera miklar breytingar á lífi okkar til að forðast þær. Þess vegna

Hulstrin eru úr flottu gervileðri og lokast með segli.

MYND/ANTONBRINK



Jóhann Þórsson segir að RadiCover hulstrin hafi notið mikilla vinsælda í Skandinavíu. MYND/ANTON BRINK

hóf Kaarsberg að þróa vörulínu sem byggir á sömu tækni og notuð er við smíði geimfara, þar sem vörnin er ósýnileg og innbyggð í vöruna.

Frá árinu 2014 hefur RadiCover búið upp á vönduð símahulstur sem draga úr skaðlegum rafsegulbylgjum um 55-99,9%,“ segir Jóhann. „Allar vörurnar fara svo í gegnum gæðapróf hjá viðurkenndum sjálfstæðum rannsóknarstofum í Danmörku, Þýskalandi og Bandaríkjunum.“



Barnshafandi konur og börn geta verið viðkvæm fyrir rafsegulbylgjum.

MYND/HEIMKAUP



RadiCover hulstrin fást í ýmsum stærðum og gerðum.

MYND/HEIMKAUP

Konur hlúa að kynvitundinni

Ragnheiður Haralds- og Eiríksdóttir hefur um árabil haldið fólki við efnið þegar kemur að samlífi og kynlífi. Hún hefur nú endurvakið námskeiðin Konur og kynlíf sem hafa notið mikilla vinsælda.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@365.is



Ég var með þetta námskeið í gangi fyrir rúmlega áratug og síðan hef ég mjög reglulega fengið óskir um að halda það aftur. Og nú var rétti tíminn,“ segir Ragga sem er hjúkrunarfræðingur að mennt. „Ég er komin með fina aðstöðu í Áfalla- og sálfræðimiðstöðinni þar sem er finn salur. Svo er kynlífsleikfangaverslunin Blush í næsta húsi og við nýtum okkur það.“ Hún segir að margar konur eigi í flóknu og stundum erfiðu sambandi við sjálfar sig sem kynverur. „Þær leyfa sér ekki að njóta þessa hluta lífs síns til fulls. Námskeiðið snýst um kynlífs samband konunnar við sjálfa sig fyrst og fremst. Og þó umræðan um kynlíf hafi opnast mikið síðan ég hélt námskeiðin síðast held ég að konur sitji uppi með sömu vandamáli eftir sem áður.“ Hún segir konur koma á námskeiðið á ólíkum forsendum. „Sumar hafa misst áhugann á kynlífi, aðrar kannski aldrei upplifað fullnægingu, sumar eru með ofbeldissögu sem gerir þeim erfitt að tengjast þessum hluta lífsins og svo eru sumar sem hafa bara áhuga á kynlífi og vilja efla sig og gera

meira. Þær koma til að fá þekkingu, tæki og töl til að hlúa að sinni kynvitund og gera líf sitt betra og skemmtilegra.“

Ragga segist taka greinilega eftir því að viðhorfið til kynlífs hafi breyst. „Síðast þegar ég var með námskeið var miklu meira feimnismál fyrir konu að hafa áhuga á kynlífi. Þá þorðu konur ekki að heilsa mér í Kringlunni af ótta við að þurfa að útskýra hvernig þær þekktu mig en núna deila konur því á Facebook að þær séu að fara á námskeið svo ég finn mikla breytingu hvað það varðar. Ég finn líka að konur hafa áhuga á að vikka sjóndeildarhringinn í kynlífinu, ég er til dæmis með námskeið núna um helgina sem fjallar um ævintýri, kink og óhefðbundin sambönd.“

Námskeiðið Konur og kynlíf stendur í tvo daga í röð, fjóra tíma í senn og nemendur eru á bilinu átta til tólf talsins. „Fyrri daginn veltum við fyrir okkur líffræðinni í kringum kynlíf. Það er svo valdefflandi fyrir konur að kynnast pikunni og vita hvað er í gangi þar. Seinni daginn er svo farið í kynlífsleikfangaverslunina við hliðina og þá tölum við líka um tilfinningar og líðan. Svo förum við í grindarbotnsæfingar, kynorkuefflandi öndun og djúpslóðun.“



Ragnheiður Haralds- og Eiríksdóttir segir konur mun opnari varðandi áhuga á kynlífi nú en fyrir fimmán árum þegar hún hélt fyrst námskeiðið Konur og kynlíf.

Viðtökurnar hafa verið góðar og eftirspurn eykst stöðugt. „Ég hef gert könnun eftir námskeiðin, sent spurningalista þar sem ég bið konurnar að meta efnið og námskeiðið og ég hef fengið mjög góð og gagnleg viðbrögð.“ Næstu námskeið eru um helgina, í byrjun

desember verður námskeiðið Karlar og kynlíf og svo er Konur og kynlíf grunnnámskeið í byrjun janúar. „Það eru nokkur pláss laus á námskeiðið um helgina þar sem verður farið í ævintýrahlutann af kynlífi, óvenjuleg sambönd, kink og ýmislegt. Það námskeið getur

hentað öllum og ekki nauðsynlegt að hafa setið Konur og kynlíf fyrst.“

Allar upplýsingar um námskeiðin Konur og kynlíf og Karlar og kynlíf má finna á Facebook.

Smáauglýsingar

512 5000

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

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
Suzuki.is / suzukisport.is

BÍLA
GALLERÍ



TOYOTA YARIS SOL SJÁLFSKIPTUR 1300 VÉL. Ágerð 2008, Ekinn aðeins 106 þ.km, Verð 990 þ. 100% lán möguleiki! Sjá raðnr.111673 á bilagalleri.is



Subaru Legacy Station Cross Wagon 4x4. Ágerð 2007, í góður ástandi, ekinn 252 þ.km, Sjálfskiptur. Verð 790 þ. 100% lán möguleiki Sjá Raðnr.111823. á bilagalleri.is

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

Bílalíf



EKINN AÐEINS 139Þ.!!!

TOYOTA HILUX, Ágerð 2008, ekinn aðeins 139þ.km. dísel, sjálfskiptur. Krókur!!! Flott eintak! Verð 2.990þ. Rnr.128222. Til sýnis og sölu á Bílalíf, Kletthálsi, s:562-1717.

Bílalíf
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 562 1717
Opíð 10-18 virka daga
www.bilalif.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.

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

Toyota
Kaup túni



TOYOTA Yaris live diesel. 2017, ekinn 19 þ.km, 6 girar. Verð 2.270.000. Rnr.991392. Enn betra verð kr. 1.990.000.-

Toyota Kaup túni
Kaup túni 6, 210 Garðabær
Sími: 570 5070
www.toyotakaupuni.is



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

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



Fáðu þér appið!
www.fasteignir.is

Baðviftur

Úrvalið er hjá okkur!



Tilboð
frá kr
8.990

Gastæki

Einnota kútar
Engin leiga



Tilboð
kr
24.990

Grátandi gluggar?

Purrktæki



Tilboð
frá kr
39.990

Kælar - frystar

Allar stærðir - með eða án vélakerfa



Hitavír

Í þakrennur, frostvörn eða vatnslagnir.



Tilboð
frá kr
1.450

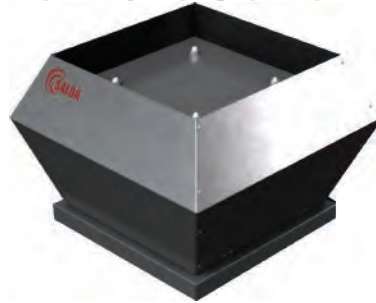
Handpurkari

2100 wött



Tilboð
frá kr
19.990

Þakblásarar



Hitablásari

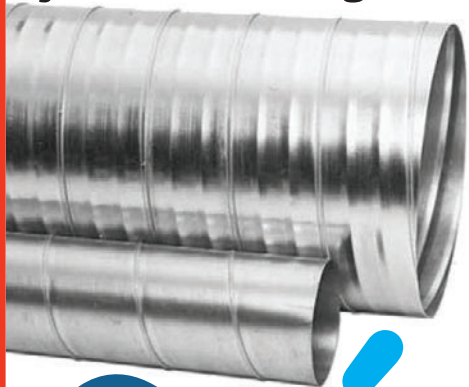
Vatnshitablásari í bílskúrinn



Tilboð
frá kr
69.990

Upphengjur fylgja

Rör og fittings fyrir loftræstinguna!



lõnaðarviftur -Úrval af stærðum og gerðum



lõnaðar-purrktæki

-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

Hjólhýsi



HOBBY HJÓLHÝSI 2018 STÓRSPARNADUR!

Nú er rétti tíminn til að panta Hobby hjólhýsi fyrir vorið beint frá Evrópu. Við aðstoðum þig. Allar fyrirspurnir sendist á: kriben@simnet.is s. 863 4449

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Þjónusta

Hreingerningar

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.

Málálar

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

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
FASTEIGNAVIÐHALD

- MÚRVINNA
- FLÍSALAGNIR
- SMÍÐAVINNA
- MÁLNINGARVINNA

TILBOÐ PÉR
AÐ KOSTNAÐARLAUSU!

Uppl. í s: 788 8870 eða verk@murumogsmidum.is

Múrum og smíðum ehf

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG
DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskript. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt
& Selt

Óskast keypt

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

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, 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

Atvinna

Atvinna í boði

VILTU VERA MEÐ Í ÓFÆRÐ 2?

Við leitum að aukaleikurum, 18 ára og eldri, til að taka þátt í Ófærð 2 sem nú er verið að taka upp í Reykjavík og nágrenni næstu mánuði.

Áhugasamir sendi nýja mynd, sem sýnir aukaleikarann frá toppi til tåar, ásamt nafni, aldri og simanúmeri á netfangið extras@rvkstudios.is.

Við hvetjum einnig smærri og stærri hópa til þess að senda inn umsóknir sem heild (kórar, íþróttahópar, leikfélög o.þ.h.). Frábært tækifæri til fjáröflunnar.

Atvinna óskast

SMIÐIR - VERKAMENN
- MÚRARAR -
LAGERSTARFSMENN

Erum með vana smiði, verkamenn, múrara, pípara og lagerstarfsmenn sem eru klárir í mikla vinnu. HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444

HEILL HEIMUR
ÁN MYNDLYKILS

Þú þarft ekki myndlykil til þess að horfa á fjölbreytta dagskrá allra sjónvarpsstöðva 365, tímaflakkið, Frelsið og Stöð 2 Maraðon Now.

Þú getur horft í snjallsíma, spjaldtölvu eða fartölvu hvenær sem þér hentar.

Nánari
upplýsingar
í síma 1817

Nánari upplýsingar í síma 1817 eða á 365.is

365

Atvinna

SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARARAR
- LAGERSTARFSMENN

Erum með vana smiði, verkamenn,
múrara, pípara og lagerstarfsmenn
sem eru klárir í mikla vinnu.

HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444