



FRIDJUDAGUR 21. NÓVEMBER 2017

Heilsa



Elín Rós Jónasdóttir greindist með lúpus þegar hún var að ung að aldri. Hún ákvað að mennta sig í íþróttfræðum og sjúkráþjálfun og vinnur nú við að hjálpa fólki með gigtar-sjúkdóma. ➔6

**ENZYMEDICA®**

Söluhæsta  
meltingarvaran í  
Bandaríkjunum



Lára G. Sigurðardóttir lækni og Sigríður Arna Sigurðardóttir, hjúkrunar- og snyrtifræðingur, eru eigendur HÚÐIN skin clinic. MYND/EYÞÓR

# Ljómandi, hraust og fögur húð

Húðin verður unglefri, áferðarægurri, hraustlegri og fylltari eftir dekur, lasermeðferð og upplýftingu hjá húðmeðferðarstöðinni HÚÐIN skin clinic. Þar er hægt að öðlast einkar fagurt og frísklegt útlit fyrir jólin. ➔2

Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á húðinni. Hún er stærsta líffærið og endurspeglar oft og tíðum lífsreynslu okkar," segir Lára G. Sigurðardóttir, læknir og annar eigandi húðmeðferðarstöðvarinnar HÚÐIN skin clinic sem opnuð hefur verið í glæsilegu húsnæði í Hátúni 6b. Meðeigandi hennar er Sigríður Arna Sigurðardóttir, hjúkrunar- og snyrtifræðingur, en báðar hafa vottun fyrir öllum meðferðum sem í boði eru.

Í HÚÐIN skin clinic er lögð áhersla á fyrirbyggjandi þætti og boðið upp á meðferðir sem auka hreysti húðarinnar.

„Við fæðumst öll með mismunandi húð. Sumir njóta þess að hún helst slétt og fin ævina út eða eru sáttir við húðbreytingar sem koma með tímans rás, á meðan aðrir glíma við húðkvilla og fá snemma línur. Því er gott að huga að forvörnum þegar stoðvefir húðarinnar fara að slakna og framleiðsla kollagens minnkar, því það er erfiðara að laga ör og línur þegar þær eru orðnar mjög djúpar. Því fyrr sem maður byrjar að hugsa vel um húðina, því betur eldist hún," segir Lára.

### Hægja á öldrun húðarinnar

Húðin byrjar að missa styrkleika sinn og teygjanleika um þritugt.

„Hægt er að hægja á því ferli með margs konar meðferðum," segir Sigríður sem hefur um árabil kynnt sér þekkingu á því hvað hægt er að gera til að viðhalda heilbrigði og styrkleika húðar án þess að fara í lýtaaðgerðir.

„Við getum hægt á öldrun húðarinnar og lagað ýmsar húðbreytingar með náttúrulegum lausnum sem hægt að nota saman eða einar og sér. Þannig getum við fjarlægt eða minnkað mikið hársædaslit, ör og slit, rósroða, bólur, litabreytingar, sólarskemmdir, aldursbletti og finar sem djúpar línur í andliti," upplýsir Sigríður.

Á HÚÐIN skin clinic er einnig veitt húðslípun, húðþétting, húðlyfting, háreyðing og húðflúr-eyðing.

„Við erum líka með fjölbreyttar Dermapen-meðferðir sem er einföld og þægileg leið til að örva og byggja upp þá stoðvefi húðarinnar sem tapast hratt þegar við eldumst og getur lagað örvefsmýndun eftir bólur."

Lára segir öldrun húðar ein-kennast af finum og djúpum línunum, litabreytingum í húð, hársædaslit, minni teygjanleika og því að húðin tapar þéttleika sínum og verður liflausari.

„Þetta gerist vegna ytri og innri ástæðna. Útfjólubláir geislar sólar og ljósabekkjia eru einn best þekkt öldrunarvaldurinn. Þeir skemma erfðaeftirfruma og takmarka getu húðarinnar til að endurnýja sig. Reykingar verða líka til þess að húðin eldist hraðar og takmarka súrefnisflutning til hennar. Streita getur hraðað öldrun húðarinnar, minnkar þykkt ysta lags húðar og magn bandvefsfruma sem framleiða kollagen, ásamt því að geta aukið bóluþéttun."

Einnig hefur verið sýnt fram á að svefnkortur geti flýtt fyrir öldrunareinkennum húðar, eins og finum línunum, litabreytingum í húð og minni teygjanleika.

„Við vitum að djúpsvefninn er mikilvægur fyrir framleiðslu vaxtarhormóna sem hjálpa okkur að endurnýja líffærin, þar á meðal húðina. Hreyfing og útivera hafa síðan jákvæð áhrif svo lengi sem við verndum húðina fyrir miklum kulda og sól. Maður er sjaldan jafn hraustlegur á að lita og eftir góða útiveru."

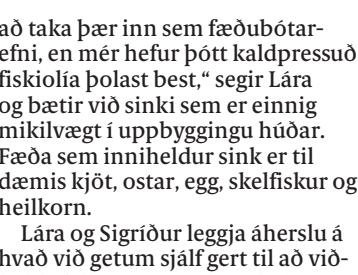
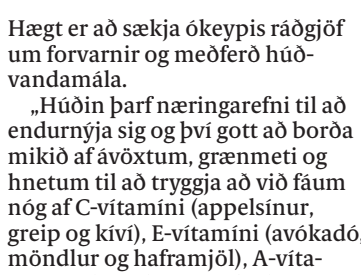
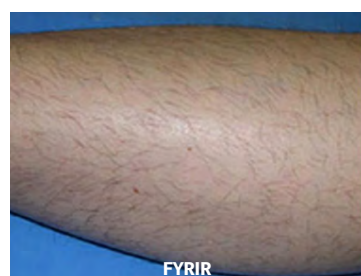
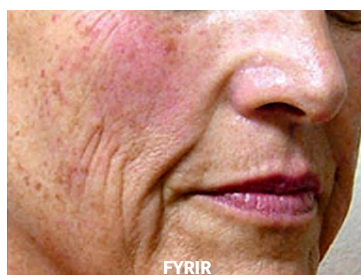
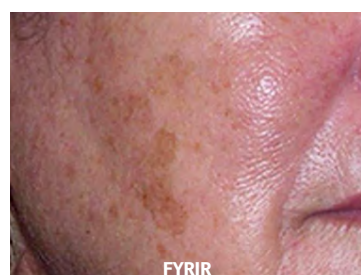
### Ókeypis húðráðgjöf

Fagmennska og góð þjónusta er í fyrirrúmi í HÚÐIN skin clinic.



Sigríður Arna Sigurðardóttir, hjúkrunar- og snyrtifræðingur, og Lára G. Sigurðardóttir læknir hafa báðar vottun fyrir öllum meðferðum sem í boði eru á HÚÐIN skin clinic.

MYND/EYFÖR



Hægt er að sækja ókeypis ráðgjöf um forvarnir og meðferð húðvandamála.

„Húðin þarf næringarefni til að endurnýja sig og því gott að borða mikið af ávöxtum, grænmeti og hnetum til að tryggja að við fáum nóg af C-vítamíni (appelsínur, greip og kivi), E-vítamíni (avókadó, mörndlur og haframjöl), A-vítamíni og beta-karótíni (gulrætur, sætar kartöflur, grænkál) og selen (brasíluhnetur, fiskur, kjöt og egg). Þá eru Omega 3-fítusýrur mikilvæggar til að gera við húðina, gefa henni raka og teygjanleika. Matur sem inniheldur ríkulega af Omega 3-fítusýrum er feitur fiskur (lax, sardinur), valhnetur og svo er hægt

á að taka þær inn sem fæðubótar-efni, en mér hefur þótt kaldpressuð fiskiolía þolast best," segir Lára og bætir við sinki sem er einnig mikilvægt í uppbyggingu húðar. Fæða sem inniheldur sink er til dæmis kjöt, ostar, egg, skelfiskur og heilkorn.

Lára og Sigríður leggja áherslu á hvað við getum sjálf gert til að viðhalda fallegri og unglegri húð.

„Góð krem með næringarefnum eru gagnleg og rannsóknir sýna að inntaka kollagens getur hjálpað við að auka og byggja upp kollagen í húðina," útskýrir Lára.

Andlitsæfingar séu líka mikilvæggar forvarnir.

„Ef húðin er farin að slappast á



HÚÐIN skin clinic er í dásamlega fallegu og hlýlegu húsnæði. MYND/EYFÖR

hálsinum er hægt að gera æfingar sem styrkja platysma-vöðvann. Við æfum gjarnan líkamann, en ef við viljum styrkja andlitið þurfum við einnig að æfa andlitsvöðvana. Andlitsbeinin visna og hrörna með árunum en við getum unnið á móti afleiðingum þess með því að gera andlitsæfingar, stækka andlitsvöðvana og það gefur húðinni auka fyllingu," segir Lára.

### Freistandi opnunartilboð

Lára og Sigríður leggja áherslu á náttúrulegar meðferðir.

„Velflestir sjá stóran mun, oft strax eftir fyrstu meðferð, og við finnum að viðskiptavinir eru þakklátir og að þetta hefur mikið að segja, enda fylgir oft ákveðin vellíðan því að líta vel út."

Fjölmargar nýjar og dugandi lausnir hafa litid dagsins ljós í húðmeðferðum.

„Öll fylliefni sem við notum innihalda náttúrulegar sykrur sem sprautað er undir neðsta lag húðarinnar, gefa henni aukinn raka og grynna línur með þeim árangri að húðin verður áferðarfeegurri og unglegri," útskýrir Lára. „Þessi sama sykra fyrirfinnst náttúrulega í líkamannum, til dæmis í húð, liðvökva og brjóski, en oft er talað um hana sem náttúrulegt rakaefni líkamans. Framleiðendur lofa sex mánaða til eins árs endingu en vegna þess að efnið örvar framleiðslu kollagens á þessum svæðum höfum við séð árangur endast mun lengur."

„Pað er gott að huga að forvörnum þegar stoðvefir húðarinnar fara að slakna og framleiðsla kollagens minnar, því erfiðara er að laga ör og línur þegar þær eru orðnar djúpar."

Lára G. Sigurðardóttir

Lasertækin sem HÚÐIN Skin Clinic notar í meðferðirnar eru af nýjstu gerð á sínu sviði.

„Við leggjum mikla áherslu að fagmennsku. Fylliefni Restyleline fara öll í gegnum strangt eftirlitsferli og við höfum sótt námskeið á meðferðartækin sem eru öll viðurkennd. Hægt er að pantast ráðgjöf við val á meðferðum, fólki að kostnaðarlausu. Við stefnum á að vera með tilboð í hverjum mánuði á einhverri meðferð, svo það er um að gera að fylgjast með. Verðunum stillum við mjög í hóf og bjóðum 20 prósentu afslátt á opnunartilboði og freistandi gjafabréf fyrir jólin."

HÚÐIN Skin Clinic er í Hátúni 6b. Sími 783 2233. Einnig er hægt að bóka tíma á Facebook, undir Húðin og í tölvupósti á hudin@hudin.is

# NUTRILENK

## Aukin lífsgæði án verkja og eymsla

„Ég er búin að æfa mikið síðustu ár; hlaupa, stöðvarþjálfun, tabata ofl. og varð alltaf þreytt og aum í liðum og beinum eftir æfingar.

Mér var bent á að prufa Nutrilenk Gold og byrjaði ég á að taka 6 töflur á dag í nokkrar vikur. Ég fann ótrúlega fljótt mun til hins betra svo ég ákvað að prufa að taka líka 1 töflu af Nutrilenk Active því ég var enn með verki og eymsl í höndum. Active virkar eins og smurning fyrir liðina en ég fann mikinn mun á mér og eru verkirnir nú horfnir.

Í dag tek ég 4 Gold og 1 Active og ekki má gleyma Nutrilenk gelinu sem ég nota á axlir og hné en það kælir og dregur úr bólgu.

Ég get því hiklaust mælt með öllum Nutrilenk vörunum, án þeirra gæti ekki hreyft mig eins mikið og ég geri í dag, verkjalaus.“

Erna Geirlaug Árnadóttir, 42 ára innanhúsarkitekt



### NUTRILENK GEL

er hugsað bæði fyrir liði og vöðva en það er kælandi, dregur úr bólgu og er gott fyrir brjóskefningu. Gelið má nota eftir þörfum en meðal innihaldsefna eru eucalyptus ilm kjarnaolía og engiferþykkni sem hafa verið notuð í náttúrulækningum í aldir.



### NUTRILENK GOLD

hefur hjálpað þúsundum Íslendinga sem þjást af liðverkjum, stírðleika eða braki í liðum. Hjá þeim sem þjást af minnkuðum brjóskef þá getur **NUTRILENK GOLD** virkað verkjastillandi á liðverki, en liðverkir orsakast oftast af rýrnun brjóskefs í liðamótum.



### NUTRILENK ACTIVE

er fyrst og fremst ætlað þeim sem þjást af minnkuðum liðvökva. Minnkaður liðvökvi lýsir sér oftast í stírðleika og sársauka í kringum liðamót og því frábrugðið því þegar fólk þjást af sliti í liðum.

Minnkaður liðvökvi getur átt sér stað hjá fólki á öllum aldri og er algengt meðal fólks sem stundar miklar álagsþróttir.



Nutrilenk vörurnar fást í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

# Mandarínur góðar í salatið

Mandarínur eru til á flestum heimilum fyrir jólin. Hægt er að gera meira með þær en að borða þær beint úr hýðinu. Mandarínur passa vel í eftirrétti, ferskt salat, hrásalat, með kjöti og í sósur.

Hér eru nokkrar uppskriftir þar sem notaðar eru mandarínur.

## Havaí-salat

4 bollar smátt skorið hvítkál  
1 bolli safi úr mandarínunum  
½ tsk. salt  
¼ tsk. pipar  
¼ tsk. engiferduft  
¼ tsk. múskat  
1 bolli ananaskurl, safi sigtaður frá  
½ bolli majónes

Setjið salatið í skál og hellið mandarínusafa yfir ásamt kryddi. Hrærið allt vel saman. Bætið ananaskurli saman við og loks majónesi. Kælið salatið vel áður en það er borið á borð. Það má líka setja ferskt rauðkál með hvítkálinu.

## Kjúklingasalat með mandarínunum

1½ bolli soðið pasta, til dæmis skeljapasta  
¼ bolli kasjúhnetur  
3 eldaðar kjúklingabringur, skornar í bita  
1 dós ananashringir, skornir í bita, safinn geymdur  
2 græn epli, fræhreinsuð og án hýðis, skornir í bita  
¾ bolli niðurskorið selleri



Epla- og kjúklingasalat með mandarínunum.

1 bolli mandarínusafi  
1 bolli majónes  
½ tsk. möndludropar

Sjóðið pasta eftir leiðbeiningum og kælið undir köldu vatni. Ristið hneturnar á miðlungsheitri pönnu þar til þær fara að ilma og dökkna. Ekki brenna. Setjið pasta, kjúklingabita, ananas, eplabita, selleri, mandarínusafa og hnetur í stóra skál og hrærið. Hrærið saman í annarri skál majónes, ananassafa og möndludropa. Blandið þessu síðan saman við kjúklinginn og pastað. Frábær hádegisverður eða léttur kvöldmatur.



Ambrósíuávxatasalat er frægt í Ameríku og vinsælt þar.

## Ambrósíusalat

Í Bandaríkjunum er Ambrósíusalat mjög vinsælt en þetta er gamall réttur sem gjarnan var borinn á borð í fjölskylduveislum. Þess vegna tengja Bandaríkjamenn réttinn við ömmu sína. Ambrósíusalat er ferskur réttur og hentar vel sem eftirréttur, eða með reyktu svínakjöti eða kalkúni.

½ bolli þeyttur rjómi  
1 msk. sykur  
½ bolli sýrður rjómi  
3 bollar litlir, hvítir sykurpúðar  
6 mandarínur, teknar í báta  
1 bolli ananas í bitum



Mandarínur eru fallegar á borði en þær er einnig hægt að nýta í matargerð.

1 bolli kókósmjöl  
1 bolli ristaðar pekanhnetur  
½ bolli niðursoðin kirsuber án vökvu, fást í krukku

Þeytið rjóma með sykri. Hrærið sýrðan rjóma saman við. Bætið þá

við sykurpúðum, mandarínunum, ananas, kókósmjöli og kirsuberjum. Hrærið allt vel saman. Oft eru einnig bananar í þessum rétti og vel má bæta þeim við ef fólk vill. Kælið ávxatasalatið í að minnsta kosti tvo tíma áður en borið er á borð.

KLÆDDU ÞIG UPP  
FYRIR VETURINN

YFIRHAFNIR - PEYSUR - KULDASKÓR



Tískan

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

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

# Styrktaræfingar geta lengt lífið

Samkvæmt nýrri rannsókn hafa styrktaræfingar jafn mikil áhrif á langlífi og þolæfingar. Æfingar með eigin líkamsþyngd gera sama gagn og æfingar með lóð.

Rannsakendur komust að þeirri niðurstöðu að fólk sem stundar styrktarþjálfun minnkar hættuna á að deyja um aldur fram um 23 prósent og hættuna á krabbameinstengdum dauða um 31 prósent.

Rannsóknin náði til rúmlega 80 þúsund einstaklinga og er sú stærsta sem hefur verið gerð þar sem borin er saman dánartíðni fólks sem stundar ólíkar tegundir líkamsræktar. Hún birtist í ritrýnda vísindatímaritinu „American Journal of Epidemiology“.

Dr. Emmanuel Stamatakis, sem leiddi rannsóknina, sagði að þó styrktarþjálfun hafi fengið nokkra athygli vegna þess gagns sem hún gerir fólki þegar það eldist hafi áhrif hennar á dánartíðni verið lítið rannsökuð.

„Rannsóknin sýnir að líkamsþjálfun sem eykur vöðvastyrk gæti verið alveg jafn mikilvæg fyrir heilsu okkar eins og þolæfingar, eins og til dæmis skokk eða hjóreiðar,“ segir Stamatakis. „Ef við gefum okkur að niðurstöður okkar endurspegli orsakatengsl sem eru í raun til staðar, gætu styrktaræfingar reynst enn þá mikilvægari þegar kemur að því að minnka hættuna á að deyja úr krabbameini.“

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin ráðleggur fullorðnu fólki að stunda hreyfingu sem reynir á hjarta- og æðakerfi í 150 mínútur og æfingar sem byggja upp vöðva



Einfaldar styrktaræfingar geta lengt lífið. MYND/NORDICPHOTOS/GETTY

tvisvar í hverri viku. Stamatakis segir að stjórnvöld og heilbrigðis-yfirvöld hafi ekki sinnt því nægilega vel að hvetja fólk til að ná styrktaræfingaviðmiðum. „Skilaboðin hingað til hafa bara verið að fólk þurfi að hreyfa sig, en þessi rannsókn gefur tilefni til að ihuga hvort ekki þurfi að endurskoða, eftir þörfum, til hvers konar hreyfingar er hvatt til að stuðla að góðri heilsu og vellíðan til langtíma.“

Greining á niðurstöðum rannsóknarinnar leiddi einnig í ljós að styrktarþjálfun með eigin líkamsþyngd sé ekkert síður gagnleg en

styrktaræfingar með lóð hvað varðar jákvæð áhrif á heilsu til lengri tíma.

„Þegar fólk hugsar um styrktarþjálfun hugsa margir um æfingar með lóð í líkamsræktarstöð, en það er ekki nauðsynlegt,“ segir Stamatakis. „Margir hræðast líkamsræktarstöðvar og kostnaðinn og menninguna sem fylgir þeim, svo það er gott að vita að hver sem er getur gert sigldar æfingar eins og dýfur, magaæfingar, armbeygjur og framstig heima hjá sér eða úti og fengið sömu jákvæðu áhrifin á heilsu.“

MARAFON NOW OG  
11GB Á 3.990 KR.\*

\*á mánuði

365

# nettoline

STYRKUR - ENDING - GÆÐI



## HÁGÆÐA DANSKAR BAÐHERBERGISINNRETTINGAR



### PITT ER VALIÐ

Pú velur að kaupa innréttinguna í ósamsettum einingum, eða lætur okkur um samsetninguna. Að sjálfsögðu önnumst við líka uppsetningu og endanlegan frágang fyrir þá sem þess óska.



### GOTT SKIPULAG

Það getur verið mikil kúnt að nýta pláss á sem bestan máta. Með fjölbreyttum skápalausnum frá Friform á hver hlutur sinn stað. Gott skipulag léttir þér lífið og sparar bæði tíma og fyrirhöfn.



### VIÐ HÖNNUM OG TEIKNUM

Komdu með eða sendu okkur málin af eldhúsinu, baðinu, þvottahúsinu, anddyrinu eða svefnherberginu - og við hönnum, teiknum og gerum þér hagstætt tilboð í glæsilega danska innréttingu í hæsta gæðaflokki og vönduð raftæki á vægu verði.

### OPIÐ:

Mán. - fim. kl. 09 til 18  
Föstudaga kl. 09 til 17  
Laugardagar kl. 11 til 15



Askalind 3 • 201 Kópavogur • Sími: 562 1500 • friform.is

# Nýttir reynsluna til að hjálpa öðrum sem glíma við gigt

Elín Rós Jónasdóttir greindist með lúpus þegar hún var að ung að aldri. Hún ákvað að mennta sig í íþróttafraeðum og sjúkrapjálfun og vinnur nú við að hjálpa fólki með gigtarsjúkdóma til betri heilsu.

Sigríður Inga Sigurðardóttir  
sigriduringa@365.is



Ég var greind með sjálfsofnæmissjúkdóminn lúpus, eða rauða úlfa, árið áður en ég fermdist. Það er óvenjulegt að greinast svona ungur en ég ákvað að láta sjúkdóminn ekki stjórna lífi mínu. Þegar ég var um tvítugt fór ég að hreyfa mig reglulega og ég fann strax að hreyfingin hafði góð áhrif á heilsuna svo ég tók hana föstum tökum. Ég þarf enn að taka lyf daglega en ég fæ ekki lengur köst þar sem ég er rúmliggjandi í tvo til þrjá daga," segir Elín Rós Jónasdóttir en hún vinnur við einka- og hópþjálfun hjá Reebok fitness og hefur sérhæft sig í að þjálfa fólk með gigtar- og aðra stöðkerfissjúkdóma.

„Ég lærði íþróttafraeði við Háskóla Íslanda á Laugarvatni en eftir útskrift langaði mig að læra meira og öðlast dýpri þekkingu á mannlíkamanum. Ég hóf því nám í sjúkrapjálfunarfræðum við HÍ og lauk BS-gráðu í vor. Ég eignaðist barn í miðju námi svo ég ákvað að bíða með að fara í framhaldsnám að svo stöddu en það heillar



Elín Rós vildi nýta eigin reynslu til að hjálpa fólki til betri heilsu. MYND/VILHELM

óneitanlega að klára mastersgráðu og verða löggiltur sjúkrapjálfi," segir hún brosandí.

## Hreyfing snýst um marga þætti

„Ég vil nýta mína reynslu og menntun til að hjálpa fólki sem stendur í sömu sporum og ég sjálf. Þeir sem eru með gigtar- og stöðkerfissjúkdóma þurfa að huga að öðrum hlutum en þeir sem eru fullfrískir. Hreyfingin snýst ekki endilega um að létta sig eða vera flottur og fitt, heldur snýst hún um miklu fleiri þætti. Hreyfing hefur góð áhrif á stirðleika ef það er lögð áhersla á að auka liðleika og hreyfifærni. Það sama á við um styrk, hann eykst þegar stunduð er styrktarþjálfun,“

“Hreyfingin snýst ekki endilega um að létta sig eða vera flottur og fitt, heldur snýst hún um miklu fleiri þætti. Hreyfing hefur góð áhrif á stirðleika ef það er lögð áhersla á að auka liðleika og hreyfifærni.

upplýsir Elín Rós og bætir við að það geti verið mjög erfitt fyrir fólk að byrja að hreyfa sig, hvort sem heilsan er góð eða ekki. „Það er ekki

auðvelt að segja við einhvern sem glímir við daglega verki að hann eigi að byrja hreyfa sig reglulega. Manneskjan er kannski buguð af þreytu og verkjum og því er erfitt að stíga þessi fyrstu skref. Þess vegna er eflaust gott að geta leitað til þjálfara sem skilur hvað viðkomandi er að ganga í gegnum,“ segir hún.

## Engar öfgar

Markmið Elínar Rósar er að sem flestir geri hreyfingu að lífsstíl og hreyfi sig af því að þeir hafi gaman af því. „Þegar ég fæ einstakling með gigt til mín er mitt stærsta hlutverk að gæta þess að hann ofgeri sér ekki og jafnframt að finna út hvað hann hefur gaman af að gera. Best er að byrja rólega og koma sér upp fastri

rútinu og mæta þótt viðkomandi sé þreyttur og ómögulegur. Það er gott að mæta í ræktina, þótt fólk komi bara til að hjóla í tíu mínútur og fari svo heim. Öll hreyfing er af hinu góða, ekki bara fyrir líkamann heldur líka andlegu hliðina,“ segir Elín Rós og nefnir að hún myndi aldrei ráðleggja fólki að hætta á lyfjum sem það tekur að læknisráði heldur sé regluleg hreyfing viðbót sem hjálpi fólki til betri heilsu.

Hvað mataræði varðar segist hún ekki vera fyrir neinar öfgar. „Ég mæli með að borða hreint fæði, hollt alla jafna og að fólk finni hvað gerir því gott og hvað ekki. Persónulega hentar mér ekki að borða reykt kjöt eða unnar matvörur en það hentar kannski öðrum.“

## JÓLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Stóra jólablaðið frá Fréttablaðinu kemur út þriðjudaginn 28. nóvember.

Blaðið er stútfullt af allskonar skemmtilegu efni tengdu jólnum.

Áhugasamir auglýsendur hafið samband við auglýsingadeild sérblaða í síma 512 5402



FRÉTTABLAÐIÐ

# Smáauglýsingar

512 5000

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16  
Netfang: [smaar@frettabladid.is](mailto:smaar@frettabladid.is)

Bílar & Farartæki

**STÓRA BÍLASALAN**



**100% LÁN**

SKODA Octavia 1.6L Diesel Active. Árgerð 2013, ekinn 99 þ.KM, Beinsk. Verð 2.180.000. Rnr.136373.



**100% LÁN**

SKODA Octavia Station. Árgerð 2012, ekinn 65 þ.KM, Bensín, Beinsk. Verð 1.980.000. Rnr.136165.



**100% LÁN**

SKODA Octavia 2.0L Diesel Elegance 4x4. Árgerð 2013, ekinn 57 þ.KM, Beinsk. Verð 3.190.000. Rnr.136537.



**100% LÁN**

SKODA Octavia 2.0L Diesel Elegance. Árgerð 2014, ekinn 79 þ.KM, Sjálfskiptur. Verð 3.190.000. Rnr.136460.

Stóra bílasalan  
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík  
Sími: 5861414  
<http://www.stora.is>



365.is **365**

**BÍLA GALLERÍ**



**NÝR MMC OUTLANDER PHEV Á 3.990Þ**

MMC OUTLANDER PHEV PLUG IN HYBRID RAFMAGN / BENSÍN. 4X4, NÝR! SJÁLFSK, LEDUR/RÚSSKIN, LYKLALAUST AÐGENGI, OFL. VERÐ AÐEINS 3.990 Þ. RAÐNR 111697. Á STAÐNUM!



**NÝR TOYOTA YARIS HYBRID**

TOYOTA YARIS ACTIVE HYBRID DESIGN. NÝR BÍLL!, SJÁLFSKIPTUR, BAKKMYNDAVÉL, ÁLFELGUR, OFL. OFL. VERÐ AÐEINS 2.590 Þ RAÐNR 102050.

Bílagallerí bílasala  
Hlíðasmári 13, 201 Kópavogur  
Sími: 554 6700  
[www.bilagalleri.is](http://www.bilagalleri.is)



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

**SUZUKI UMBODID ehf**  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 565-1725  
[suzuki@suzuki.is](mailto:suzuki@suzuki.is)  
[Suzuki.is / suzukisport.is](http://Suzuki.is / suzukisport.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](http://www.bilauppbod.is) Sími 522-4610.

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

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, húsfélag, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

Bókhald

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

Málara

**REGNBOGALITIR**

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

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafli, fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Miklaels. S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

Húsviðhald

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



HONDA

**CR-V Elegance navi**

Nýskráður 8/2016, ekinn 35 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

**Verð kr. 4.690.000**



HONDA

**Jazz Trend**

Nýskráður 5/2017, ekinn 13 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

**Verð kr. 2.490.000**



HONDA

**CR-V Executive diesel**

Nýskráður 4/2017, ekinn 5 þús.km., dísel, sjálfskiptur 9 girar.

**Verð kr. 6.190.000**



HONDA

**CR-V Elegance**

Nýskráður 7/2015, ekinn 35 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

**Verð kr. 4.390.000**



HONDA

**Accord Executive**

Nýskráður 7/2010, ekinn 123 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

**Verð kr. 1.990.000**



HONDA

**CR-V Elegance**

Nýskráður 4/2007, ekinn 102 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

**Verð kr. 1.690.000**



**BÍLL DAGSINS**

**Toyota Corolla s/d Terra**

Nýskráður 3/2007, ekinn 134 þús.km., bensín, 5 girar.

Verð kr.  
**790.000**



HONDA

**Jazz Comfort**

Nýskráður 6/2010, ekinn 102 þús.km., bensín, 5 girar.

**Verð kr. 1.350.000**

**Afgreiðslutími**

Mánudaga - föstudaga milli kl. 10:00 og 18:00

Laugardaga milli kl. 12:00 og 16:00

[notadir.bernhard.is](http://notadir.bernhard.is) opið allan sólarhringinn



HONDA

**Accord Sport**

Nýskráður 3/2005, ekinn 128 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

**Verð kr. 890.000**



**NOTAÐIR BÍLAR**

Bílakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • [notadir.bernhard.is](http://notadir.bernhard.is)

Tilboðsverð miðast við bein kaup og enga upptöku, fjölbreytt lánakjör í boði.

## Nudd

## NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.  
Sími 694 7881, Janna.

## Spádómar

## Nympha-dora

Tarot-lestur og Kristalkúla  
með leiðsögn að handan

VISA 562 8211 EURO

## Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG  
DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskípti.  
Löggildur 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 jafnarðarpunga af snjó.  
Vel einangruð og koma með  
10 cm svuntu. Sterkustu lokin á  
markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt.  
Opnara til þess að auðvelda opnun  
á loki. www.Heitirpottar.is Sími 777  
2000 Haffi og 777 2001 Grétar

Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar



JS LJÓSAMIDJAN  
VÉLAVERKSTÆÐI  
SLÁTTUVÉLAPJÓNUSTAN  
Skemmuvegji 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

Til sölu 12 volta leiðiskrossar með  
rafgeymi, einnig 24 volta og 32  
volta vandaðir díóðuljósakrossar  
á leiði. JS Ljósasmiðjan ehf  
Skemmuvegur 34 (brún gata) 200  
kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699  
2502. Opnið virka daga 8-18

## Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN &  
ÓSKAR

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

## Húsnæði

## Húsnæði óskast

Óska eftir íbúðum fyrir erlenda  
starfsmenn á höfuðborgarsv. Uppl.  
í s: 895 2220

## Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS  
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódýrt 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

## Atvinna

## Atvinna í boði

VSK #115006. Kt: 1612464849. S:  
7778371. Steypusögun, kjarnaborun  
og múrbrot

## Atvinna óskast

SMÍÐIR - VERKAMENN  
- MÚRARAR -  
LAGERSTARFSMENN

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

Trésmiður óskar eftir vinnu,  
helst á trésmiðaverkstæði á  
höfuðborgarsv. Þeir sem hafa áhuga  
sendi á: smidur2017@hotmail.com

Sterk tengsl  
í íslensku atvinnulífi  
[www.hagvangur.is](http://www.hagvangur.is)

SMÍÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR  
- LAGERSTARFSMENN

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

HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444

## Baðviftur

Úrvalið er hjá okkur!



Tilboð  
frá kr  
8.990

## Gastæki

Einnota kútar  
Engin leiga

Tilboð  
kr  
24.990



## Grátandi gluggar? Kælar - frystar

Þurrktæki



Tilboð  
frá kr  
39.990

Allar stærðir - með eða án vélakerfa



## Hitavír

Í þakrennur, frostvörn eða  
vatnslagnir.



Tilboð  
frá kr  
1.450

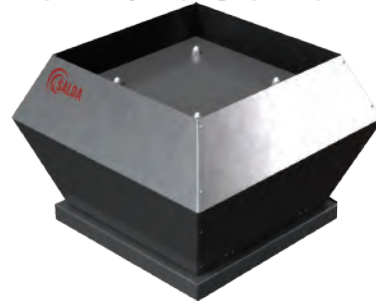
## Handþurrkari

2100 wött

Tilboð  
frá kr  
19.990



## Þakblásarar



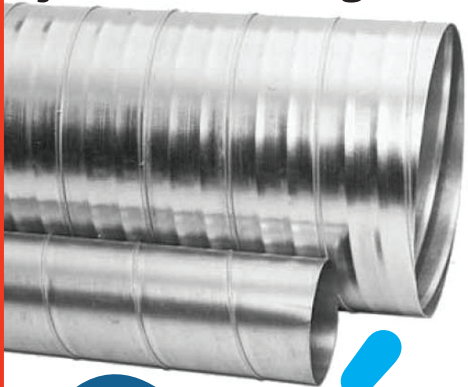
## Hitablásari

Vatnshitablásari í bílskúrinn

Tilboð  
frá kr  
69.990



Upphengjur  
fylgja

Rör og fittings  
fyrir loftræstinguna!

## Lönaðarviftur

-Úrval af stærðum og gerðum

Lönaðar-  
þurrktæki

-eftir rakatjón  
-eftir steypun  
-eftir málnun

Tilboð  
frá kr 331/24,klst  
149.990



## Loftviftur



Gluggaviftur, Útsogsviftur

**ishúsið viftur.is**  
-andaðu léttar

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