

HEILSA

FRÍÐJUDAGUR 2. JANÚAR 2018

Heilsa



Það sem flestir klikka á er að ætla sér allt á einum degi. Svo gefst fólk upp þegar það gengur ekki, segir Jóhanna. MYND/EYÐÓR



Matthías Orri Sigurðarson, leikmaður ÍR í körfubolta, var útnefndur íþróttakarlar ársins 2017 hjá ÍR undir lok síðasta árs. ➔4

Ekki allt ónýtt þó fólk falli einn dag

Jóhanna Þórarinsdóttir, einka- og styrktarþjálfari, hvetur fólk til þess að borða fjölbreyttan mat og ætla sér ekki um of í heilsuátaki nýs árs. Hún gefur uppskrift að einföldum morgunverði og góð ráð. ➔2



BORÐAÐIR ÞÚ Á ÞIG GAT?

Settu þér markmið og skartaðu þínu fegursta á ströndinni í sumar. Ný námskeið hefst í janúar – engin binding!

Sjö stöðvar · Þrjár sunnlaugar · reebokfitness.is

Reebok
FITNESS

Framhald af forsiðu →

Ragnheiður
Tryggvadóttir
heida@365.is



Það hentar mér best að gera eitthvað einfalt því ég er ekki uppskriftatýpan sem á alltaf allt til alls í isskápnum. Ég hendi miklu frekar einhverju saman í kollinum á mér, set svo niður á blað síðar og inn á Facebook. Mér hefur fundist það henta fólki best, eitthvað einfalt og fljótlegt.

Maður á oft svo mikið af uppskriftum í finum bókum sem er bara einum of flókið að framkvæma,“ segir Jóhanna Þórarinsdóttir einkaþjálfari en hún gefur hér uppskrift að fljótlegum eggja-hræruhálfmána.

„Eftir að ég fékk pönnu sem ekkert festist á finnst mér sérstaklega gaman að gera hálfmána og fylla þá með ýmiss konar góðgæti. Ég nota pönnuna líka mikið í próteinpönnukökur,“ bætir hún við. Yfirleitt eldi hún léttan og hollan mat fyrir fjölskylduna og mælir með fjölbreyttu fæði án ófnga.

„Ég reyni að nota sem minnst af unnum kolvetnum en ég elda líka pastarétti inn á milli. Uppáhaldið hjá fjölskyldunni er réttur sem við köllum „Tröllapasta“ með kjúklingi, ostasósu og grænmeti. Maður á að borða fjölbreytt og hollt en samt allan mat. Okkur finnst til dæmis mjög gott að búa til góða hamborgara og franskar en upphaldið er nautasteik.“

Hvaða ráð áttu til þeirra sem fóru offari í jólavellystingum og langar að taka sig á? „Besta ráðið er að horfa ekki aftur á bak heldur áfram og reyna að núllstillast. Byrja daginn til dæmis á stóru vatnsglasi með sítrónu, það hreinsar líkamann. Skella sér svo í göngutúr til að koma sér í gang. Það er langbest að taka hlutina bara hægt og rólega og flækja ekki málin. Nýta það sem maður er búinn að borða sem orku og hreyfa sig í takt við það.“

Jóhanna segir einnig óráð að ætla sér of mikið í upphafi. Það sé í góðu lagi að gefa sér tíma og það sé enginn heimsendir þó fólk falli einn dag.

„Það sem flestir klikka á er að ætla sér allt á einum degi. Svo gefst fólk upp þegar það gengur ekki,“ segir Jóhanna. „Þó maður fái sér einn konfektmola sem varð afgang þarf ekki að hugsa að fyrst maður gerði það sé bara eins gott að sukka bara restina af deginum, hann sé hvort ed er ónýtur. Nýta heldur þá orku sem konfektmolinn gefur. Súkkulaði er auðvitað orka en við getum brennt henni.“

Galdurinn er að bæta við sig smátt og smátt. Það er nefnilega þannig að um leið og maður fer að hugsa um sjálfan sig þá fylgir



Jóhanna og Hildur Marín Ævarsdóttir setja reglulega æfingar, uppskriftir og myndbönd inn á síðuna Reykjavík Active á Instagram og Facebook. MYND/EYÞÓR

“Eftir að ég fékk pönnu sem ekkert festist á finnst mér sérstaklega gaman að gera hálfmána og fylla þá með ýmiss konar góðgæti. Ég nota pönnuna líka mikið í próteinpönnukökur.“

meira í kjölfarið, um leið og fólk lagar aðeins mataræðið fer það að langa til þess að hreyfa sig aðeins. Það þarf bara að byrja og þá vindur þetta smám saman upp á sig,“ segir Jóhanna. Inni á Reykjavík Active á Instagram og Facebook megi nálgast ýmis góð ráð.

„Við Hildur Marín Ævarsdóttir vorum að setja síðuna Reykjavík Active á Instagram og Facebook. Þar setjum við inn æfingar, myndbönd og myndir, uppskriftir og fleira. Ég verð með fjarþjálfun í tengslum við síðuna og þá mun Hildur einnig setja inn uppskriftir, æfingar og blogga. Á nýju ári munum við setja inn á síðuna nýjar áskoranir og skemmtilegt efni.“



Eggjahræruhálfmáni að hætti Jóhönnu.

Eggjahræruhálfmáni fyrir 2

Fylling:
Hvað sem til er í isskápnum
3 egg
2 beikonsneiðar, skornar í bita

Sveppur, sneiddur
Blaðlaukur, skorinn, magn eftir smekk
Hvítlauksduft
Frosið spinat
Ostur
Salsasósa

Allt fyrir utan ostinn og salsasósuna er hrært saman og leyft að malla á pönnunni á vægum hita. Osturinn og salsasósan fer út á eggjakökuna í miðjuna og svo er henni lokað í hálfmána.

BÍLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Mest lesna bílablað landsins kemur næst út þriðjudaginn 9. janúar.

Ritstjóri blaðsins er Finnur Thorlacius sem er bílaáhugamaður af lífi og sál.

Umsjón auglýsinga:

Atli Bergmann • atlib@365.is • sími 512 5457

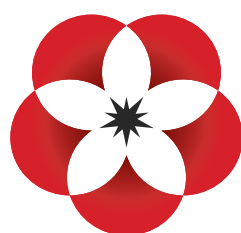


FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTSALA

ÚTSALAN HEFST
2. JANÚAR

LÁTTU SJÁ ÞIG OG GERÐU FRÁBÆR KAUP



GLERÁRTORG

-af lífi & sál-

Fær góð ráð frá fjölskyldunni

Matthías Orri Sigurðarson, leikmaður ÍR í körfubolta, var útnefndur íþróttakarl ársins 2017 hjá ÍR. Hann og liðsfélagarnir ætla að bæta sig í ár auk þess sem hann stefnir á að klára háskólanám en hann stundar nám í viðskiptafræði. Matthías er auk þess mikill talsmaður nautalundar og Hasselback kartafna.

Starri Freyr
Jónsson
starri@365.is



Körfuboltamaðurinn Matthías Orri Sigurðsson var útnefndur íþróttakarl ársins 2017 hjá ÍR undir lok síðasta árs. Matthías er lykilmáður í liði ÍR sem er í þriðja sæti Domino's deildar karla í körfubolta en fjögur efstu lið deildarinnar eru jöfn að stigum með sextán stig.

Hann segir útnefninguna hafa mikla þýðingu fyrir sig. „Ég hef verið tilnefndur áður en vann ekki árið 2014. Því var mjög ljúft að fá þessa viðurkenningu í ár. Ég gerði mér ekki grein fyrir öllu frábæra íþróttafólkinu sem æfir hjá ÍR, sem dæmi eru Ólympíufarar í þessum hópi. Því er ég hrikalega ánægður með þennan heiður.“

Gott ár að baki

Árið 2017 hefur að mörgu leyti verið gott ár fyrir Matthías. „Brennt stendur upp úr. Í fyrsta lagi fin



Matthías Orri Sigurðarson var útnefndur íþróttakarl ársins hjá ÍR undir lok síðasta árs. Árið 2017 var að mestu leyti gott körfuboltaár fyrir hann. MYND/ERNIR

byrjun hjá okkur í ÍR núna á fyrri helmingi þessa tímabils. Í öðru lagi að vera valinn í úrvalslíð ársins 2017 síðasta vor og aftur fyrirpart þessa tímabils. Loks var það að koma ÍR liðinu í úrslitakeppnina í fyrsta skipti í langan tíma á síðasta tímabili. Á sama tíma eru langsterstu vonbrigðin að ná ekki að gera átta liða úrslitin gegn Stjórnunni meira spennandi síðasta vor.“

Fær góð ráð

Matthías kemur úr mikilli körfuboltafjölskyldu en eldri bróðir hans Jakob hefur spilað sem atvinnumaður í körfubolta erlendis í mörg ár og faðir hans Sigurður Hjörleifsson er með reyndari körfuboltaþjálfurum landsins. „Það hefur að mínu mati bara kosti að alast upp í þessu umhverfi. Við það að kynna körfuboltanum svona snemma þá er lítið annað sem maður þekkir og það er gríðar-

legur kostur. Einnig er virkilega stutt í ráð og hjálp frá þeim báðum þegar maður þarfnast þeirra. Annars er þabba hlið fjölskyldunnar meiri íþróttafjölskylda en mömmu megin. Samt sem áður er ótrúlega margt sem ég hef lært af móðir minni sem hefur hjálpað mér alveg jafn mikið í körfuboltanum og fróðleikurinn frá feðgunum.“

Vilja vera við toppinn

Hann segir að helsta markmið og áskorun sin og ÍR-liðsins sé að halda stöðugleika á seinniparti tímabilsins. „Við viljum reyna að halda okkur sem næst toppnum í vetur. Síðan er ég klár í landsliðið þegar kallið kemur. Vonandi kemur það í næsta verkefni.“

Utan körfuboltans er helsta markmið Matthíasar að klára viðskiptafræðinám sitt við Háskóla Íslands. „Síðan hef ég mín markmið þegar kemur að því sem ég

er að gera í vinnu minni en ég starfa hjá Eir hjúkrunarheimili. Að lokum er ég með það markmið að reyna að minnka aðeins við mig í því sem ég er að gera og ná að einbeita mér betur að færri hlutum í lífinu.“

Hvernig hafa jólin verið? Þau hafa verið mjög ljúf. Ég kíkta til London rétt fyrir jól og svo tóku bara við rólegheit í faðmi fjölskyldunnar.

Hvernig eyddir þú gamlarskvöldinu? Með fjölskyldunni heima í Vesturbænum þar sem við elduðum m.a. Beef Wellington.

Hvernig er dæmigerð helgi? Oftast spilum við á fimmtudögum og þá er róleg æfing á föstudagskvöldi, fri á laugardegi og svo æfing seint á sunnudegi. Best finnst mér að kíkja upp í sumarbústað eða rólegheit á laugardögum og hugsa um eitthvað annað en körfubolta í smástund.

Hvað færðu þér í morgunmat? Oftast er það ein Nocco-dós og próteinstöng eða hrökkkex með gúrku og ávextir.

Hvað finnst þér gott að fá þér í kvöldmat? Ég er mikill talsmaður nautalundar og Hasselback kartafna.

Hvað finnst þér gott að fá þér í millimál? Þessa stundina er ég mikið í mandarínnum og stundum fæ ég mér próteinstykki með.

Hvernig kemur þú þér í girinn fyrir leiki? Legg mig í klukkutíma, fæ mér kaffibolla og hlusta á góða tónlist. Svo er mikilvægasti parturinn af rútínunni að taka góða skotæfing ca. tveimur tímum fyrir leik með mínum manni, Aroni Orra Hilmarssyni.

Ertu morgunhani eða finnst þér gott að sofa út? Það er erfitt að neita því að mér finnst rosa gott að sofa.

Ertu nammigrís? Já, mjög mikill.

SKÓLAR OG NÁMSKEIÐ

Sérblaðið Skólar og námskeið kemur út 5. janúar.

Blaðið nær afar vel til þeirra einstaklinga sem eru í námi og þeirra fjölmörgu sem hafa hug á að sækja sér aukna þekkingu og færni á nýju ári.

Hægt er að kaupa augýsingar sem og kynningar í þessu blaði.

Áhugasamir auglýsendur hafið samband við sérblaðadeild Fréttablaðsins

Sími 512 5402
serblod@365.is

FRÉTTABLAÐIÐ



VETRARÚTSALAN HEFST Í DAG



VEIÐIHORNID

*Verið
velkomin*



TRAUST
FJÖLSKYLDUFYRIRTEKI
FRÁ 1998

SÍÐUMÚLA 8 • 108 REYKJAVÍK • SÍMI 568 8410 • VEIÐIHORNID.IS

Ávextir og grænmeti í ruslið

Sjö grænmetis- tegundir eru um helmingur þess sem kastað er í ruslið hjá þremur stærstu mat- vöruverslunum í Svíþjóð. Þrír vís- indamenn við há- skólann í Karlstad í Svíþjóð hafa kortlagt úrgang frá þessum versl- unum.

Rannsóknin sýnir að með því að einbeita sér að því að draga úr matarsóun er hægt að hafa áhrif á loftslagsbreytingar og fjárhagslegt tap verslana. Talið er að í Noregi sé fleygt yfir 350 þúsund tonnum af mat á hverju ári sem hægt væri að nýta. Mikilið af því kemur frá neytendum. Frá



Það er hægt að nýta margt af því sem hent er í ruslið.

verslunum kemur mest af brauði og ferskum ávöxtum og grænmeti. Þetta kemur fram á norska vefmið- inum forskning.no.

Fólk er alltaf að verða meðvitaðra um matarsóun. Of mikill matur lendir í ruslinu. Það eru margar ástæður til þess að vinna gegn matarsóun. Að henda mat er ekki arðbært fyrir samfélagið, það er ekki umhverfisvænt auk þess sem

metta mætti sveltandi þjóðir, segir Anne Marie Schröder sem starfar við að minnka matarsóun í Noregi.

Við sænsku rannsóknina héldu vísindamennirnir skrá yfir allt sem kastað var frá þremur stórum matvöruverslunum. Þeir fylgdust sömuleiðis með starfsmönnum í grænmetisdeildum. Það sem helst lenti í ruslinu voru bananar, epli, tómatar, salat, paprikur, perur og

vinber. Bananar komu verst út. Það er vel þekkt að bananar verða fljótt brúnir og þá eru þeir ekki keyptir. Bananar hafa mest neikvæð umhverfisáhrif samkvæmt mælingum en þær eru gerðar með sérstökum hætti allt frá framleiðslu vörunnar og þar til hún kemur í matvörubúðina.

Bent er á að paprika og tómatar séu grænmeti sem hægt sé að nota

á margan hátt. Ferskar kryddjurtir lenda því miður líka mikið í ruslinu. Vísindamenn við háskólann í Karlstad telja að ef kaupmenn væru betur meðvitaðir um hversu mikið af vörunum lendir á haugunum væri hægt að bjarga miklu.

Norsk yfirvöld leitast við að draga úr matarsóun um 50% fram til ársins 2030. Þegar hefur verið gripið til aðgerða og frá árinu 2010 hefur matarsóun minnkað um 12%. Meðal annars hafa orðið breytingar á dagstimplun, í staðinn fyrir síðasta neysludag stendur núna „best fyrir“. Þá er hvatt til afsláttar- verðs á ávöxtum og grænmeti áður en geymsluþolið rennur út. Fólk getur notað vel þroskaða ávexti í þeytinga og gert pastasósar eða salsa úr þroskuðum tómötum. Allir þurfa að taka samfélagslega ábyrgð í þessu máli.

Matarsóun á Íslandi er sam- bærlig við önnur lönd í Evrópu, að því er kemur fram á vef Umhverfis- stofnunar. Gerð var rannsókn á umfangi matarsóunar á Íslandi. Niðurstöðurnar sýna að ekki er marktækur munur á sóun á heim- ilum á höfuðborgarsvæðinu og á landsbyggðinni. Matvælastofnun Sameinuðu þjóðanna metur það sem svo að 1,3 milljónir tonna af matvælum fari í ruslið á hverju ári. Áætlað er að í iðnvæddum löndum, líkt og Íslandi, fari þriðjungur þess matar sem keyptur er beint í ruslið.



GAMLIR VINIR

SNÚA AFTUR Á STÖÐ 3

3

Ekki missa af vinsælustu þáttum allra tíma.

ÚTSALAN ER HAFIN 30-60% AFSLÁTTUR



Fallegur fatnaður í stærðum 42-58
sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is
eða komdu í verslun Curvy að Fákafeni 9



Kjóll
4.893 kr
~~6.990 kr~~



Toppur
2.793 kr
~~3.990 kr~~



Blússa
4.893 kr
~~6.990 kr~~



Úlpa
7.794 kr
~~12.990 kr~~



Golla
4.893 kr
~~6.990 kr~~



Buxur
4.194 kr
~~6.990 kr~~



Buxur
6.993 kr
~~9.990 kr~~



Úlpa
11.193 kr
~~15.990 kr~~

Afgreiðslutímar í verslun Curvy.is að Fákafeni 9 eru
Alla virka daga frá kl. 11-18 og Laugardaga frá kl. 11-16

SENDUM FRÍTT
UM ALLT LAND

Curvy.is

Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

Heilsubót eða hugarburður?

Staðreyndir og mælieiningar varðandi heilbrigða lífshætti eru ekki óbreytanlegar heldur leiða nýjar rannsóknir stöðugt í ljós nýjar upplýsingar. Hér eru nokkur atriði til umhugsunar.

Að standa við skrifborðið

Nýleg langtímarannsókn á bakheilsu fjögur þúsund Bandaríkjamanna sýnir að lífslíkur aukast nákvæmlega ekki neitt við það að standa við skrifborðið frekar en að sitja. Staðan brennir að vísu fleiri hitaeiningum svo ef það er aðalmarkmiðið er endilega málið að standa sem lengst.

Fitusnautt fæði

Átta ára rannsókn þar sem næstum fimm tíu þúsund konur tóku þátt sýnir fram á að fitusnautt fæði dregur hvorki úr líkunum á brjóstakrabbameini, ristilkrabbameini né hjartasjúkdómum. Og þær léttust ekki svo nokkru næmi. Mælt er með að borða holla fitu úr hnetum, avókadó og fiski.

BMI sem mælikvarði á heilsu

BMI var fundið upp árið 1830 af tryggingasölumanni sem vildi geta rukkað meira fyrir líftryggingar. Sérfræðingar í ofþyngd segja að BMI sé ekki gagnlegur mælikvarði á hlutfall vöðva og fitu í líkamanum og miklu betra sé að miða við mittismál sem mælikvarði á áhættu á sjúkdómum eins og hjarta- og æðasjúkdómum og sykursýki 2.



Handspritt gerir ekki eins mikið gagn og sápa og vatn samkvæmt nýjustu rannsóknum.

Handspritt

Reglulegur handþvottur gerir handspritt nánast alveg óþarft. Og ekkert handspritt er jafngóður gerlabani og gamaldags sápa og vatn. Nóróveiran alræmda er til dæmis orðin ónæm fyrir handspritti og fleiri veirur munu fylgja í kjölfarið innan tíðar.

Að láta braka

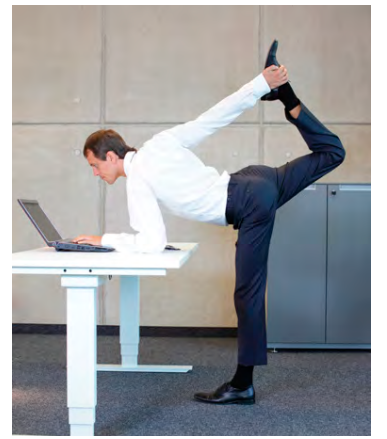
Til skamms tíma var almenn vitneskja að það að láta braka í liðum væri ekki bara pirrandi fyrir aðra heldur mjög hættulegt fyrir liði brakarans. Fjölmargar rannsóknir hafa hnekk þeirri hugmynd og rannsakendur segja jafnvel að liðabraki sé vísbending um að liðirnir séu vel smurðir og heilbrigðir. Og að þeir sem ekki geta látið braka ættu að vera viðbúnir því að eiga við liðavandamál að stríða í framtíðinni.

Hreinsikúrar

Það þurfa engin okkar að hreinsa sig að innan nema þau sem hafa orðið fyrir eitrunaráhrifum. Líftrin og nýrun sjá um að sía frá flestöll óæskileg efni sem við látum ofan í okkur.

Örbylgjueldamennska

Öll höfum við heyrt um það hvernig örbylgjur geisla alla næringu úr matnum okkar. Sem betur fer fyrir



Að standa við skrifborðið hefur ekki afgerandi áhrif á heilsuna.

okkur flest er þetta algerlega ósatt. Örbylgjuofnar elda mat með orkuþyngjum sem fá mólekúl í matnum til að hreyfast á ógnarhraða sem aftur býr til orkuna sem eldar matinn.

Auðvitað dvínar næringargildi sumra matvæla þegar þau hitna, hvort sem það er í örbylgjuofni, á eldavel eða grilli. En þar sem örbylgjueldamennska tekur oft styttri tíma en önnur er jafnvel líklegra en ekki að hún varðveiti næringarefni betur en aðrar eldunarferðir.

Glútennautt fæði

Minna en tvö prósent einstaklinga þjást af celiac sjúkdómnum sem á íslensku hefur verið kallaður glútenþjól. Við hin verðum ekki fyrir áhrifum af glúteni. Rannsóknir sýna hins vegar að flestir finna fyrir uppþembu eftir að hafa borðað, hvort sem á matseðlinum er hveiti eða ekki.

Möndlumjól frekar en kúamjól

Valkostir við dýramjól hafa rokið upp í vinsældum undanfarin ár, sérstaklega þó möndlumjól þrátt fyrir að vera næstum því alveg laus við næringarefni. Möndlur

eru troðfullar af próteini en í glasi af möndlumjól er ekki nema 2% möndlur og eiginlega ekkert prótein og vítamínin eru viðbætt. Svo ef þú ert að leita að valkosti er sojamjólk betri.

Safadrykkja

Við safagerð úr ferskum ávöxtum og grænmeti hverfa allar góðu og hollu trefjarnar sem við þörfnumst og halda okkur söddum og sælum fram að næstu máltíð. Og eftir situr sykurinn sem hækkar blóðsykur sem eykur hungurtilfinningu. Borðu þessa ávexti og grænmetið og drekktu stórt vatnsglas með.

HEILL HEIMUR ÁN MYNDLYKILS

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

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

Nánari
upplýsingar
í síma 1817



ÚTSALAN HEFST Í DAG! 30-80%

afsláttur af öllum útsöluvörum - Opið í dag til kl 21 í Kringlunni og til kl 18.30 á Glerártorgi

ZIK ZAK
T Í S K U H Ú S



-80%

KJÓLL
ÁÐUR 5.990
NÚ 1.190
st.S-XXXL



-71%

SKYRTA
ÁÐUR 6.990
NÚ 1.990
st.S-XXL



-66%

TÚNIKA
ÁÐUR 5.990
NÚ 1.990
st.S-XXXL



-57%

KJÓLL
ÁÐUR 6.990
NÚ 2.990
st.S-XXXL



-57%

KJÓLL
ÁÐUR 6.990
NÚ 2.990
st.S-XXXL



-30%

ÚLPA
ÁÐUR 12.990
NÚ 9.093
st.36-56



-30%

ÚLPA
ÁÐUR 12.990
NÚ 9.093
st.36-56



Matur getur skemmt af óhreinindum og aðskotahlutum.

Matvæli og hreinlæti

Matur getur orðið heiluspillandi. Algengasta ástæðan er að hann spillist af örverum sem valda sýkingu eða eitrun. Matur getur einnig skemmt af óhreinindum og aðskotaefnum sem komast í hann frá framleiðanda til neytanda. Aðskotaefni eru einkum háar, skordýr eða skordýrahlutar, ýmiss konar úrgangsefni úr jarðvegi eða málmum, úðunarefni og fleira.

Algengustu örverur eru sýru-, myglu- og rotnunargerlar.

Hitastig á mikinn þátt í hve örverum fjölga ört. Þeim sem valda sjúkdómum fjölga örast við 10°-50°C. Salt, sýra, sykur og fleiri efni draga úr örverugróðri.

Matvælum sem farin eru að mygla eða skemmtast á annan hátt verður að fleygja því í þeim geta verið hættuleg eitrefni.

Heimild: Unga fólkid og eldhússtörfín



Það bætir geðheilsuna að syngja í hóp. NORDICPHOTOS/GETTY

Hópsöngur bætir geðheilsu

Að syngja í hóp getur hjálpað fólki við að jafna sig á geðrænum vandamálum með því að láta því finnast það vera metið og auka sjálfstraust þess.

Þetta er niðurstaða rannsóknar sem var unnin við læknaskólann í Norwich. Söngvarar í svokölluðum sönghópum í Norfolk á Englandi voru rannsakadír og niðurstaðan var sú að skap þeirra hefði batnað og félagsfærni aukist. Söngstarfið hafði líka hjálpað fólki að halda sig frá fíkn.

Söngstarfið sem var rannsakað er hugsað fyrir fólk með geðræn vandamál sem og almenning og hundruð taka þátt.

Rannsakendur fylgdust með 20 söngvurum í hálf ár og sögðu að söngurinn og félagskapurinn hefði hjálpað fólki sem glímdi við alvarleg geðræn vandamál að lifa eðlilegu lífi.

Tom Shakespeare, sem leiddi rannsóknina, sagði að forðast hefði verið að nota orðið kór, því það fældi suma frá, en hver sem er væri velkominn í sönghópna og ekki væri ætlast til að fólk kynni að syngja eða koma fram eða talaði um vandamál sín. Það væri því enginn þrýstingur á fólki.

Shakespeare sagði að þetta væri ódýr og auðveld leið til að bæta geðheilsu í samfélaginu og rannsakendur hvöttu til að fólk væri boðið að taka þátt í hópsöng ókeypis sem víðast.

Róaðu magann eftir jólin

Ef þú hefur borðað yfir þig um jólin og maginn er kominn í steik er ráð að borða hvítlauk og drekka eplaedik til að róa meltinguna. Hvítlaukur hefur löngum þótt góður við uppþembu og rannsóknir hafa sýnt fram á hann örvar meltinguna og dregur þannig úr óþægindum. Hægt er að bæta hvítlauk út í matinn í aðeins meira magni en vanalega til að halda meltingunni í lagi. Þá hefur eplaedik löngum

þótt gott við meltingartruflunum en það á ekki aðeins að laga meltinguna heldur einnig sýrustigið í maganum. Ein matskeið af eplaediki út í einn til tvo bolla af vatni ætti að halda maganum góðum og bestur árangur fæst með því að drekka blönduna fyrir matmálstíma. Einnig er hægt að drekka piparmintute, t.d. einn bolla á dag, en það ku draga úr magaverkjum og hafa róandi áhrif á magann.



Eplaedik hefur reynst vel við magaþægindum.

Gleðilegt ár

Takk fyrir viðskiptin á liðnu ári

TILBOÐ

FISKIBOLLUR 2 FYRIR 1

KAUPIR 1 KG FÆRÐ 2 KG.
TILBOÐIÐ GILDIR ALLA VIKUNA

Fiskikóngurinn

Sogavegi 3
Höfðabakka 1
Sími 555 2800

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki

bilauppbod.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 Sími 522-4610.

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

Hjólbarðar

VAKA



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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



Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

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

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. 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.

Málarar

REGNBOGALITIR EHF

Alhliða málningarpjónusta löggilttra fagmanna. malarar@simnet.is Sími 891 9890

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASIMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskípti. Löggildir rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikæls. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

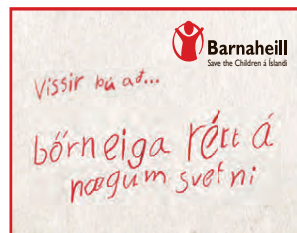
Keypt & Selt

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 auðveldu opnun á loki. www.Heitipottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar



Hágæða Hornafjarðarhumar og sjávarfang. SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI Heimsending. www.humarsalan.is Pöntunarsími: 867 6677

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar

Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing

FAST Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is www.fastradningar.is

Heilbriggt húsnæði

SALDA

- Heilbriggt loft án myglu
- Endurvinnur varma
- Bætir loftgæði
- Fyrir allar stærðir heimila



Skynsöm fjárfesting í nýbyggingar sem tryggir ferskt loft, dregur úr líkum á myglu og bætir loftvist. Fjárfesting sem borgar sig fljótt.

íshúsið viftur.is

andaðu léttar

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

Baðviftur



Purrktæki

Er rakastigið of hátt?



Tilboð frá kr 39.990



Loftviftur



Gluggaviftur



Útiviftur

Skólar &
Námskeið

Námskeið

ICELANDIC, ENGLISH &
NORWEGIAN F. FOREIGNERS -
ENSKA - NORSKA

ÍSLENSKA f. útlendinga I, II, III.
ENGLISH f. Adults/ ENSKA f.
Fulloröna: I,II,III. Start/Byrja: 8/1,
5/2, 5/3, 2/4, 30/4. 28/5, 25/6: 4
weeks/vikur x 5 days/daga. 2-6
students/nem. Morn/Aftern/
Evening. Morgna/Siðd/Kvöld:
www.iceschool.is - ff@icetrans.is -
Fulltöðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli
5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við
endurtökupróf og akstursmat.
S. 893 1560 og 587 0102, Páll
Andrússon.

Húsnæði

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 dánarbúið, allt að
20% afsláttur. www.geymslur.is

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

VITABAR - KVÖLD OG
HELGARVINNA

Starfsfólk vantar á kvöld og
helgarvaktir. Umsækjendur þurfa
að vera orðnir 20 ára.

Umsóknir sendist á vitabar@
internet.is

TRAILER BÍLSTJÓRA VANT

Silfri ehf óskar eftir trukkabílstjóra.
Uppl. gefur Gunnar í s, 894 9690



FRÉTTABLAÐIÐ

HAFÐU ÞAÐ NOTALEGT
Í FRÉTTABLAÐINU

Um 55% íbúa á höfuðborgarsvæðinu lesa Fréttablaðið daglega.*
Rúmlega 85.000 manns á höfuðborgarsvæðinu lesa Fréttablaðið daglega.*



Það er hvergi betri staður
fyrir fjölpóst en inni í
Fréttablaðinu því það
tryggir að auglýsingaefnið
lendir á eldhúsbörðinu
þegar blaðið er opnað.

Kannaðu dreifileiðir í síma 5125448 eða í tölvupóstfangi orn@365.is

Heimild: *Skv. Blaðakönnun Gallup, okt.-des. 2016.

ráðum
ráðningarstofa

Þarftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.

Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.