



PRÍÐJUDAGUR 9. JANÚAR 2018

Heilsa



Arnar Pétursson var sigursæll í Reykjavíkummaraboninu og og fleiru á árinu 2017. Hann var heiðraður sem mikilvægasti frjálsíþróttamaðurinn á uppskeruhátíð Frjálsíþróttasambandsins. ➔4



Fresco – ferskt salat

Ferskur, næringarríkur og hollur matur er í aðalhlutverki á veitingastaðnum Fresco. „Við bjóðum upp á úrval af salatréttum en hver og einn getur líka valið sér salat að sínum smekk. Við erum einnig með fyrir-tækjapjónustu þar sem panta má gómsæta salatrétti og fá senda á vinnustaðinn,“ segir Einar Ásgeirsson, einn eigenda Fresco. ➔2

NÝTT ÁR NÝ MÄRKMIÐ

NÝ NÁMSKEIÐ AÐ HEFJAST

Stundaskrá gildir frá 8. janúar. Engin binding.

Sjö stöðvar · Þrjár sundlaugar · reebokfitness.is

Reebok
FITNESS

Framhald af forsiðu →

Frá því að Fresco var opnaður hefur staðurinn notið mikill vinsælda, enda margir sem vilja borða hollan og næringarrikan mat. Á matseðlinum hjá Fresco er fjöldinn allur af ljúffengum, fjölbreyttum salatréttum, og hægt er að fá salatið í skál eða vefju. Hver og einn getur líka látið útbúa salat að sínum smekk og í hverjum mánuði erum við með salat mánaðarins sem stundum ratar inn á fasta matseðilinn,“ segir Einar Ásgeirsson, hjá Fresco.

Staðurinn hefur hlotið lofsamlega dóma viðskiptavina, eins og sjá má á Facebook-síðu Fresco en þar fær hann fullt hús fyrir ferskleika, gott úrval og sanngjarnt verð. „Flestir koma til okkar í hádeginu en ferskt salat hentar ekki síður vel sem kvöldmat en það er sá tími sem best er að borða léttan mat,“ bendir Einar á og bætir við að nú sé runninn upp sá tími þar sem margir taka mataræðið í gegn eftir veisluhöld jólanna. „Salötin frá Fresco eru góður kostur fyrir þá sem vilja bæta meiri hollustu inn í daglega lífið,“ segir hann.

Salatdressing Fresco slær í gegn

Allir salatréttirnir hjá Fresco eru útbúnir sérstaklega fyrir hvern og einn viðskiptavin til að ferskleikinn haldi sér alla leið. „Allt salatið er skorið og sett í stóra skál og svo er alls konar góðgæti blandað saman við það. Uppistaðan í salatinu hjá okkur er romaine-salat, ruccola og spínat og síðan er hægt að blanda t.d. mangói, hnetum, kjúklingi og berjum saman við, svo dæmi sé nefnt,“ segir Einar en hjá Fresco er einstakt úrval af salatdressingu.

„Við bjóðum upp á sextán heimalagaðar dressingar sem eru hver annarri betri en þær eru lagaðar á staðnum á hverjum degi og því alltaf nýjar og ferskar. Ég held ég geti fullyrt að enginn annar salatstaður býður upp á jafngott úrval af dressingu,“ segir Einar.

Fyrirtækjþjónustan vinsæl

Fresco býður upp á sérstaka þjónustu fyrir fyrirtæki en hægt að hringja eða fara inn á heimasíðuna www.fresco.is og panta gómsæta salatrétti og fá senda á vinnustaðinn. „Við erum með heimsendingarþjónustu á stærri pöntunum fyrir vinnustaði og veislur, en þessi þjónusta nýtur æ meiri vinsælda. Áður en við opnum á morgnana erum við búin að útbúa fjöldann allan af salötum fyrir fyrirtæki. Við tökum við pöntunum með allt að tveggja til þriggja tíma fyrirvara,“ segir Einar.

Hjá Fresco er lögd áhersla á fjölbreytt úrval af salatréttum og matseðillinn tekur reglulega breytingum. „Við viljum bjóða okkar viðskiptavinum upp á nýjungar en um leið geta þeir gengið að sínu upphaldssalati vísu,“ segir Einar.

Innihaldslýsing á heimasíðunni www.fresco.is

Á heimasíðu Fresco er hægt að skoða matseðilinn og þar kemur fram innihald réttanna, hita- einingar, kolvetni, prótein og fita. „Salatið hjá Fresco hefur frá upphafi verið vinsælt hjá öllum aldurshópum. Viðskiptavinir okkar fá klippikort og þeir fá tíundu hverja máltíð frítt,“ segir Einar og bætir við að það hafi komið skemmtilega á óvart að eldra fólk sé sifjellt stærri hluti viðskiptavina Fresco.

„Þegar við opnuðum voru



„Við bjóðum upp á sextán heimalagaðar dressingar sem eru hver annarri betri en þær eru lagaðar á staðnum á hverjum degi og alltaf ferskar,“ segir Einar. MYND/STEFAN



Fjölmörg fyrirtæki nýta sér þjónustu Fresco og bjóða starfsfólki brakandi ferskt salat í hádeginu.

konur í miklum meirihluta en nú hefur kynjahlutfallið jafnað sig og meira að segja eru eldri karlmenn orðnir stór hluti af okkar viðskiptavinum. Það finnst mér góð þróun sem segir okkur að þeir séu orðnir meðvitaðri um hollustu þess að borða salöt,“ segir hann.

Fresco var opnaður árið 2014 og nú á tveimur stöðum, Suðurlandsbraut 4, s. 571-1642 og Suðurlandsbraut 48, eða í Bláu húsunum, s. 555-4477. Netfang: fresco@fresco.is, heimasíða: www.fresco.is. Fresco er opið alla daga frá kl. 11.00-21.00.



Það er viðkunnlegt að koma í hádeginu og fá sér eitthvað létt og gott.



Salatréttur janúarmánaðar er winter bowls, eða vetrarskálín.

Laus við gigtarverki með Nutrilenk

NUTRILENK GOLD hefur hjálpað þúsundum Íslendinga sem þjáðst hafa af liðverkjum, stirðleika eða braki í liðum. Ekkert lát er á vinsældum þessa liðbætiefnis og það fjölgar stöðugt í hópi þeirra sem öðlast nýtt líf.

Nutrilenk liðbætiefnin eru Íslendingum góðkunn. Gold, Active og Gel eiga það öll sameiginlegt að þau hjálpa til við að draga úr stirðleika og verkjum í liðum. Nutrilenk Active smyr

stirða liði og hjálpar fólki sem þjáist af minnkandi liðvökva. Nutrilenk Gel er kælandi og bólgueyðandi og hentar bæði á auma liði og vöðva. Nutrilenk Gold er þekktasta efnið en það getur hjálpað gegn brjóskefssýrnun sem virðist hrjá ótrúlega marga, hvort sem er vegna aldurs, álags eða slyss,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

Byggingarefni brjóskefvs

„Helstu innihaldsefni í Nutrilenk Gold er kondrótín, kollagen og kalk en það er unnið úr sérvöldum fiskibeinum (aðallega úr hákórlum) sem eru rík af þessum efnum. Til þess að gera þessi innihaldsefni virk, eru þau meðhöndluð með ensími (hvata) sem smækkar stóru mólekúlin og gerir þau frásogunarfær og virk sem frábær byggingarefni fyrir brjóskef. Að auki inniheldur Nutrilenk Gold C-vítamín, D-vítamín og mangan til að auka virkni efnisins sem mest og hentar fólki á öllum aldri,“ útskýrir Hrönn.

Er laus við gigtarlyfið

Sigrún Björk Sværissdóttir er ein af þeim sem taka Nutrilenk Gold alla daga en hún er með slitgigt í hálsi og



Sigrún Björk, fulltrúi Starfsmannafélags Suðurnesja, hefur góða reynslu af Nutri lenk. MYND/STEFÁN

„Í dag er ég bara nokkuð góð og mjög sátt við að vera laus við gigtarlyfið. Ef ég gleymi að taka Nutri-lenkið þá finn ég fljótt fyrir því

Sigrún Björk Sværissdóttir, fulltrúi Starfsmannafélags Suðurnesja

finnur einnig til í axlar- og mjaðma-liðum:

„Ég hafði tekið bólgu- og verkja-stillandi gigtarlyf í ein sjö ár þegar lækurinn benti mér á að nú væri tími kominn á að endurskoða hlutina því það er ekki gott að taka lyfið í mjög langan tíma. Ég hafði stuttu áður byrjað að taka Nutrilenk



Gold þannig að ég tók gigtarlyfið alveg út og fór að taka Nutrilenkið af fullum krafti. Fyrst 3 x 2 töflur á dag og síðar 3-4 töflur. Það tók mig nokkrar vikur að finna einhvern mun en ég þráðist við og tók þá stundum 5 töflur á dag. Í dag er ég bara nokkuð góð og mjög sátt við að vera laus við gigtarlyfið. Ef ég gleymi



að taka Nutri-lenkið þá finn ég fljótt fyrir því. Nú eru fleiri í fjölskyldunni farnir að taka Nutrilenk Gold, m.a. vegna slæmsku í hnjám, og allir eru jafn ánægðir.“

Sölustaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.



Collagen Beauty formula

Minni hrukkur og frísklegri húð

Inniheldur 500 mg af kollageni ásamt náttúrulegri bætiefnablöndu sem styður við kollagenframleiðslu húðarinnar.

Regluleg inntaka getur hægt á öldrunareinkennum og dregið úr líkum á að finar línur og hrukkur fari að myndast of snemma.



Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Skoðar heiminn á hlaupum

Arnar Pétursson hlaupari átti gott hlaupaár 2017 þar sem hann varð m.a. nífaldir Íslandsmeistari. Hann stefnir á enn betra hlaupaár í ár auk þess að klára þrjár mastersgráður fyrir lok árs.

Árið 2017 var viðburðaríkt hjá Arnari Péturssyni, sigursælasta langhlaupara Íslendinga. Hann sigraði m.a. í Reykjavíkumaraþoni Íslandsbanka á besta tíma Íslendinga á íslenski grundu, varð nífaldir Íslandsmeistari og var heiðraður sem mikilvægasti fjálsíþróttamaðurinn á uppskeruhátíð Frjálsíþróttasambandsins sem er nafnbót sem honum þykir mjög vænt um að eigin sögn. Hann ætlar sér stóra hluti í ár á hlaupasviðinu en lífið er þó ekki bara hlaup hjá þessum 26 ára gamla Kópavogsbúa. Hann vinnur um þessar mundir að því að taka þrjár mastersgráður á þremur árum við Háskóla Íslands. Nú þegar hefur hann lokið mastersgráðu í endurskoðun og reikningskilum og stefnir á að klára á þessu ári master í fjármálum fyrirtækja og kennsluréttindum.

Hann segist mjög spenntur fyrir nýbyrjuðu ári enda nokkur skemmtileg verkefni komin á dagskrá. „Í mars er planið að hlaupa 10 km hlaup í Þýskalandi og í lok sama mánaðar keppi ég á í hálfu maraþoni á Heimsmeistaramótinu í Valencia. Í kjölfarið fer ég svo í æfingabúðir, annaðhvort til Eþíopíu eða Portúgals. Þetta er allt liður í undirbúningi fyrir maraþonhlaup í Hamborg í lok apríl þar sem mig langar að hlaupa gott maraþon. Tímamarkmið koma svo þegar nær dregur hlaupunum en ég ætla fyrst og fremst að bæta núverandi tíma mína eins og get.“

Gott ár að baki

Þótt árangur síðasta árs hafi verið göður segir hann að velgengnin hafi komið skemmtilega á óvart. „Um hver áramót förum við fjölskyldan yfir árið og hvað næsta ár muni bera í skauti sér. Seinustu áramót voru mjög eftirminnileg hvað þetta varðar því ég sagði að 2017 myndi ólíklega toppa síðasta ár og var þetta í fyrsta skipti á ævinni sem ég hafði áhyggjur af því. Þarna var ég nýkominn heim úr skiptinámínu í Köln þar sem ég hjálpaði skólanum að vinna í fyrsta skipti í 12 ár mótaröð milli háskólanna í sambandslandinu Nordrhein-Westfalen með því að vinna tvö af fjórum hlaupum.“

Hann segist vissulega hafa sett sér markmið í byrjun árs 2017 til að halda sér við efnið. „Ég var mjög heppinn með hvað margt gekk upp. Utan fyrirnefndra sigra var einnig mjög gaman að bæta sig tvisvar í 5 km götuhlaupi á árinu. Helstu vonbrigðin eru líklega að lenda í öðru sæti á Íslandsmótinu í 1.500 m innanhús því þá hefði ég getað bætt tíunda Íslandsmeistaratitlinum í safnið, en það kemur bara vonandi næst.“

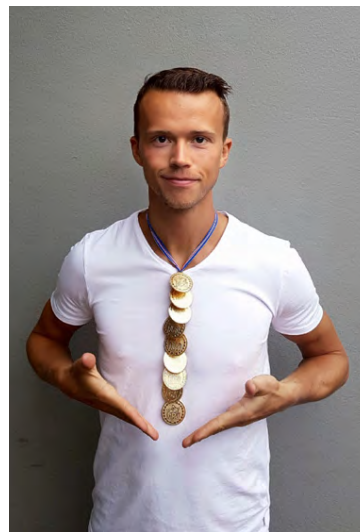
Markmiðin mikilvæg

Vafalaust ætla margir landsmenn að hefja hlaup í fyrsta skipti á vormánuðum. Hvaða ráð getur hann gefið þeim sem eru að stíga sín fyrstu skref? „Mikilvægast er að setja sér markmið. Án markmiða gerist ósköp lítið. Ef lesundur hafa virkilega áhuga geta þeir haft samband við mig í gegnum Instagram-síðuna mína (@arnarpetur) og ég get eflaust hjálpað þeim að komast af stað. Hlaup eru fyrir alla og eru einfaldasta hreyfingin. Stundum þarf bara smá aðhald og að fá fólk af stað. Áður en flestir vita af eru þeir kolfallnir hlaupafíklar.“

Hann segir langhlaupin vera ótrúlega heillandi íþrótt. „Á sama tíma og þetta er hreyfingin mín þá nota ég hlaupin líka til að hugleða, skipuleggja mig og skoða heiminn. Það er fátt skemmtilegra en að ferðast um heiminn og skoða nýja staði hlaupandi. Þetta eru mjög stór viðbríði frá því úr körfu-



„Hlaup eru fyrir alla og eru einfaldasta hreyfingin. Stundum þarf bara smá aðhald og að fá fólk af stað,“ segir Arnar Pétursson langhlaupari.



Arnar Pétursson varð nífaldir Íslandsmeistari á síðasta ári.

„Ég er ótrúlega þakklátur fyrir allt það sem liðsþróttirnar hafa gefið mér.“

boltanum þegar ég sá stundum bara eitt íþróttahús meirihluta ferðarinnar.“

Byrjaði seint að hlaupa

Arnar byrjaði frekar seint að stunda langhlaup en einbeitti sér að fótbolta og körfubolta þegar hann var yngri. „Ég æfði með Breiðabliki upp alla yngri flokkana í bæði körfubolta og fótbolta og hætti ekki í körfunni fyrr en árið 2012. Ég er ótrúlega þakklátur fyrir það sem liðsþróttirnar hafa gefið mér. Liðsþróttir kenna manni svo margt sem einstaklingsíþróttamenn fara klárlega á mis við. Svo jafnast ekkert á við að fagna saman sem lið. Þegar maður vinnur í einstaklingsíþrótt er erfitt fyrir aðra að setja sig fullkomlega í sömu spor og þú. Eftirminnilegustu augnablikin voru klárlega að fá að upplifa að verða Íslandsmeistari í 4. flokki í fótbolta árið 2004 og skora tvö mörk í úrslita-

leiknum. Úr körfunni þykir mér mjög vænt um þegar ég var valinn mikilvægasti leikmaðurinn í Íslandsmeistaraliði minniboltaliðs Breiðabliks í körfubolta árið 2002 og svo að verða tvisvar sinnum Norðurlandameistari með U-16 og U-18 landsliðinu.“

Hvernig er dæmigerð helgi? Hvað æfingar snertir er oftast rólegur dagur á föstudögum þar sem ég tek kannski léttar lyftingar og 10-15 km rólega. Á laugardögum er erfið æfing sem er allt upp í 25 km löng og á sunnudögum er langur túr, um 25-34 km og svo 90 mínútna jóga. Annars reynir maður að spara bæinn og slíkt þangað til eftir keppnistímabilið.

Hvað færðu þér í morgunmat? Ég byrja alla daga á um einum lítra af vatni. Svo fæ ég mér eiginlega alltaf það sama, tvær brauðsneiðar með smjöri og sultu og annaðhvort banana, avokadó eða órsjaldan ost. Svo nota ég Sportþrennu og Lýsi sem ég skola niður með vatni.

Hvað finnst þér gott að fá þér í kvöldmat þegar þú ætlar að gera vel við þig? Það er bara flatbakan eins og vagnverjinn og fyrrverandi körfuboltaþjálfarinn minn Gylforce orðaði það svo eftirminnilega: pitsuveislur eru alveg jafn mikil snilld og þegar ég var tíu ára.

Hvernig kemur þú þér í girinn fyrir keppnishlaup? Ég nota sömu upphitun og ég geri fyrir erfiðar æfingar. Andlegi parturinn er samt mikilvægari. Mér finnst gott að sjá fyrir mér hlaupið, hvernig það muni þróast og hvernig ég muni bregðast við ef það kemur mótlæti í hlaupinu. Svo bara stútfylli ég mig af jákvæðum hugsunum, geri nokkrar jógaöndunaræfingar og þá er maður klár í sársaukann sem er fram undan.

Ertu morgunhani eða sefur þú út? Mér finnst best að stilla enga vekjaraklukk og vakna bara þegar ég vakna. Þetta getur maður gert í æfingabúðum. Þá er bara vaknað, borðað og svo út að hlaupa. Einfalt líf.

Ertu nammigrís? Ég borða bara nammigrís þegar mig langar í það, eins og t.d. þegar ég fer í bíó. Hlaupin virka ágætlega sem vörn gegn óhöflegum nammiskömmtum.

ÚTSALAN er hafin

30-50%

afsláttur

Gerðu góð kaup á flottum fatnaði á frábæru verði.

Opið virka daga kl. 11-18
Opið laugardaga kl. 11-15

Klíkið á myndir og verð á Facebook

black pepper

FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516

Opið: Virkir dagar 11-18 | Laugardagar 11-15

INFACT Fjölbjódlegur skóli sem býður uppá nám í ráðgjöf og meðferðum við matarfíkn.

Námið er sniðið að fagfólki í heilbrigðis- og félagsgreinum, íþróttakennurum, einkaþjálfum, markþjálfum, fíkniráðgjöfum og öðrum þeim sem vilja auka þekkingu sína á ráðgjöf og meðferðum við þessum vanda.

Opinn kynningarfundur verður haldinn fimmtudaginn 11. janúar kl. 17-18 í Síðumúla 33, önnur hæð.

Eftirfarandi eru m.a. nokkrir af þeim fjölmörgu þáttum sem teknir verða fyrir í náminu. Grunnþekking á át- og matarfíkn, meðferðarinntökur, skimanir, greiningar og uppsetning á meðferðarþrógrömmum. Kynning á helstu ráðgjafataekni, áfallavinnu, forvörnum, gerð fræðsluefnis, endurkomum, 12 spora bataferlinu, meðvirkni og fjölskyldunni, siðfræði og líffræði.

Nánari upplýsingar hjá stjórnanda náms, Esther Helgu í síma 699-2676 eða esther@mfm.is og www.infact.is

Kennarar við skólann eru þverfaglegur hópur sérfræðinga í meðferðum við matarfíkn og átröskunum.

Dr. Marty Learner sálfræðingur frá Bandaríkjunum.

Theresa Wright MS, RD, LDN, næringarsérfræðingur frá Bandaríkjunum.

Vera Tarman MD, M.Sc., FCFP, CASAM, ABAM frá Kanada.

Bitten Jonsson hjúkrunarfræðingur og fíknisérfræðingur frá Svíþjóð.

Philip Werdell MA, frá Bandaríkjunum. Mary Foushi CENAPS frá Bandaríkjunum. Esther Helga Guðmundsdóttir M.Sc. frá Íslandi.

www.infact.is

INFACT International School for Food Addiction Counseling and Treatment.



Síðumúli 33, 108, Reykjavík, Ísland. • esther@mfm.is 699-2676