



MÁNUDAGUR 22. JANÚAR 2018

Hráfæði

Sykurleysið er bragðgott

Sjötta árið í röð stendur Júlía Magnúsdóttir fyrir tveggja vikna sykurlausri áskorun. Ávinningur átaksins er ólíkur eftir hverjum og einum.



„Þetta er í sjötta árið sem ég stend fyrir þessari áskorun sem nýtur alltaf jafn mikilla vinsælda,“ segir Júlía Magnúsdóttir heilsumarkþjálfari. MYND/ANTON BRINK

39.990 KR.

ÁRSKORT Í LÍKAMSRÆKT & SUND

— ENGIN BINDING —

STINGDU ÞÉR TIL SUNDS Í KÓPAVOGI
Kortin fást í afgreiðslum sundlauga Kópavogs.
Salalaug · Kópavogslaug · reebokfitness.is

Reebok
FITNESS

Starri Freyr
Jónsson

starri@365.is



Júlia Magnúsdóttir, heilsu-
markþjálfari og hráfæðiskokkur,
stendur fyrir ókeypis fjórtán
daga sykurlausri áskorunin sem
hefst í dag, mánudaginn 22. janúar.
Öllum er frjálst að taka þátt og skrá
sig á lifdutilfulls.is.

„Þetta er sjötta árið sem ég stend
fyrir þessari áskorun sem nýtur allt-
af jafnmikilla vinsælda. Nú þegar
eru rúmlega 25.000 manns búnir
að skrá sig til leiks en þátttakendur
fá sendar ókeypis uppskriftir og
innkaupalista, alls fimm uppskriftir
fyrir hvora viku, sem eiga að slá á
sykurlöngunina.“

Ekkert vesen

Hún segir að þegar flestir hugsi
um sykurlæysi verði þeir eins og
litlir krakkar sem vilja ekki sleppa
nammipokanum. „Með áskorun-
inni langar mig að sanna að sykur-
leysið er bragðgott og ekkert vesen.
Ég skora á alla að vera með því það
er engu að tapa. Aftur á móti er
ávinningurinn mikill og hafa fyrri
þátttakendur talað um t.d. meiri
orku, bættan svefn, meiri alhliða
velliðan og að hafa losnað við 3-5
aukakiló. Ávinningurinn er ólíkur
eftir hverjum og einum en það er
alveg ljóst að allir hagnast á því að
taka unna sykurlausu úr mataræðinu.
Það eina sem ég bið um eru 10
mínútur aukalega á dag í eldhúsinu
til að gera ómóttæðilega góða upp-
skrift sem hjálpar til við að minnka
sykurlöngun og auka orkuna.“

Tók sig í gegn

Sjálf breytti Júlia mataræði sínu
fyrir sjö árum og tók lífsstílinn í
gegn þegar hún uppgötvaði að
heilsa hennar væri á hraðri niður-
leið. „Ég var orðin mjög slæm af
iðraólgu, orkuleysi og síþreytu
og var mjög háð sykri. Auk þess
greindist ég með latan skjaldkirtil
sem ekki bætti ástandið.“

Með breyttu mataræði tók líf
hennar 180 gráðu viðsnúning að
eigin sögn. „Ég trúði varla þeirri
velliðan og orku sem fylgdi í kjöl-
farið. Á sama tíma varð ég heilluð af
heilsufræðum og gerðist í kjölfarið
heilsu- og næringar- og lífsstílsráðgjafi og seinna meir hrá-
fæðiskokkur.“

Fyrir þá sem þekkja ekki hrá-
fæði er það hugtak yfir hráa og
önnu fæðu sem ekki hefur verið
elduð. „Fæðan er fyrir vikið sérlega
næringarrík. Hita má hræfnin allt
að 40-45 gráður en þannig fara
næringarefni ekki til spillis. Vegna
kuldans hér á landi kys ég að nota
hráfæði í bland við eldaðan mat og
mæli með því fyrir flesta aðra líka,
enda raunhæf og fjölbreytt leið í
matargerð.“

Júlia gefur hér lesendum Frétta-
blaðsins þrjár auðveldar og hollar
uppskriftir. Nánari upplýsingar um



Fræmix sem
gott er að eiga í
skápnum.



Vanillu- og myntudraumur er dásamlegur drykkur.

Með áskoruninni
langar mig að
sanna að sykurlæysið er
bragðgott og ekkert
vesen. Ég skora á alla að
vera með því það er engu
að tapa.

Júlia Magnúsdóttir



Vegan BLT samloka sem inniheldur m.a. eggaldin.

Júliu og námskeið hennar má finna
lifdutilfulls.is auk þess sem fylgjast
má með henni á Facebook, Snap-
chat (lifdutilfulls) og Instagram
(julias.food).

Klikkuð vegan BLT samloka

Liffrænt súrdeigsbrauð

1 eggaldin, skorið í strimla

3 hvítlaukar saxaðir

2 msk. ólífuolíu

1 sítróna kreist

2 tsk. paprika

2 tsk. kóriander

1 tsk. chiliduft

Salt og pipar

Daiya ostur í sneiðum eða vegan
smurostur (notið geitaost eða
mozzarella-ost ef þið kjósið í stað
vegan)

Handfylli klettsalat

1 tómatur

Fersk basilíka

Skerið eggaldin í strimla. Hrærið
saman í kryddblönduna og veltið
eggaldininu upp úr því.
Grillið eða steikið á pönnu í 5-7
mín. eða þar til eggaldinið er orðið
mjúkt. Fyrir fljótlegri samloka má
sleppa eggaldininu.
Smyrjið tvær súrdeigsbrauðsneiðar
með osti. Raðið á aðra sneiðina
ferskri basilíku, tómatsneiðum,
grilluðu eggaldin, klettsalat og
lokið samlokunni.
Best er að grilla samlokuna örliðið í
samlokugrilli en samlokun er einnig
góð köld.

Vanillu- og myntudraumur

uppskrift fyrir 2

Vanillumjólk

2 bollar (1 dós) kókosmjólk

Nokkrir vanilludropar eða stevia
með vanillubragði

Myntuþeytingur

1 bolli möndlu- eða kókosmjólk

2 handfylli spinat

1 banani

4 msk. chia-fræ, útbleytt

8 myntulauf

1 msk. hemp-fræ

Hrærið allt saman í vanillumjólkina
í blandara. Hellið í tvö glös eða
glerflöskur til að geyma. Setjið næst
hræfni fyrir myntuþeytinginn í
blandarann og hrærið. Hellið yfir
glösin og hrærið með skeið fyrir
fallega áferð.

Fræmix

1 bolli möndlur, hnetur eða fræ

¼ bolli þurrkaðir ávextir

¼ bolli sykurlaust súkkulaði,
brotið niður eða saxað

Hrærið saman í blöndu. Geymið í
glerkrukku og stelist í þegar sykurlöngunin lætur finna fyrir sér.

GLAMOUR.is



Allt það helsta úr
heimi TÍSKUNNAR
á einum stað

GLAMOUR.IS



Júlia Magnúsdóttir tók mataræðið í gegn fyrir sjö árum þegar hún uppgötvaði að heilsa hennar væri á hraðri niðurleið.

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki

Bílar til sölu



HEITUR OG 4X4

Ford Ranger diesel 2005 double cab með húsi, ekinn 294þ.5 gíra. góð dekk, smurbók, góður vinnubjarkur sem á nóg eftir. Verð 790þ. uppl. 820-5181

Hjólhýsi



HOBBY HJÓLHÝSI 2018 STÓRSPARNADUR!

Kauptu beint frá Þýskalandi. Við aðstoðum þig. Allar fyrirspurnir sendist á: kriben@simnet.is s. 863 4449. Ath takmarkað magn.

Hópfærðabílar



RÚTUR TIL SÖLU

Ýmsar stærðir og gerðir. Verð frá 990.000 kr. Nánari uppl. veitir Óskar í síma: 699-3219

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Varahlutir

Startarar & alternatorar

í bíla, báta og vinnuvélar



Bílaraf

Flatahrauni 25 - Hafnarfröi

Sími 564 0400
www.bilaraf.is

Viðgerðir

Almennar bílaviðgerðir. Sérgrein bremsuviðgerðir. Renni diska og skálar. Fljót og góð þjónusta. Bergfinnur ehf. 892 7852

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699-6069

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

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.

Búslóðaflutningar

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

Ábendingahappinn má finna á www.barnaheill.is



Vissir þú að...
holl og góð fæða stuðlar að líkamlegu heilbrigði sem börn eiga rétt á



VERSLUNARTÆKNI

www.verslun.is

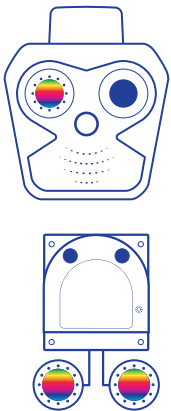
Allt hjá okkur



Sýningarsalur við Dragháls

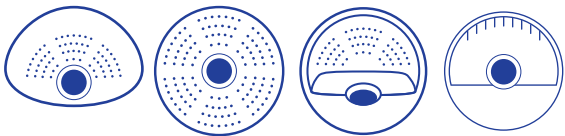
ÖRYGGISMYNDAVÉLAR OG KERFI

Hitamyndavélar

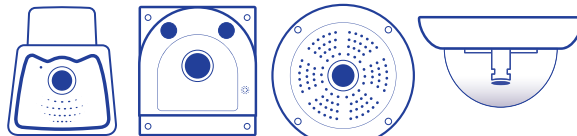


MOBOTIX
Made in Germany

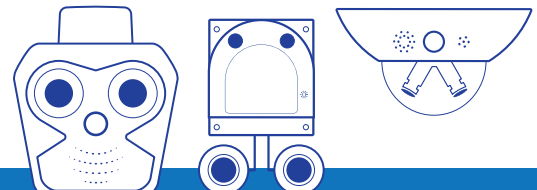
Innanhúss - einföld linsa



Utandyra - einföld linsa



Utandyra - tvíþætt linsa



2016 Framúrskarandi fyrirtæki



www.verslun.is

Draghálsi 4 - 110 Reykjavík
Sími: 535 1300
Fax: 5351305 - verzlun@verslun.is

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK
- FLOTUN SANDSPARSL -
MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

PÓRA FRÁ BREKKUKOTI
SPÁMIÐILL

-SPÁÍ SPIL
-OG KRISTALSKÚLU
-HEILUNAR TÍMAR
-FYRIRBÆNIR
-ALGIÖR TRÚNAÐUR

Sími 618 3525
www.engill.is

Nympha-dora

Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan

VISA 562 8211 EURO

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Önnur þjónusta



Borgarafi ehf - Kranaleiga
Gott verð
Sími 660 1701 eða 660 1704

Keypt
& Selt

Til sölu



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

Til bygginga

HARÐVIÐUR TIL
HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR
Á: VIDUR.IS

Vatnasklæðning, panill, pallafni, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolla. Indus ehf. Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í sínum 660 0230 og 561 1122.

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 133 -
1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI
Í REYKJAVÍK

133 fm bil með allt að 9 m loft hæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Húsnæði óskast

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

Hönnun



HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR

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

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódyrt eftir það. S: 564-6500

Atvinna

Atvinna í boði

KJÖTSMÍÐJAN EHF.

Óskar eftir að ráða öflugan starfskraft í framleiðsludeild fyrirtækisins.

Óskum einnig eftir að ráða starfskraft í 50% starf til að hafa umsjón með kaffistofu fyrirtækisins og þvotti á vinnufatnaði.

Áhugasamir vinsamlega sendið póst á netfangið birgir@kjotsmidjan.is

VÉLSTJÓRI

Vantar á bát með 465 kw vél. Uppl. í s. 845 4183 og hsver@simnet.is

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI,
MÚRARA, MÁLARA EÐA
AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannþjónusta - proventus.is

Sími 551-5000

Netfang proventus@proventus.is

ALHLIDA
FASTEIGNAVIDHALD

- MÚRVINNA
- FLÍSLAGNIR
- SMÍÐAVINNA
- MÁLNINGARVINNA

TILBOÐ ÞÉR
AÐ KOSTNAÐARLAUSU !

Uppl. í s: 788 8870 eða verk@murumogsmidum.is
Múrum og smíðum ehf

NULL

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

HÚSASMÍÐI:

getum bætt við okkur verkefnum, nýsmíði, viðgerðir og viðhald. Uppl. í s. 858 3300

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

FRÉTTABLAÐIÐ

Fréttablaðið eykur þjónustu sína.

Þú getur nálgast frítt eintak af Fréttablaðinu á eftirfarandi stöðum viðsvegar um landið:



RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Hafðu samband við okkur og sjáðu hvað við getum gert fyrir þig.

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og viðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf.

Síðumúla 5

108 Reykjavík

511 1225

intellecta.is

intellecta