

HEILSA

ÞRIÐJUDAGUR 6. MARS 2018

Heilsa

ENZYMEDICA®

Söluhæsta
meltingarvaran í
Bandaríkjunum



Kyrrsetan er vágestur

Íþróttافرæðingurinn Halldóra Björnsdóttir hefur stýrt morgunleikfimi á gömlu gufunni í 30 ár. Hún byrjar daginn á hafragraut og hjólreiðum upp löngu brekkuna í Efra-Breiðholt. ➔2

Halldóru er annst um morgunleikfimina sem hún hefur haft umsjón með í 30 ár og segir gefandi að vita til þess að hún gagnist svo mörgum. MYND/STEFÁN

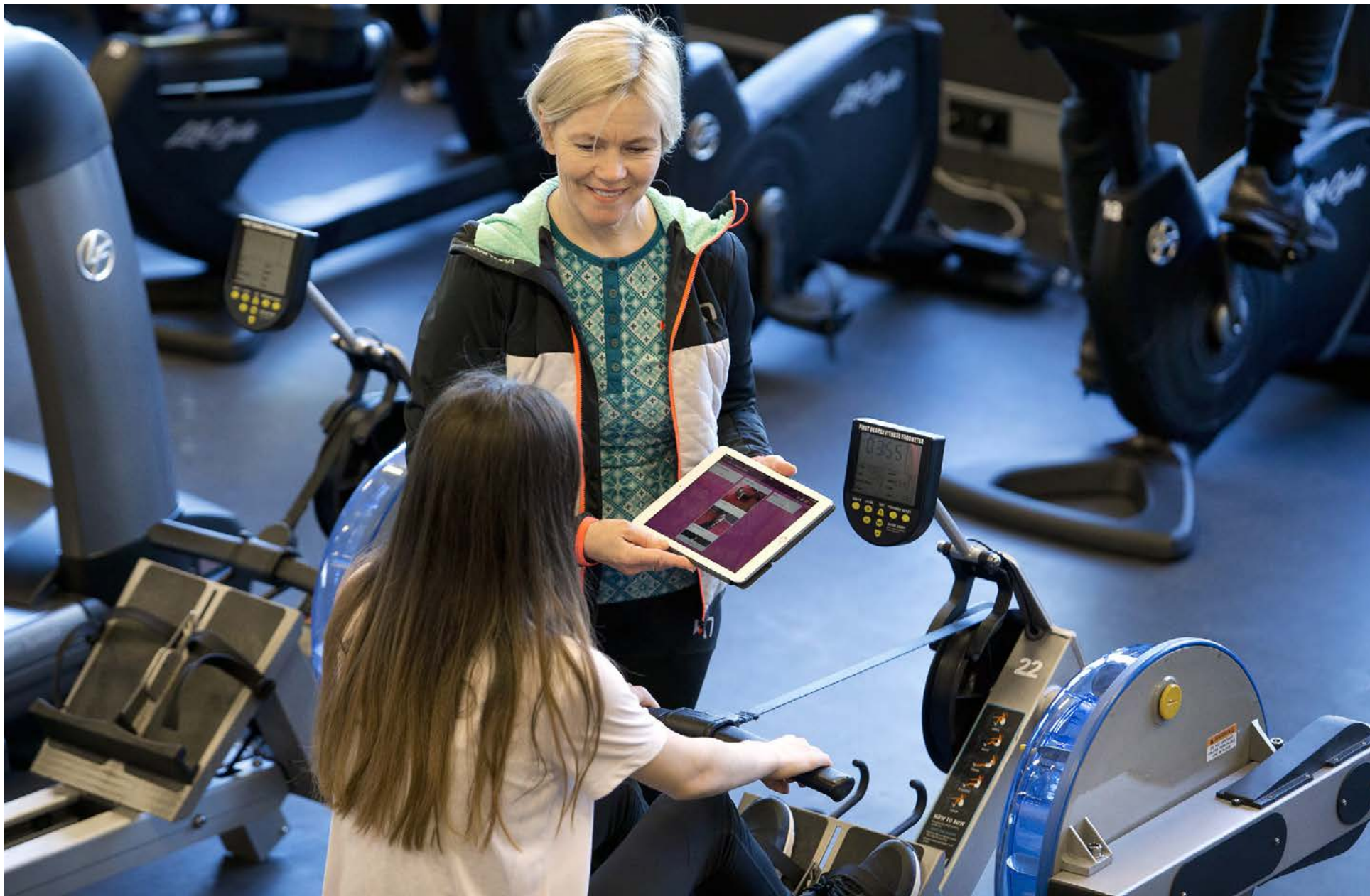
39.900 KR.

ÁRSKORT Í LÍKAMSRÆKT & SUND

— — — — — ENGIN BINDING — — — — —

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

Reebok
FITNESS



Halldóra er með íþróttir fatlaðra að sérsviði. Hún kenndi lengi við Öskjuhlíðarskóla en kennir nú á starfsbraut Fjölbautaskólans í Breiðholti ásamt því að kenna nemendum skólans jóga. MYND/STEFÁN

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@365.is



Framhald af forsiðu →

Ég fæ mér alltaf hafragraut í morgunmat og set stundum gróft hnetusmjör, banana, epli og möndlumjólk saman við. Það er góð tilbreyting, eykur prótínhlutann í grautnum og er virkilega gómsætt," segir Halldóra sem hjólar dag hvern úr Mosfellsbæ til vinnu sinnar í Fjölbautaskólanum í Breiðholti.

„Það er best í heimi. Mér finnst gott start á deginum að hjóla og þá er ég búin að tryggja mér hreyfingu dagsins. Leiðin er fjölbreytt og falleg, liggur bæði upp og niður í mót, en á girahjólí finnur maður minna fyrir brattri Breiðholtsbrekkunni," segir Halldóra sem

er um fjörutíu mínútur að hjóla á milli bæjarfélaga í vetrarfærðinni en hálf tíma þegar betur viðrör.

Æskuvínurinn áhrifavaldur

Halldóra útskrifaðist sem íþróttfræðingur árið 1986 og fékk kennsluréttindi 1987.

„Ég var alin upp af foreldrum sem voru mikið í íþróttum og var átta ára þegar mamma hætti að æfa handbolta. Með henni fékk ég að leika mér í áhaldageymslunni og fannst að starf íþróttakennarans hlýti að vera stórkostlegt," segir Halldóra sem byrjaði sjálf ung að æfa íþróttir.

„Ég hafði mikið yndi af hreyfingu en minn besti vinur og jafnaldri, sem bjó í næsta húsi, var fatlaður og hafði því ekki sömu möguleika og ég. Það varð mér hvarnting og kveikti áhuga minn á íþróttum fatlaðra," segir Halldóra sem sérmenntaði sig í íþróttum fatlaðra í Alberta-fylki í Kanada.

„Íþróttafæði fatlaðra snýst um að finna leiðir og lausnir fyrir þá sem eru með líkamlega fötlun eða þroskaskerðingu að taka þátt í íþróttum."

Gefandi morgunleikfimi

Í ríflega þrjátíu ár hefur Halldóra haft umsjón með morgunleikfimi á Rás 1, en hún tók við þættinum haustið 1987.

„Morgunleikfimin er partur af mér og mér þykir mjög vænt um þessa samveru. Mér er annnt um þáttinn sem er hluti af þjóðarsálinni. Hann hófst fyrir sextíu árum og er einn af elstu dagskrárlíðunum sem enn eru í útvarpinu," segir Halldóra sem uppsker oft og íðulega þakkir frá dyggum hlustendum.

„Mér þykir afskaplega vænt um þegar fólk hittir mig á förunum vegi og þakkar mér fyrir leikfimitíma dagsins. Það er gaman að vita til þess að fólk hvaðanæva af landinu geri æfingarnar og að þær geri þeim gott. Hlustendurnir eru margir í eldri kantinum og hafa hlustað á útvarp sér til dægurstyttingar í áratugi. Í morgunleikfiminu er ég svo komin heim til þeirra og á stund með þeim. Mér finnst það svo fallegt og innilega gefandi," segir Halldóra.

Hver morgunleikfimitími tekur tíu mínútur.

„Fullorðnu fólki er ráðlagt að hreyfa sig daglega í að lágmarki 30 mínútur en það þarf ekki að vera samfelld hreyfing. Hver morgunleikfimitími getur því verið góður partur upp í þann hálf tíma. Ég hef engar áhyggjur af þeim sem hreyfa sig reglulega en til eru þeir sem eru ófélagslyndir, eða geta ekki farið í líkamsræktina af einhverjum ástæðum. Það getur verið erfitt að ná til þessa hóps. Í staðinn fyrir að fara út á við og í líkamsrækt geta

þeir gert æfingarnar í útvarpinu og ég er næstum viss um að morgunleikfimin hefur viðhaldið og bætt heilsufar margra," segir Halldóra og er annnt um morgunleikfimitíma þættina.

„Morgunleikfimin er fastur punktur í tilverunni og það vita allir af henni þótt þeir hlusti kannski aldrei. Sumum þykir hún kannski barn síns tíma en kynslóðin sem notar hana mest er útvarpsvænn hópur og hlustar á útvarp á annan hátt en yngra fólkið. Hjá henni er útvarpið samfylgd."

Í morgunleikfimi útvarpsins leggur Halldóra áherslu á æfingar sem miðast við hreyfingar sem eru eðlilegar í daglegu lífi.

„Við þurfum að geta teygst okkur upp í skáp til að ná í hluti og beygt okkur niður til að reima á okkur skóna. Líka að geta sest niður og risið aftur upp af salerni eða stól. Því legg ég fyrir starfrænar æfingar sem viðhalda vöðva- og beinmassa."

Megum ekki sitja of lengi

Halldóra starfar sem íþróttakennari við Fjölbautaskólann í Breiðholti og segir líkamann ekki skapadán til kyrrsetu.

„Kyrrseta er okkar mesti vágstur. Áður voru það reykingar en sem betur fer höfum við nú náð betri tókum á þeim. Við megum því aldrei sitja lengur en klukkutíma án þess að standa upp og hreyfa okkur. Annars fáum við margvíslega kvilla og eigum á hættu að missa heilsuna. Því er okkur nauðsynlegt að teygja úr okkur, liðka axlir og háls og ganga um," segir Halldóra sem lifir fræðin í lífi sínu og starfi.

„Ég er gömul skíðakona og mikil útimanneskja. Mér þykir gaman að ganga úti í náttúrunni og er áhugasöm um jóga. Ég er í ágætu formi miðað við konu á mínum

aldri. Þegar fólk fer að eldast skiptir máli að viðhalda vöðvamassa og jafnvægi því um leið og vöðvarnir rýrna fara beinin að rýrna líka og verða brothættari. Það fyrsta sem við missum af líkamlegri færni er jafnvægið og því þurfum við að vera dugleg að þjálfa það upp, til dæmis með því að hjóla og gera jógaæfingar. Ellegar eykst hætta á að við verðum völt á fótunum. Þeir sem eru með beinþynningu geta brotnað ef þeir detta en jafnvægisæfingar koma í veg fyrir bylturnar."

Halldóra er framkvæmdastjóri Beinverndar, félags áhugafólks um beinþynningu og varnir gegn henni, og hefur starfað fyrir félagið í átján ár.

„Öll hreyfing sem við gerum og vinnur gegn þyngdarafninu, þar sem við höldum uppi eigin líkamsþyngd, eins og að ganga, skokka, dansa, spila golf og boltaíþróttir, styrkir bæði vöðva og bein. Sund er hins vegar gott fyrir liði og vöðva en styrkir ekki beinin. Því er gott að ganga eða hjóla í sund, synda og ganga svo aftur heim, því þá erum við búin að gera æfingar fyrir bæði liði og bein."

Röskleg stafganga segir Halldóra að sé einkar góð gegn beinþynningu og margir þyngi bakpoka sína til að reyna meira á hjarta og lungu.

„Sjálfr er ég mikil áhugamanneskja um tvöfalt sipp og sippa mikið, sem er frábær æfing fyrir beinin."

Halldóra verður gestur á kvöldstund í Hannesarholti fimmtudagskvöldið 8. mars klukkan 20. Þar ætlar hún að deila með gestum leiðum til að efla heilbrigði beina og tala um almennt heilbrigði. Halldóra gefur vinnu sína við kvöldstundina og rennur aðgangseyririnn til Göngum saman og Hannesarholts.

Ekki kvefast á skíðum



PreCold® getur komið í veg fyrir kvef og stýtt kveftíma um allt að helming.

PreCold® má nota fyrirbyggjandi eða þegar kvefeinkenna verður fyrst vart. PreCold® er auðvelt í notkun, hefur skjóta verkun og hentar fullorðnum og börnum frá 4 ára aldri.

Fæst í apótekum og Fríhöfninni - www.precold.is



ZYMETECH

Dreifingaraðili: Vistor hf. Hörgatúni 2 - 210 Garðabæ - S. 535 7000

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin riststjórnaræfni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Sölu menn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 | Máté Dalmy, mate@frettabladid.is, s. 512 5442

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5338

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
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 Sími 522-4610.

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

Bílar til sölu



Honda crv árg. '05 ek.173 þús beinsk DIESEL vetrardekk skoðaður '19 topp bíll sparneitin verð 790 þús 8927852

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi 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.

Málarar

Getum bætt við okkur inni og útiverkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

Hreinsa þakrennur, laga ryðbletti og tek að með ýmis verkefni. Uppl:847-8704 eða manninn@hotmail.com

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

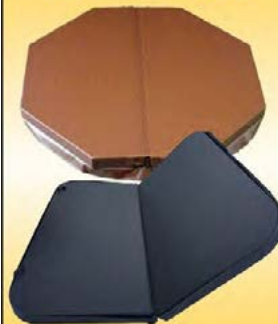
Ábendingahappinn má finna á www.barnaheill.is



Keypt & Selt

Til sölu

LOK Á POTTA



HEITIRPOTTAR.IS
HÖFDABAKKA 1
SÍMI 777 2000

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing

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

TOYOTA YARIS 2017*

Komið og reynsluakið

- ✓ Allir bílar yfirfarnir og í ábyrgð***
- ✓ Allt að 100% lánamöguleiki****
- ✓ Til í ýmsum litum
- ✓ Handfrjáls búnaður (bluetooth)
- ✓ Góð endursala
- ✓ Tökum bíla uppi
- ✓ Allir bílar með USB og AUX

*Yaris 1.0 bensín beinskjótir eknir á bíllinu 25-30 þús. Búnaður bíla á mynd getur verið frábrugðinn sölubílum - Takmarkað magn

VERÐ KR. **1.790** ÞÚS.

KAUPAUKI AÐ VERÐMÆTI 250.000

- ✓ NÝJAR 15" ÁLFELGUR (svart/silfráðar)
- ✓ NÝ VETRARDEKK
- ✓ FILMUR Í AFTURGLUGGUM

LÆKKIÐ VERÐ!

Á NÝJUM OG NOTUÐUM BÍLUM Í MARS

ÁÐEINS 23 ÞÚS Á MÁNUÐI**
80%lán

ÁÐEINS 34 ÞÚS Á MÁNUÐI***
90%lán

SÍÐUSTU BÍLARNIR!

**Míðað við 80% lán til 84 mánaða - Árleg Vaxtakjör 7,95% - ÁHK 9,64%
***Míðað við 90% lán til 60 mánaða - Ársvaxtur eru 8,15% - ÁHK 10,05%

586 1414

stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18
lau 12-15

2017 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri
Visskuldabætur Keldun

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

Einstaklingsíbúð á Langholtsvegi til leigu. Laus strax. S. 5532171

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR
á minna en 7 m². Ódyrt 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

CLEANING COMPANY

is looking for people to work in cleaning services, (business and residential). Part time/full time job. English and experience are mandatory. Required: professionalism, reliability and flexibility.

The applications for job will be send to the e-mail address hallo@stedum.is / cam@stedum.is, until 15th of March.

SÖLUMENN ÓSKAST.

Óska eftir duglegum sölumönnum til að selja usb lykil sem á er digital bók. Fær sölumaður 2000 kr eftir skatt en unnið er á milli 12-20. hægt er að vinna einnig um helgar. Selt er aðeins þegar gott er veður. Um ævistarf getur verið að ræða þar sem digital bókinn verður uppfærð á 6 mán fresti. Upplýsingar í síma 776-4111

Garðyrkjufyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu óskar eftir duglegu starfsfólki í fullt starf. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst. Umsókn ásamt ferilskrá sendist á netfangið hreinirgardar@gmail.com

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

SMÍÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR - LAGERSTARFSMENN

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

HANDAFL STARFSMANNAVEITA
s. 780 1444

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar



VESTURBYGGÐ

Aðalskipulagsmál

Samkvæmt 1. mgr. 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér kynntar lýsing fyrir eftirfarandi aðalskipulagsverkefni:

Aðalskipulag Vesturbyggðar 2018-2030-endurskoðun

Bæjarstjórn Vesturbyggðar hefur hafið vinnu við endurskoðun aðalskipulags sveitarfélagsins. Haldnir hafa verið þrjú kynningarfundir um verkefnið þann 9. og 10. janúar á Patreksfirði og Bíldudal og á Birkimel 2. mars. Nú er kynnt lýsing skipulagsverkefnisins þar sem gerð er grein fyrir helstu viðfangsefnum aðalskipulagsins, áherslum bæjarstjórnar auk upplýsinga um fyrirhugað skipulagsferli. Gert er ráð fyrir að vinna við aðalskipulagið verði í gangi fram eftir árinu 2018 og munu gefast nokkur tækifæri til að koma upplýsingum og sjónarmiðum á framfæri.

Deiliskipulagsmál

Samkvæmt 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér auglýstar tillaga að eftirfarandi deiliskipulagsáætlun:

Um er að ræða deiliskipulag Strandgötu 1 og nærliggjandi lóða á Bíldudal. Deiliskipulagssvæðið er samtals 1,15 ha.

Lýsing skipulagsverkefnis og deiliskipulagstillagan verða til sýnis á skrifstofu Vesturbyggðar, Aðalstræti 63 frá og með mánudeginum 5. mars til 16. apríl 2018 og lýsing skipulagsverkefnis einnig hjá Skipulagsstofnun á Borgartúni 7b í Reykjavík.

Tillögurnar eru einnig til sýnis á heimasíðu Vesturbyggðar, www.vesturbyggd.is.

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með gefinn kostur á að gera athugasemdir við deiliskipulagstillöguna til 16. apríl 2018. Skila skal athugasemdum á skrifstofu Vesturbyggðar, Aðalstræti 63, 450 Patreksfirði.

Virðingarfyllt
Skipulagsfulltrúi Vesturbyggðar

SMÍÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR - LAGERSTARFSMENN

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

HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444

Loftræstikerfi fyrir heimili

- Alltaf ferskt loft
- Heilbriggt loft
- Rétt rakastig
- Varmaendurvinnsla
- Minna ryk

Heilbriggt loft
heilbrigðar byggingar

Kíktu á okkur á:



Verk og vit 2018

Laugardalshöll 8-11. mars



íshúsið

S:566 6000 • ishusid@ishusid.is • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur