

FÓLK

FRÍÐJUDAGUR 24. JÚLÍ 2018

Heilsa



Ólafur Arnarson er gjörbreyttur maður eftir að hann missti heila líkamsþyngd eða 53 kíló á einu ári. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Ofþyngd

er ógn við heilsuna

Ólafur Arnarson hefur öðlast nýtt líf eftir að hafa misst 53 kíló. Hann segist hafa verið allt of þungur og lengi barist við ofþyngd. Lífsgæðin hafa batnað stórlega eftir að hann fór í magaermaraðgerð á síðasta ári. ➔2

LÍFIÐ ER Á
FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Lífið á frettabladid.is
fjallar um fólk, tísku,
menningu, heilsu
og margt fleira.



Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Ólafur segist lengi hafa barist við ofþyngd og prófað alls kyns kúra með misjöfnum árangri. „Ég prófaði lágkolvvetna-kúrinn tvisvar. Hann losaði mig einu sinni við 18-20 kíló sem komu síðan tvöfalt til baka með vöxtum. Þetta var eins og að leggja inn á verötryggðan reikning," segir hann. „Ég átti orðið erfitt með gang og var mæðinn. Sonur minn sem starfar hjá Decode skráði mig í heilsufarsrannsókn í Turninum í Kópavogi. Ég kom vel út úr þeirri rannsókn að öðru leyti en því að ég var allt of þungur auk þess sem þrekið var ekki nægilega gott. Ég fór því í áframhaldandi rannsókn hjá hjartalækni sem sendi mig í hjartaþræðingu. Hún reyndist óþörf þar sem ég var með hreinar kransæðar," útskýrir Ólafur. „Mögulega var ég búinn að belgja magann svo mikið út að hann var farinn að þrýsta á þindina sem skapaði mæðina," bætir hann við.

Vinur hafði áhrif

Ólafur segist hafa hitt gamlan vin á förnum vegi sem leit afskaplega vel út, grannur og spengilegur. „Hann var áður í svipuðu ástandi og ég. Vinur minn sagðist hafa farið til Auðuns Sigurðssonar læknis í magaermaráðgerð og mælti sterkelega með henni. Sagðist hafa óðlast nýtt líf eftir aðgerðina. Það er stór ákvörðun að fara í svona aðgerð og ég hugsaði mig vel um áður en ég ákvað að fara þessa leið. Ég ræddi málið við fjölskyldu mína sem studdi mig hundrað prósent. Það er mjög mikilvægt að hafa stuðning meðan farið er í gegnum þetta ferli," segir Ólafur.

Magaermaráðgerð minnkar magann um 75-80% og hefur reynt árangursrík aðferð til að hjálpa fólki að léttast. Þó er mælt með að eftir aðgerð borði fólk skynsamlega og hreyfi sig reglulega. Auðun Sigurðsson hefur gert fjölmargar slíkar aðgerðir bæði hér á landi og í Bretlandi þar sem hann



Ólafur var mjög mæðinn og átti erfitt með gang. Núna fer hann í líkamsrækt mörgum sinnum í viku og gengur þar að auki mikið. MYNDIR: SIGTRYGGUR ARI

starfaði sem yfirlæknir í meira en þrjá áratugi. „Aðgerðin var gerð á sjúkrahúsinu í Keflavík um mánaðamótin maí-júní í fyrra. Ég hafði verið reglulega á megrunarkúrum nánast frá því ég var stúdent. Ekki veit ég hvernig ég hefði litið út hefði ég ekki alltaf verið á þessum kúrum," segir Ólafur léttur í bragði. „Sumir kúrar gengu ágætlega en maður endist ekki í þannig kúrum. Ég byrjaði að bæta á mig kílóum hægt og rólega eftir tvítugt. Þetta gerist rólega og kemur aftan að manni. Einn daginn stendur

maður síðan frammi fyrir óleysanlegu vandamáli," útskýrir Ólafur.

Ekki útlitsdýrkun

Þyngdin var farið að há honum mikið í daglegu lífi. „Þótt ég væri ágætur til heilsunnar samkvæmt rannsókninni, var hvorki með sykursyki né stoðkerfisvandamál, var ég að setja heilsu mína í mikla hættu vegna ofþyngdarinnar. Læknirinn benti mér á að heilsa mín gæti breyst mikið til hins verra á næstu árum ef ég gerði ekkert í mínum málum," segir hann.

„Einn fylgifygur ofþyngdar eru fatakaup. Fitubollur labba ekkert inn í næstu herrafataverslun og kaupa sér jakkaföt sem passa. Svo litur maður bara ekkert sérstaklega vel út svona feitur," segir Ólafur hreinskilningslega og bætir við að hann aðhyllist sannarlega ekki einhverja útlitsdýrkun. „Magaadgerðir eru fjarri lagi gerðar vegna útlits. Staðreyndin er sú að ofþyngd er ógnun við heilsuna. Ekki bara eigin heilsu heldur samfélagið í heild. Fólk sem missir heilsuna vegna ofþyngdar, sem er reyndar talsvert algengt, skapar mikið álag á heilbrigðiskerfið."

Lífsgæðin hafa batnað

Ólafur segist hafa verið búinn að átta sig á því að líkamsrækt ein og sér er ekki nægileg til að léttja sig. „Mataræðið skiptir öllu máli. Líkamsrækt er síðan góð leið til að koma sér í gott form. Eftir aðgerðina léttist ég hratt og fann strax hvernig líðan mín breyttist til hins betra. Vissulega var stór ákvörðun að leggjast undir hnifinn. Sú hugsun hvarflaði að mér að það væri aumingjaskapur að fara þessa leið. Ég hef skipt um skoðun. Lífsgæði mín hafa stórbatnað. Ég stunda líkamsrækt þrisvar til fjórum sinnum í viku. Labba mikið um miðbæinn þar sem ég bý og öll mín líðan er miklu betri. Ég hef betur, mæðin er horfin og á allan hátt hefur aðgerðin gjörbreytt lífi mínu. Ég var 141 kíló þegar ég fór í aðgerðin. Í dag er ég 88 kíló," segir hann.

Stundaði fristundaði

„Ég borðaði allt of mikið og gjarnan á milli mála. Ég kallaði þetta fristundaði, var alltaf að narta. Ég borðaði hollan mat heima en á



Þessi mynd var tekin af Ólafi stuttu áður en hann fór í aðgerðina. MYND: STEFÁN

vinnutíma voru þetta samlokur, hamburgarar, gos og þess háttar óhollusta. Mér finnst gaman að elda góðan mat, grilla góða steik og þess háttar. Eftir svona aðgerð þarf að taka því rólega og vera ein-göngu á fljótandi fæði í tvær vikur og síðan á mjúku fæði næstu fjórar vikur. Á þeim tíma lá ég yfir alls konar kokkabáttum í sjónvarpinu sem mér fannst mjög skemmtilegt. Áhugi á eldamennsku hefur aukist þótt ég borði bara brot að því sem ég gerði áður. Ég verð fljótt saddur og sakna einskis frá fyrra líferni. Núna finnst mér gaman að elda rétti sem tekur tíma að undirbúa og vinna frá grunni. Maður fær ströng fyrirmæli um mataræði eftir aðgerðina og ég hef fylgt þeim í einu og öllu með góðum árangri. Ég fékk góða eftirfylgni þar sem fylgst var með mér ásamt hvatningu. Ef ég stæði frammi fyrir því í dag að fara í svona aðgerð vitandi hvernig

þetta gengur allt fyrir sig myndi ég ekki hika við það. Ég myndi fara í þessa aðgerð," segir Ólafur.

Breyttur maður

Ólafur, sem var kosinn formaður Neytendasamtakanna haustið 2016, var talsvert í kastljósi fjölmíðla á síðasta ári vegna ágreinings við meirihluta stjórnar samtakanna. Vegna þessa ósættis sagði hann af sér embætti fyrir rúmu ári og hefur verið að sinna ráðgjafarstörfum auk þess sem hann er að vinna sjónvarpsþætti um heilbrigði, lífsstíl og fleira sem syndir verða á Hringbraut í haust. Það verður nýr og breyttur maður sem birtist á skjánum í haust en Ólafur hefur nokkrum sinnum á undanfönu ári þurft að kynna sig fyrir fólki sem hann þekkti vel. „Margir þekkjja mig ekki núna en ég er sáttur við þessa breytingu. Ég hef fengið nýtt og betra líf," segir hann.

NÝ SENDING AF HAUSTVÖRUM

Höfum lækkað útsöluna meira!

Allar yfirhafnir á 50% afslætti

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

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

Járnskortur er algeng orsök blóðleysis meðal jarðarbúa

Margir lenda í vandræðum með meltinguna við inntöku á járni. Nú er kominn bragðgóður munnúði sem frásogast beint út í blóðrásina og magavandamál því úr sögunni.

Blóðskortur veldur því að rauðum blóðkornum, sem flytja súrefni um líkamann, fækkar og flutningsgeta þeirra minnkar. Við þetta tapa frumurnar orku sem veldur ýmsum líkamlegum kvillum. Til framleiðslu á rauðum blóðkornum þarf m.a. járn, B12 vitamin og fólínsýru. Ef skortur er á einhverju þessara efna, minnkar framleiðsla rauðra blóðkorna sem leiðir á endanum til blóðleysis

Járnskortur

Járnskortur er einn algengasti næringarefnaskortur í heiminum og snertir u.þ.b. 25% jarðarbúa. Það eru þó nokkur vel þekkt og algeng einkenni járnskorts sem gott er að vera vakandi yfir:

- Orkuleysi
- Svimi & slappleiki
- Hjartsláttartruflanir
- Fól húó
- Andþyngslí
- Minni mótstaða gegn veikindum
- Hand- og fót kuldi

Ýmsir sjúkdómar og kvillar geta svo einnig valdið blóðskorti þannig að það er ráðlegt að leita læknis þegar grunur leikur á að við þjáumst af blóðleysi. Bæði til að finna orsökina og svo skiptir það líka máli að vera ekki með of mikilo járn.

Af hverju verður járnskortur?

Ástæða járnskorts er oftast ónógt járn í fæðunni, blóðmissir, ákveðnir sjúkdóma, aukin járnþörf (t.d.



Sumir eru hreinlega ekki nógu duglegir að borða járnrikan mat eins og rauðröfur, rautt kjöt, grænt grænmeti, baunir, hnetur, fræg og margt fleira.



Better You býður upp á byltingarkennda nýjung þar sem járníð frásogast gegnum slímhúð í munni. Þannig er alfarið sneitt framhjá meltingarfærunum, upptakan er tryggð og magavandræði úr sögunni.

Hrönn Hjálmaradóttir
heilsu- og mataræði

vegna meðgöngu) og lélegt frásög. Allir þurfa að huga að næringunni og passa að fá öll næringarefni úr matnum eins og fremst er kostur. Við lifum ekki í fullkornnum heimi og oft er erfitt að nára sig fullkomlega en það getur skapað vandræði í meltingunni sem veldur því að við frásögum ekki öll næringarefni nógu vel. Sumir eru svo hreinlega ekki nógu duglegir að borða járnrikan mat eins og rauðröfur, rautt kjöt, grænt grænmeti, baunir, hnetur, fræg og fleira.

Aukin upptaka og engin meltingarvandamál

Meltingarvandamál og hægðatregða er vel þekktur fylgikvilli þess að taka inn járn á bætiefnaforni. Nú hefur Better You sett á markað byltingarkennda nýjung þar sem járníð frásogast gegnum slímhúð í munni. Þannig er alfarið sneitt framhjá meltingarfærunum, upptakan er tryggð og magavandræði úr sögunni. Fjórir bragðgóðir munnúðar gefa 5 mg af járni.

Söluastaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur stórmarkaða



Fjölvitamín fyrir flottu krílin okkar

Fjölvitamín fyrir börn frá 1 árs aldri. Fullkomin blanda 14 vítamina og steinefna sem styðja við heilbrigði og velferð barnsins. Hámarksupptaka þegar úðað er út í kinn.

Til að tryggja að börnin fái öll helstu vítamín og steinefni sem þau þurfa til að vaxa og dafna getur verið gott að gefa fjölvitamínblöndu sem er sérstaklega hönnuð með velferð þeirra og þroska í huga.

Fullkomið mataræði

Þó svo að við viljum að börnin okkar fái aðeins það besta þegar kemur að næringu þá er raunveruleikinn ekki þannig



hjá öllum. Á meðan sum börn borða allt sem að þeim er rétt, geta önnur verið afar vandlát á hvað fer ofan í þau og það er t.d. vel þekkt að erfitt sé að koma grænmeti í þessar elskur. Ofnæmi og óþol er einnig allt of vel þekkt og þá þarf að huga vel að því hvaða næring það er sem þarf að sneiða hjá og bæta það upp á annan hátt. Svo er okkar vestræna mataræði þannig að flest okkar þurfa oftast ekki á smá aðstoð

að halda til að halda líkamannum vel nærðum.

Munnsprey frá 1 árs aldri

Nú er hægt að fá bragðgott munnsprey fyrir börn sem getur bætt upp það sem á vantar til að næra kroppinn. 4 úðar á dag er fullkominn dagskammtur og næringarefnið seytla einfaldlega gegnum slímhúðina í munnum þannig að upptakan er tryggð.

Söluastaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur stórmarkaða.



Nú er hægt að fá bragðgott munnsprey fyrir börn sem getur bætt upp það sem á vantar til að næra kroppinn.

Tengsl hungurs og pirrings

Flestir eiga erfiðara með að hemja skapið þegar hungrið sverfur að og það eru nán tengsl milli hungurs og pirrings. En hvers vegna verðum við pirruð þegar við erum svöng og hvað er til ráða?

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddufrey@frettabladid.is



Við höfum líklega öll upplifað það einhvern tímann að finna fyrir aukinni reiði og pirringi þegar við erum svöng. Þetta fyrirbæri er svo vel þekkt að slanguryrðið „hangry“, sem er blanda af ensku orðunum hungry og angry, eða svangur og reiður, hefur verið viðurkennt af orðabókum. En hvers vegna ætli hungur valdi svona miklum pirringi og ætli það séu einhver önnur ráð gegn þessum tilfinningahita en einfaldlega að fá sér að borða?

Af hverju þessi æsingur?

Í grunninn er þetta þróað svar við áreiti sem á að hjálpa okkur að lifa af, segir Dr. Michael Knight, sem kennir lækisfræði í George Washington-háskóla í Bandaríkjunum. „Þegar við borðum brýtur líkami okkar matinn niður í næringarefni, meðal annars glúkósa, einfalda sykru sem líkamar okkar nota sem orkugjafa.“ segir hann. „Heilinn er einn stærsti neytandi þessarar orku. Heilinn notar um 20-25% af allri orkunni okkar, þó hann sé bara um 2% af líkamspýngd okkar.“

Knight útskýrir að hungur sé merki um að heilinn þurfi meira eldsneyti og að það komi þegar næringarefnum í blóðstraumnum fækkar. Þegar heilinn klárar eldsneytið örvar það streituvíðbragð, sem drífur okkur áfram í matarleit.

En þetta streituvíðbragð hefur ekki jákvæð áhrif á skapið og þar sem heilinn þarf eldsneyti til að starfa af fullum krafti lendum við í erfiðleikum við að hafa stjórn á hlutum eins og einbeitingu og tilfinningum, segir Knight. Hann segir að reiði sé ein algengasta tilfinningin sem kemur upp og því fái hún svo oft að leika lausum hala hjá svöngu fólki.

Knight segir að besta lausnin sé að borða næringarríkan mat sem heldur manni í jafnvægi fram að næstu máltíð, en að ef fólk finni fyrir hungurpirringi sé fljótlegasta lausnin að grípa eitthvað sætt eða einhver kolvetni, því þá fái það glúkósa hratt út í blóðið. Heilinn finnur fyrir því og hættir að senda streitumerki.

Ekki hungrið sem veldur pirringi

Jennifer MacCormack segir að það sé ekki alveg skýrt hvornig hungur hefur áhrif á skapferli en hún hefur rannsakað þetta fyrirbæri við háskólann í Norður-Karólínu



Ætli það sé of langt á milli máltíða hjá Grumpy Cat? NORDICPHOTOS/GETTY

í Bandaríkjunum. Niðurstöður tilrauna hennar á svöngu fólki voru birtar í ritrynda sálfræðitímaritinu Emotion.

Tilraunir hennar gefa til kynna að hungrið eitt og sér valdi ekki pirringi. Til að fólk verði pirrað þarf það að vera í neikvæðum aðstæðum

eða fá neikvæða örvun. Tilraunirnar sýndu líka að fólk væri síður líklegt til að verða pirrað ef það er meðvitað um tilfinningar sínar.

Hungur gerir okkur óánægð, en við gerum okkur ekki endilega grein fyrir því um leið og það gerist. En þegar við verðum fyrir neikvæðri upplifun magnast þessi óánægja upp og oft litum við ekki á rót vandans, hungrið, heldur einblinum við á áreitið eða upplifunina sem magnaði óánægjuna upp. Þannig að líkaminn er að senda þau skilaboð að það sé eitthvað að, það sé tími til að borða, en við eignum stundum einhverju utanaðkomandi þessa óánægju, áður en við litum inn á við og hlustum á það sem líkaminn er að segja okkur.

En ef fólk er meðvitað um að það sé að finna fyrir aukinni streitu vegna hungurs er það líklegt til að skilja á milli hungursins og annarra leiðinda og kenna ekki utanaðkomandi áreiti um þennan pirring. Í staðinn hugsar fólk „kannski er ég bara svona svöng/svangur“.

Þannig að það eitt að vera meðvitað um eigin líðan og tilfinningar getur hjálpað fólki að hafa hemil á hungurpirringi, rétt eins og öðrum tilfinningum. En auðveldasta lausnin er auðveldast alltaf bara að fá sér að borða.

Markaðurinn ER Á FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Markaðurinn færir þér nýjustu viðskiptafréttirnar og greinagóða umfjöllun af viðskiptalífinu.

Fylgstu með á frettabladid.is/markadurinn



Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook

FRÉTTABLAÐIÐ

Frettitr | Markaðurinn | Sport | Líf | Skoðun | Glamour

innlent | Erlent

MARKAÐURINN

innlent

Seldu West Ham-hlutinn á tæpa 4 milljarða

10 prósentu hlutur CB Holding í West Ham var seldur á tæpa 4 milljarða króna í vetur. Félagið tók yfir eignarhlut Björgólfs Guðmundssonar í knattspyrnufélaginu árið 2009.

innlent

innlent

innlent

innlent

Mest deilt

- 1 Myndir: Borgartúnshúsin grænastir í ratvígi
- 2 May: „Kansaki verður ekkert Breski“
- 3 Fyrsta stíkla úr Who is America?
- 4 Fisk á floti olli fahrafoki

ALLT INNIFALIÐ

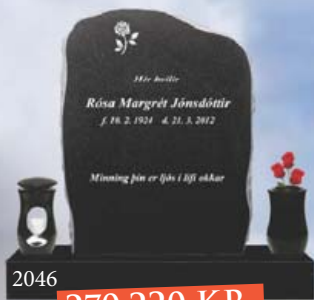
MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM



2041

149.900 KR.

ÁÐUR: 276.600 KR.



2046

270.220 KR.

ÁÐUR: 408.900 KR.



6010

288.620 KR.

ÁÐUR: 431.900 KR.



2006

295.820 KR.

ÁÐUR: 440.900 KR.



115

369.420 KR.

ÁÐUR: 532.900 KR.



113

297.420 KR.

ÁÐUR: 442.900 KR.



2021

315.520 KR.

ÁÐUR: 451.900 KR.



106

319.420 KR.

ÁÐUR: 452.900 KR.



104

329.420 KR.

ÁÐUR: 482.900 KR.



118

313.420 KR.

ÁÐUR: 462.900 KR.



129-3

385.420 KR.

ÁÐUR: 552.900 KR.

ÖLL OKKAR VERÐ MIÐAST VIÐ
FULLBÚINN STEIN MEÐ UPPSETNINGU

ÞARF AÐ ENDURNÝJA
LETRIÐ Á STEININUM?

GRANÍTHÖLLIN TEKUR AÐ SÉR AÐ
HREINSA OG ENDURMÁLA LETUR Á
LEGSTEINUM. EINNIG TÖKUM VIÐ AÐ
OKKUR AÐ RÉTТА AF LEGSTEINA SEM
ERU FARNIR AÐ HALLA.



*Fyrir uppsetning miðast við uppsetningu á höfuðborgarsvæðinu.
Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.

MÖRKIN 4
108 REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS



MYND/HENGILL ULTRA

Hengill Ultra í sjöunda skiptið

Hengill Ultra utanvegahlaup-
ið verður haldið sjöunda
árið í röð þann 8. septem-
ber. Keppt verður í nokkrum
vegalengdum en skráningu í flest
hlaupin lýkur í næstu viku.

Öll hlaupin byrja við veitinga-
staðinn Skyrgerðina í hjarta
Hvergerðis. Styttri vegalengd-
irnar eru í kringum Hvergerði og
upp að Hamrinum sem er fallegur
hraunhamar yfir bænum. Lengri
vegalengdir ná m.a. upp í Reykja-
dalinn, að Ölkelduhnjúki, inn
að Hengli og yfir fjallgarðinn og
niður Sleggjubeinsskarð. Útsýnið
í lengri hlaupaleiðunum er ein-
staklega fallegt og þykir mörgum
sú hlaupaleið vera ein sú fallegasta
hér á landi.

Keppt verður í 5 km, 10 km, 25
km, 50 km og 100 km hlaupi en
það síðastnefnda er lengsta utan-
vegahlaup á Íslandi. Í ár verður
auk þess boðið upp á 100 km boð-
hlaup í fyrsta sinn þar sem fjórir
keppendur hlaupa 25 km hring
hver.

Hengill Ultra er síðasta stóra
hlaup sumarsins og því hálfgerð
uppskeruhátíð fyrir íslenska
hlaupara.

Nánari upplýsingar má finna á
www.hengillultra.is.



Kartöflusalat án kartafna

Kartöflusalat án kartafna
hentar vel þeim sem eru í
lágkoltvælnifstílnum (LKL)
en líka hinum sem vilja prófa
nýtt meðlæti með kvöldmatnum.
Hér er kúrbíturinn í hlutverki
kartöflunnar í einstaklega léttu
og ljúffengu salati sem fer vel með
grilluðu kjöti og fiski og bara flestu
kjöti og fiski almennt.

1 stór kúrbítur
½ þúrrulaukur
1 dl sýrður rjómi
0,5 dl majónes
0,5 msk. Dijon-sinnep
1 msk. kapers
Salt og svartur pipar

Kúrbíturinn er afhýddur og
skorinn í teninga. Þúrrulaukurinn
er saxaður fint. Hvort tveggja er
því næst steikt upp úr smjöri þar
til kúrbíturinn hefur mýkst dálítið.
Látið kúrbit og þúrrulauk kólna.
Kapers er saxað og blandað við
sýrðan rjóma, majónes og sinnep.
Því næst er kúrbit/blóndunni
hrært út í og smakkað til með salti
og pipar.

Heimild: www.eldhussogur.com.

Salsa með jarðarberjum

Salsa með jarðarberjum og lærperu er afbragðs
meðlæti með grilluðu kjöti. Þetta salsa er
ákafllega einfalt að gera og er afar bragðgott.

Það sem þarf:

1 stórt box jarðarber

Hálf gúrka

1 salatlaukur

1 lærpera

1 hvítlauksríf

1 rauður chilli-pipar

1 limóna

1 tsk. salt

Ferskt basil

Skolið jarðarberin og skerðið í bita. Skolið
gúrkuna og skerðið sömuleiðis í litla bita. Skerðið
laukinn mjög smátt. Helmingið lærperuna og
takið steininn burt. Skerðið kjötið einnig í bita.
Pressið hvítlauksrifið og takið fráen úr chilli-
piparnum. Hann er líka skorinn smátt. Setjið
allt í skál og saltið. Kreistið limónusafa yfir
og stráid smávegis af smátt skornu basil.
Gott er að smakka chilli og athuga hversu
sterkur hann er. Notið minna eða meira eftir
smekk. Kælið salsað í klukkustund áður en það
er borið fram. Skreytið með fersku basil eða
kóríander eftir smekk. Berið fram með grilluðu
kjöti.



Ljúffengt salsa með jarðarberjum og lærperu.

FLUGURNAR FÆRÐU Í VEIÐIFLUGUM



Frances Tungsten



Von



Frances Hexagon

Þessar verða sennilega þær veiðustu í sumar



Havgur, Von og Autumn Hooker



Valbeinn



Tungsten þúpur



Black Sheep, Sjáandinn og Radian



LANGHOLTSVEGI 111

WWW.VEIDIFLUGUR.IS

527-1060

Smáauglýsingar

512 5800

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

Bílar & Farartæki



SUZUMAR gúmmibátur. Uppblásnir slöngubátur 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?

Bilauppboð.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kyntu þér málið. www.bilauppboð.is Sími 522-4610.

Bilauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppboð.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BILINN ?

Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Bátar

HEIMAVÍK

Flotnet, sókknet, reynsla þekking gæði Heimavík. S. 892 8655 www.heimavik.is

Þjónusta

Hreingerningar

VY-PRIF EHF.

Ól almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is



VISSIR Þú...
Þar sem þú mægt hlutfæð á öðrum af lífshlutunum, þú hlutfæðst og hlutfæðist þessum lífshlutum þessum.

Garðyrkja

HELLULAGNIR

LÓÐAFRAMKVÆMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagdir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

☎ 788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

Bókhald

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

Spádómar

Nympha-dora

Tarot-lesur og Kristallkúla með leiðsögn að handan

VISA 562 8211 EURO

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar, töfluskípti. Lögglödur rafverktaki. rafneisti@sinnet.is

Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST Ráðningar
www.fastradningar.is

MITSUBISHI

OUTLANDER

PHEV Hybrid Instyle

Nýir bílar árgerð 2018

VERÐ

4.990

ÞÚSUND

Hlaðnir aukabúnaði

- ✓ Leðursæti
- ✓ 360 gráðu myndavélakerfi
- ✓ Akreinavari
- ✓ Árekstrarvari
- ✓ Leiðsögukerfi
- ✓ Rafdrifin afturhleri
- ✓ Blindhornsviðvörðun
- ✓ Fjarlægðartengdur hraðastíllur og margt fleira...

Bílar á staðnum
Komið og reynsluakið

Bílar í ábyrgð - Allt að 90% fjármögnun - Til í úmsum litum - Skoðum með upptöku á öllum gerðum bifreiða

586 1414

stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storablasalan
Klethálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18



STÓRA BÍLASALAN

...á verði fyrir þig!

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.
Sími 694 7881, Janna.

Keypt
& Selt

Til sölu

MAX

JÁRNABINDIVÉLAR
BINDIVÍR
FJARLÆGÐAPLAST
A-STÓLAR
NAGLAR

BINDIVÍR

bindivir.is
Sími 857 7060

Óskast keypt

KAUPUM GULL -
JÓN & ÓSKAR

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

Heilsa

Nudd

HEILSUNUDD

Nuddstofan, opið frá 10-20. einnig á
laugardögum S. 561 6254

Skólar &
Námskeið

Ökukennsla

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

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma.
Geymslur fyrir dánarbiði, allt að
20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

Atvinna

Atvinna í boði

- TRAILER BILSTJÓRA
VANTAR -

Sífri ehf óskar eftir öflugum
trailer bilstjóra. Uppl. gefur
Gunnar í s. 894 9690

- BILSTJÓRA VANTAR Á
FJÓGURRA ÖXLA TRUKK -
Sífri ehf óskar eftir bilstjóra á
fjögurra öxla truck.

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

Húsvörður óskast í fjölbýlishús
í Reykjavík. Áhugasamir hafi
samband í síma 864 6678.

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIDI,
MÚRARA, MÁLARA EÐA
ADRA STARFSMENN?

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

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

Ábendingahnappinn má
finna á www.barnaheill.is



FRÉTTABLAÐIÐ IS

Lifandi fréttamiðill með
nýjstu fréttum allan
sólarhringinn ásamt ítarlegri
umfjöllun um málefni
líðandi stundar.



Fréttablaðið.is
stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ.IS



FRÉTTABLAÐIÐ APP



FRÉTTABLAÐIÐ



VANTAR ÞIG STARFSFÓLK

Handafl er traust
og fagleg
starfsmannaveita
með margra ára
reynslu á markaði þar
sem við þjónustum
jafnt stór sem smá
fyrirtæki.

Við útvegum hæfa starfskrafta
í flestar greinar atvinnulífsins

Markmið okkar er að spara viðskiptavinum
tíma, fyrirhöfn og fjármuni.



HANDAFL
STARFSMANNAVEITA

Suðurlandsbraut 6, 108 Rvk. | Sími 419 9000 | info@handafl.is | handafl.is

Ertu að leita að talent?

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

Umsækjendur, skráið ykkur á

www.talentradning.is

talent@talentradning.is / bryndis@talentradning.is - Sími: 552-1600

TALENT
RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF