

FEÐLIK

FIMTUDAGUR 20. SEPTEMBER 2018

Tíska



Getur verið að sumar konur þvoi brjóstahaldarann of sjaldan? Samkvæmt könnun sem gerð var í Bretlandi virðist það vera. ➔4



Ásdís Svava starfar sem fyrsta freyja hjá WOW air. Hún er á ferð og flugi flesta daga en einbeitt sér að því að borða hollan mat og hreyfa sig reglulega.

LÍFIÐ ER Á
FRÉTTABLAÐIÐ.IS

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



Hreyfingin hjálpar gegn tímaruglinu

Ásdís Svava Hallgrímsdóttir flugfreyja hugsar vel um heilsu sína og vellíðan. Hún notar vörurnar frá Feel Iceland enda búnar til úr íslensku gæðahráefni. ➔2

Framhald af forsiðu →

Ásdís hefur unnið sem flugfreyja í langan tíma, fyrst hjá Iceland Express og frá árinu 2016 hjá WOW air þar sem hún er fyrsta freyja. Starfinu fylgir töluvert álag, enda svefn hjá þessari starfsstétt afar óreglulegur, auk þess á hún tvö börn og unnstu, og útskrifaðist í vor með B.Sc.-gráðu í tölvunarfræði. Það er því nóg að gera en á sama tíma telur Ásdís mikilvægt að hugsa vel um bæði líkama og sál.

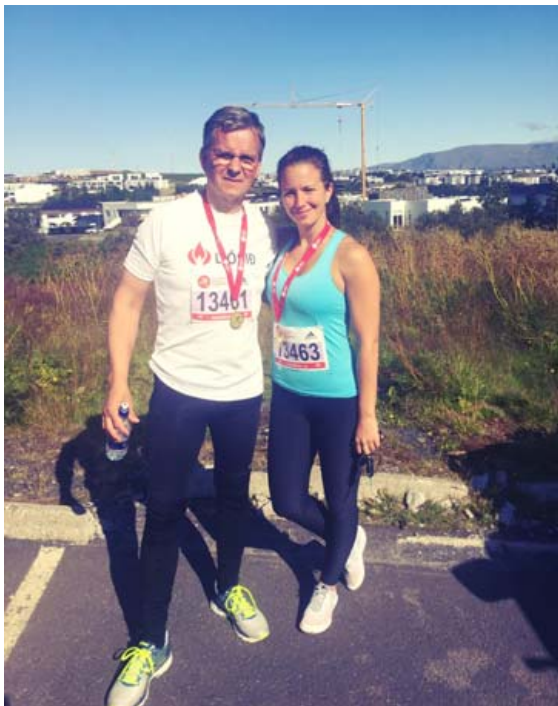
„Í minni starfi er mikilvægt að drekka mikið af vatni, hugsa vel um húðina og passa vel upp á svefninn. Þá finnst mér mikilvægt að huga vel að því hvað við látum ofan í okkur og að það sé sem hollast. Ég spái ómeðvitað í það að ég sé að fá næringu úr öllum fæðuhringnum yfir daginn, sérstaklega núna þar sem ég á von á barni.“ segir Ásdís en er þó ekki fyrir neinar ófgar. „Ég banna mér ekki neitt ef mig langar virkilega í það. Ég hugsa frekar um að allt sé gott í hófi.“

Finnur mikinn mun á húð og nögglum

Ásdís er hrifin af vörum frá Feel Iceland og notar til dæmis Amino Collagen duftið töluvert þegar hún er heima við. „Ég set það í bootz, djús, hafgraut og meira að segja í kaffibollann minn. Þegar ég er að fljúga nota ég hins vegar Age Rewind hylkin því það er einfaldlega auðveldara að stinga þeim í töskuna og minni fyrirhöfn í því.“ Fiskur er í miklu upphaldi hjá Ásdís enda eru hún frá Ísafirði þar sem fiskur var á boðstólum allt upp í fjórnum sinnum í viku. „Ég borða enn þann dag í dag mikinn fisk enda lifur mér alltaf vel þegar ég borða hann. Hann er svo léttur og góður í magann. Ein af ástæðum þess að ég er hrifin af vörum frá Feel Iceland er einmitt af því að þær eru unnar úr íslenskum þorski. Kollagen er eitt helsta uppbyggjngarprótein líkamans og hefur mjög góð áhrif á hár, húð, neglur og liði. Eftir að ég byrjaði að taka inn duftið fór ég að finna mikinn mun á húð og nögglum. Ég las grein fyrir nokkrum árum um kollagen og þar kom fram að það byrjar að draga verulega úr framleiðslu þess í líkamanum við 25 ára aldur. Eftir að ég las þessa grein langaði mig að byrja að taka þetta inn. Ég varð mjög ánægð þegar byrjaði var að bjóða upp á þessar íslensku hágaða vörur frá Feel Iceland.“

Æfir í stoppi í útlöndum

Ásdís reynir að stunda reglulega



Ásdís Svava Hallgrímsdóttir er hér með föður sínum, Hallgrími Magnúsi, en þau tóku bæði þátt í tíu kílómetra hlaupinu í Reykjavíkumaraþoninu í fyrra.

hreyfingu, þá einna helst hlaup og styrktaræfingar með og án lóða auk þess sem hún hefur gaman af því að synda. „Þetta kemur í tímabilum hjá mér. Stundum er ég mjög dugleg og mæti nánast á hverjum degi og á öðrum tímum fer ég kannski einu sinni til tvisvar í viku. Mér hefur alltaf fundist hreyfing hjálpa mér mikið við að yfirvinna þreytuna sem fylgir því að fljúga. Ég hef til dæmis haft það fyrir reglu þegar ég fer í stopp erlendis að fara alltaf í ræktina á hótelinu eða út að hlaupa. Ég verð mun orkumeiri fyrir viknið og það hjálpar mér í timaruglinu.“

Passar vel upp á húðina

„Þegar kemur að umhirdu húðarinnar finnst mér einna mikilvægast að hún sé þríf þæði kvölds og morgna. Á kvöldin passa ég mig að fara aldrei að sofa með farða framan í mér. Sama hversu þreytt ég er, þá gef ég mér alltaf tíma í að taka farðann af. Þegar ég hef þrifið allt af finnst mér best að taka kaldan þvottapoka og strjúka vel yfir allt andlitnið, það er svo hressandi og opnar húðina svolitni. Ég get heldur ekki farið

á sofa áður en ég hef borið á mig eitthvert rakakrem. Undanfarið hef ég verið að nota serummið Be Kind Age Rewind frá Feel Iceland á kvöldin fyrir svefninn. Ég get stundum verið með svolitni þurra húð, sérstaklega ef ég hef verið að fljúga mikið, og finnst það virka vel á þurrkubletti. Ég hef meira að segja sett það á þurrkubletti á syni mínum og það virkaði vel.“ lýsir Ásdís.

Hún byrjar morgnana alltaf á því að taka kaldan þvottapoka og strjúka vel yfir andlitnið og setja svo á sig gott rakakrem.

Hún árettar að ekki sé nóg að bera bara á sig krem og þá svo ekkert í mataræðið enda spfur hún trú á því að það sem fari inn fyrir varirnar skipti miklu máli þegar kemur að fallegri húð.

Setur sér raunhæf markmið

„Ég reyni að vera dugleg að setja mér markmið, hvort sem það er í líkamsrækt, mataræði, uppeldinu, fjármálum eða hverju sem er. Það er alltaf gaman að hafa að einhverju að stefna. Það sem mér finnst virka best fyrir mig er að setja mér markmið fyrir hverja viku í senn, ekki að hafa þau of löng og geta einbeitt mér að stuttum tímabilum í einu. Þó er auðvitað fínt að setja sér langtíma-markmið líka.“ segir Ásdís en bætir við að mikilvægt sé að hafa markmiðin raunhæf en vera þó ekki að brjóta sig niður þó þau náist ekki.

Ásdís á sér mörg áhugamál. „Númer eitt er alltaf að verja sem mestum tíma með fjölskyldunni, sameina áhugamál mín með henni og gera eitthvað skemmtilegt saman. Einnig finnst mér fítt eins notalegt og að þrjóna og hef ég þrjónað frá því að ég var 10 ára gömul. Ég þrjónaði til dæmis skirnarjólinn á strákinn minn. Á sumrin erum við dugleg að fara í Leirufjörð í Jökulfjörðum, þar sem ekkert rafmagn eða símasamband er. Það er upphaldsstaðurinn minn í öllum heiminum, og næ ég aldrei að slaka jafn mikið á og þegar ég er þar. Þar er mikið þrjónað, spilað, borðaður góður matur, leikið sér í fallegri náttúrunni og síðast en ekki síst mikið hlegið.“



Fjölskyldan fór til Tenerife og naut veðurblíðunnar. Hér er Ásdís á góðri stundu með börnunum sínum, Sigfúsi þór 4 ára og Emilíu Önnu 10 ára.



Með ömmu sinni og afa, Addý og Dengsa, sem fengu góða þjónustu um borð.



Amino Marine Collagen og Age Rewind frá Feel Iceland. Ásdís notar það fyrra heima við en hylkin finnst henni gott að nota þegar hún er að fljúga.



Be Kind, Age Rewind er flott serum frá Feel Iceland sem Ásdís finnst gott að bera á sig.





Nýjung!
Sendum frítt
um allt land!



hjá
Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

Einstakar vörur fyrir ungbörn með kveisu

Gripe Water frá Mommys Bliss er algerlega einstök vara og söluhæsta varan í Bandaríkjunum í sínum flokki. Vörurnar eru 100% náttúrulegar og úr lífrænu hráefni.

Mörg ungbörn kljást við kveisu og geta verið margar ástæður þar að baki. Gripe Water var hannað til að hjálpa. Gripe Water eru 100% náttúrulegir jurtadropar úr lífrænu hráefni en þeir eru notaðir til að lina meltingartruflanir hjá börnum sem lýsa sér sem kveisa, loft í þörmum, hiksti og eða óværð. Hér er um að ræða milda blöndu sem hefur verið vinsæl lengi og notuð með góðum árangri.

- Örugg, náttúruleg og virk
- Inniheldur lífrænt engifer og fennel
- Virkar hratt og vel, yfirleitt á nokkrum mínútum
- 100% vegan
- Þarf ekki að geyma í kæli

Mommy's Bliss Constipation Ease

Mommy's Bliss Constipation Ease er einnig nýjung á Íslandi. Um er að ræða bragðgóða jurtadropa sem eru sérstak-



Margir kannast við ungbarna-kveisu en Mommys Bliss hefur nú framleitt lífræna jurtadropa til að hjálpa börnum með meltingartruflanir.



lega hannaðir til að vinna gegn hægðatregðu á mildan en áhrifaríkan hátt. Blandan inniheldur bæði jurttir og trefjar sem stuðla að eðlilegum hægðum og reglulegum þarmahreyfingum án aukaverkana. Í blöndunni eru fennel, tünfífill, magnesíum og trefjar sem saman vinna gegn hægðatregðu, uppþembu og öðrum óþægindum sem geta fylgt.

- Mild blanda fyrir börn frá 6 mánaða
- Ekkert alkóhól eða paraben
- Ekkert glúten, soja eða mjólk
- Engin gervi-, litar- eða bragðefni
- 100% vegan

Einfalt er að gefa dropana.

mommy's
BLISS

Mommy's Bliss fæst í apótekum og heilsuvörubúðum.

Hversu oft þværðu brjóstahaldarann?

Hvernig þværðu brjóstahaldarann þinn? Veistu að spöngin í haldaranum getur eyðilagt þvottavélina? Það eru til góð ráð um hvernig best er að bera sig að í þessum efnum.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Best er að þvo brjóstahaldara með spöngum í höndunum. Þá endist hann best, segir í norska kvennatimaritínu KK. Ef þú setur hann í þvottavél má hittinn ekki vera meiri en 40°C og bannað að vinda. Notið þvottavefni fyrir litaðan fatnað þótt hann

sé hvítur, það kemur í veg fyrir að undirfötin verði grá. Lesið þvottaleiðbeiningar á brjóstahaldaranum. Vandaðir og góðir brjóstahaldarar eru dýrir. Það er alveg óþarfi að eyðileggja þá með röngum þvotti. Auk þess vill enginn að þvottavélin bili af því að spöngin er föst í tromlunni.

Ef brjóstahaldari er settur í þvottavélina þarf hann að fara í sérstakan þvottapoka. Slikir pokar eru eins og net og henta einnig vel fyrir sokka. Þegar þú þværð brjóstahaldarann í þvottavél í netpoka má ekki fylla vélin. Annað sem þarf að athuga er að það þarf að krækja brjóstahaldaranum saman áður en hann er þvegin til að koma í veg fyrir að krækjan festist í öðrum fötum.

Best er að þvo haldarann í bala með þvottaefni. Láta liggja í bleyti í smá stund og skola síðan. Ekki hafa undirföt of lengi í vatninu. Hengja síðan á snúru og leyfa að þorna. Alls ekki setja í þurrkara. Helstu ástæður þess að spöngin losnar í brjóstahaldaranum er sú að hann hefur verið þveginn vitlaust. Þegar slíkt gerist er hann ónýtur. Ekki er hægt að gera við spöngina þegar hún hefur losnað úr saumnum.



Samkvæmt könnun sem gerð var í Bretlandi þvo konur brjóstahaldarann of sjaldan.

Sérfræðingar í undirfataverslunum segja við KK að þvo eigi brjóstahaldarann eftir þriggja til fjögurra daga notkun og þá helst í höndunum. Sviti og dauðar húðfrumur setjast í haldarann og hann þarf að þrifa eins og önnur

undirföt. Bresk könnun sýnir að konur þvo brjóstahaldarann of sjaldan. Könnunin sem Daily Express birti sýndi að algengast var að konur þvægu brjóstahaldarann sex sinnum á ári. Þær eiga um það bil fimmtán brjóst-

haldara í skúffunni og nota hvern þeirra 7 daga í röð. Það voru 2.000 konur sem tóku þátt í könnuninni. Jafnframt sýndi könnunin að 55% kvennanna kunnu best við hvíta brjóstahaldara á meðan 27% vildu litada og 18% svarta.

HAUSTYFIRHAFNIRNAR KOMNAR

skoðið laxdal.is/yfirhafnir



NÝJAR HAUSTLÍNUR FRÁ GERRY WEBER OG TAIFUN



BERNHARD
LAXDAL 

Skoðið
laxdal.is

Fataskápur afa breytti öllu

Jón Geir Jóhannsson, trommuleikari Skálmaldar, kynntist bindum og jökkum gegnum fataskáp afa síns á menntaskólaárunum.

Starri Freyr
Jónsson
starri@frettabladid.is



Bindisáhugi Jóns Geirs Jóhannssonar, trommuleikara Skálmaldar, hófst í menntaskóla þegar hann komst í fataskápinn hjá afa sínum sem átti gott úrval af gömlum bindum og æðislegum Korona-jökkum sem hann passaði ekki lengur í. „Ég nota hvort tveggja ennþá í dag. Seinna meir vann ég í Dressmann um tíu ára skeið og þá stækkaði bindasafnið talsvert enda lærði ég þar hvað gott bindi getur breytt miklu. Þótt þú sért að fara í sömu skyrtuna við sömu fötin þá er hægt breyta öllu með nýju bindi.“

Sjálfur á hann þó ekkert uppáhaldsbindi heldur segir það bara fara eftir aðstæðum. „Ég átti eitt

sem að ég var búinn að bindast svona hjátrúarböndum því að það var alltaf gaman þegar ég klæddist því. Svo tynði ég því bindi og það breytti engu.“

Handahófskenndur stíll

Hann segir fatastíl sinn vera mjög handahófskenndan. „Frá leðurbuxum og stuttermabol yfir í „casual formal“ jakka, skyrtu og bindi og stundum rugla ég þessu saman. Með aldrinum hefur stíll minn einkenst meira af því að mér er meira og minna farið að vera sama hvað öðrum finnst. Því geng ég í því sem mér finnst vera flott og þægilegt og reyni bara að gera það þannig að ég verði mér og mínum ekki til skammar.“

Hann setur helst upp bindi þegar hann langar til að vera finnst. „Þegar ég klæðist sparifötum er ég alltaf með bindi en annars er hversdagsstíllinn minn stilltur á slembival. Þá er ég ýmist í skyrtu með bindi eða bara í þungarokksbol.“

Frábær tónleikaröð

Stutt er frá því að Jón Geir og félagar hans í Skálmöld komu fram á fernum tónleikum með Sínfóníuhljómsveit Íslands en sveitirnar tvær spiluðu fyrst saman árið 2013. „Eins og árið 2013 gekk allt upp og stemningin og upplifunin var ólýsanleg. Að fá að spila með öllu þessu fólki fjögur kvöld í röð fyrir fullu húsi og áhorfendur frá 37 löndum eru algjör forréttindi.“

Fimmta breiðskífa Skálmaldar kemur út um miðjan október. „Hún ber titilinn Sorgir og er að mínu mati okkar allra besta verk. Við munum fylgja henni eftir með



Jón Geir Jóhannsson, trommuleikari Skálmaldar. MYNDIR/SIGTRYGGUR ARI



FLOTT FÖT,
FYRIR FLOTTAR KONUR

Stærðir 38-58

Verslunin Belladonna



belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is



PEYSUR
STR. S-XXL

KR. 10.900.-

KR. 12.990.-

Ríta



Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030



Nokkur misbreið bindi frá ólíkum tímum úr safni trommuleikarans.

tónleikaferðalögum um Evrópu seinna í haust og í vetur. Stefnan er sett á veglega útgáfutónleika hér á landi eftir áramót en þeir eru enn í vinnslu.“

Hvar kaupir þú fötin þín?
Mikið á netinu. Það er útrás mín fyrir óvissuþörfina að panta flikur í stærðarkerfi sem ég þekki ekki og í óráðum lit og sjá hvort þær passa. Talandi um að lifa á brúninni!

Áttu þér tiskufyrirmynd?
Nei, ég get ekki sagt það en ég væri alveg til í að vera Jeff Goldblum.
Áttu minningar um gömul tiskuslys?

Þar sem ég gekk í fötum af afa minum í menntaskóla hefur mörgum vafalaust þótt fataskápurinn minn vera tiskuslys.

Hvaða flik hefur þú átt lengst og notar enn?

Stakan ullarjakka frá Korona sem afi keypti upp úr 1970 og ég hef notað frá árinu 1993.

Áttu þér uppáhaldsflik?

Það eru leðurbuxurnar mínar. Það er ekki til þægilegri flik til að klæðast og konan mín segir að þær geri mjög góða hluti fyrir rassinn

Með aldrinum hefur stíll minn einkenst meira af því að mér er meira og minna farið að vera sama hvað öðrum finnst. Því geng ég í því sem mér finnst vera flott og þægilegt og reyni bara að gera það þannig að ég verði mér og mínum ekki til skammar.



Einn af fjórum kössum Jóns Geirs en bindin hans eru á annað hundrad.

á mér. Einnig verð ég að nefna stuttermabol sem ég fékk í jólagjöf í fyrria sem er með áprentuðum fyrstu 40 þúsund orðunum úr uppáhaldsskaldsöggunni minni „The Name of the Wind“ eftir Patrick Rothfuss.

Bestu og verstu fatakaupin?

Bestu kaupin eru án efa risastór hvít heimskautastígvef sem ég fékk

í Sölu varnarliðseigna fyrir tuttugu árum á 500 krónum. Þau eru enn bestu vetrarskór sem ég á. Mér detta engin verstu kaup í hug.

Notar þú fylgihluti?

Nei, en ég eignaðist í fyrria ofboðslega fallegt vasaur og keðju sem tengdapabbi minn heitinn átti. Mér þykir mjög vænt um þessa muni og langar að nota þá meira.



Úpa
Verð 17.990,-
Stærðir 38-52



Kápa
Verð 29.990,-
Stærðir 34-52



Softshell jakki
Verð 17.990,-
Stærðir 36-52



Kápa
Verð 23.990,-
Stærðir 36-52



Síður jakki
Verð 27.990,-
Stærðir 38-54



Úpa
Verð 17.990,-
Stærðir 36-48



Jakkepeysa
Verð 17.990,-
Stærðir 36-48



Fóðrabur regnjakki
Verð 19.990,-
Stærðir 36-50



Úpa
Verð 15.990,-
Stærðir 38-52



Fóðrabur regnjakki
Verð 19.990,-
Stærðir 36-50



Síð úpa
Verð 15.990,-
Stærðir 36-52



Síð úpa
Verð 14.990,-
Stærðir S-3XL

Gott úrval
af yfirhöfnum
í góðum
stærðum!

B.

BRANDTEX

Kringlan | Sími: 5582800 | Brandtex Ísland | www.brandtex.is

CISO SIGNATURE **B.** IMITZ JENSEN
BRANDTEX

Stjörnum prýddur dregill

Fögur fljóð í undur-samlegum klæðum prýddu rauða dregilinn á Emmy-verðlaunahátíðinni sem haldin var í vikunni. Að venju þóttu sumar leikkonurnar betur klæddar en aðrar.



Tracee Ellis Ross, leikkona í gamanþáttunum Black-ish og dóttir Diönu Ross, klæddist þessum íburðarmikla kjól úr hátískulínu Valentino.



Zazie Beetz var tilnefnd fyrir leik sinn í þáttunum Atlanta. Hún þótti töff í kjól frá Ralph Lauren. NORDICPHOTOS/GETTY



Penélope Cruz skryddist hvítum fjaðrakjól úr smíðu Chanel og bar við hann skart frá Atelier Swarovski.



Leikkonan Angela Sarafyan úr dramatisku þáttunum Westworld vakti verðskuldaða athygli í þessum prinsessukjól eftir Christian Siriano. Stjörnum prýddur kjóllinn þótti minna á gamla glamúr tíma í Hollywood.



Jessica Biel tekur sig ávallt vel út á rauða dreglinum. Hún steig ekki feilspor í ár í kjól frá Ralph & Russo.



Þættirnir Game of Thrones voru sigursælir á hátíðinni. Emilia Clarke tók sig vel út í Dior.

Fyrirsætan og leikkonan Poppy Delevingne í sérstökum kjól frá Giambattista Valli.

Undirföt • sundföt • náttföt
30-60% afsl.

ÚTSALA
Selena

Bláu húsunum Faxafeni // www.selena.is // S: 5537355

**SMART FÖT,
FYRIR SMART KONUR**

Stærðir 38-52

My Style
tiskuhús

Holtasmára 1
201 Kópavogur
(Hjartaverndarhúsið)
Sími 571 5464

Sérmeðferðir fyrir þá sem gera kröfur um raunverulegan árangur !



Snyrtistofan Hafblik býður upp á hinn vinsæla Supreme Hollywood-meðferðarkúr sem gefur raunverulegan árangur. Þessi náttúrulega og kröftuga viðgerðarmeðferð á andliti er raunhæf leið til að eldast með fullri reisn. Staðreyndin er að það tekur okkur mörg ár að mynda djúpar hrukkur og aðrar skemmdir í húð. Þær hverfa ekki á einni nóttu. Það er engin skyndilausn til. Supreme Hollywood-meðferðarkúr er langtíma-

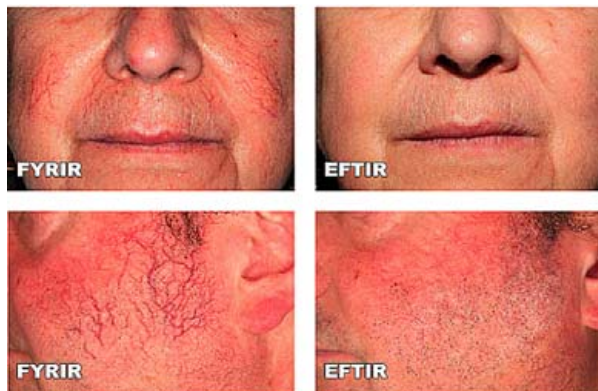
ferli og þ.a.l. raunveruleg viðgerð sem vinnur á ótímabærri öldrun húðar, vinnur á litabreytingum og öldrunarblettum og styrkir og stinnir húðvefinn. Starfsemi húðar verður sterkari, heilbrigðari og virkari.



Glæsilegir tilboðspakkar í boði og allt frá 55 þús. upp í 150 þús. kr. afsláttur !

Við bjóðum einnig: Háræðaslitsmeðferðir

HENDUR – ANDLIT – HÁLS – BRINGA



Hljóðbylgjumeðferð

Fjarlægir háræðaslit í andliti, háræðastjórnur, blóðblöðrur og skemmdir í húð eftir rósroða.

Hversu margar meðferðir þarf?

Algengt er 2-4 skipti, en misjafnt er hversu margar meðferðir þarf til að fjarlægja háræðaslit endanlega.



Snyrtistofan Hafblik

Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur

Bókið frían tíma í skoðun/viðtal

Bílar & Farartæki



TAMCO SPORT bensinvespa 50cc 25 km/h, 13 ára lámarksaldur, þrjú litir í boði. Ekkert próf, engar tryggingar, BARA GAMAN. Verð Kr. 209.000,-

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is



Vissir þú að...
holl og góðfæra stuðla
að líkalegu heilbrigði
sem býrni elga reisa

0-250 þús.



RAFMAGNSHJÓL

Nýjar rafhlöður, ný kol í mótör, ný dekk að aftan, vel með farið hjól. Verð 250.000 sími: 895 2186 (Erlendur)

Viðgerðir

VIÐ ERUM GERÐIR FÝRIR VIÐGERÐIR!

VERKSTÆÐI, ÞAR SEM HLUTIRNIR GERAST HRATT OG ÖRUGGLEGA!

Sími: 567 6700 | vakahf.is

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélag, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Rafvirkjun

Gvendarbás.
Rafvirki - Aðhliða raflagnir
Sími 853-1199
gvendarbas@simnet.is

RAFLAGNIR OG DYRASIMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasimakerfi, mynddyrasimar, töfluskripti. Löggiður rafvertaki. rafneisti@simnet.is

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

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

Spádómar

ÖRLAGALÍNAN 908-1800
Spáum í spili og ráðum drauma, andleg hjálpar og ráðgjöf. Opíó frá 20 -23 öll kvöld.

Hönnun



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

Ertu að leita að talent?

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

Umsækjendur, skráið ykkur á

www.talentradning.is

TALENT
RÁÐNINGAR & RÁÐGGJÖF

Bryndis
GSM: 773 7400

talent@talentrading.is
bryndis@talentrading.is
Sími: 552-1600

Ráðningarþjónusta

Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ráðningu starfsfólks.

» Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafar eru m.a.:

■ Vinnusparnaður

Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar, tökum forviðtöl og öflum umsagna.

■ Markviss leit

Sérskrifaður hugbúnaður gerir leit afar markvissa og tryggir að við finnum hæfasta einstaklinginn.

■ Þriggja mánaða ábyrgð

Ef starfsmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er ráðning í hans stað án endurgjalds.

■ Ekkert staðfestingargjald

Við leggjum áherslu á að rækta árangursríkt og ánægjulegt langtímasamband við viðskiptavini okkar og því greiðir þú ekkert ef ekki verður af ráðningu.

■ Fjöldi hæfra umsækjenda

Fjöldi umsækjenda er á skrá í almennum gagnagrunni okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn fyrir starfið.

■ Fjölbreyttar þjónustuleiðir

Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir sniðnar að þörfum og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina hjá okkur.

■ Reynsla og þekking

Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmannamála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og hagnýtri menntun.

■ Sanngjarnt verð

Þjódum mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á þjónustu okkar. Gerðu verðsamanburð!

HH Ráðgjöf er allhliða ráðningarþjónusta og við státum okkur af því að veita framúrskarandi þjónustu hvort sem um ræðir ráðningu ófaglærðra, faglærðra eða sérfræðinga.

» Ráðgjafar okkar veita fúslega frekari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst: hhr@hhr.is

stofus
agerstörf
Verslunarstörf
ldsstörf
ifstofust

HH
RÁÐGJÖF
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA

Önnur þjónusta

Tækjaleiga



Allt hjá okkur
VERSLUNARTÆKNI
 www.verslunartekni.is
geiri
 Draughóli 4 - Sími: 535 1300
 verslun@verslunartekni.is

Keypt & Selt

Óskast keypt

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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

S A F T I

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Húsnæði

Húsnæði óskast

Óska eftir 2-3ja herb. íbúð, stuðió íbúð eða stórum herb. til leigu á höfuðborgarsv. Uppl. í s. 783 6006

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
 Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
 Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði



VERKAMAÐUR / BYGGINGARVINNA
 Heimaas óskar eftir að ráða verkamann í byggingarvinnu.
 Nánari uppl. í s. 8956820
 Guðmundur
 heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIDI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?
 Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömum fyrirvara.
 Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000
 Netfang proventus@proventus.is

Þjónusta



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, Rvk. | Sími 419 9000

info@handafl.is | handafl.is

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá
capacent

Ráðgjafar okkar búa yfir viðtækri þekkingu á atvinnulífnum og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

www.capacent.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

EYJALIND
 Sæti og varahlutir í
 - Lyftara
 - Vinnuvélar
 - Vörubíla
 - Bata
 Vertu vitur okkar á Facebook
 Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

Bilvogur eh/f
 Bifreiðaverkstæði
 Auðbrekka 17
 200 Kópavogi
 Láttu okkur gera bílinn klárán fyrir veturinn.
 Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílavíðgerðum og smúrþjónustu.
 Sími 564 1180 • bilvogurmot@simnet.is • www.bilvogur.is

Ferðaðþjónustuhús
 Vönduð hús sem henta vel í ferðaðþjónustuna, afhendast fullkláruð.
 Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða
www.reisum.is

viftur.is
 Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
ishúsið
 S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Snyrti & nuddstofan Smart
 Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ
 Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!
 Kíkjið á facebook síðu okkar:
[facebook.com/snyrti](https://www.facebook.com/snyrti) og nuddstofan smart
 Verið hjartanlega velkomin.
 Tímamantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Geymsluskúrar / gestahús til sölu
 • Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
 • Veggjagrind út 45x95 timbri.
 • Pappi og búrústál á þaki.
 • Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
 • Skúrar sem þola veður og vinda.
 Nánari upplis; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

Atvinna

Húsvörður

Húsfélagið að Aflagranda 40 í Reykjavík vill ráða húsvörð í hlutastarf og miðað er við 50% starfshlutfall. Í húsinu eru 60 íbúðir.

Verkefni húsvörðar eru meðal annars: almenn þríf á sameign ásamt umsjón með sorpgeymslu, eftirlit með sameign og lóð auk minniháttar viðhalds og endurbóta.

Hæfniskröfur:

Kostur er iðn- eða tækni menntun, lágmarkskunnátta á tölvur, dugnaður og frumkvæði. Leitað er að snyrtilegum, laghentum og útsjónarsömum einstaklingi með frumkvæði til úrbóta. Lögð er áhersla á að umsækjandi sé jákvæður að eðlisfari og góður í samskiptum.

Skriflegar umsóknir berist:

Eignaumsjón hf. Suðurlandsbraut 30, 108 Reykjavík eða netfang starfsumsokn@eignaumsjon.is.

Umsóknarfrestur er til og með 30. september 2018.

Fasteignir



SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957



EFSTALEITI 27

Efstaleiti 27 & Lágaleiti 1-3

FRÁBÆRLEGA STAÐSETTAR

ÍBÚÐIR MIÐSVÆÐIS Í REYKJAVÍK

Í Efstaleitinu rís nútímalegt íbúðahverfi á einum besta stað í borginni. Efstaleitið er sannkallað miðborgarhverfi í göngufæri við helstu verslunar- og þjónustukjarna borgarinnar og falleg útivistarsvæði.

Stúdíóíbúð verð frá 37,2 m.

2ja herb. verð frá 37,9 m.

3ja herb. verð frá 58,9 m.

4ra herb. verð frá 64,9 m.

Einnig eru örfáar íbúðir óseldar í Jaðarleiti sem eru til afhendingar fljótlega.

KYNNING Í DAG, FIMMTUDAG

Á EIGNAMIÐLUN, GRENSÁSVEGI 11, MILLI KL. 14.00 OG 16.00

HÆGT VERÐUR AÐ SKOÐA SÝNINGARÍBÚÐ Í JAÐARLEITI 6 Í FRAMHALDI AF KYNNINGUNNI

Brynjar Þór Sumarliðason

löggiltur fasteignasali
brynjar@eignamidlun.is
Sími 896 1168



Þórarinn M. Friðgeirsson

löggiltur fasteignasali
thorarinn@eignamidlun.is
Sími 899 1882



intellecta.is

RÁÐNINGAR



intellecta

Atvinnuauglýsingar | Job.is

Þjónustufulltrúi - Kennara-samband Íslands

Kennarasamband Íslands óskar eftir að ráða þjónustufulltrúa í 100% starf fyrir sjóði sambandsins. Aðaláhersla verður á starf fyrir Orlofssjóð eða allt að 50% af starfinu.

Við leitum að áhugasömum og úrræðagóðum einstaklingi sem er lipur í mannlegum samskiptum og þjónustulundaður.

Upplýsingar og umsókn á
capacent.is/s/7127

ÍBÚÐALÁNASJÓÐUR - MANN-AUÐS- OG FRÆÐSLUSTJÓRI



Íbúðalánasjóður óskar eftir að ráða mannaúds- og fræðslustjóra. Hlutverk mannaúds- og fræðslustjóra er að efla og þróa mannaúds íbúðalánasjóðs, samskipti og starfsumhverfi starfsmanna og að stuðla að traustri fyrirtækjamenningu sem byggir á gildum sjóðsins: frumkvæði – ábyrgð – samvinna.

Upplýsingar veitir:

Inga S. Arnardóttir, inga@hagvangur.is
Umsóknir óskast fylltar út á:
www.hagvangur.is.
Umsóknarfrestur er til og með
2. október 2018

SÝN - Kerfisstjóri / Microsoft sérfræðingur

Sýn óskar eftir að ráða öflugan kerfisstjóra með góða þekkingu og reynslu af rekstri Microsoft kerfa. Í starfinu felast uppsetningar og rekstur á miðlægum Microsoftþjónum Sýnar ásamt því að þjónusta Office 365, Active Directory, SQL, SCCM, VMware og fleira. Nánari upplýsingar veita Torfi Markússon (torfi@intellecta.is) og Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) í síma 511-1225.

Umsóknarfrestur er til og með

24. september 2018.

Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is

Sjá nánar á job.is

Sölufulltrúar: Hrnann Helgason, hrannan@frettabladid.is 512 5441 | Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is 512 5426