

# LÓK

FÓSTUDAGUR 21. SEPTEMBER 2018

Lífsstíll



## Ást við fyrstu sýn

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson hefur misst 30 kíló á sjö mánuðum. Hann segist vera feiminn nörd sem vill aftur verða forsætisráðherra. ➔2

ENZYMEDICA®

Meltu betur!



TANTE MOTTA  
170X240 / KR. 56.900  
200X300 / KR. 89.900

RAVI MOTTA



170X240 / KR. 116.900

RUGGED MOTTA



170X240 / KR. 49.900  
200X300 / KR. 71.900

MAGIC MOTTA



160X230 / KR. 65.600  
200X290 / KR. 94.500

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS

## Framhald af forsiðu →

Pórdís Lilja Gunnarsdóttir  
thordisg@frettabladid.is



Ég hef misst 30 kíló síðan í febrúar," segir Sigmundur Davíð sem er 190 sentimetrar á hæð og vó 127,4 kíló í fyrstu vigtnu átakins. „Ég verð orðinn góður eftir tíu kíló enn en þá þyrfti ég að fara niður í 87,4 kíló. Ég læt kannski gott heita þegar ég verð orðinn 90 kíló," segir hann kátur með árangurinn sem hann skrifar á breytt hugarfar. „Ég ákvað að hætta að borða bara til þess að borða. Ég átti það til í dagsins önn og miklu stressi að hruga ofan í mig þeim mun meiri mat og í þessu starfi eru mýmörg tækifæri til að borða. Það eru fundir og viðburðir og svo er mjög gott mótneyti í þinginu. Ég sneri því hugafarinu við og í stað þess að líta á mat sem hápunkt dagsins fór ég yfir í að líta á mat sem kvöð og borða helst ekki nema ég neyðist til þess vegna svengdar. Það er auðveld að stefna sem getur farið út í öfgar en hefur reynst ágætlega í mínu tilviki og þegar árangurinn fór að sjást hætti ég að vilja svindla," segir Sigmundur sem hefur lengi ætlað að taka sér tak í heilsuræktinni.

„Ég er náttúrulega mjög ánægður með að þetta skuli loks vera að takast en þegar maður ákveður með sjálfum sér að láta ekkert stoppa sig verða freistingarnar minni. Aður borðaði ég talsvert af óhollum mat og skyndibita; hamborgurum, samlokum og pasta, og kolvetna-rikur matur var uppáhaldið mitt. En nú vel ég hollari kost og meira af prótíni í stað þess að hruga spagettí þrisvar á diskinn og borða endalaust af brauði," segir Sigmundur sem eitt sinn fékk á sig orð fyrir að standa í tertuáti í stað þess að sitja í þingsal.

„Það kaldhæðnislega við það var að ég hef aldrei verið afkastamikill í kólkum eða sætindum. Ég var því ekki að borða kóku í þessu tilviki heldur að skoða kólkurnar," segir hann og hlær.

## Sleppir morgunmatnum

Sigmundur finnur mikinn mun á sér eftir að hann varð léttrari á sér. „Þetta fór nokkuð hratt af stað. Ég fór í World Class þrisvar í viku til að byrja með en svo fór þjálfarinn minn, Baldur Borgþórsón, sjálfur í pólitíkina og mátti ekki vera að því að þjálfa mig lengur. Við stefnum að því að byrja aftur í haust en mér fannst gott aðhald að byrja daginn í rektinni því þá vill maður síður eyðileggja daginn með óhollustu. Orka og úthald hefur svo tímavæla-lauk aukist og allt í daglega lífinu er orðið auðveldara. Það þrengir ekki eins að manni," segir Sigmundur sem mestmegnis lyfti lóðum í átakinu.

„Ég gerði miknið af því að ganga og hlaupta í eina tíu en svo datt það upp fyrir. Nú stendur til að bæta við daglegum gönguferðum með hundinn en þar hef ég ekki staðið mína plikt og frún séð um hvutta. Við eigum lítinn, hvítan, löðinn og stórskemmtilegan West Highland Terrier-hund en gallinn við þá tegund er hvað hún gæltir miknið. Ég hef ekki enn fengið kvartanir frá nágrönnunum en reyni að draga hann inn þegar verst lætur."

Aður um helgar vildi Sigmundur helst fá pönnukökur í morgunmat. „Nú sleppi ég oftast morgunmatnum þótt mér finnst gott að fá mér egg og beikon um helgar. Ég veit að manni er sagt að borða hollan morgunmat en svo ég sé hreinskilinn hefur þessu verið öflugt háttáð hjá mér vegna þess að ég borða ekki fyrir en ég neyðist til þess. Fyrir viknið borða ég meira seinna um daginn og að vita að



Til árangurs hætti Sigmundur Davíð að líta á matartímana sem hápunkt dagsins og frekar sem kvöð. MYNDIR/EYBÖR

„Ég veit ekki hvað ég á að hafa eignast mörg börn hér og þar um landið en þess háttar kjaftasögur eru mér ekki áhyggjuefni.

maður eigi það inni gerir daginn auðveldari. Það er hins vegar rétt að það tekur um þrjár vikur að venja sig af óhollustunni og það er helst þegar ég sé gírnilegt brauð eða kartöflur og ég eigi bágt með mig. Þess vegna hef ég þá reglu að borða eingöngu íslenskar kartöflur og helst úr kjördæminu."

Samhliða baráttu við kílóin hóf Sigmundur að safna skeggi.

„Skeggið er orðið mjög umdeilt, bæði í flokknum og fjölskyldunni, og ég kominn í vandræði. Þegar ég byrjaði í átakinu ákvað ég að raka ekki skeggið fyrir en ég væri kominn undir hundrað kíló en þegar sá árangur náðist ákvað ég að snryta það frekar og bíða með að raka það þar til ég yrði 95 kíló. Nú skiptast menn í tveir harðar skeggfylkingar, sumir með og aðrir á móti, en sjálfur geri ég ekki ráð fyrir að vera með skeggi til frambúðar. Fyrir safnara eins og mig hefur þó verið gaman að safna skeggi og ég veit að nokkrir á vinnustaðnum verða ekki kátir ef ég raka af mér skeggið þegar ég verð 95 kíló, á meðan aðrir gleðjast. Það er ekki hægt að gera öllum til háefs, frekar en í pólitíkinni, en konan er nú mitt á milli. Hún var mjög ósátt þegar skeggið óx ósnrytt en er held ég sáttari eftir að ég snrytti það."

## Vill verða forsætisráðherra

Sigmundur er borlinn og barn-fæddur Breiðhítungur.

„Móðir mín segir að þegar ég var fimm ára hafi mig langað að verða forsætisráðherra. Síðan hætti ég við að fara í pólitík og hætti svo við að hætta við. Mig langaði lengi að læra eðlisfræði og verða slökkviliðsmaður en skráði mig í umhverfisverkfæði við HÍ og skipti um braut vegna þess að mér fannst kennsluástoðan svo leiðinleg. Ef ég

færi núna í nám yrði það verkfræði. Ég er heillaður af því hvernig hlutirnir virka svo ég tali nú ekki um að hanna hluti og búa þá til," segir Sigmundur sem er listrænn í sér og hefur gert talsvert af því að mála myndir.

„Mér hefur alltaf þótt gaman að teikna og fer oftast ósjálfrátt að krotta og teikna á fundum, til dæmis mannvirki, brýr, hús, flugvélar og landakort."

Draumur drengsins Sigmundur um að verða forsætisráðherra rættist og þegar lítið er um öxl segist Sigmundur vera ánægðastur með stóru efnahagsmálin og haftamálin.

„Hægt er að færa mjög góð rök fyrir því að stóra aðgerðirnar í efnahagsmálum, skuldamálum, haftalosun og stöðugleikaframlögum hafi gjörbreytt öllum efnahagslegum forsendum á Íslandi. Ég er mjög feginn að það skyldi klárast að því markl sem það gerði. Fyrir vikið kom Ísland vel undan hrununni og hefur verið örðum til eftirbreytinn. Ég hefði þó viljað og talið mikilvægt að klára málin á þann hátt sem var lagt upp með. Svo varð ekki. Mál eins og gjaldveirniþóðinn, Arion banki og fleira, þar sem tekin var algjör u-beygja. Ég sé líka miknið eftir skipulagsmálum sem ekki náðu að klárast eins og við Hafnar-torg þar sem búið var að semja við fasteignafélagið sem byggði það upp um að gjörbreyta hönnuninni. Í ráðuneytinu var byrjuð vinna í því sem hefði verið góð viðbót við miðbæinn og mikil bæjarþrói, en það datt upp fyrir og er nú orðið of seint. Ég sýti líka ýmis byggðamál og sérstaklega kjör eldri borgara og öryrkja sem var persónulegt mál því ég hafði sjálfur, fyrir hönd ríkisstjórnarinnar, lófað svo mörgu fólki að rétta hlut þess þegar búið væri að snúa við efnahagsstöðunni."

Sigmundur svarar því jafnandi að vilja aftur verða forsætisráðherra. „Já, auðvitað. Maður væri ekki í stjórnárum nema af því að vilja hafa áhrif, og þrátt fyrir að menn séu ekki einráðir er staða forsætisráðherra einna best til að hafa áhrif í stjórnárum."

## Þakklátur hvatningu fólks

Sigmundur dró sig í hlé frá stjórn-

málum eftir að hann steig úr embætti forsætisráðherra 2016.

„Ég hef aldrei, frá því ég byrjaði í stjórnárum, fengið eins mikla hvatningu og eftir að ég steig til hlíðar sem forsætisráðherra. Að miklu leyti var það frá fólki úti í bæ og ég yki það ekki að ég fór ekki úr húsi, út í þúð eða á meðal fólks, án þess að til mín kæmu nokkrir til að hvetja mig til dáða. Mér fannst mjög hvetjandi að finna það og það skipti gríðarlegu máli. Mér fannst líka merkilegt að hvatningin kom miknið frá fólki sem var ekki endilega Framsóknarmann og kannski voru mestu vonbrigðin í þessu öllu að upplifa muninn á því hvernig þetta góða fólk hvatti mig til dáða á sama tíma og sumir flokksfélagar sáu þetta fyrst og fremst sem tækifæri til að stiga einu þrepi ofar. En þegar maður er búinn að standa í ströngu skiptir mann vita-skuld miklu að finna svo mikinn stuðning þegar kemur að því að halda baráttunni áfram og er ég mjög þakklátur öllu þessu fólki."

Í mörgum tilvikum segist Sigmundur eflaust vera misskilinn. „Það er tvennt sem kemur þar á óvart. Það er hvað sumir virðast hafa allt aðrar hugmyndir um hver maður er en maður kannast við sjálfur, en líka lendir maður stundum í einhverjum sem virðist átta sig betur á manni en maður sjálfur. Ég hef oft orðið hissa á því hvaða mynd sumir hafa af mér, en hafandi orðið hissa á því verður maður hissa á hinu líka."

Hann segist hætta um fylgjast með kjaftasögum og að þær fari ekki lengur í taugarnar á honum.

„Pólitik er í eðli sínu kjaftafag og fyrir vikið breiðast út alls kyns kjaftasögur. Ég veit til dæmis ekki hvað ég á að hafa eignast mörg börn hér og þar um landið, en þess háttar slúður er mér ekki áhyggjuefni og ég held að konan mín og fjölskylda viti hvernig þannig sögur fara af stað. Verst þykir mér þó þegar reynt er að koma höggi á mig í gegnum mína náunustu."

## Feimið og hlédrægt nörd

Sigmundur býr nú í Garðabæ ásamt eiginkonu sinni, Önnu Sigurlaugu

Pálsdóttur, og sex ára dóttur þeirra hjóna sem hóf skólagöngu í Flata-skóla í haust.

„Ég vona að ég sé sæmlega skemmtilegur pabbi. Gallinn er að maður er ekki nógu oft til staðar en ég hef aðeins bætt mig hvað það varðar. Við gerum ótal margt skemmtilegt saman og erum nú farin að tefla af kappi daglega eftir heimalærdóminn. Mér finnst gaman að skynja áhuga dóttur minnar á að gera hlutina með mér, hvort sem það er að teikna, fönndra eða tefla og maður fær þá smá útrás sjálfur í leiðinni," segir Sigmundur glaður. „Ég á síður von á að hvetja hana til að fara í stjórnárum og held að stjórnálmenn geri það almennt ekki. Börnin þurfa að minnsta kosti að komast sjálf að þeirri niðurstöðu."

Bedinn um að lýsa sínum innri manni svarar Sigmundur:

„Ég verð að viðurkenna að vera svolítið nörd og sumir myndu segja allmiknið nörd. Ég er ákafur í verkefnum sem ég tel vera mikilvæg og reyni að fylgja þeim vel eftir. Sumum finnst ég eflaust fullharður í því en ég reyni alltaf að fara ekki í menn persónulega að fyrra bragði heldur halda mig við það pólitíska. Ég er líka feiminn maður á mann, en ekki þegar ég þarf að halda ræðu og tala í sjónvarpi. Ég er feiminn við fólk þegar ég er að kynna þvi og hlédrægur að eðlisfari. Þannig vil ég ekki að aðrir upplifi að ég sé að trana mér fram en þó er raunin líklegu sú að fólk túlkar hlédrægna stundum á þann veg að ég sinni því ekki að tala við það þegar ég í raun hefði viljað nálgast viðkomandi. En ég hef yndi af því að tala við fólk og tek því fagnandi þegar fólk gefur sig á tala við mig að fyrra bragði þótt ég eigi sjálfur erfitt með að taka fyrsta skrefið."

Sigmundur átti þess engan kost að vera feiminn þegar hann kynntist eiginkonu sinni í gamlárspotti hjá sameiginlegri vinkonu þeirra um áramótin 2001/2002. „Það var ást við fyrstu sýn þótt sambandið hafi ekki farið förmlega af stað fyrr en hálftu öðrum mánuði síðar, þegar ég bauð henni í bíó 22.2.2002. Dagsetningin var reyndar tilviljun en það er skemmtilegt að halda henni til haga og þegar við giftum okkur var það 10.10.10," segir Sigmundur og er ekki í vafa um hvers vegna Anna Sigurlaug er sú eina rétta.

„Mér finnst hún heillandi á allan hátt og eftir bioferðina hittumst við daglega og höfum gert nokkrum veginn síðan, utan þess tíma þegar ég var úti í námi. Þá var þetta sms-samband þar til hún flutti út til mín. Það þýðir svo ekkert að spyrja mig um hvaða bíómýnd við sáum enda var ég ekkert að spá í það," segir hann og hlær.

Sigmundur er ötull safnari og sagði safna servéttum í viðtali við Fréttablaðið 2011. Því var auðvitað slegið upp í fyrrisöng.

„Ég neyðist til að safna servéttum því fólk er enn að gefa mér servéttur," segir hann hlæjandi.

„Ég safna líka ýmsu öðru og finnst ekkert eins slakandi og að ráða frimrjúkum eða mynd. Ég hef stundum hirt sérmerktar servéttur og tok vitaskuld eina og eina servéttu sem forsætisráðherra í forseta- og kóngaveislum. Ég held því öllu til haga, matseólum og merkimíðum, enda sögulegar heimildir. Af minn gerði þetta líka. Ég vil halda utan um söguna en vegna þess að ég er svo óskipulagður er það allt á miðum. Ég er alltaf með fulla vasa af miðum og á í kóssum ótal minnisbækur og dagbækur en mestmegnis lausa miða sem ég þarf að ráða í tímátölu þegar færi gefst."

Lengri útgáfa af greininni er á [frettabladid.is](http://frettabladid.is)



## Gæðakerrur fyrir öll tækifæri - mikið úrval aukahluta

### Garð- og tómstundakerrur

Kerrur með frábæra aksturseginnleika sem auðvelt er að geyma uppá enda. Góð burðargeta og frábært úrval aukahluta til að auka notkunarmögleika kerrunnar.



Frá  
139.000,-  
m/vsk



Frá  
389.000,-  
m/vsk

### Sterkar iðnaðarkerrur

Sérstaklega öflugar og endingargóðar kerrur. Fáanlegar úr stáli eða áli og með mismunandi pallastærðir.

Flestar gerðir eru með:

- Lokuð hólf undir pallinum
- Verkfærakassa á dráttarbeislinu
- Rúma tvö samhlíða Euro-bretti
- Hægt að nota sem flatvagn



Innbyggð geymsluhólf



Innfelldar krækjur



Fjöldi botnstífa



Aðeins 12° halli

### Tækjakerrur

- Sterkbyggðar kerrur með sturtueiginleika
  - Aðeins 12° halli þegar keyrt er uppá pallinn
  - Lágur þyngdarpunktur
- Burðargeta allt að 2.835 kg.

Frá  
1.069.000,-  
m/vsk



### Söluaðilar Motormax:

**Toyota Kaupúni**  
Kaupúni 6  
Garðabæ  
Sími: 570-5070

**Toyota Akureyri**  
Baldursnesi 1  
603 Akureyri  
Sími 460-4300

**Toyota Reykjanesbæ**  
Njarðarbraut 19  
260 Reykjanesbæ  
Sími 420-6600

**Toyota Selfossi**  
Fosnesi 14  
800 Selfossi  
Sími 480-8000

**TOPPBÍLAR**  
Kletthálsi 2  
110 Reykjavík  
Sími 587-2000

**KRAFTVÉLAR**  
Dalvegi 6-8  
201 Kópavogur  
Sími 535-3500

**Kaupfélag Skagfirðinga**  
Ártorgi 1  
550 Sauðárkrúkur  
Sími 455-4500

**N1**  
Klettagöðum 13  
104 Reykjavík  
Sími 440-1243

**MotorMax**

**Motormax ehf.**  
Vatnagöðum 12  
Sími: 545 4040

# Spaugileg hlið á erfiðu máli

Valgerður Rúnarsdóttir, dansari og danshöfundur, bregður sér í hlutverk fréttakonunna í leikritinu Svartlyng sem leikfélagið GRAL frumsýnir í Tjarnarbiói í kvöld. Fjallað er um frægt mál í verkinu.

Elin Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Valgerður er þekktust sem dansari og danshöfundur en það er ekki á hverjum degi sem hún kemur fram í hefðbundnum textaleikhúsi. Hún dansar um þessar mundir í leikverkinu Rocky Horror í Borgarleikhúsinu en hún hefur starfað um árabíl sem dansari víðsvegar í Evrópu og með Íslenska dansflokknunum. Leikfélagið GRAL hefur áður sett upp fimm leik-sýningar sem vakið hafa athygli en Valgerður hefur ekki starfað með félaginu áður. „Þetta er búið að vera alveg sérlega skemmtileg reynsla þar sem þessi hópur er eins og góð fjölskylda. Ótrúlega samheldinn hópur,“ segir hún.

Svartlyng er sótsvartur gamanleikur sem Guðmundur Brynjólfsson skrifar eftir hugmyndum frá leikstjóra verksins, Bergi Ingólfssyni. Hugmyndin að verkinu spratt upp eftir umræðuna sem skapaðist í þjóðfélaginu fyrir ári um uppreist æru og #höfum hátt byltinguna. „Þetta er rammpólitískt verk sem sýnir hversu þungt og flókið en samt spaugilegt hið opinbera kerfi



„Rammpólitískt verk sem sýnir hversu þungt og flókið en samt spaugilegt hið opinbera kerfi getur verið.“

getur verið,“ segir Valgerður. Spilling kemur við sögu, segir í lýsingu á verkinu, en til að tryggja að hún nái ekki að brjótast upp á yfirborðið verða hausar og hendur að fjúka því Svartlyng-ættin passar upp á sitt... en ekki sína. Sprenglæglegur farsí en blóðugur.

Valgerður segir að sú lýsing sé rétt. Það geti verið margar spaugilegar hliðar á máli sem annars er með mjög alvarlegan undirtón. „Við erum búnir að vera á ströngum æfingum undanfarið en nú er allt að smella saman. Það getur auðvitað allt gerst fram á síðustu stundu og

Þór Tulinius, Benedikt Karl Gröndal, Sólveig Guðmundsdóttir, Sveinn Ólafur Gunnarsson og Valgerður Rúnarsdóttir í hlutverkum sínum.

lausir endar sem þarf að hnýta. Áhorfendur hafa verið á síðustu sýningum og hafa sýnt mjög góð viðbrögð. Á einni sýningunni var nær eingöngu ungt fólk sem tók verkinu ákaflega vel. Ég hugsa að leikritið höfði til breiðs hóps áhorfenda. Við erum sex á sviðinu en það eru fyrir utan mig Sveinn Ólafur Gunnarsson, Sólveig Guðmundsdóttir, Benedikt Karl Gröndal, Þór Tulinius og Ragnheiður Eyja Ólafsdóttir.

Ég kom inn í þetta verkefni til að sjá um sviðshreyfingar og tók að mér lítið hlutverk fréttakonunna. Þetta hefur verið jákvætt og gefandi ferli. Ég held ég hafi sjaldan lent í jafn árekstralausum æfingafæri eins og þessu,“ segir hún. „Leikstjórnin heldur vel utan um hópinn og skapar gott andrúmsloft á æfingum. Við fjöllum um erfið og viðkvæm mál en gerum það á vandaðan en kómískan hátt,“ bætir hún við.

Valgerður segir að það sé gaman að upplifa eitthvað nýtt á sviðinu. Hún sé ekki von að flytja einungis texta á sviði. „Hópurinn tók mér opnum örmum og það er yndislegt að vinna með honum. Það er ágætis tilbreyting að kófsvitna ekki á sviðinu eins og maður gerir oftast í dansuppfærslum.“

## NAUTAKJÖTS ÚTSALA

100% hreint hakk

Íslenskt kjöt

5 kg ungnautahakkpoki

7.998 kr/pk

eða 1.599 kr/kg

Ungnauta ribeye

fullmeirnað

5.198 kr/kg

Ungnautalundir í medalium og trufflu-sveppamarineringu

6.798 kr/kg



KJÖTBÚÐIN

www.kjotbudin.is

Grensásvegi 48 • Sími 571 5511

FYLLUM Á FRYSTINN FYRIR VETURINN



**westfalia**  
AUTOMOTIVE

## DRÁTTARBEISLI

Hágæða beisli, föst eða losanleg, fyrir flestar gerðir fólksbíla og jeppa. Upplýsingar um verð og tímapantanir hjá söluaðilum um land allt.



### Söluaðilar Motormax:

**Toyota Kaptúni**  
Kauptúni 6  
Garðabæ  
Sími: 570-5070

**Toyota Akureyri**  
Baldursnesi 1  
603 Akureyri  
Sími 460-4300

**Toyota Reykjanesbæ**  
Njarðarbraut 19  
260 Reykjanesbær  
Sími 420-6600

**Toyota Selfossi**  
Fossnesi 14  
800 Selfossi  
Sími 480-8000

**TOPPBÍLAR**  
Kletthálsi 2  
110 Reykjavík  
Sími 587-2000

**Kaupfélag Skagfirðinga**  
Ártorgi 1  
550 Sauðárkrókur  
Sími 455-4500

**MotorMax**

Motormax ehf.  
Vatnagarðar 12  
Sími: 545 4040

# Ýmsar leiðir til að bæta lífið á skrifstofunni

Það er þægilegt að vinna á skrifstofu og tekur almennt ekki mikið á en það getur samt reynst óhollt og valdið ýmsum kvillum. Hér eru nokkur góð ráð til að láta sér líða sem best á skrifstofunni.

Oddur Freyr Þorsteinsson

oddufreyr@frettabladid.is



Það skiptir miklu máli að láta sér líða vel á skrifstofunni. Flest eyðum við meiri tíma í vinnu en nokkurt annað athæfi og það er mikilvægt að þessum óteljandi klukkustundum á skrifstofunni fylgi ekki meiri óþægindum en nauðsynlegt er og að við vinnum okkur ekki mein sem hægt er að komast hjá við alla þessa setu.

Það er óþolandi að þurfa að vinna í óþægilegu umhverfi sem maður getur ekki stjórnað. En rannsóknir hafa sýnt að litlar breytingar á umhverfinu og aðstæðum við vinnu geta haft mikil áhrif.

## Skreytið, en forðist óþarfa

Það er gott að fara vandlega yfir vinnurýmið sitt og vera vakandi fyrir öllum smáatriðum sem búa til vesen. Við forðumst að gera flest sem krefst auka erfiðis, jafnvel þó það sé mjög einfalt. Þess vegna er til dæmis gagnlegt að vera með vatnsflösku á borðinu sínu til að passa að maður drekki nóg vatn, því það er hætt á að maður drekki ekki nóg ef alltaf þarf að gera hlé á vinnu og standa upp til að fá sér sopu.



Stjórnendur Google vita að það skiptir miklu máli að hafa gróður í kringum skrifstofuna. MYNDIR: NORDICPHOTOS/GETTY



Langar setur á skrifstofunni geta valdið ýmsum kvillum og fara illa með marga.

Eins ætti líka að geyma hugmyndalista og rissblöð innan seilingar, en ekki ofan í skúffu. Þá eru meiri líkur á að maður nýti þessi tól. Okkur er kennt frá barnæsku að ganga frá hlutum á sinn stað, en það er betra að geyma gögnin sem eru notuð mest þar sem er mjög auðvelt að komast í þau,

því allt sem gerir verkin flöknari eða erfiðari dregur úr hvatanum til að ráðast í þau og hægir á manni.

Rannsóknir hafa líka sýnt að það sé hollt að skreyta vinnuumhverfið með persónulegum munum, því það gefur fólki aukna tilfinningu fyrir sjálfstæði, sem eykur hamringu.

Það er samt ekki gott að skreyta of mikið, því allt sem þú sérð dregur að sér athygli, sem þýðir að minni hluti af athyglinni er á lausu til að einblína á það sem skiptir máli.

## Gróður bætir og kætir

Rannsóknir sýna að það að hafa grænan gróður í kringum sig er bæði hollt og eykur hamingju. Við þróðumst ekki til að lifa af í loftlausum skrifstofum heldur úti í náttúrunni, þannig að því meiri tengsl sem við höfum við náttúruna, því betur liður okkur og þá vinnum við betur.

Náttúrulegt dagsljós er gagnlegt og pottplöntur hjálpa líka. Þær bæta skap fólks og auka bæði afköst og sköpunargáfu og rannsóknir sýna að fólk tekur færri veikindadaga ef það eru pottplöntur í umhverfinu og/öðra tré og gras fyrir utan gluggana á skrifstofunni. Það er líka hægt að hlusta á náttúruhljóð á YouTube eða á snjallsímaforriti til að sefa hugann.

Litir hlutir geta breytt miklu. Flestir hafa ekki tíma fyrir mikla útivist á vinnutíma, en bara fimm mínútna göngutúr í almennings-

garði getur haft mælanleg áhrif á geðheilsu. Bara það að hafa grænan skjábakgrunn getur meira að segja hjálpað.

Svo virðist það bæta skapandi hugsun að hafa hátt til lofts, þannig að ef það þarf að hugsa eitthvað mikilvægt er gott að fara eitthvert þar sem er hátt til lofts eða bara út.

Einfaldasta reglan er þessi: Passið að vinnudagurinn feli í sér nokkra hluti sem voru til fyrir 250 þúsund árum, svo sem tré, sólarljós, vatn og samskipti augliti til auglitis, en ekki bara skjái.

## Munið að hvíla augun

Flestir sem vinna við tölvu finna fyrir einhverjum óþægindum í augunum af því að stara langtíma saman á skjáinn og því er mikilvægt að passa að lita reglulega af honum til að hvíla augun.

Það er gott að passa að lita burt frá skjánum á 20 mínútna fresti og horfa á eitthvað sem er minnst sex metra í burtu í 20 sekúndur. Sex metrar eru 20 fet og því er þetta oft kallað 20-20-20 reglan, sem er auðvelt að muna. Þetta hvílir augnvöðvana.

Svo er mikilvægt að muna að blikka, eins fánlegt og það kann að hljóma. Fólk blikkar nefnilega minna þegar það horfir á skjá, en það er mikilvægur hluti af því að halda augunum rökum og heilbrigðum og minnka þreytu í augunum.

Það er líka gott að passa að skjáinn endurkasti ekki ljósi ef það er mögulegt. Ef ljós í umhverfinu endurspeglast af skjánum getur það valdið auka álagi á augun.

## Einfaldar æfingar hjálpa

Síðast en ekki síst er gott að finna leiðir til að hreyfa sig til að vinna gegn allri setunni, en eins og við vitum öll er það tengt mörgum sjúkdómum að sitja of mikið.

Það er gott að nýta hvert tækifæri til að standa upp og ganga um og svo getur líka verið hollt að gera einfaldar æfingar við skrifborðið til að tryggja á vöðvunum og auka blóðstreymi án þess að hægja á vinnunni. Það er auðvelt að finna leiðbeiningar fyrir slíkar æfingar á netinu og gott að reyna að gera þær nokkrum sinnum á dag.

## VEITINGASTAÐIR

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um veitingastaði kemur út fimmtudaginn 27. september

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

### Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Ruth Bergsdóttir markaðsfulltrúi Fréttablaðsins  
Sími: 512 5483 og 694 4103 / ruth@frettabladid.is



## Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar. Nettir, léttir, sparneytnir, hjóðlátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

**SUZUKI**  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 568 5100  
[suzukisport@suzuki.is](mailto:suzukisport@suzuki.is)  
[Suzuki.is](http://Suzuki.is) / [suzukisport.is](http://suzukisport.is)

## LITLA bílasalan



MMC Outlander Phev Instyle. Árgæð 2018, NVR Bensin, Rafmagn sjálfskiptur. Dráttarbeisli Verð 4.950.000. Rnr.242561. - Á staðnum



MERCEDES-BENZ GL 350 BlueTEC 4matic. Árgæð 2014, ekkinn 46 Þúsund, dísel, 7 Manna Verð 8.950.000. Rnr.111511. - Á staðnum



LAND ROVER Range Rover Velar. Árgæð 2018, ekkinn 8 þ. dísel, sjálfskiptur. Verð 14.600.000. Rnr.111395. - Á staðnum



KIA Sportage Ex Diesel. Árgæð 2016, ekkinn 78 þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.580.000. Rnr.222691. - Á staðnum

## LITLA bílasalan



BMW X5 Xdrive40e Plug In Hybrid. Árgæð 2016, ekkinn 28 þ.KM, sjálfskiptur. Verð 8.500.000. Rnr.111401. - Á staðnum

Litla bílasalan  
Eirhöfða 11, 110 Rvk.  
Sími: 587 7777  
Opíð á laugardögum 12-15  
[www.litla.is](http://www.litla.is)

## Þjónusta

## Búslóðaflytningar

Ert þú að flytja? Búslóðaflyttingar, fyrirtækjafli, pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flytningaþj. Mikæls. S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

## Hreingerningar



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

## VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

## Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2950.

## Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar, töfluskipti. Lögildur rafverktaki. rafmeister@sinnet.is

## Keypt & Selt

## Til sölu



Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 [www.gitarinn.is](http://www.gitarinn.is) gitarinn@gitarinn.is

## MARKAÐURINN

## Viðskiptafréttir sem skipta máli



Markaðurinn fylgir Fréttablaðinu á miðvikudögum

» Þú getur einnig nálgast Markaðinn í Fréttablaðs appinu

## STRÁ

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabil.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræðigöngum og stjórnunarstöðum.

[www.stra.is](http://www.stra.is)



## Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031  
[stra@stra.is](mailto:stra@stra.is) - [gudny@stra.is](mailto:gudny@stra.is) - [www.stra.is](http://www.stra.is)



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677

### Óskast keypt

#### KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

### Heilsa

#### Nudd



#### TANTRA NUDD

Ekta vigsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantrateemple.is

#### HEILSUNUDD

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

### Húsnæði

#### Húsnæði óskast

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

Hjón á fimmtugsaldri óskar eftir leigubúð á höfuðborgarsvæðinu. S. 773-0444

#### Geymsluhúsnæði

#### GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

#### WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m<sup>2</sup>. S: 564-6500

### Atvinna

#### Atvinna í boði

Vantar þig skemmtilega vinnu? Þá hef ég vinnu fyrir þig. Um er að ræða vaktavinnu vantar í allar stöður. Unnið er eftir N.P.A Hugmyndirfræðinni, sendu mér línu og bókuðu hitting og höfum gaman saman sendu mér línu á atvinna2018@gmail.com

#### Atvinna óskast

#### VANTAR ÞIG SMIDI, MÚRARA, MÁLARA EDA AÐRA STARFSMENN?

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

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

### Skemmtanir



## Dans og tónlistarveisla á Spáni 11. – 25. október 2018.

KOM og DANS í Noregi stendur fyrir dansnámskeiðum og dansleikjum með þekktum sænskum sveiflu- hljómsveitum á Hotel Diamante Beach á Calpe 11. – 25. október n.k.

- Flug til Alicante 9. eða 14. október.
- Flug heim 23. eða 26. október.
- Val um hálf tæða eða fullt fæði.
- Flott tækifæri fyrir íslenska tjúttara og einnig fyrir þá sem ekki hafa dansað.
- Hressilegur sumarauki á góðu hóteli með hálfu eða fullu fæði á góðu verði og í góðum félagsskap.

#### Nokkur sæti laus.

Nánari upplýsingar gefa Karl í síma 8979438 og Bjarni Rúnar í síma 8633086



### Atvinna

## ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?



Kíktu inn á atvinnuvef Fréttablaðsins og **JOB.is** á [atvinna.frettabladid.is](http://atvinna.frettabladid.is) eða á [www.job.is](http://www.job.is)

Glæný og fersk störf í hverri viku.

FRÉTTABLAÐIÐ IS | **job.is**

### Skemmtanir

# CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

*Best geymda leyndarmál Kópavogs*

Gullnámán

## BOLTINN Í BEINNI LEIKIR HELGARINNAR

LAUGARDAGUR  
14:00 Man. Utd. - Wolves  
16:30 Brighton - Tottenham

SUNNUDAGUR  
12:30 West Ham - Chelsea  
15:00 Arsenal - Everton

*Boltatilboð*

## LIFANDI TÓNLIST

## RÚNAR ÞÓR & KLETTAR

*Spilar fyrir dansi*

**FÓSTUDAG & LAUGARDAG**

**FRÁ KL. 00.00 - 03.00**

## HAPPY HOUR ALLA DAGA FRÁ 16-19

**FRÁBÆR HEIMILISMATUR Í HÁDEGINU**

**SÍMI 554 2166**

HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

**WWW.CATALINA.IS**