

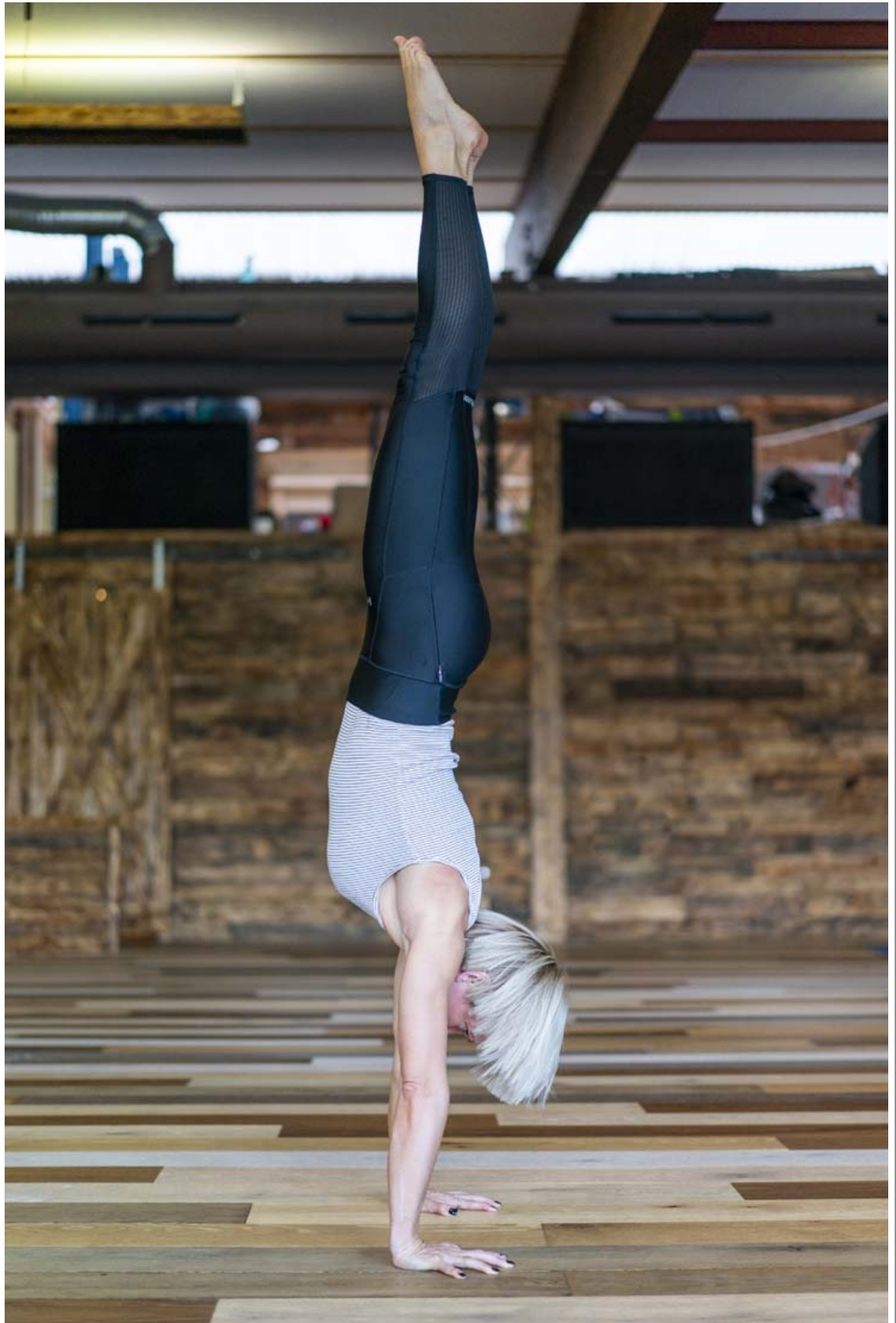
LEIÐ

ÞRIÐJUDAGUR 2. OKTÓBER 2018

Heilsa



Það getur reynst erfitt að viðhalda reglulegum æfingum og það er yfirleitt ekki hægt að treysta á að maður nenni að drífa sig. En við gefum nokkur góð ráð sem geta hjálpað fólki að missa ekki dampinn. →4



Aðalheiður æfir í Primal Iceland. Í byrjun sumars náði hún því að standa í línunni, en markmiðið er að mjaðmir, axlir og úlnliðir séu í einni línunni. MYND/EYÞÓR

Besta andlitslyftingin

Aðalheiður Jensen kundi ekki að standa á höndum og var hrædd við að fara á hvolf. Hún dreif sig á handstöðunámskeið og nú skellir hún sér á hendurnar hvenær sem tækifæri gefst. →2

GLAMOUR

Komið í allar helstu verslanir

GLAMOUR



Íslenskt tiskutímarit

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Ég hafði engan bakgrunn í að standa á höndum, hafði aldrei verið í fimleikum eða neinu slíku þó ég hafi verið í alls konar öðrum íþróttum. Fyrir þremur árum fór ég að æfa í Primal Iceland og þegar Helgi Freyr Rúnarsson fór að bjóða upp á handstöðunám-skeið ákvað ég að skella mér," segir Aðalheiður og viðurkennir að þó hana hafi alltaf langað til að geta staðið á höndum hafi hún verið hrædd við að fara á hvolf. „Á einu og hálfu ári er ég farin að standa eins og prik í handstöðu og ég næ alveg í kringum hálfra mínútu stöðu.“

Lærði fyrst að detta

Aðalheiður byrjaði á því að læra að detta enda það sem flestir eru

hræddastir við. „Nauðsynlegt er að hafa sterkar axlir þegar þú stendur á höndum enda heldur þú þér uppi í gegnum þær. Við gerum því alls konar handstöðu-styrkingaræfingar og gerum teygjur til að opna axlirnar því við erum mörg hver með lokaðar axlir af því við sitjum svo mikið og höngum með axlirnar fram í tölvunni.“

Aðalheiður segir marga þurfa stift teygjuprógramm og hún sé þar á meðal. „Miðað er við að ná ákveðinni línu í handstöðunni þar sem mjóðm, öxl og úlnliður eru í beinni línu. Til þess að ná því þarf að fá mjög góða opnun inn í axlirnar.“

Æfingarnar eru miðaðar út frá hverjum og einum enda misjafnt hvar fólk er stalt líkamlega og jafnvægislega. „Ég er frekar sterk þannig að ég gat haldið mér uppi en komst ekki í góða línu. Ég þurfti því að gera liðleikaæfingar og allt í einu snemma í sumar kikkaði línan inn. Það var svona



Aðalheiður fór á handstöðunámskeið hjá Primal Iceland. Hún segir alltaf hægt að bæta sig. MYND/EYÞÓR



Aðalheiður er lærður leikskólakennari með grunn í jóga og hugrækt.

YES móment," segir Aðalheiður glaðlega og bætir við að þegar búit er að ná línunni þurfi mun minni orku til að halda handstöðunni.

En hvornig er að vera svona á hvolfi, er ekki óþægilegt þegar blóðið fer allt til höfuðsins?

„Nei, þetta er ekki óþægilegt og sumir segja að þetta sé besta and-litslyfting sem þú getur fengið," segir Aðalheiður og hlær. Sjálf segist hún vera komin með hálf-gerða handstöðuaráttu og hún skelli sér á hendurnar í tíma og ótíma. „Það eru nánast allir sem eru í þessu sem upplifa þetta líka. Fólk er komið upp á hendurnar áður en það veit af, hvort sem er á skrifstofunni eða úti í náttúrunni.“

Alltaf hægt að læra meira

Þó réttir handstöðu sé náð er alltaf hægt að fara lengra í handstöðu-æfingum. „Fyrst ég er búin að ná línunni, langar mig næst að læra að hoppa í handstöðu jafnfætis. Eða hoppa upp í spigatstöðu. Svo er alltaf hægt að þróa þetta lengra. Til dæmis að standa á annarri hendi, en það er á fimm ára programminu

svo það sé á hreinu," segir hún og hlær hjartanlega.

Er ekkert markmið að ganga á höndum?

„Á námskeiðinu er lögð áhersla á að fólk læri fyrst að standa á höndum og ná góðri línu. Það er allt önnur hugsun á bak við það að ganga á höndum. Það hefur líka sýnt sig að fólk sem kann að ganga á höndum þegar það kemur á nám-skeiðið á stundum í vandræðum með að ná góðri línu. Líkaminn tekur alltaf völdin þegar hann missir jafnvægið og fólk fer ósjálf-rátt að ganga á höndum.“

Vill jóga og hugrækt inn í skólastarfið

Aðalheiður hefur alltaf verið á hreyfingu og hefur mikla hreyf-þörf að eigin sögn. „Pabbi dró mig mjög unga með út að hlaupa og ég hef ekki stoppað síðan. Eg hef stundað fjölbreytta hreyfingu í gegnum tíðina en þegar ég fann Movement improvement hjá Primal Iceland fannst mér ég vera komin heim. Þetta æfinga-programm eflir hreyfifærni fólks

í gegnum alls konar styrktar-æfingar, teygjæfingar og ekki síst leiki enda er markmiðið að hafa gaman," segir Aðalheiður sem sjálf er farin að kenna í Primal.

Hún er með jóga- og hugræktar-grunn auk þess sem hún er menntaður leikskólakennari. „Ég var í mörg ár að kenna krökkum og unglíngum jóga og hugrækt og tel að þetta sé hlutur sem þurfi að koma inn í skólakerfið enda hjálpar það til við allt annað í lífinu.“

Hún stofnaði Veran félagasamtök eftir nám í jákvæðri sálfræði. „Við erum þrjár saman og förum í skóla og fyrirtæki með fyrirlestra og námskeið um jóga og hugrækt og hvornig megi nýta það í dag-legu lífi. Þá hef ég einnig farið með leik- og grunnskólakennara, og aðra sem hafa áhuga á því að vinna með börn, til útlanda á vegum Mundo ferðaskrifstofunnar. Við höfum farið í klaustur fyrir utan Madrid og núna í október erum við að fara til Gdansk. Í þessum ferðum er ég að kenna hvornig hægt sé að nýta sér jóga og hugrækt í kennslu.“

ERTU MEÐ AUGNÞURRKT?

Hyprosan augndropar – við augnþurrki

- Án rotvarnarefna
- Hægt að nota með augnlinsum
- Fæst án lyfjæðils í apótekum

Hyprosan augndropar innihalda hypromellósa og eru ætlaðir til meðferðar við augnþurrki, þ.m.t. glæru- og tárusigli (keratoconjunctivitis sicca), hjá fullorðnum. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfnsins. Leiðið til læknis eða lyfjafraðings þó þú átt frekari upplýsingum um áhættu og aukverkanir, sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjakr.is. September 2018.

Fólk er kynningarblað sem býður aug-lysendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarféni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Torg ehf
Abyrgðarmáður: Kristín Þorsteinsdóttir

Umsjónarmenn efnis: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is, s. 512 5351 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Frey Þorsteinsson, oddurfrey@frettabladid.is, s. 512 5368 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 512 5347 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigridur@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Frey Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordis@frettabladid.is, s. 512 5358

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 512 5442. Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457. Jón Ivar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429.

FRÁBÆRT TILBOÐ

Á TVEIMUR AF OKKAR VINSÆLUSTU STEINUM



249.900 KR.

ÁÐUR: 408.900 KR.

Afsláttur kr. 159.000,-

**BEÐRAMMI Á TILBOÐI MEÐ
ÞESSUM STEINUM
20% AFSLÁTTUR**

Fullt verð: kr. 86.800,-
Tilboðsverð kr. 69.440,-
miðað við 80x80 cm. ramma.

Innifalið:
Hvít mól, jarðvegsdúkur og uppsetning

ATH!!!

AÐEINS 20
STEINAR
Í BOÐI AF
HVORRI GERÐ
Á ÞESSU
TILBOÐI

Innifalið:

Áletrun, ígrafin mynd,
granítlukt, granítvasi
og uppsetning.

Vægt aksturgjald er tekið
fyrir uppsetningu utan
höfuðborgarsvæðisins.



239.900 KR.

ÁÐUR: 396.000 KR.

Afsláttur kr. 157.000,-

**ATH ! GÓÐ TILBOÐ
Á ÖLLUM ÖÐRUM STEINUM**

ÞARF AÐ ENDURNÝJA LETRIÐ Á STEININUM ?

Í september og október er
25% afsláttur
af allri vinnu við viðhald legsteina
hjá Graníthöllinni.
Við tökum að okkur að hreinsa
legsteina, endurmála letur og rétta af
legsteina sem eru farnir að halla



MÖRKIN 4
108 REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Baráttan að koma sér á æfingu

Það getur reynt erfitt að viðhalda reglulegum æfingum og það er yfirleitt ekki hægt að treysta á að maður nenni að drifa sig. En hér eru nokkur góð ráð sem geta hjálpað fólki að missa ekki dampinn.

Oddur Freyr Þorsteinsson

oddufreyr@frettabladid.is



Fyrir marga er það eilíf barátta að viðhalda líkamsræktinni. Maður sér yfirleitt ekki eftir því að hafa lagt í hann þegar maður er mættur, en að fá sig til að mæta á æfingu þegar það er alveg eins hægt að setja fæturna upp í loft getur tekið verulega á.

Nýlega settu bæði sérfræðingar og lesendur breska miðilsins The Guardian saman heljarmikinn lista af góðum ráðum sem geta hjálpað fólki að finna hvatninguna til að gefast ekki upp á því að mæta á æfingu, þó að lífið flækist fyrir. Hér eru nokkur af þeim allra bestu.

Óskýr markmið eða markmið sem maður ætlar að ná í framtíðinni hjálpa ekki. Það er betra að einblína á það sem maður fær út úr líkamsræktinni til skemmri tíma lítið, svo sem minni streita, aukin orka og þol og vellíðan sem fylgir æfingunni sjálfri og tímanum eftir hana. Það er erfitt að setja líkamsrækt í forgang ef hún bætir ekki daglegt líf.

Ef maður hefur ekki verið í formi tekur tíma að komast þangað. Það er ekki gott að reyna að gera allar lífsstílsbreytingarnar í einu og best að byrja æfingarnar hægt og rólega.

Það er frábært ef það er hægt að ná öðrum markmiðum á sama tíma og maður fær hreyfingu. Þá er ánægjulegra að hreyfa sig og meira vesen að sleppa því.

Komdu æfingunum upp í vana. Ef maður hreyfir sig reglulega og gerir alltaf ráð fyrir því verður auðveldara að viðhalda hegðuninni, en ef maður missir úr æfingum er erfðara að koma upp vana.

Ef fyrri líkamsræktarátök hafa ekki virkað skaltu ekki refsa þér eða reyna þau aftur, heldur prófa eitthvað annað. Ef ein aðferð virkar ekki er best að reyna



Það getur verið mjög erfitt að drifa sig á æfingu þannig að það er ágætt að fá nokkur góð ráð til að auðvelda sér róðurinn. MYNDIR: NORDICPHOTOS/GETTY

aðra. Ný aðferð gæti hentað og virkað mun betur.

Ef þú ert bundin(n) heima er samt hægt að ná góðri æfingu. Það er lítið mál að gera einfaldar æfingar í stofunni heima. Ef maður gerir 6-8 æfingar og skiptir alltaf milli æfinga fyrir efri og neðri hluta líkamans fær maður finustu æfingu og það tekur

Það er hægt að fá hvatningu af því að hlusta á fólk tala um líkamsrækt og gott mataræði. Það eru til margir hlaðvarpsþættir og þættir á YouTube sem fjalla um þetta.

stuttan tíma. Æfingar þurfa heldur ekki að taka langan tíma, það er hægt að fá góða hreyfingu á 15-20 mínútnum.

Í veikindum er gott að hafa þá almenna reglu að ef veikindin eru fyrir ofan háls er óhætt að stunda einhverja hreyfingu ef maður treystrir sér til. Það er hægt að taka auðveldar æfingar og stundum líður manni bara betur af því að hreyfa sig aðeins. En ef veikindin eru fyrir neðan háls er

Sumum finnst mjög gagnlegt að setja sér föst markmið og fylgjast vandlega með framförnum. Þá þarf samt að passa að hafa sveigjanleika og hlusta á líkamann.

skynsamlegra að hvíla sig. Eftir veikindi er svo gott að hlusta á líkamann og taka styttri eða færri æfingar.

Sumum þykir gagnlegt að fylgjast vandlega með framförnum sínum og setja sér föst markmið. En það verður að vera sveigjanleiki

í markmiðunum svo manni finnst ekki að manni sé að mistakast og maður verður að passa sig að hlusta á líkamann en ekki einblína á tölurnar, því annars er hætta á meislum.

Það er heill hafsör af hlaðvarpsþáttum og öðru efni um líkamsrækt á internetinu. Ef maður finnur litinn áhuga á að hreyfa sig getur maður notað þetta til að fá eldmóðinn. Eftir að hafa hlustað á heilan hlaðvarpsþátt um líkamsrækt og mataræði verður miklu meira spennandi að fara á æfingu og borða hollan mat.

Ef þú þarft að fara snemma á fætur til að ná æfingu skaltu fara vekaralukkuna frá rúminu og að æfingadótinu. Þegar maður er einu sinni farinn á fætur til að slökva á henni er alveg eins gott að halda bara áfram.



75" risasjónvarp, fjórði gámurinn í þessari viku

Hópkaup hafa á síðustu 18 mánuðum selt nærri 4.000 Enox snjallsjónvörp á gámatilboðum, þar af hátt í 500 75 tommu tæki, og ekkert lát er á sölnunni," segir Jóhann Þórsson, markaðsstjóri Heimkaupa. „75 tommu sjónvarpið er sannkallaður risi. Fjórði gámurinn með þessu stóra veglega tæki er væntanlegur í þessari viku og það er enn hægt að kaupa tæki úr þeim gámi.

Gámatilboð, sem hafa notið fádæma vinsælda eftir að Hópkaup hóf að bjóða þau fyrst, felast í því að fyrst er seldur ákveðinn fjöldi tækja og þegar gámurinn er orðinn fullur leggur hann af stað til Íslands," segir Jóhann. „Þannig er öll yfirbygging í lágmarki og viðskiptavinurinn fær vöruna á lægra verði en annars væri hægt að bjóða.

Tækin eru vel búin, með Samsung sjónvarpspanel, 4K myndgæðum sem er besta mögulega upplausn sem boðið er upp á í dag, innbyggðu Wifi, LED skjá og að

sjálfsgöðu eru þau snjalltæki," segir Jóhann. „Tækið er með 4K uppsköllum, HDMI 2.0, USB og hægt er að spila efni í gegnum USB. Hönnunin er stílhrein og flott og verðið er eiginlega með ólíkindum en 75" tæki kostar aðeins 189.900 kr.“

Viðskiptavinir mæla með Enox tækjunum

Enox tækin eru þýsk hönnun og viðskiptavinir Hópkaupa eru hæstánægðir með tækin:

- „Þetta er frábært tæki, mæli eindregið með því.“ Bergþóra, Garðabæ, um 55" tæki.
 - „Mjög flott og stílhreint, alger snilld.“ Jón, Mosfellsbæ, um 55" tæki.
 - „Er mjög ánægður með Enox tækið mitt ... Tær snilld.“ Brynjar, Borgarnesi, um 55" curved tæki.
 - „Eiginlega erum við meira en ánægð, við erum í skýjunum og ég hef hvatt til þessara kaupa.“ Ólöf, Hafnarfirði, um 65" tæki.
- „ENOX snjallsjónvörpin eru svo



75" snjallsjónvörpin frá Enox breyta stofunni nánast í biósal.

HÓPKAUP

miklu meira en bara sjónvörp. Hægt er að tengja lykklaborð og mús við tækin og einnig má spjalla yfir á skjáinn efni úr öðrum snjalltækjum á heimilinu," segir Jóhann. „Þá gera risaskjái eins og 75" ENOX snjalltækið stóra viðburði enn eftirminnilegri en ella, t.a.m. landsleiki og Eurovision.

75" tækin hafa líka selst vel til fyrirtækja sem vilja hafa stóra skjái í fundarherberginu," segir Jóhann. „Að sjálfsgöðu er tveggja ára ábyrgð á tækjunum og viðskiptavinir fá þau keyrð heim að dyrum.“

Tilveran tók stakkaskiptum

Arnheiður Jónsdóttir hefur lengi verið illa haldin af slitgigt. Hún hóf að taka Amino Collagen duft frá Feel Iceland í byrjun árs og er nú nánast verkjalaus og öll liðamót mýkri og hreyfanlegri.

Arnheiður er 76 ára og hefur ætíð lagt mikla áherslu á góða hreyfingu og heilsusamlega næringu. Hún var lengi vel íslenskukennari við Fjölbrautaskóla Suðurlands á Selfossi og starfði einnig um tíma sem kennari á Húsavík og Akranesi. Hún er auk þess menntaður sérkennari.

„Ég er fædd og uppalin á Granstöðum í Köldukinn í Suður-Þíngeyjarsýslu. Þar ólst ég upp ásamt fimm systurum en mér liður best úti í íslenskrí náttúru. Ég hef alltaf haft mikla þörf fyrir útvíst og stunda golf og jóga. Ég fer reglulega í göngutúra og safna jurtum úr íslenskrí náttúru og syndi auk þess nokkra daga í viku.“ segir Arnheiður sem er búsett á Selfossi ásamt manni sínum en þar hafa þau búið undanfarin 24 ár.

Hún nýtur þess að taka þátt í virku starfi eldri borgara í bænum og hefur sett upp leikrit og sýningar ásamt góðum hópi. Arnheiður lærði söng og nýtur þess að syngja í kórum en hún er nú meðlimur í Hörpukórnum á Selfossi, sem er kór eldri borgara.

Verkirnir nánast horfnir

Arnheiður hefur mikinn áhuga á hreyfingu og leggur ríka áherslu á góða næringu. Hún kynnir sér vel allt það sem hún innbyrðir og leggur áherslu á hreina og góða fæðu.

„Nokkuð lengi hef ég verið illa haldin af slitgigt, einkum í hálsi, og



Arnheiður hefur mjög gaman af garðverkunum og nýtur þeirra enn betur nú þegar hún er laus við verki.

siðustu ár búið við skert lífsgæði af þeim sökum. Árið 2017 var sérstaklega erfið en í byrjun þessa árs fór ég að taka inn Amino Collagen duftið frá Feel Iceland og fann ég mjög fljótlega ótrúlega breytingu til batnaðar. Rúmlega sjö mánuðum síðar, hefur tilvera mín tekið stakkaskiptum; verkir í hálsi og höfði eru nánast horfnir og hálsinn sem áður var stökkbólginn er sýnilega minni um sig. Ég get hreyft höfuðið án teljandi sársauka og öll liðamót eru mýkri og hreyfanlegri. Hóflæg áreynsla á handleggji og bak veldur ekki lengur óþægilegri liðan þannig að nú get ég gert hluti sem áður voru mjög erfiðir eða ómögulegir. Litlu hlutina sem eru svo sjálfsagðir þar til þeir verða þér um megn. Þá stækka þeir og verða mikilvægir.“

Í aprílbyrjun fór Arnheiður að taka inn Joint Rewind hylkin frá Feel Iceland sem gera liðina heilbrigðari og draga úr liðverkjum. „Nú get ég hreyft höfuðið án teljandi sársauka og gert hluti sem áður voru mjög erfiðir eða ómögulegir. Ég hef alltaf

Joint Rewind Öll liðamót mýkri og hreyfanlegri

hreyft mig mikið og haft gaman af garðrækt og nú nýt ég þess mun betur.

Fótboltaleikir með barnabörnum

Með hjálp kollagens frá Feel Iceland hefur Arnheiður endurheimt fyrri lífsgæði að miklu leyti og fyrir það er hún afar þakklát. „Núna er ég aftur farin að geta leikið mér í fótbolta með barnabörnum og barnabarnabörnum og skemmti mér vel. Stundum verða vinir þeirra svolitíð hissa þegar amma mætir með en það hverfur fljótt og við hlæjum og skemmtum okkur vel!“

Amino Collagen Minni verkir Meiri orka Heilbrigðari húð Heil naglabönd Grynri hrukkur



Arnheiður hefur mikla þörf fyrir útvíst og stundar golf og jóga. Henni liður best úti í íslenskrí náttúru.



Morgunhressing fyrir mismunandi daga

Að margra mati er morgunmaturinn mikilvægasta máltíð dagsins. Sumir borða alltaf það sama á morgnana en aðrir vilja gjarnan breyta til. Hér eru nokkrar hugmyndir að spennandi morgunhressingu til að byrja daginn vel.

Staðgóður morgunmatur

Þessi samsetning af morgunverði inniheldur prótein og kolvetni sem eru mikilvægir orkugjafar, góðar trefjar fyrir meltinguna, C-vítamín sem þykir gott við t.d. kvefi og kalk sem er nauðsynlegt fyrir beinin. Græna teið kemur í staðinn fyrir kaffi en það inniheldur litinn skammt af koffíni. Teið er góð tilbreyting fyrir þá sem byrja daginn vanalega á kaffi en vilja breyta til en samt sem áður fá sitt koffín.

1-2 heilkorna rúnnstykk

Ostur

Rauð paprika í sneiðum

1 soðið egg

1 appelsína

1 bolli grænt te

Léttur morgunmatur

Þótt ótrúlegt sé eru margir sem gleyma að drekka nægan vökva yfir daginn. Þess vegna er gott að byrja daginn á stóru vatnsglasi og borða síðan morgunverð. Ágætt er að setja sitrónu- eða limónusneið



Fátt kemur deginum betur af stað en góður morgunverður. MYNDIR/NORDICPHOTOS/GETTY

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ



FRÉTTABLAÐIÐ APP



FRÉTTABLAÐIÐ.IS

út í vatnið endrum og eins en þó ekki daglega því síran í sitrus-ávöxtunum getur haft slæm áhrif á glerung tannanna. Ab-mjólkinn inniheldur tvo mjólkursýrugerla, Lactobacillus acidophilus (a) og Bifidobacterium bifidum (b). Þessir mjólkursýrugerlar auðvelda meltingu á mjólkurvörum og stuðla að hámarksnýtingu á kalki úr mjólkinni. Gerlarnir geta gert sitt gagn við kveisum í maga. Bláberin eru trefjarik, innihalda dágóðan skammt af C- og E-vítamíni og eru auðug að andoxunarefnum. Hneturnar innihalda m.a. fitusýrur, prótín, magnesíum og trefjar sem eru góðar fyrir meltinguna.

1 skál Ab-mjólk

Sykurlaust músli með hnetum

Bláber

Vatnsglas

Orkumikill morgunmatur

Þeytingur á borð við þennan gefur samstundis góða orku og kemur blóðsykrinum af stað. Þetta er góður morgunmatur fyrir þá sem ætla að byrja daginn á að fara í ræktina en þá er líka gott að borða eitthvað fljótlega eftir æfingu. Það má nota fitumeiri mjólk eða t.d. kókos- eða hnetumjólk. Þessi blanda er bæði kalk- og vítamínauðug, auk þess sem bananinn inniheldur trefjar.

3 dl fjörmjólk

1 banani

1 dl blönduð ber

4-5 ismolar

Blandið öllu saman í matvinnslu- vél og þeytið vel saman í um 1 mín. Hellið í stórt glas. Drekkjið strax.

Fljótlegur morgunmatur

Hafragrautur er mjög seðjandi. Hafrar innihalda flókin kolvetni sem gefa góða orku. Eplið er vítamínrikt og hneturnar fullar af hollum fitusýrum og trefjarikar.



Þeytingur eins og þessi gefur samstundis góða orku og kemur blóðsykrinum af stað. Hann hentar vel ef ætunin er að byrja daginn í ræktinni.

Ab-mjólk er með gerla sem eru góðir fyrir meltinguna.



2 dl hafrar, t.d. tröllahafrar

6 dl vatn

Salt á hnífsoðdi

½-1 tsk. kanill

Epli

Hindber

Mangó

Hnetur

Setjið hafrar, vatn og salt í pott og látið suðuna koma upp. Lækkið hitann og látið malla í nokkrar mínútur, hrærið í grautnum þar til allt hefur blandast vel saman. Dreifið kanil yfir grautinn og bætið epli í bitum, hindberjum og mangói saman við hann. Gott er að bæta hnetum út í eftir smekk.

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



PARFTU AÐ KAUPA EDA 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.

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

Bílar til sölu

Mjög vel með farin Toyota corolla árg. '98 ek. 225þús. Tilboð. S. 690 3110 og 786 0299

Þjónusta

Hreingeringar

VY-PRIF EHF.

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

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Spáðómar

Nympha-dora

Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
VISA 562 8211 EURO

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Nudd

NUDD

Slökunarmudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASIMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasimakerfi, mynddyrasimar, töfluskripti. Lögildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Skólar & Námskeið

Ókukennsla

Ókukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésón.



Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing



FAST
Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is

Ábendingahnappinn má finna á
www.barnaheill.is



Ekki henda út hitanum!

Loftræsting fyrir íbúðir:

- Bætir loftgæði
- Endurvinnur varma
- Kemur í veg fyrir raka

Heilbriggt loft

íshúsið

 **viftur.is**
-andaðu léttar



Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma. Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². 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

Bilstjóri óskast á sendibíl, meirapróf ekki nauðsynlegt, íslenskukunnátta, hreint sakavottorð. Upplis: 8999288

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIDI, MÚRARA, MÁLARA EDA AÐRA STARFSMENN?

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

Proventus starfsmannabjónusta
- 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.

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



Tilkynningar



Mat á umhverfisáhrifum Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að eftirtaldir framkvæmdir

- * Stækking Hótel Flókalundar, Vesturbýggð
- * Akraneshöfn, endurbætur á aðalhafnargarði

skuli ekki háðar mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvarðanirnar liggja frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðun má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 29. október 2018.

Umsóknir um dvöl í íbúð fræðimanns í Kaupmannahöfn 2019.



Íbúð fræðimanns í Kaupmannahöfn, skv. reglum um hús Jóns Sigurðssonar, er laus til afnota tímabilið 2. janúar til 17. desember 2019.

Allar nánari upplýsingar og sérstök eyðublað er að finna á heimasíðu Jónshúss: jonshus.dk (fræðimannsbúð).

Umsóknir um íbúðina skulu hafa borist skrifstofu Alþingis eigi síðar en mánudaginn 29. október nk.

Nám

Nám í Danmörku

Hefur þú iðnenntun eða stúdentspróf og hyggur á frekara nám

University College Lillebælt heldur kynningu á námi við skólann miðvikudaginn 3. okt. kl. 20.00. í húsaáskynnum Garðyrkjufélags Íslands að Síðumúla 1 í Reykjavík

Eftirfarandi fagsvið námsgreina verða kynnt:

- Byggingatæknigreinar
- Framleiðslu- og tæknigreinar
- Ferðamála- og íþróttagreinar
- Viðskipta- og fjármálagreinar
- Sölu- og markaðsgreinar
- Tölvu- og fjölmiðlunargreinar
- Leikskóla- og kennslufræði
- Félagsráðgjöf
- Hjúkrunarfræði
- Sjúkra- og iðjubjálfun
- Röntgentækni
- Landbúnaðarframleiðsla og tengdar greinar

Frekari upplýsingar má finna á heimasíðum skólans www.eal.dk og www.ucl.dk.

Kennt er ýmist á ensku eða dönsku.

University College Lillebælt er gamalgróinn skóli sem leggur mikinn metnað í að bjóða nemendum sínum allt það besta á hverjum tíma.

Komið og kynnið ykkur þá möguleika sem eru í boði varðandi nám við skólann. Frekari upplýsingar í síma 862 9131 eða á reynir@verksyn.is

University College Lillebælt
Seebladsgade 1
5000 Odense C
Danmark
Tlf. 0045 - 70105800
heimasíður:
www.eal.dk og www.ucl.dk

