

HEILSA

ÞRIÐJUDAGUR 9. OKTÓBER 2018

Heilsa



Guðbjörg Sverrisdóttir, fyrirlíði kvennaliðs Vals í körfubolta, kemur vel undirbúin til leiks fyrir nýhafið tímabil. Hún gírar sig upp með góðri tónlist. ➔6

100% HREINT
KOLLAGEN
FYRIR ANDLITIÐ



Fæst í apótekum, Heilsuhúsinu
og www.heilsanheim.is



Elin spáir því að eftir tíu ár fari allir krabbameinssjúklingar í gegnum endurhæfingu í formi hreyfingar og líka á meðan á meðferð stendur. MYND: SIGTRYGGUR ARI

Eins og rússíbani

Elin Skúladóttir greindist með brjóstakrabbamein í byrjun árs í fyrra. Í kjölfarið breytti hún um lífsstíl, kafaði djúpt í jógafræði og gerðist vegan. ➔?

Sigríður Inga

Sigurðardóttir

sigriduringa@frettabladid.is



Eftir að ég greindist með brjóstakrabbamein varð ég ofboðslega upptekin af rannsóknunum á því hvað hefur áhrif á krabbamein, hvernig maður kemur sér í gegnum lyfjameðferð og hvað hægt er að gera til að reyna að draga úr líkum á endurkomu sjúkdómsins," segir Elin Skúladóttir en hún greindist með brjóstakrabbamein í apríl í fyrra.

Elin, sem vinnur hjá Fjármálaeftirlitinu og kennir jóga hjá Hress, komst að því að hreyfing er eitt af því stóra sem lítið er á í þessum efnunum. „Jóga hefur klárlega mikið að segja og almenn hreyfing í viðtækum skilningi er mjög mikilvæg. Í því sambandi má líka nefna gönguferðir og styrktarþjálfun. Eg spái því að eftir tíu ár fari allir krabbameinsjúklingar í gegnum endurhæfingu í formi hreyfingar og líka á meðan á meðferð stendur.“

Kraftaverk hversu vel gekk

Lyfjameðferðin gekk vel og Elin er nú undir reglulegu eftirliti lækna. „Fyrir mér er kraftaverki líkast hversu vel hún gekk. Í upphafi lyfjameðferðar veit maður ekkert hverju hægt er að eiga von á. Þetta er eins og að loka augunum og setjast í rússibana án þess að vita hvað hann er langur eða hvort það sé gat á honum svo maður fari fram af og deyi í leiðinni. Þetta er fullkomin óvissa.“ segir Elin og bætir við að hún hafi haldið góðri heilsu alla lyfjameðferðina.

„Ég var með hormónatengt krabbamein, sem bregst því miður ekki eins vel við lyfjameðferð og aðrar gerðir en mitt gerði það nú samt. Krabbameinslæknirinn minn sagði mér í upphafi meðferðar að það yrði góður árangur ef æxlin myndu minnka um fimmtíu prósent en í lok hennar kom í ljós að þau hurfu alveg. Hann sagði að ég væri heppin. Eg tengi það við annað og það er alveg sama hvort okkar hefur rétt fyrir sér.“ segir Elin.

Breytti um lífsstíl

Eftir að Elin greindist með meinið gerði hún miklar breytingar á sínum lífsstíl. Hún breytti mataræðinu og gerðist vegan. „Það er ein besta ákvörðun sem ég hef tekið fyrir sjálfa mig en fjöldi rannsóknna sýnir að það er lægri tíðni á krabbameini hjá grænmetisætum en öðrum. Vissulega eru áttök að breyta gömlum venjum, sérstaklega þegar maður gengur í gegnum svona rosalegar þrængingar en það er líka gott að gera eitthvað sjálfeflandi, taka sjálfur stjórnina einhvers staðar og gera eitthvað sem



Elin fékk hormónatengt brjóstakrabbamein og segir kraftaverki líkast hversu vel lyfjameðferðin gekk en þessi mynd er tekin á þeim tíma. Hún er þakklát fyrir að hafa getað nýtt sér jóga í þessum veikindum. Elin situr í stjórn Krafts en þar er alltaf verið að finna upp á nýjum fyrir félaganum. MYND: JÓNATAN GRÉTARSSON

maður hefur trú á að geri manni gott. Í heildina var það því ekki erfitt heldur frelsandi.“ segir Elin.

Kennir jóga hjá Krafti

Frá því í byrjun október hefur Elin kennt fitonsjóga hjá Krafti, félagi

ungs fólks sem hefur greinst með krabbamein og aðstandendur þeirra. „Ég hef kennt jóga um árabil en tók mér hlé frá kennslu þegar ég greindist. Ég sit í stjórn Krafts og við erum alltaf að hugsa um hvað við getum gert fyrir okkar félagsmenn. Við vitum að jóga er gott fyrir fólk, bæði meðan á meðferð stendur og einnig að henni lokinni. Jóga er ekki aðeins holl hreyfing. Jóga gefur líka ró og slökun og minnir mann á að vera í núnu.“ segir Elin.

Hún segir jóगतímanum hjá Krafti vera í stöðugri þróun. „Við gerum alls konar stöður, ekki endilega léttar. Við reynum að ögra okkur en að sama skapi gefa okkur stund til að vera í núnu. Ég legg áherslu á góða slökun og nota til þess gong. Það er gott vegna þess að þegar maður gengur í gegnum veikindi er margt sem truflar hugann, það er svo mikið að gerast í kollinum á manni.“ segir Elin.

Kafaði í fræðin

„Þegar ég fór í gegnum krabbameinsmeðferðina var ég þakklát fyrir að kunna jóga og geta nýtt

“Í upphafi lyfjameðferðar veit maður ekkert hverju hægt er að eiga von á. Þetta er eins og að loka augunum og setjast í rússibana án þess að vita hvað hann er langur eða hvort það sé gat á honum svo maður fari fram af og deyi í leiðinni.“

Elin Skúladóttir

mér þá þekkingu. Ég fór líka að kafa öðruvísi í jóga en áður og skoða það meira út frá lífsspekinni en ekki aðeins sem hreyfing og öndun. Mig langaði að tileinka mér það í stærra samhengi.“ segir Elin en hún kynntist jóga þegar hún vann á skemmtiferðaskipi á sínum yngri árum.

„Mér var eiginlega ýtt út í jóga án þess að ég ætlaði mér það en ég fór í fyrsta tímann þegar ég var um tvitugt. Mér fannst það hræðilega leiðinlegt og tímenn einstaklega lengi að líða. Svo fór ég að vinna hjá fyrirtæki sem er sérhæft í hreyfingu og snyrtingu og þjónustar stærstu skemmtiferðaskip í heimi. Ég var valin til að fara á lítið skip sem er vinsælt hjá fokríku fólki. Þá var ég sett á jógakennaranámskeið og svo send út á haf að kenna jóga.“ rifjar Elin upp. Allar gótur upp frá því hefur hún kennt jóga.

„Núna ætla ég að bæta við mig og læra enn meira. Eftir áramótin fer ég á jógakennaranámskeið sem heitir Jivamukti og er haldið á Indlandi. Um er að ræða virt jógakennaranám á vegum bandarískra jóga. Þeir hafa verið áberandi í Bandaríkjunum og m.a. kennt Sting, Madonna og fleiri stórstjörnum jóga. Þeir kenna það sem heildstætt kerfi, ekki bara sem hreyfing heldur líka með áherslu á grænmetisæði. Ég er mjög spennt að fara út og læra meira.“ segir Elin bjartsýn á framtíðina.

ERTU MEÐ AUGNÞURRKE?

Hyrosan augndropar – við augnþurrki

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

Hyrosan augndropar innihalda hypromelósa og eru ætlaðir til meðferðar við augnþurrki, þ.m.t. glæru- og tárásigil (keratoconjunctivitis sicca), hjá fullorðnum. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðil fyrir notkun lyfnsins. Lítið til læknis eða lyfjafraðings sé þú á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir, sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjakrakr.is. September 2018.

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

Útgefandi: Abbyggðarmáður: 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 Þorsteinnsson, oddurfrey@frettabladid.is, s. 512 5368 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 512 5347 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Frey Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@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.

Minni sykurlöngun, jafnari blóðsykur og aukin orka

Raspberry Ketones frá Natures Aid getur hjálpað til að losna við sykurþörfina og minnka matarlöngunina. Fjölmargir tala um aukna orku, að auðveldara sé að losna við aukakílóin og halda kjörþyngd.

kemur ójafnvægi á þarmaflórana, getur valdið sveppasykingum, hefur slæm áhrif á blóðsykurinn og insúlínframleiðslu líkamans sem ýtir undir fitusöfnun. Það er því til mikils að vinna fyrir okkur að losna við sykurlöngun og hefur Raspberry Ketones reynst mörgum vel í þeim efnum.

Náttúrulegur andoxunargjafi

Raspberry Ketones er náttúrulegur andoxunargjafi sem inniheldur kjarna úr hindberjum og grænt te. Raspberry Ketones getur haft áhrif á hormónið adiponectin sem heilbriggt fólk í kjörþyngd hefur í miklu magni í líkamanum. Þetta hormón getur aukið insúlínæmi sem þýðir að blóðsykurinn er jafnari og svo brennum við fitu betur. Þegar þessi hormón starfa rétt, ásamt því að við borðum hollan mat og hreyfum okkur reglulega, þá söfnun við ekki umframfitu.

Fitubrennsla

Grænt te er fullt af andoxunarefnum og lífrænum efnasamböndum sem geta haft mikil áhrif á starfsemi líkamans. Þar á meðal er bætt heilastarfsemi, fitutap (aukin fitubrennsla) og það getur dregið úr líkum á fjölmörgum sjúkdómum.

Dregur úr sykurþörf og eykur kraft

Agnès Hlíf Andrésdóttir er viðskiptastjóri á auglýsingastofnunni H.N., móðir og áhugamanneskja um heilbrigðan lífsstíl. „Ég sinni krefjandi starfi sem krefst bæði



Agnès Hlíf segir það lykिलinn að velgengi, bæði í leik og starfi, að halda góðu jafnvægi í mataræði og hreyfingu.

mikils aga og einbeitingar á hverjum einasta degi. Það skiptir mig því gríðarlega miklu máli að æfa reglulega og huga vel að næringunni minni.“

Agnès Hlíf segir það lykिलinn að velgengi, bæði í leik og starfi, að halda góðu jafnvægi í mataræði og hreyfingu. Það skiptir ekki síður máli að vera góð fyrirmynd og stundum geti stríðið við sykurþúkann tekið á. „Raspberry Ketones kom því eins og himnasending inn í líf mitt. Það dregur ekki aðeins úr sykurþörfinni heldur gefur mér aukinn kraft í æfingarnar og veitir oftar en ekki þetta „litla auka“

sem stundum vantar upp á þegar kemur að daglegu amstri,“ segir Agnès Hlíf.

„Ég byrja daginn alltaf á að taka eina töflu fyrir morgunmat og finn hvernig það gefur mér strax auka kraft inn í daginn. Svo tek ég eina áður en ég fer á æfingu, hvort sem það er í hádeginu eða seinni-partinn. Fyrir mér er Raspberry Ketones jafn mikilvægt og lýsið er fyrir börnin mín.“ útskýrir hún.

„Græna te-ið í Raspberry Ketones hjálpar mér að halda góðri einbeitingu lengur og orkan helst jafnari og stöðgri en ella. Ég mæli hiklaust með Raspberry Ketones

fyrir fólk með marga bolta á lofti.“

Veldu gæði

Hvert hylki inniheldur 400 mg af hreinu Raspberry kjarna ásamt 35 mg kjarna af hreinu grænu tei. Það inniheldur engin litarefni eða rotvarnarefni, laktósa eða ger. Raspberry Ketones Advance frá Natures Aid er GMP vottað (Good manufacturing process) og uppfyllir það ströngustu gæðakröfur sem völ er á.

Fæst í apótekum heilsuþúðum og heilsuhillum verslana.

Sykur er eitthvað sem gleður bragðlauka flestra okkar en getur líka verið eitt það óhollasta sem við látum ofan í okkur. Sykurinn getur nefnilega valdið fíkn sem þýðir að erfitt er að hætta neyslu án þess að finna verulega fyrir því. Sykurneysla getur valdið bólgum í líkamanum sem við finnum oft sérstaklega fyrir í liðunum. Hann



Náttúruleg lausn við vægum sveppasykingum

Topida Intimate sprej er notað á svæði með sveppasykingu sem veldur pirringi, særindum eða kláða hvort sem um fætur eða kynfærasvæði er að ræða.

Sveppasykingar geta verið ansi hvítleiðar og stundum erfitt að uppræta þær. Uppi-staðan í Topida spreyni, sem hefur reynst vel gegn vægum sveppasykingum, er náttúrulegur olíur og jurtir og er það án kemískra efna og parabena sem þýðir að það má notast eftir þörfum, hvar og hvenær sem er.

Heitir pottar og þröngar buxur

Fjölmargar skýringar geta verið á

því af hverju við fáum sveppasykingar. Þær eru af völdum svepps af tegundinni Candida albicans en hann er til staðar í flestum einstaklingum. Hann er einkum að finna í munni, meltingarfærum og leggöngum og sumir eru einnig með hann á húðinni. Þessi sveppur lifir á líkama okkar í jafnvægi við aðrar örverur eins og bakteríur og gerir okkur alla jafna ekkert meín. Ef eitthvað fer úrskæðis í þessu jafnvægi getum við fengið sveppasykingar einhvers staðar á líkamanum.

Ójafnvægi á þarmaflóru eða sýrustig í leggöngum getur verið orsök, smit með kynmökum, þröngar buxur, gerviefni í nærfatnaði og margt fleira getur valdið sykingum sem við finnum fyrir. Sveppasykingar blossa upp ef það verður ójafnvægi í bakteríurflórinni okkar eða sýrustigi og geta þær bæði verið á kynferum sem og annars staðar á líkamanum.

Sveppasykingar af völdum Candida eru algengastar í munni (bruska), leggöngum og vélinda en þær geta komið nánast hvar sem er og eru sveppasykingar á fótum einnig algengar.

Breytingaskeið kvenna

Konur sem komnar eru á breytingaskeiðið kannast margar við



þurrk í leggöngum. Slimhúð í leggöngum sem hefur hingað til séð um að verja þetta svæði er orðin mikið minni, útfærd minnkar og sykingar geta átt greiðari aðgang. Það gæti verið skýring á aukinni lýkt sem margar konur finna fyrir á þessu aldurskeiði og svo fylgir þurrkun líka kláði og óþægindi sem getur reynst erfitt að losna við þrátt fyrir mikið hreinlæti.

Topida er náttúruleg lausn

Vægar sveppasykingar, pirring og kláða þarf ekki alltaf að meðhöndla með lyfjum. Góðir mjólkursyrugerlar eru alltaf til góds og svo Topidan sem er náttúruleg lausn og hefur reynst



Topida virkar róandi á húð, dregur úr bólgu, er sveppadrepandi og minnkar kláða.

mörgum vel. Topida virkar róandi á húð, dregur úr bólgu, er sveppadrepandi og minnkar kláða.

Regluleg notkun getur gert líkamanum kleift að byggja upp heilbrigða bakteríuflóru og jafna PH-gildið, sem kemur í veg fyrir að sveppurinn nái að fjölga sér á ný. Topida er einfaldlega sprejjað á sýkta svæðið sem gerir það mjög þægilegt í notkun og þar sem um náttúrulega húðmeðferð er að ræða, má nota það eins oft og þurfa þykir. Við mælum þó með inntöku

á góðum mjólkursyrugerlum samhliða.

Innihaldsefni

Topida inniheldur ilmkjarnaolíur sem draga úr einkennum og eru öflugar gegn sykingum og sveppum. Þetta eru: Sandalvíður, Manuka, Tee tree, Lemon tea tree, timian-, hvítlauks-, fennel- og piparmintu-olía. Þessi náttúrulega vara er að sjálfsögðu án parabena, kortísons, alkóhóls, sýklalyfja og kemískra efna.

Jákvæð snerting getur skipt sköpum fyrir heilsuna

Snerting, faðmlög og kossar frá þeim sem okkur þykir vænt um og treystum getur verið með því hollasta sem völ er á. Fyrir því eru fjölmargar ástæður, flestar líffræðilegar sem eiga sér rætur djúpt í þróunarsögu mannsins.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is

Þegar við snertum, föðum eða kyssum vin eða ástvin er snertingin hlaðin merkingu. Við leitum að væntumþykju, tengslum eða erum að láta í ljós einhverja þörf. Ólíkir menningarheimar hafa ólíkar aðferðir til að tjá bliðu eða virðingu en sumir telja að á Vesturlöndum höfum við sett snertingu inn í svo þröngan ramma að það sé að verða okkur fjötur um fót, að fólk þjáist í raun af snertingarleysi og þangað megi meðal annars rekja tíðni ofbeldis sem felur í sér óvelkomna snertingu. Líkamleg snerting er auðvitað ekki alltaf velkomin eða viðeigandi og þegar ókunnugt fólk á hlut getur hún verið ofbeldi.

Nýleg finnsk rannsókn leiddi í ljós að hvort snerting hefur jákvæð eða neikvæð áhrif er alifarið háð samhengi og snerting leiði ekki alltaf til jákvæðra tilfinninga. En rannsóknir sýna líka að snerting er gríðarlega mikilvæg fyrir mannkynið þegar kemur að því að deila tilfinningum og viðhalda samböndum, bæði rómantískum og félagslegum.



Snerting getur verið af ýmsum toga og rannsóknir sýna fram á að jafnvel lítil snerting eins og að haldast í hendur getur verið verkjastillandi og róandi.



Frægar rannsóknir hafa sýnt að börn sem vaxa úr grasi án snertingar sem ber í sér væntumþykju eiga oft við þroskavanda að etja og eiga erfitt með að fóta sig félagslega. Að snerta og vera snert hefur áhrif á þau svæði í heilanum sem stjórna því hvernig við hugsun, bregðumst við og hvernig okkur líður. Ein rannsókn sýnir til dæmis að snerting með væntumþykju virkjar framheilann sem hefur með nám og ákvarðanatöku að gera auk þeirra áhrifa sem hún hefur á tilfinningaproska og félagslega hegðun.

Snerting getur líka verið róandi og vakið öryggi hjá fólki sem er undir álagi þar sem hún sendir

skilaboð um stuðning og samkennd. Sænsk rannsókn frá í fyrria staðfestir þau aldagömlu sannindi að það að faðma og strjúka börnum sem liður illa róar þau og skapar öryggi og velliðan.

Í þessu samhengi hefur umræða farið af stað um snertingu í sálfræðimeðferð og hvort mögulega jákvæðar afleiðingar snertingar trompi mögulegar síðfræðilegar spurningar.

Staðreyndin er sú að við sækjum í að faðma þá sem okkur þykir vænt um einmitt vegna þess að við faum þar staðfestingu á huggun og væntumþykju. Rannsóknir hafa sýnt að konur sem nota líkamlega snertingu til að styðja maka sína sýna



Fjölmargar rannsóknir sýna að ástrik vina- eða parasambönd þar sem snerting er algeng geta stuðlað að bættri heilsu og lægri blóðþrýsting.

Snerting og sérstaklega faðmlög og knús stuðla að veliðan og bættri heilsu.

sóknir sýna að óyrnt væntumþykja eins og að faðmast eða kyssast getur dregið úr streitu og þeim skaða sem hún veldur. Þá hefur það sýnt sig að jákvæð líkamleg snerting getur dregið úr hættu á sýkingu í öndunarferum og þeir sem fá samt kvæf og eru faðmaðir með kvæfið eru fljótari að ná sér.

Ástrik ástarsambönd þar sem mikið er um snertingu hafa einnig jákvæð áhrif á heilsufar. Þannig eru konur í þannig samböndum með lægri blóðþrýsting og púls. Þá má benda á að tungukossar geta virkað eins og bólusetning þar sem áttatíu milljón bakteríur geta farið á milli í tíu sekúndna kossi sem gefa líkamanum tækifæri til að mynda mótefni. Tilraunir hafa einnig sýnt að tungukossar eru þróunarfræðilega mikilvægir þegar kemur að því að telja sér maka, einkum fyrir konur, þar sem í munvatni er að finna efnafræðiblöndu sem gefur til kynna hvernig fólk passar saman til afkvæmagerðar.

Snerting er líka verkjastillandi, jafnvel bara það að haldast í hendur getur minnkað verki sýnir rannsókn frá 2017.

Það er því ljóst að snerting hefur meiri áhrif á heila okkar, líkama og líðan en okkur geti óráð fyrir sem er mikilvægt að hafa í huga. Eitt faðmlag getur dimmu í dagsljós breytt, og skynjun okkar og annarra á veröldinni til hins betra.

ÞREYTT Á AÐ VERA ÞREYTT?

Járnskortur getur verið ein ástæða. Floradix hjálpar þér að viðhalda góðri heilsu og heilbrigði.

Engin aukæfni!



Fæst í apotekum, heilsuvörubúðum og heilsuhillum matvöruverslana

GERÐU LEIÐI ÁSTVINA ÞINNA FALLEGT FYRIR JÓLIN

Mikið úrval fallegra legsteina
á mjög góðu verði



2041

149.900 KR.
ÁÐUR: 276.600 KR.



104

329.420 KR.
ÁÐUR: 482.900 KR.



6010

288.620 KR.
ÁÐUR: 431.900 KR.



2021

315.520 KR.
ÁÐUR: 451.900 KR.



2006

295.820 KR.
ÁÐUR: 440.900 KR.



2006

249.420 KR.
ÁÐUR: 382.900 KR.



129

353.420 KR.
ÁÐUR: 512.900 KR.



129-3

385.420 KR.
ÁÐUR: 552.900 KR.

ÖLL OKKAR VERÐ MIÐAST VIÐ
FULLBÚINN STEIN MEÐ UPPSETNINGU

MÖRKIN 4
108 REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANÍTHOLLIN.IS

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

Finnst gott að byrja daginn á nýbökuðu Bláfjallabrauði

Fyrirliði kvennaliðs Vals í körfubolta, Guðbjörg Sverrisdóttir, kemur vel undirbúin til leiks fyrir nýhafið tímabil. Hún girar sig upp fyrir leik með góðri tónlist og segir að fiskur í raspi með soðnum kartöflum og remúlaði sé uppáhaldsmaturinn sinn. Liðið stefnir á úrslitakeppnina í vor.

Starrí Freyr
Jónsson

starrif@frettabladid.is



Domino's-deild kvenna í körfubolta hófst í síðustu viku en sílfurliði síðasta árs, Val, er spáð öðru sæti í ár í árlegri spá forráðamanna, fyrirliða og þjálfara deildarinnar. Valskonur hafa haft æft stíft í sumar og undirbúið veturinn vel að sögn Guðbjargar Sverrisdóttur, fyrirliða og eins af lykilmönnum liðsins, sem átti góðan leik í fyrsta sigurleik tímabilsins gegn Skallagrími og skoraði 18 stig. „Við vorum mjög duglegar að æfa í sumar enda ætlum við okkur stóra hluti í vetur. Liðið er með mjög flottan styrktarþjálfara auk þess sem við höfum frábæra aðstöðu í Origo höllinni, heimavelli Valsara, sem gerir okkur kleift að æfa eins og atvinnumenn. Fyrir tímabilið setti ég mér persónuleg markmið sem ég held út

„Ég held að áhugi innan fjölskyldunnar hafi hjálpað mjög mikið við að halda manni við efnið. Mamma og pabbi koma á alla leiki sem þau geta og er körfubolti oftast en ekki aðal umræðuefnið á heimilinu.“

af fyrir mig en markmið liðsins í ár er að enda í einu af í efstu fjórum sætunum þannig að við náum inn í úrslitakeppnina.“

Stuðningur að heiman

Guðbjörg kemur úr mikilli körfuboltafjölskyldu og var fimm ára þegar hún hóf að æfa körfubolta, þá með Haukum en hún ólst



Guðbjörg Sverrisdóttir í fyrsta leik vetrarins gegn Skallagrími. Leikurinn vannst og Guðbjörg skoraði 18 stig. MYND: EYÐÖR

Spurt og svarað

Hvernig er dæmigerð helgi hjá þér?

Dæmigerð helgi byrjar á æfingu á föstudagskvöldi og síðan aftur á laugardagsmorgni. Síðan eyði ég oft deginum í að lesa eða hanga með fjölskyldu og vinum og reyni að borða góðan mat.

Hvernig litur draumhelgin út?

Draumhelginni væri eytt í sumarbústað með góðu fólki og góðum mat. Enginn simi og ekkert áreiti.

Hvað færðu þér í morgunmat?

Það er mjög misjafnt hvað ég borða í morgunmat en oftast er það Bláfjallabrauð með smjöri og osti. Dagurinn klikkar ekki þegar maður byrjar á nýbökuðu Bláfjallabrauði.

Hvað finnst þér gott að fá þér í kvöldmat?

Uppáhaldskvöldmaturinn er fiskur í raspi með soðnum kartöflum og remúlaði.

Hvað finnst þér gott að fá þér í millimál?

Það eru vinber.

Erstu nammigrís?

Ég er litill nammigrís en segi ekki nei ef mér er boðið í Hagkaup á laugardegi.

Áttu þér uppáhalds æfingu?

Liðsæfingarnar sem við höfum eftir leiki eru uppáhaldsæfingarnar mínar. Þá erum við oft bara að hafa gaman og í virkri endurheimt.

Hver er efnilegasti leikmaður deildarinnar?

Ég tel að Ásta Júlía Grimsdóttir, liðsfélagi minn hjá Val, sé efnilegasti leikmaður deildarinnar í dag.

Áttu þér einhverja uppáhaldsleikmenn?

Ég á einn uppáhaldsleikmann erlendis en það er systir mín, Helena Sverrisdóttir, sem spilar með Cegled í ungersku deildinni.

Hvernig kemur þú þér í girinn fyrir leik?

Með því að hlusta á góða tónlist. Smekkurinn er mismunandi eftir leikdögum en oftast er það Muse eða Kanye West sem koma mér af stað.

Hvaða hæfileika hefur þú sem fæstir vita um?

Ég veit ekki hvort það telst hæfileiki en ég er klaufi af Guðs náð.



FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ



FRÉTTABLAÐIÐ APP



FRÉTTABLAÐIÐ.IS

upp í Hafnarfirði. „Þá fylgdi ég pabba mínum á æfingar en hann þjálfaði flokkinn. Fyrst æfði ég með stelpum sem voru tveimur árum eldri en ég en þegar fjólgaði í árganginum mínum gat ég loks farið að æfa með jafnöldrum mínum. Ég æfði einnig fótbolta á sumrin en um þrettán ára aldurinn tók ég þá ákvörðun að einbeita mér alfarið að körfunni.“

Guðbjörg hefur leikið með yngri landsliðum Íslands og á að baki sextán leiki með A-landsliði kvenna. Hún þakkar árangur sinn

m.a. stuðningi heiman frá. „Ég held að áhugi innan fjölskyldunnar hafi hjálpað mjög mikið við að halda manni við efnið. Mamma og pabbi koma alltaf á leiki þegar þau geta og er körfubolti oftast en ekki aðal-umræðuefnið á heimilinu. Einnig skiptir miklu máli að huga vel að andlegu hlíðinni ef góður árangur á að nást. Það er erfitt að spila vel ef manni liður ekki vel.“

Utan körfuboltans er Guðbjörg nýlega útskrifaður viðskiptafræðingur og hóf nýlega störf hjá Landspítalanum.

GRAL KYNNIR

SVARTLYNG



ÞT. Mbl.



SJ. Frbl.

„Svartlyng er ein af þessum sýningum sem okkur bráðvantar“

HA. RÚV Menning

„Súrrealísk kómík brotin upp með nítandi ádeilu.“

SJ. Frbl.

„Óborganlega fyndur og súrrealískt.“

HA. RÚV Menning

„Rammpólitískt ádeiluverk sem virkar“

ÞT. Mbl.

„Leikhópurinn allur fer á kostum“

HA. RÚV Menning

„Mikið sjónarspil og hressileg ádeila“

KHP. Hugarás

„Fariði bara í leikhús... og sjáið þetta“

HA. RÚV Menning

SÓTSVARTUR GAMANLEIKUR

eftir Guðmund Brynjólfsson

TJARNARBÍÓ

Takmarkaður sýningafjöldi | Miðasala á tix.is

Hugmyndir að einföldum og hollum kvöldmat

Oft kemur það fyrir að fólk veit ekkert hvað eigi að kaupa matinn hversdags. Hér eru þrjár hugmyndir að einföldum hversdagsmat sem hentar öllum. Maturinn þarf ekki endilega að vera flókin.

Elin Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Þennan fyrsta rétt er notað lambkjöt. Í rauninni er hægt að nota alls kyns parta, hvort sem kjöt er á beini eða ekki. Bara úrbeina það og skera í bita. Taco súpan verður örugglega vinsæl þar sem flestir eru hrifnir af mexíkóskum mat. Síðan er uppskrift að mjög hollum og góðum pönnukökum ef fólk vill hafa eitthvað létt í matinn.

Einfaldur lambaréttur með spinati

2 laukar
6 hvítlauksrif
1 tsk. engifer, þurr
½ tsk. chili-duft
1 msk. broddkúmen (cumin)
1 msk. kóriander, þurr
1 kg lambkjöt, skorið niður
1 dós tómatar í bitum
Salt
Olía til steikingar
200 g ferskt spinat

Skerið niður lauk og hvítlauk. Steikið lauk í oliunni og bætið svo hvítlauk saman við. Gætið að því að brenna ekki. Bætið öllu kryddi á pönnuna og síðan kjötbitunum. Blandið öllu vel saman. Lækið hitann og bætið tómötum saman við. Notið dósina og hálfyllið hana af vatni og bætið saman við. Látið þetta malla í 10 mínútur og bragðbætið með salti. Þá er spinatið sett saman við.

Í þennan rétt má bæta við grænmeti eftir smekk, gulrótum, tómötum eða hverju því sem til er í ísskápnum. Berið réttinn fram með hrisgrjónum og mango chutney.

Taco súpa

Taco réttir eru alltaf vinsælir hjá öllum í fjölskyldunni. Þetta er góð og matarmikil súpa sem auðvelt er að útbúa. Út í súpana er gott að setja sýrðan rjóma, guacamole og tortilla-nasl, limónusafa og jafnvel chili-sósu eða allt eftir smekk hvers og eins. Uppskriftin miðast við fjóra til sex.

400 g nautahakk

1 laukur, smátt skorinn
3 hvítlauksrif, smátt skorin
1 tsk. broddkúmen (cumin)
1 tsk. kórianderduft
¼ tsk. chili-duft
1 dós tómatar
1 lítri kjúklingasöð
1 dós svartar baunir
1 dós maisbaunir
1-2 msk. tómatauk
Smávegis ólífuolía til steikingar
Salt og pipar

Byrjið á því að steikja kjöthakkið upp úr oliu í góðum potti. Setjið síðan laukinn saman við og steikið áfram þar til hann verður mjúkur en þá er hvítlaukunum bætt út í. Bætið kryddum saman við og bragðbætið með salti og pipar. Bætið þá tómötum út í ásamt soðinu og látið súðuna koma upp. Takið vökvann af baununum og maisnum og setjið út í súpana. Þá er tómataukið sett saman við og súpan lätin malla í dálitla stund. Út í súpana er gott að setja lærperubita, sýrðan rjóma, guacamole og



Bragðmikill lammapottréttur er góður á dimmu haustkvöldi. Hægt er að bæta út í hann grænmeti að vild.



Taco-súpa með lærperum og fleira góðgæti verður örugglega vinsæl.

tortilla-nasl, limónusafa og jafnvel chili-sósu eða allt eftir smekk hvers og eins.

Hollar pönnukökur

Stundum vill maður bara hafa eitthvað létt og gott í matinn. Hvað með að hafa skyr og þessar hollu pönnukökur sem lita út eins og amerískar, sem sagt þykkari en íslenskar?

Pönnukökurarnar eru bornar fram með grískri jógurt og berjum.

7 egg
3 dl hafragrjón
3 dl kotasæla
2 vel þroskaðir bananar
25 g smjör til að steikja upp úr
125 g bláber, jarðarber
eða önnur ber
2 dl grísk jógurt



Pönnukökur má vel borða í kvöldmat ef mann langar í eitthvað létt.

Hrærið saman eggjum, haframjöli, kotasælu og banönum í matvinnsluvél þar til blandan verður jöfn og kekkjalaus. Setjið smávegis smjör á pönnuna og bakið eins og amerískar pönnukökur.

Berið fram með grískri jógurt og berjum eða öðru því sem þið viljið. Það má alveg vera smjör og ostur ef einhver vill það frekar.

FYRIRTÆKJAGJAFIR

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um jólagjafir fyrirtækja til starfsmanna og viðskiptavina kemur út 12. október.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 512 5429 / jonivar@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



Gott er að gleyma sér yfir góðri bók.

Lesið til heilsubótar

Þegar skammdegið og vetrarkulduinn krafsar í er notalegt að kúra inni með góða bók. Lestur er líka svo heilsusamlegur.

- Hann losar um streitu. Rannsókn frá Sussex-háskóla sýnir að streituhormón hafa lækkað um 68 prósent eftir aðeins sex mínútna lestur og er ástæðan sú að með því að sökkva sér ofan í bók fær maður flúið raunveruleikann um stund.
- Hann lengir lífið. Sýnt hefur verið fram á að lestrarhestar sem aðhyllast bóklestur lifa 20 prósent lengur en lesendur dagblaða og tímarita.
- Hann er hressandi. Sjálfshjálparbækur og skáldsögur geta dregið úr einnissu ymiss konar krankleika, allt frá svefnleysi til kvíðaröskunar og streitu.
- Hann bætir minnið. Því oftast sem lesið er því hægar á lífsleiðinni brestur minnið.
- Hann eflir heilabúið. Með lestri eykst heilastarfsemin og heilinn fær örvarandi þjálfun, rétt eins og skokk bætir hjarta- og æðakerfið.



Það krefst meiri orku að sippa en að hlaupa, svo það brennir meiri fitu. NORDICPHOTOS/GETTY

Tvær æfingar sem halda þér í formi

Vísindamaðurinn og lækningarnir Dr. Michael Joyner, sem hefur gert ítarlegar rannsóknir á áhrifum líkamsræktar, segir að tvær æfingar geti séð manni fyrir allri nauðsynlegri hreyfingu og um leið langt lífið. Þær eru burpee og að sippa með þyngd.

Dr. Joyner segir að margar rannsóknir sýni að einföld próf á líkamlegri frammistöðu hafi mikið forspárgildi fyrir langlífi. Þar sem mjög einfaldar æfingar geti gefið góða vísindingu um langlífi fólks, þýði það væntanlega líka að mjög einfaldar æfingar geti lengt ævina, segir hann.

Sipp krefst 24% meiri krafts en að hlaupa á sama hraða, samkvæmt háskólanum í Jena í Þýskalandi, þannig að það er gagnlegra til að brenna fitu og með þyngd styrkir sippið líka handleggina. Burpee er æfing sem reynir á allan líkamann, eykur sprengikraft í neðri hluta líkamans og er góð fyrir hjartað.

Dr. Joyner tekur fram að öll líkamsrækt geti lengt lífið og að það sé best að fá fjölbreytta hreyfingu, en segir að þessar tvær æfingar séu sérlega góðar af því að þær auka hreyfingu og heilsu æðakerfisins ásamt því að bæta sprengikraft, þol og styrk. Þess vegna séu þær svo heppilegar til að fá ofureinfalda alhlíða líkamsrækt.

Tóbakslaus í tuttugu ár

Hin árlega samkeppni Tóbakslaus bekkur hefst nú í tuttugasta sinn hér á landi. Öllum sjöundu, áttundu og niundu bekkjum í grunnskólum landsins stendur til boða að taka þátt ef enginn nemandi í viðkomandi bekk notar tóbak. Á keppnistímabilinu verða dregnir út nokkrir heppnir tóbakslausir bekkir og allir í bekknum fá senda gjöf.

Í vor geta samtals tíu bekkir unnið til verðlauna með því að

senda inn lokaverkefni. Þeir bekkir sem velja að senda inn lokaverkefni geta unnið fé til að ráðstafa eins og bekkurinn kys að gera. Upphæðin nemur 5.000 krónum fyrir hvern skráðan nemanda í bekknum.

Skráning er þegar hafin og þarf að skrá bekk í síðasta lagi 16. nóvember 2018 á vefsíðu Tóbakslaus bekkur en þar er einnig hægt að finna allar upplýsingar um samkeppnina.



Tíminn er kominn!

Ný námskeið að hefjast Innritun hafin!

15. október:

TT1 (25+) og TT3 (16-25)
Krefjandi aðhaldsnámskeið sem virka! 6 vikna matarlisti, ummálmæling, vigtnun og vikulegir póstar. Skemmtileg og áreiðanleg leið til að koma sér í form.

29. október:

Fitform (60+ og 70+)
Sérvalin og fjölbreytileg þjálfun sem tekur eðlilegt mið af þörfum hvors aldurshóps fyrir sig.

Mótun BM

Kerfisbundnar styrktar- og liðleikaæfingar í litlum sal.

Æfingakerfið 1-2-3 – opnir tímar
Snilldarlausn fyrir þær sem þurfa að nýta tímann sinn vel!

Sjá nánar á jsb.is
Innritun í síma 581 3730

LÍKAMSRÆKT JSB
leggur línurnar

Markviss, fjölbreytileg og öflug líkamsrækt fyrir konur og stelpur sem tekur mið af þörfum ólíkra hópa og skilar auknum krafti, hreyfingu og vellíðan.

Velkomin í okkar hóp!
Innritun og nánari upplýsingar í síma 581 3730 og á jsb.is

Smáauglýsingar

512 5800

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opin allir 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



PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

Þjónusta

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

Hreingeringar

VY-PRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÜRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.
Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.
Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

Hreinsa þakrennur fyrir veturinn og tek að mér ýmis smærri verkefni. Uppl. s:8478704 eða manninn@hotmail.com

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

Nympha-dora
Tarot-lesur og Kristalbála með leiðsögn að handan
VISA 562 8211 EURO

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASIMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasimakerfi, mynddyrasimar, töfluskripti. Lögjildur 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

HVER VANN?

Sportið á frettabladid.is færir þér allar nýjustu fréttirnar úr heimi íþróttanna.

Fylgstu með á
frettabladid.is/sport

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook



Vissir þú að...

börn ega rétt að leika sér



Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Er von á grýlu?

Voru grýlukerti á rennunum?
Er hætta á að vatnið leki inn?

1450kr/m

HITAVÍR

Hitavírar bræðir klaka í rennunni og eyða grýlukertum. Til í föstum lengdum.

Þurrktæki

Eru gluggarnir rakir?



Tilboð
frá kr
39.990

Vatnshitablásarar í bílskúrinn



Verð
frá kr
69.990



Við erum Vortice á Íslandi
Úrval af ítölskum gæðum

íshúsið **viftur.is**
-andaðu léttar

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur



VANTAR ÞIG STARFSFÓLK?

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Traust og fagleg starfsmannaveita sem þjónað hefur íslenskum fyrirtækjum í áraldaðir



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

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökuþróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andresson.

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRA 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

VETRARGEYMLA VAGNAKAUPS&BÍLAKAUPS

Höfum til umráða upphitað húsnæði á Köllunarklettisvegnum og afgirt plan sem er vaktað. Verð á plani er 1/2 af verði inni húsnæðinu.

Öllum fyrirspurnum er svarað í gegnum netfangið bilakaup@bilakaup.com

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

Atvinna

Atvinna í boði

VÉLVIRKI EÐA VANUR MAÐUR ÖSKAST

Álheimar ehf óskar eftir að ráða vélvirkja eða vanan mann í málsmiði / vélavinnu. Fjölbreytt framtíðarstarf, góð vinnuaðstaða. Uppl. í s. 869 1122 Örn efnir@efnir.is www.alheimar.is

GEFÐU VATN

gjofsemgefur.is
907 2003



Bílar á staðnum
Komið og reynsluakið

MITSUBISHI

OUTLANDER

PHEV Hybrid Instyle

Nýir bílar árgerð 2018

VERÐ ~~4.990~~
4.690
ÞÚSUND

Síðustu bílarnir á sérstöku tilboði

Hlaðnir aukabúnaði

- ✓ Leðursæti
- ✓ 360 gráðu myndavélakerfi
- ✓ Akreinarvari
- ✓ Árekstrarvari
- ✓ Outlander stafir á húddi
- ✓ Þokuljósasett að framan
- ✓ Leiðsögukerfi
- ✓ Rafdrifin afturhleri
- ✓ Blindhornsviðvörðun
- ✓ Fjarlægðartengdur hraðastillir og margt fleira...

Getum útvegað aukahluti á frábæru verði:*

- ✓ Hleðslustöð 85.000 kr.
- ✓ Krókur 90.000 kr.
- ✓ Heilsársdekk 60.000 kr.

* Gildir eingöngu með nýjum Outlander frá Stóra Bílasalan.

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

586 1414

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



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



STÓRA BÍLASALAN

...á verði fyrir þig!



Ísafold er ein stærsta prentsmiðja landsins og þjónustar daglega stóran hóp viðskiptavina. Verkefni okkar eru jafn fjölbreytt og viðskiptavinir okkar eru margir. Allt frá einföldum nafnspjöldum til bæklinga sem dreift er í öll heimili landsins. Bækur, tímarit, bæklingar og umbúðir. Við komum hugmyndum þínum í framkvæmd.

Hafðu samband og við klárum þetta saman.

**Logi Knútsson,
prentari og Leedsari**



Suðurhrauni 1 | 210 Garðabæ | Sími: 59 50 300 | www.isafold.is

Ísafoldarprentsmiðja er umhverfisvottuð prentsmiðja af Svaninum, norraena umhverfismerkinu. Við erum aðilar að Rammasamningi Ríkiskaupa og Rammasamningi Reykjavíkurborgar. Við framleiðum dagblöð, bækur, tímarit, bæklinga, umbúðir, veggspjöld, bréfsfni, umslög, nafnspjöld, fjölþóst og margt fleira.

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

capacent

www.capacent.is