

# FEÐLIK

FRÍÐJUDAGUR 16. OKTÓBER 2018

## Heilsa



Heilsa kvenna verður í brennidepli á ráðstefnu sem haldin verður á laugardaginn. Gyða Dröfn Tryggvadóttir verkefnastjóri segir markmiðið að fræða og hvetja konur til að huga að eigin heilsu. ➔4

**EINSTAKT  
KOLLAGEN  
RAKAKREM**

**GEFUR GÓÐA  
NÆRINGU OG  
MIKINN RAKA**



Fæst í flestum apótekum og  
[www.heilsanheim.is](http://www.heilsanheim.is)



MYND/SIGTRYGGUR ARI

# Fann kraftinn minn aftur

Pegar Guðríður Erla Torfadóttir, Gurrý, hætti hjá Reebok í fyrra ákvað hún að gefa sér góðan tíma til að huga að eigin heilsu og vellíðan enda búin að vinna sig inn að beini í langan tíma. Hún fór til dæmis að taka bætiefni með markvissari hætti og ber Feel Iceland vörunum vel söguna. ➔2



Gurrý var áberandi sem einn af þjálfurum í Biggest Loser Ísland. Hún er þrautreyndur einkaþjálfari og starfaði lengi sem framkvæmdastjóri Reebok fitness. Hún hefur nú söðlað um og starfar sem verkefnastjóri hjá Heilsuhúsinu. Gurrý tók sér góðan tíma til að endurskoða lífið eftir að hún hætti hjá Reebok. Meðal annars fór hún að taka bætiefni á markvissari hátt. MYND/SIGTRYGGUR ARI

#### Framhald af forsiðu →

**G**urrý er einn þekktasti einkaþjálfari á landinu en hún gerði garðinn frægan í þáttunum Biggest Loser Ísland. Það vakti því nokkra athygli þegar hún ákvað að hætta í Reebok fitness í lok síðasta árs þar sem hún starfaði meðal annars sem framkvæmdastjóri. „Ég ákvað að taka mér góðan tíma í að hugsa um sjálfa mig og hvað mig langaði að gera. Ég þurfti líka að jafna mig því ég hafði unnið allt of mikið í mörg ár. Við tók tími þar sem ég var að þjálfa, hvíla og hugsa vel um mig sem ég hafði ekki gert í allt of langan tíma,“ segir Gurrý sem byrjaði nú í sumar að vinna hjá Lyfju. Sem verkefnastjóri fyrir Heilsuhúsið.

„Ég er lærður viðskiptafræðingur og fann hjá mér þörf til að fara út úr líkamsræktargeiranum og starfa meira á því sviði sem ég menntaði mig til.“ Hún segir nýju vinnuna mjög fjölbreytta og skemmtilega. „Starfsfólkið í Heilsuhúsinu byr yfir gríðarmikilli þekkingu og mig langar að draga hana meira upp á yfirborðið og kynna fyrir fólki. Við ætlum að fara markvissat að fræða fólk um streitu og hvaða bætiefni geti gagnast okkur bæði þegar við erum komin í kulnun og líka hver geta hjálpað til við að fyrirbyggja hana. Ég vildi að ég hefði vitað meira um bætiefni og hvað er til mikið af mögnuðum bætiefnum sem geta hjálpað okkur.“

**Varstu orðin þreytt á líkamsræktargeiranum?**

„Já, ég verð að viðurkenna það og því var kominn tími til að fara að gera eitthvað annað. Hvert sem það er til framþúðar eða ekki mun bara koma í ljós. Ég hef rosalega

gaman af því að vinna með fólki, hvort sem það er í þjálfun eða öðru og vil hjálpa fólki að blómstra.“

#### Andaði og svaf

Meðan Gurrý var að ákveða næstu skref hugaði hún vel að líkamlegri og andlegri heilsu sinni. „Á hverjum einasta degi fór ég í göngutúr, gerði öndunaræfingar og passaði mig á því að hvíla mig vel. Ég fór í sund, nudd og allt sem ég þurfti til að finna orkuna mína aftur. Ég svaf meira en ég hafði gert lengi og borðaði meira líka, það var ótrúlegt hvað ég fann mikinn mun á mér eftir dálitinn tíma. Mánuð eftir mánuð fann ég hvernig ég fann sjálfa mig aftur og gamla kraftinn minn, en ég hafði týnt sjálfri mér dálitíð í allri þessari vinnu líkt og margar íslenskar konur. Við keyrum okkur í kaf og finnum það kannski ekki fyrir en of seint. Í dag finnst mér mikinn mun á mér enda sést það á mér, ég lit betur út og mér liður miklu betur.“

#### Finnur mikinn mun á húð, hári og í liðum

Gurrý hefur alltaf hugsað vel um mataræðið, borðað hreint fæði og þælt í skiptingu á orkuæfum. „Núna er ég farin að slaka meira á og passa mig á að borða reglulega. Ég er líka farin að taka bætiefni með markvissum hætti sem ég gerði ekki áður. Síðustu átta mánuði hef ég verið mjög dugleg að taka magnesíum,

D-vítamín, fjölvítamín og olíur og er það orðið hluti af minu mataræði.“

Hún fór einnig að taka inn Amino Marine Collagen frá Feel Iceland og segir það hafa breytt miklu fyrir sig. „Ég finn mun á húðinni og hárinu og mér finnst ég líta betur út núna en ég gerði fyrir tveimur árum. Feel Iceland eru hreinar vörur og íslenskar. Ég kynnti mér hvernig staðið væri að framleiðslu þeirra og fannst það rosalega flott. Ég er samt aðallega að taka þær af því þær virka,“ segir Gurrý sem einnig tekur Joint Rewind frá Feel Iceland. „Ég finn mikinn mun á liðamótunum hjá mér. Ég fæ stundum verki í fingurna og ef ég er að

lyfta mikið finn ég til í hnjúnum. Það dregur mjög úr verkjunum ef ég tek bætiefnið Joint Rewind og ég finn fyrir því ef ég gleymi að taka það í nokkra daga.“

#### Meðvituð um umhverfið

Gurrý segist líka hrifin af því að umbúðirnar frá Feel Iceland séu trú áli en ekki plasti enda sé hún farin að huga mun meira að umhverfismálum. „Ég vil ekki bara hugsa vel um líkama minn heldur líka um náttúruna. Ég hef dregið úr plast-

notkun og reyni að borða ekki vörur sem eru mengandi fyrir eða náttúruna. Ég er líka að að skipta yfir í náttúrulegar snyrtivörur og reyni að kaupa áfyllingar t.d. á þvottaefni.“

Gurrý verður fertug á næsta ári og er meðvituð um að hún sé að eldast. „Ég vil halda mér eins vel og ég get með náttúrulegum leiðum, og koma í veg fyrir hrukkur eins og hægt er. Meðal annars þess vegna fór ég að taka Collagenið og mér finnst það svinvirka. Hárið er miklu heilbrigðara og meiri ljómi í húðinni. Þetta er bætiefni sem ég kem til með að halda áfram að taka og mun ekki hvíla mig á því eins og ég geri með önnur bætiefni sem stundum eru tekin í skorpum. Eins og D-vítamín og fjölvítamín sem ég nota bara á veturna.“

#### Jóga hefur bjargað mér

Gurrý hefur ekki sleppt alveg hendinni af þjálfun en hún er með fólk í fjarþjálfun á gurry.is líkt og hún hefur gert síðustu tvö til þrjú árin. „Ég vil ekki taka að mér meiri þjálfun og er það liður í því að minnka aðeins við mig.“ Sjálf æfir hún í líkamsræktaraðstöðu sem hún hefur komið upp heima hjá sér. „Ég lyfti fjórum sinnum í viku, fer í göngutúra og geri jóga, en mitt jóga snýst um teygjuæfingar og öndunaræfingar.“

Fyrir mig er lykilatriði að geta kúplað mig út daglega og gera jóga og öndunaræfingar. Það hefur algerlega bjargað mér.“





# Meiri styrkur og heilbrigðari húð

Astaxanthin frá Algalif er afar öflugt andoxunarefni sem er gott fyrir húðina og virkar vel á mörg kerfi líkamans. Það veitir vörn gegn geislun og stuðlar að heilbrigði augna, heila, hjarta, liða og vöðva.

Náttúrulegasta og hreinasta uppspretta astaxanthins finnst í smápörungum en þeir eru undirstaða næringar fyrir fjölmargar lífverur, sérstaklega í hafinu. Þetta andoxunarefni er einnig að finna í dýrum og plöntum sem hafa einkennandi rauðan (bleikan) lit, til dæmis laxi og ljósátu (krill). Astaxanthin verndar frumur gegn oxunarskemmdum og er sennilega með því besta sem við getum notað til að halda húðinni heilbrigðri ásamt því að vera afar mikilvægt fyrir fjölmörg líffæri og ferla í líkanum.



Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

sem vill ná sem bestum árangri. Mikil af Astaxanthin er í vöðvum laxa og er það einmitt talið gefa laxinum þá orku sem hann þarf til að synda gegn straumnum. Astaxanthin virkar einnig vel fyrir fólk sem er komið með útrunaekenni vegna vinnu eða álags.

## Húðin og sólin

Ysta lag yfirhúðar ver undirliggjandi lög hennar gagnvart ýmsum efnum, örverum og vatni. Dýpra í yfirhúðinni eru lifandi frumur sem skipta sér stöðugt til að endurnýja ysta lagið og er æviskeið herrar frumu á bilinu 20-50 dagar. Í yfirhúðinni eru einnig frumur sem framleiða brúna litarefnið melanín þegar sólin skín á húðina en hlutverk þessa litarefnis er að verja kjarna (erfðafni) húðfrumanna gagnvart útfjólubláum geislum sólarinnar. Bætifnið astaxanthin getur dregið úr þeim skaða sem útfjólubláir geislar sólarinnar geta valdið húðinni (sólbruna) og ólíkt sólkremum sem borin eru á húðina, blokkar astaxanthin ekki UV-geislana, þannig að það kemur ekki í veg fyrir að UVB-geislarnir breytist í D-vítamín í húðinni. Það ver húðina einfaldlega gegn skemmdum. Astaxanthin er því gríðarlega gott til að vernda húðina og hefur reynst þeim sem hafa mjög ljósa húð sérstaklega vel. Bæði ver það húðina betur gegn sólbruna og fólk tekur meiri lit en annars.

## Aukinn árangur í íþróttum

Astaxanthin dregur úr myndun mjólkursýru í vöðvum og þreytu, bætir þol og styrk og stuðlar að skjótu jafnvægi í líkanum eftir æfingar. Það er því mjög gott fyrir íþróttafólk



Astaxanthin dregur úr myndun mjólkursýru í vöðvum og þreytu, bætir þol og styrk og stuðlar að skjótu jafnvægi í líkanum eftir æfingar. Það er því mjög gott fyrir íþróttafólk sem vill ná sem bestum árangri.

## Hreint íslenskt astaxanthin

Astaxanthin er náttúrulegt karótínóíð sem finnst hvergi í eins ríkum mæli og í örþörungum sem kallast Haematococcus pluvialis. Algalif er íslenskt fyrirtæki sem sérhæfir sig í framleiðslu á þessum örþörungum og vinnur úr þeim hágæða astaxanthin. Ræktun og framleiðsla fer fram í einangruðum ræktunarkerfum þar sem allir mengunarvaldar eru útilokaðir og eingöngu hreint íslenskt vatn er notað við framleiðsluna. Endurnýtanleg orka er notuð við framleiðsluna og flokkast hún sem sjálfbær iðnaður.

## Dagleg inntaka

Astaxanthin er 550 sinnum öflugra andoxunarefni en E-vítamín og 6.000 sinnum áhrifaríkara en C-vítamín. Það tekur Astaxanthin 12-19 klukkustundir að hámarkast í blóði þínu og eftir það brotnar það niður á 3-6 klukkustundum. Þess vegna þarf að taka það inn daglega. Til þess að verja

**Astaxanthin getur dregið úr þeim skaða sem útfjólubláir geislar sólarinnar geta valdið húðinni en það blokkar ekki UV-geislana og kemur þannig ekki í veg fyrir að UVB-geislarnir breytist í D-vítamín í húðinni.**

Hrönn Hjálmarsdóttir

húðina gegn sólargeislum, áður en haldið er í gott sólarfrí, er gott að hefja inntöku nokkrum vikum áður. Astaxanthin er einnig gott fyrir augun/sjónhinnuna og hafa klínískar rannsóknir sýnt fram á að astaxanthin bætir aughneilsu sykursjúkra, dregur úr þreytu og álagi á augun og stuðlar að skýrari sjón. Það dregur einnig úr bólgum

**Sölustaðir:**  
Fæst í Nettó,  
snyrtivörudeild Hagkaupa,  
Lyffjum & Heilsu, Apótekar-  
anum og völdum apótekuum.

almennt og nýtist vel gegn nánast hvaða bólguástandi sem er, hvort sem það er í liðum eða annars staðar.

## Stærsta líffæri líkamans

Í fullorðinni manneskju er húðin u.þ.b. 2 fermetrar og vegur um 10 kíló sem er að meðaltali um 15% af líkamsmassanum. Þetta stærsta líffæri líkamans gegnir mikilvægum og sérhæfðum hlutverkum og því er nauðsynlegt að hugsa vel um hana og næra hana vel og hirta. Íslenskt og hreint astaxanthin sem framleitt er á sjálfbærann hátt hentar fullkomlega til að sinna því hlutverki.

GÓÐAR FRÉTTIR

FYRIR MELTINGUNA

Gall- og sýrupolnir mjólkursýrugerlar með asidófilus sem margfalda sig og ná góðri útbreiðslu í þörmunum



15  
MILLJARÐAR  
GÓDGERLA

# Kyolic hvítlaukurinn – „fyrir hjartaheilsu“

Kyolic fæðubótarefnið þekkja margir Íslendingar að góðu enda verið til á íslenskum markaði í áraraðir. Kyolic er í hæsta gæðaflokki og er vel þekktur lyktarlaus hvítlaukur.

**K**yolic fæðubótarefni eru unnin úr lifrænum lyktarlausum hvítlauk og eru ein af mest rannsökuðu fæðubótarefnum sem fást.

## Hjartað

Hjartað dælir um 5 lítrum af blóði á hverri mínútu um líkama okkar, hjartað í fullorðnum manneskjum er á stærð við krepptan hnefa og má segja að sé hin fullkomna smíði sem mynduð er af kraftaverki einu. Þitt frábæra hjarta slær og slær, og lifið gengur sinn vanagang.

KYOLIC® Aged Garlic Extract™ inniheldur 100% lifrænan hvítlauk og býður upp á nokkrar vinsælar blöndur sem meðal annars styðja við og styrkja:

- Eðlilega starfsemi hjarta- og æðakerfisins
- Eðlileg kólesterólgildi
- Eðlilegan blóðsykur
- Ónæmiskerfið

## Lyktarlaus hvítlaukur með góð áhrif

Kyolic er framleiddur úr Aged Garlic Extract™ sem japanskir vísindamenn hafa þróað með ákveðinni tækni þar sem lifrænn hvítlaukur er geymdur í köldum

loftþéttum stáltönkum í 18-20 mánuði, á þeim tíma umbreytist hvítlaukurinn. Brennisteinssambönd sem valda einkennandi lykt hvítlauks og ertingu magaslímhúðar hverfa á sama tíma og virkni hvítlauksins eykst. Það þýðir að Kyolic inniheldur mild, áhrifarík og stöðug brennisteinssambönd – virk efni sem líkaminn frá-

sogar auðveldlega og nýtur góðs af.

Þökk sé miklum styrkleika, inniheldur hvert hylki af Kyolic jafn mikið af virkum efnum og þrjár hvítlauksgeirar. Það er ástæðan fyrir því hversu stóra þýðingu Kyolic hefur fyrir hjarta- og æðakerfið ásamt ónæmiskerfinu. Það er einmitt þess vegna sem Kyolic er allt annað en hefðbundinn hvít-

laukur.

Kyolic er framleitt af japanska fyrirtækinu Wakunaga, sem tryggir vörumerkinu gæði, frá jarðvegi til endanlegrar vöru (soil to shelf). Allt framleiðsluferli Kyolic er undir ströngu gæðaeftirliti til að tryggja öryggi og virkni í samræmi við alþjólega gæðastaðla GMP. Wakunaga hefur hlotið ISO 9001:2008 gæðavottun.

## Eitt mest rannsakaða fæðubótarefnið

Hingað til hafa um 750 klínískar rannsóknir og vísindarannsóknir verið birtar um prófanir á innihaldsefnum og heilsuþætandi eiginleikum Kyolic. Rannsóknir eru í gangi og nýjar rannsóknir birtast stöðugt. Nútíma framleiðsluferfi og nákvæmar gæðaprófanir skila neytendum gæðavörum.

Allt framleiðsluferli á Kyolic er undir ströngu gæðaeftirliti til að tryggja öryggi og virkni í samræmi við alþjólega gæðastaðla GMP.

## Vinsælustu tegundirnar

Vinsælustu tegundirnar í Kyolic fjölskyldunni hafa hver um sig verið þróaðar með ákveðna virkni í huga.



**Kyolic fæst í flestum apótekum og heilsuþúðum landsins**

**Kyolic er 100% lifrænn og lyktarlaus og fer vel í maga.**

**Elskaðu hjarta þitt og fæðu þér Kyolic!**

- Kyolic Cardiovascular er hreinn hvítlaukur sem styður við og styrkir eðlilega starfsemi hjarta- og æðakerfisins og styður við ónæmiskerfið.
- Kyolic Lecithin inniheldur einnig lecithin, sem styður við eðlileg kólesterólgildi, heilbriggt hjarta- og æðakerfi og styður við ónæmiskerfið.
- Kyolic Curcumin. Curcumin er lykillinn í kryddinu túrmerik, Curcumin er andoxunarríkt bætiefni sem hefur lengi verið notað. Þetta er samverkandi blanda af 100% lifrænu hvítlauks-extract ásamt Meriva® Turmeric Complex sem er einkaleyfisblanda, hún samanstendur af curcumin og phosphatidylcholine (einn hluti lecithins), sem veitir hámarksþjöppöku og nýtingu næringarefna úr fæðunni.

# Heildræn sýn á heilsuna

Heilsa kvenna verður í brennidepli á ráðstefnu sem haldin verður á laugardaginn. Gyða Dröfn Tryggvadóttir verkefnastjóri segir markmiðið að fræða og hvetja konur til að huga að eigin heilsu.

Sigríður Inga Sigurðardóttir  
sigriduringa@frettabladid.is



**Y**firskrift ráðstefnunnar er „Hver hugar að þinni heilsu kona góð?“ en athyglinni verður beint að heilsu kvenna. Markmiðið er að hvetja konur á öllum aldri til að huga vel að eigin heilsu, andlegri sem líkamlegri. Fjallað verður um hvernig hægt er að viðhalda góðri heilsu og fyrirbyggja heilsuþrest og einnig hvernig hægt er að snúa við óheillavænlegri þróun með breytingum á lífsstíl,“ segir Gyða Dröfn Tryggvadóttir en frá því í vor hefur hún unnið að undirbúningi ráðstefnunnar.

„Við konur erum oft duglegar að hugsa um heilsu annarra í fjölskyldunni en við þurfum að muna eftir að setja súrefnisgrímuna fyrst á okkur sjálfar. Ef við höfum ekki heilsu eða orku til að sinna okkur sjálfum eigum við líka erffitt með að huga að þörfum annarra. Við þurfum í raun að byrja á að setja heilsu okkar sjálfra í fyrsta sæti,“ segir Gyða.

## Bandalag kvenna í Reykjavík í forsvari

Hugmyndin að ráðstefnunni kom fram snemma á þessu ári. Bandalag kvenna í Reykjavík stendur fyrir henni í samvinnu við Heilsuþúð og SideKick Health og fékk til þess styrk frá velferðarráðuneyt-

inu. „Bandalag kvenna í Reykjavík var stofnað árið 1917 og hefur það að leiðarljósi að stuðla að aukinni menntun kvenna, vinna að velferðarmálum og standa fyrir menningar- og fræðslustarfi. Þessi ráðstefna er liður í því,“ upplýsir Gyða.

Fyrirlesarar eru læknar, næringarfræðingur, sálfræðingur og lífsstílsbloggari. Aðalfyrirlesari verður Erla Gerður Sveinsdóttir, lækni og einn eigenda Heilsuþúðar. Hún ætlar að fjalla um hvernig hægt er að flétta heilsuefningu inn í dagsins önn, hvernig hægt er að viðhalda góðri heilsu og hvaða skref eru heillavænleg ef þörf er á breyttum lífsstíl.

„Síðan mun Tryggvi Þorgeirsson, lækni og framkvæmdastjóri Sidekick Health, m.a. ræða um hreyfingu og hvort það skipti máli að hreyfa sig úti í náttúrunni eða inni í tækjasal. Kristín Sigurðardóttir, bráða- og slysalækni, mun fara yfir áhrif streitu á líf okkar. Streitan hefur fremur neikvæðan stimpil í huga margra en því má ekki gleyma að hún hefur líka jákvæða eiginleika. Kristín ætlar að útskýra þetta fyrir okkur á aðgengilegan hátt,“ segir Gyða.

Þá mun Geir Gunnar Markússon, næringarfræðingur hjá Heilsuþúðun NLFÍ, fjalla um ástarfæði. „Hann ætlar að sýna okkur hvernig við getum notið lífsins þrátt fyrir erfiða fortíð. Enginn kemst áfallalaus í gegnum lífið en Sigríður fer yfir hvað við getum gert til að vinna úr áföllum



„Við konur erum oft duglegar að hugsa um heilsu annarra í fjölskyldunni en við þurfum að muna eftir að setja súrefnisgrímuna fyrst á okkur sjálfar. Við þurfum í raun að byrja á að setja heilsu okkar sjálfra í fyrsta sæti,“ segir Gyða Dröfn.

sálfræðingur og framkvæmdastjóri Blátt áfram, ætlar að segja okkur hvernig við getum notið lífsins þrátt fyrir erfiða fortíð. Enginn kemst áfallalaus í gegnum lífið en Sigríður fer yfir hvað við getum gert til að vinna úr áföllum

og halda áfram með lífið. Sólveig Sigurðardóttir ætlar svo að enda ráðstefnuna en hún heldur úti vinsælli Facebook-síðu, Lífsstíll Sólveigar. Þar deilir hún eigin reynslu af því að breyta um lífsstíl með þeim árangri að líf hennar

tók algörum stakkaskiptum fyrir sex árum,“ segir Gyða.

Ráðstefnan verður haldin kl. 9-13 á laugardaginn í sal Háskóla Íslands við Stakkahlíð.





**TILVALIÐ**  
= **FYRIR** =  
*starfsfólk*  
= *Æ* =  
*fyrirtæki*


## **GÓMSÆTAR GJAFIR** *Sérvaldar* GJAFAKÖRFUR


Höfum opnað fyrir pantanir á vinsælu  
veislukörfunum frá Kokkunum.

Pantaðu tímanlega og gefðu gjöf sem bragð er af.

**KOKKARNIR**  
VEISLUPJÓNUSTA

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

 kokkarnir veislupjónusta

 kokkarnir@kokkarnir.is  511 4466



Kaffi kryddar tilveruna.

## Besti bollinn

Fyrir mörgum er kaffi eina ástæðan til að fara fram úr á morgnana. En kaffi getur verið hollara. Með því að bæta gæðum í kaffibollann er hægt að fá enn betri fylgd inn í daginn.

Bættu hálfri teskeið af hreinum kanil í morgunbollann. Kanill er andoxandi, hjartastyrkjandi og eykur einbeitingu.

Engifer dregur úr bólgu og er andoxandi. Bættu teskeið af finfrinni engiferrot út í kaffið og hrærdu vel. Má alveg setja smá hunang ef bragðið verður of rammt.

Türmerik og svartur pipar hafa líka bólguýðandi áhrif og eru einstaklega góð samsetning til að hreinsa lifrina. Þessi samsetning í kaffi getur jafnvel haft áhrif á andlega líðan til hins betra.

Kakó er líka gleðigjafi og ein teskeið af ósætu kakói út í morgunkaffið inniheldur bæði trejfar, magnesíum og andoxunarefni. Kakó bætir einnig einbeitingu og minni og örvar framleiðslu serótóníns. Og svo er það svo gott!

Með þessum ráðum gæti vel verið að þessi úrvalsbolli væri sá eini sem þú þarft þann daginn.



## Fljótlegur laxaréttur

Það tekur enga stund að matreiða þennan bragðgóða en um leið einfalda fiskrétt. Sannkölluð veisla á virku kvöldi þar sem parmesanosturinn og hvítlaukurinn eru í aðalhlutverki. Fyrir 6-8

**1 vænt laxaflak, beinhreinsað og snyrt**

**½ bollar gott brauðrasp**

**½ bollar rifinn parmesanostur**

**¼ bolli smátt skorin steinselja**

**4 hvítlauksgeirar, maukaðir**

**½ bolli brætt smjör**

**Salt og pipar**

**Sitróna**

Hitið ofninn í 200 gráður. Þekjið ofnplötu með álappir og leggið flakið á hana með roðið niður. Blandið saman í skál brauðraspi, parmesanosti, steinselju og hvítlauk. Hellið bræddu smjörinu út í. Bætið næst út í ¼ tsk. af salti og ½ tsk. pipar. Notið hendurnar til að blanda hráefninu rólega saman þar til allt hefur blandast vel saman. Stráid blöndunni jafnt yfir laxinn og þrýstið henni vel að fiskinum. Spreyið smá oliu yfir svo blandan verði stökkari. Bakið í ofni í um 12-15 mín. eða þar til hjúpurinn er orðinn stökkur og laxinn eldaður í gegn. Skerið sitrónuna niður í 8-10 báta og berið fram með fiskinum. Stráid smá parmesanosti yfir fiskinn áður en borinn fram. Gott meðlæti gæti t.d. verið salat, soðið grænmeti, grjón eða kartöflustappa.

# Kjötbollur með sætkartöflumús

**K**jötbollur eru uppáhaldsmatur margra. Sumir vilja borða þær með spagetti og tómatapastasósu en aðrir vilja sætkartöflumús. Hér er uppskrift að henni.

**3 sætar kartöflur**

**1 kartaflla**

**2 gulrætur**

**2 msk. smjör**

**1 dl rjómi**

**Salt og pipar**

Skrælið sætkartöflur, kartöfluna og gulrætur. Skerið í bita og sjóðið þar til allt verður mjúkt. Hellið vatninu frá og stappið með smjör og rjóma eftir því sem þarf. Bragðbætið með salti og pipar. Í kjötbollum þarf 500 g hakk, 60 g parmesanost, 1 msk. rasp, salt og pipar. Blandið öllu saman og formið bollur. Steikið á pönnu og setjið síðan í ofn í nokkrar mínútur við 200°C. Það má í rauninni nota hvaða hakk sem er í bollurnar, allt eftir smekk.



Krakkar eru bæði hrifnir af kjötbollum og sætkartöflumús.

# 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, vigtun 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, hreysti 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 allra virka daga frá 9-16  
Netfang: smaar@frettabladid.is

## 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

## KRÓKUR

### ÞARFTU AÐ KAUPA EDA SELJA BÍL?

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

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

## STÓRA BÍLASALAN



VW Caddy 1.6 Diesel Kasten. Árgerð 2015, ekinn 12 þKM, dísel, beinskiptur. Verð 1.980.000 án VSK. Rnr.136964.



VW Caddy Kasten. Árgerð 2017, ekinn 28 þKM, bensín, beinskiptur. Verð 1.880.000 án VSK. Rnr.137055.



**100% LÁN**  
VW Caddy 1.6 Diesel Maxi. Árgerð 2011, ekinn 133 þKM, beinskiptur. Verð 1.190.000 án VSK. Rnr.171318.

Stóra bílasalan  
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík  
Sími: 5861414  
http://www.stora.is

## Bílar til sölu

### RENAULT TRAFIC OG OPEL VIVARO 8 FARÞEGA

Til sölu Renault trafic 8 farþega, árg. 2009 ek. 170þús. Mjög goður bill í goðu ástandi og litur vel út. Verð 1.500m. Opel Vivaro 8 farþega árg. 2016 ek. 220þús í mjög goðu ástandi og sér ekki á honum. Verð 2.500m  
Uppl. í s. 849 3136

## Þjónusta

## Hreingerningar

**VY-ÞRIF 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 sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

## Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafll., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaelis. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

## Pípulagnir

Pípulagningameistarir getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

## Garðyrkja

## HELLULAGNIR

### LÓÐAFRAMKVÆMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagirnir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

☎ 788 8870  
eind@eind.is

Eind ehf

## Húsviðhald

### FLÍSALAGNIR - MÜRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TREVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

## Fasteignir



**Fasteignasala Kópavogs**  
Ábyrgð, reynsla & góð þjónusta



Gunnlaugur Hilmarrson  
Kjör Fasteignasali

Lækjarhvamur 21, 220 Hafnarfjörður



Opíð hús þriðjud. 16. okt. 2018 milli kl. 17:15 og kl. 18:00

Glæsilegt 6 herbergja 259,3m<sup>2</sup> endarahús, þar af 37,5m<sup>2</sup> bílskúr, á frábærum stað við Lækjarhvamur 21, Hfj. Efri hæð: Forstofa flísalögð, Eldhús er rúmgott, opíð og bjart með ljóstri innréttingu. Þvottahús og geymsla inn af eldhúsi. Badherbergi með sturtu. Stofa (eikarparket) er rúmgóð og björt. 2 svefnherbergi. Frá svölum er fallett útsýni til norðurs og vesturs. Neðri hæð: 3 svefnherbergi. Badherbergi með baðkari. Verönd og falletgur afgirtur bakgarður. Miklar endurbætur á húsi nýafstaðnar þ.á.m. á þaki. Staðsetning er frábær. Nánari söluýsing: <https://www.fastko.is/soluskra/eign/425680>

Verð: 79,9 millj.

Allar upplýsingar veitir Gunnlaugur Hilmarrson, löggildur fasteignasali og viðskiptafærðingur, í síma 777 56 56, [gunnlaugur@fastko.is](mailto:gunnlaugur@fastko.is)

Vegna mikillar sölu vantar fleiri eignir á skrá - Frítt söluverðmat



Vissir þú að...  
Öll börn eiga rétt á  
Samvistum við báða  
foreldra sína.

## 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
- ✓ Akreinavari
- ✓ 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 Bílasalunni.

Bílar í ábyrgð - Allt að 90% fjármögnun - Til í gmsum litum - Skoðum með upptöku 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

2017 Fyrirmyndaryfirtæki  
í rekstri  
Vákalvöð 44.000

**STÓRA BÍLASALAN**  
...á verði fyrir þig!

**HÚSAVIÐGERÐIR**

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870  
eind@eind.is

Eind ehf

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

**Nudd****NUDD**

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

**Rafvirkjun**

**RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025**

Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasimar, töfluskípti. Lögglíður rafverktaki. rafneisti@simnet.is

**Skólar & Námskeið****Ökukennsla**

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

**Keypt & Selt****Óskast keypt****KAUPUM GULL-  
JÓN & ÓSKAR**

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

**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

Big room for rent in 105 Rvk. 70.000 per month S:869-9766

**Atvinnuhúsnæði****VERSLUNARHÚSNÆÐI-  
ATVINNUHÚSNÆÐI**

Til leigu 170.5 fm húsnæði á götuhað. Bolholt 4. Næsta hús fyrir aftan Skeljung Laugavegi 180. Stórir gluggar, ný málað, góð lýsing og yfir 40 ljóskastarar í loftum.

Laust strax. Uppl. Ragnar s:893-8166 eða grensas@gmail.com

**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 óskast****VANTAR ÞIG SMÍÐI,  
MÚRARA, MÁLARA EÐA  
ADRA STARFSMENN?**

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

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

**VANTAR ÞIG STARFSFÓLK?**

**Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins**

**Traust og fagleg starfsmannaveita**  
sem þjónað hefur íslenskum fyrirtækjum í áratóðir



**HANDAFL**  
STARFSMANNAVEITA

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

Ábendingahnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



S A F I T



# 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 • Smíðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur