

FRÓIK

ÞRIÐJUDAGUR 27. NÓVEMBER 2018

Heilsa



Jólamánuðurinn er einhver óhollasti tími ársins. Margir eyða miklum tíma uppi í sófa, borða og drekka mikið og hætta að passa upp á heilsuna. En það er lítið mál að huga aðeins að heilsunni um jólin. ➔6

Hair Gro™

Hárið farið að þynnast?



Silja Mist Sigurkarlsdóttir, markaðsstjóri Nóa Síriusar, byrjar að undirbúa jólin í janúar. MYND/EYBÓR

Nýtt frá Nóa Síriusi

Konfektíð frá Nóa er hluti af jólahaldinu og allir eiga sinn uppáhaldsmola. Silja Mist Sigurkarlsdóttir markaðsstjóri segir að í ár bjóði Nói Sírius upp á spennandi nýjungar sem ættu að gleðja alla sælkera. ➔2

Eplapæ

með suðusúkkulaðidropum, salthnetum og karamellusósu fyrir 6-8

- Botn**
6 græn epli
2 tsk. kanill
2 msk. sykur
100 g Sírius suðusúkkulaðidropar
70 g salthnetur, smátt saxaðar

Forhitið ofninn í 180°C. Flysjið eplin, fjarlægjið kjarna og stilk. Skerið eplin í litla bita og setjið í skál. Blandið sykri og kanil við eplin og blandið mjög vel saman. Leggjið eplin í eldfast mót, hellið suðusúkkulaðidropum yfir ásamt smátt söxuðum salthnetum. Myljið deigið yfir eplin og bakið í ofni við 180°C í 40-45 mínútur. Berið strax fram með karamellusósu og vanillus.

- Deigið**
150 g sykur
150 g smjör, við stofuhita
150 g hveiti
50 g haframjöl
50 g kókósmjöl

Setjið allt hráefnið í skál og hnoðið með höndunum þar til áferðin verður deigkennd.

- Söltuð karamellusósa**
150 g Nóa rjómatöggur
1 dl rjómi
Sjávarsalt

Bræðið rjómatöggurnar í rjómanum við vægan hita og bætið sjávarsalti saman við í lokin. Berið fram með eplapæinu



Eplapæ með suðusúkkulaðidropum, salthnetum og karamellusósu.

Nóa konfekt er fyrir löngu orðið fastur liður í jólahaldi landsmanna. Molarnir eru hver öðrum betri en allir eiga þó sinn uppáhaldsmola. „Marsípanmolarnir og nuggatmolarnir sem allir þekja úr hinum hefðbundnu konfektkössum fast í sérstökum Gullkassa núna fyrir jólin. Margir hafa beðið eftir því að fá þessa konfektmola í séröskju og í ár var ákveðið að verða við þeim óskum. Einnig erum við með nýja útgáfu af konfektvínflöskum. Nýju flöskurnar eru úr rjómasúkkulaði með irish cream fyllingu og smakkest einstaklega vel. Þessar nýjungar hafa fengið ótrúlega góðar viðtökur og bókstaflega slegið í gegn,“ segir Silja Mist Sigurkardóttir, markaðsstjóri Nóa Sírius. Likt og áður fast fylltir pralinmolar frá Nóa í sérstökum gjafaöskjum, sem hafa verið mjög vinsælar til gjafa. „Nóa konfekt er fullkomin jólagjöf sem gleður alla. Það er t.d. frábær tvenna að gefa góða bók og konfekt í jólagjöf. Við leggjum áherslu á að Nóa konfekt sé persónuleg gjöf til að gefa þeim sem eru manni kærir. Í verslunum fylgja sérstök kort með konfektassanum sem á stendur. Þú ert mér svo kær. Þannig verður jólagjöfin enn persónulegri,“ segir Silja Mist.



Vínflöskurnar koma í rjómasúkkulaði með irish cream fyllingu.

Marsípan og nuggatmolarnir fast núna í sérstakri Gullöskju. gott til að gaða sér á og í bakstrinn. Svo vorum við að koma aftur með piparmyntu Nóa Kropp en það kemur í takmörkuðu magni, bara fyrir jólin,“ segir Silja Mist.

Sælkeralína fyrir jólabaksturinn

Súkkulaðið og sælgætið frá Nóa Síriusi er í sérflökki þegar kemur að jólabakstrinum. „Við erum með heildstæða sælkeralínu fyrir baksturinn. Hún samanstendur af góðgæti á borð við lakkriskurl, piparlakkriskurl, rjómasúkkulaðidropa og karamellutöggur. Hægt er að leika sér með þetta hráefni í bakstrinum og útkoman er alltaf góð. Suðusúkkulaðið frá Nóa Síriusi er vinsælt allt árið um kring, enda hentar það einstaklega vel í allan bakstur og einnig heita súkkulaðidrykki, upplýsir Silja Mist. Spurð hvenær fyrirtækið byrji að undirbúa jólatíðina segir Silja Mist að í raun sé það í janúar á hverju ári. „Við erum ár að undirbúa hver jól fyrir sig. Eg er því búin að vera í jólskapri frá því í janúar,“ segir hún brosaníð og gefur hér nokkrar ómótstæðilegar uppskriftir úr kókubæklingi Nóa Síriusar sem allir verða að prófa.

Jólanýjungar
 Síðastliðin ár hefur Nói Sírius komið með nýjungar tengdar jólanum sem hafa slegið í gegn, þar má nefna piparkökusúkkulaðið sívinsæla og 56% Pralin súkkulaði með piparmyntufyllingu. „Við höfum aldrei boðið upp á jafnmargar jólanýjungar og í ár. Þar á meðal eru karamellurúsínurnar sem hafa fengið gríðar-

Nú fæst ljúffengt 56% Pralin súkkulaði með piparmyntufyllingu.



lega góðar viðtökur, enda eru þær svakalega góðar. Við áttum von á að þær yrðu vinsælar en þær hafa slegið öll met. Rjómasúkkulaði með Bismark kurli hefur einnig komið á óvart en það er ótrúlega



Rjómaostasmábitakökur með saltaðri karamellusósu.

Rjómaostasmábitakökur

með kremkexsúkkulaði 18 - 20 stk.

- 110 g smjör, við stofuhita**
100 g rjómaostur
1 egg
225 g sykur
180 g hveiti
1 tsk. vanilla
100 g Sírius suðusúkkulaðidropar
150 g Sírius rjómasúkkulaði með kremkexi
150 g Sírius suðusúkkulaði, til skrauts

Þeytið saman smjör og rjómaost þar til blandan er orðin létt og ljós. Bætið egginu út í og þeytið áfram. Bætið sykrinum smám saman við og því næst hveitinu og vanilludropum. Saxið niður rjómasúkkulaðið með kremkexi og bætið helmingnum út í deigið ásamt súkkulaðidropunum. Kælið deigið í 30-40 mínútur. Forhitið ofninn í 180°C. Mótið kúkur og

rúllið deiginu upp úr hinum helmingnum af hökkuðu súkkulaðinu. Leggjið kúlnar á pappírskledda ofnplötu og bakið við 180°C 14-16 mínútur. Bræðið suðusúkkulaði yfir vatnsbaði, sáldrið yfir kókurnar ásamt því sem eftir er af smátt söxuðu rjómasúkkulaði með kremkexi.

Sörur

60-65 stk.

- Botn**
4 eggjahvítur
150 g möndlur
100 g heslihnatur
230 g flórskykur

Forhitið ofninn í 180°C. Hakkið heslihnaturinn og möndlurnar í matvinnsluvél. Stífþeytið eggjahvítur. Blandið hnetunum og flórskykrinum varlega saman við eggjahvíturarnar með sleikju. Mótið kókurnar með teskeið og setjið í pappírskledda ofnplötu. Bakið í 10-12 mínútur.

- Krem**
4 eggjarauður
1 dl vatn
130 g sykur
250 g smjör, við stofuhita
2-3 msk. Sírius kakóduft
1 tsk. vanilla
1 msk. sterkt uppáhellið kaffi

Þeytið eggjarauðurnar. Hitið vatn og sykur þar til það þykknar og verður að sírópi. Hellið sírópinu saman við eggjarauðurnar í mjörri bunu og haldið áfram að þeyta. Skerið smjórið í teninga og bætið út í. Næsta skref er að bæta kakói,



Sörur með Nóa suðusúkkulaði.

vanillu og kaffi út í kremið. Þeytið í svolitla stund eða þar til kremið verður silkimjúkt. Kælið kremið áður en þið setjið það á kókurnar. Gott er að sprautna kreminu á kókurnar með sprautupoka eða nota teskeiðar til þess að smyrja kreminu á þær. Það er smekksatriði hversu mikið af kremi fer á kókurnar. Kælið kókurnar mjög vel, helst í frysti áður en kókurnar eru hjúpaðar með suðusúkkulaði.

Hjúpur

300 g Sírius suðusúkkulaði

Bræðið suðusúkkulaði yfir vatnsbaði (gott er að tempra súkkulaðið með því að bræða ¾ fyrst og blanda svo ¼ út í og hræra, má sleppa). Dýfið krehlutunum á sórunum ofan í súkkulaðið. Gott er að geyma kókurnar í frysti, takið þær út með smá fyrirvara áður en þið berið þær fram.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viddala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ristjónarnefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Torghéfi Abrygðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir

Umsjónarmenn efni: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is, s. 512 5351 | Elin Albertsdóttir, eling@frettabladid.is, s. 512 5349 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 512 5347 | Sigrún Inga Sigurðardóttir, sigridur@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordis@frettabladid.is, s. 512 5358

Sólumenn: Amar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 512 5442, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429.

Gefðu öðruvísi súkkulaði!

Dr. Organic Cocoa butter línan inniheldur lífrænt kakósmjör sem hentar fullkomlega í húð- og hárvörur. Það er mýkjandi, nærandi og ríkt af E-vítamini sem er öflugur andoxunargjafi.

Cocoa butter vörulínan frá Dr. Organic inniheldur lífrænt kakósmjör sem er sérlega mýkjandi og góður rakagjafi. Eingu er notast við náttúruleg, lífræn og lífvirk innihaldsefni í öllum vörum Dr. Organic en bæði há- og húðvörurnar í kakólinunni gefa sérlega góðan raka og munu koma sérlega vel yfir vetrarmánuðina þar sem húðin þornar oft mikið í kulda og frosti.

„Fæða guðanna“

Kakótréð rekur uppruna sinn til Mið-Ameríku og Mexíkó en er nú ræktað víðar í hitabeltinu. Aztekar og Majar eru taldir vera þeir fyrstu sem nýttu sér afurðir kakótrésins sem á fræðimáli heitir Theobroma cacao en gríska orðið „theobroma“ mætti útleggja sem „fæðu guðanna“. Kakósins var einkum neytt í fljótandi formi og fornleifar benda til þess að Majar hafi drukkidi súkkulaði fyrir 2.600 árum. Kakóbaunir voru einnig nýttar sem gjaldmiðill hjá þessum indjánaþjóðum og svo er það ekki fyrr en árið 1585 sem fyrsta skráða sendingin af súkkulaði fer til Evrópu. Lengi vel, eða í nokkrar aldir, var súkkulaði drykkur yfir-stéttarinnar og það er svo ekki fyrr en um miðja 19. öld sem tekst að vinna kakósmjör úr kakóbaunum og farið er að framleiða súkkulaði á föstu formi eins og við þekkjum það.

Kakósmjör í snyrtivörur

Á kakótrjánum vaxa stórir fræpokar sem innihalda kakóbaunir en í hverjum poka eru hátt í 60 baunir. Allt að helmingur baunarinnar eða 40-50% er olía eða kakósmjör. Það er ljósgult að lit og er bráðslu-mark þess rétt undir líkamshita. Einhverjir þekjja þessa afurð sem matvöru, oft notað í heilsufæði en vegna þess að það bráðnar við líkamshita þykir það henta einkar vel í snyrtivörur, bæði fyrir húð og hár. Kakósmjórið hefur lokkandi súkkulaðiilim, er afar mýkjandi og góður rakagjafi og stútfullt af andoxunarefnum sem gerir það að verkum að það þránar seint. Það er því afar endingargott, hvort sem er í formi matvöru eða í snyrtivörum.

Cocoa butter fyrir húðina

Nú er komin á markað alveg stór-glaesileg snyrtivörulína frá Dr. Organic sem inniheldur lífrænt kakósmjör en eins og áður sagði, þá eru helstu eiginleikar þess fölgjandi í mikilli rakagjöf og því kærkomið fyrir marga nú þegar



Þessi lína mun koma mörgum á óvart og er eflaust draumur fyrir þá sem elska súkkulaði og góðan súkkulaðiilim.

haustar og húðin fer að þorna í kuldanum. Krem fyrir andlit og líkama, hendur og neglur og svo en undraolían eða „Wonder oil“ sem má bera hvort sem er á húðina eða í þurrt hár og hárenda.

Liflegt og vel nært hár

Cocoa butter sjámpó og næring henta vel fyrir liflaust og þurrt hár þar sem næringin gefur hárinu meira lif og gljáa. Líkamsskrúbbið, „body scrub“, er sérlega fingert og fer vel með húðina á sama tíma og það hreinsar dauðar húðfrumur og nærir. Þessi lína mun koma mörgum á óvart og er eflaust draumur fyrir þá sem elska súkkulaði og góðan súkkulaðiilim.

Súkkulaði fyrir sálina

Ekki má gleyma að nefna þessa fæðu guðanna þegar kemur að því að gera vel við sig og borða gott súkkulaði en kakó er einstaklega hollt og næringarríkt. Súkkulaði inniheldur ýmis vítamín og steinefni og dökkt súkkulaði er líka

Helstu eiginleikar lífræns kakósmjörs í snyrtivörum eru fölgjandi í mikilli rakagjöf og því kærkomið fyrir marga nú þegar haustar og húðin fer að þorna í kuldanum.

Hrönn Hjálmaradóttir heilsu- og húðfrumumarkþjálfari

ágætis uppspretta járn, magnesíums og kopars og eitthvað er í því af B-vítamínum. Dökkt súkkulaði sem inniheldur a.m.k. 70% kakó er hollari kostur og hrásúkkulaði er það besta með tilliti til næringarinnihalds. Ljóst mjólkursúkkulaði inniheldur mun minna af kakó og hátt hlutfall af sykri sem kemur sér kannski ekki eins vel þegar hugað er að heilsunni. Súkkulaði útvortis og súkkulaði innvortis, hvað getur þetta verið betra?



Gjafakassar sem innihalda vörur úr vinsælu vörulínu Dr. Organic



Hár- og húðvörurnar í kakólinunni gefa einkar góðan raka og koma sérlega vel yfir vetrarmánuðina.

Að njóta matar síns

Matarsóun vesturlandabúa er geigvænleg og hlaðborðsveislur eru hættusvæði því þar hættil fólk til að raða meiru á diska sína en það munu nokkur tíma geta hesthúsað í einu.

Brynhildur Björnsdóttir

brynhildur@frettabladid.is



Jólahlaðborð svigna gjarna undan dýrindis kræsingum sem erfið er að standast enda mikið lagt upp úr að hafa þau sem veglegust. Af því leiðir að matarsóun getur orðið töluverð þegar gestir hlaða hugsunarlaust mat á diska sína sem þeir hafa síðan jafnvel hvorki áhuga á né tíma til að borða og kúfaðir diskar fara aftur inn í eldhús og beint í ruslið og stuðla þannig að loftslagsbreytingum. Nokkrar gullnar reglur geta hjálpað hlaðborðsgestum til að koma í veg fyrir matarsóun og gert upplifun þeirra af jólahlaðborðinu ánægjulegri.

- Ekki hlaða um of á diskinn. Stór hrúga af óþekktanlegum mat er ekki gírnileg og alls konar sósur í einum graut eru almennt ekkert sérstaklega góðar á bragðið.
- Vandaðu valið. Þú þarft ekkert að smakka allt. Notaðu augun til að skoða matinn vel og vandlega svo þú uppgötvir ekki þegar að matborðinu er komið að þú ert með ofnæmi fyrir einhverju í helmingi réttanna.
- Ekki óttast að spyrja. Kokkar og starfsfólk á hlaðborðinu eru þar til að svara spurningum þínum. Spurðu hvað er í matnum og hvaðan það kemur til að hjálpa þér að velja vel á diskinn.



Jólahlaðborð svigna yfirleitt undan kræsingum og til að njóta þeirra er betra að fara sér hægt og skemmta sér frekar með vinum og vinnufélögum, enda er leikurinn ekki síður til þess gerður.

- Góð regla er að blanda ekki saman óskyldum matartegundum. Ákveðu til dæmis að þú ætlir bara að fá þér fisk í fyrstu ferðinni, eða jafnvel bara silð og laxinn svo í næstu ferð.
- Mundu að það eru engin takmörk fyrir því hvað þú mátt fara margar ferðir á jólahlaðborð og yfirleitt er meira en nóg af mat í boði. Þú getur því alveg tekið því rölega.
- Raðaðu fallega á diskinn þinn og láttu lofta milli ólíkra tegunda. Þannig verður maturinn gírnilegri og þú nýtur hans betur.
- Ef þig langar að smakka margar tegundir taktu þá lítið í einu. Efiðhvad er ómótstæðilega gott getuðu alltaf farið aftur og fengið þér meira.
- Ekki vera með uppistand þegar þú ert að fá þér af hlaðborðinu. Skemmtilegir vinnufélagar eða hlaðborðsnautar geta orðið til þess að fólk gleymir sér og fær sér kannski sjö skeiðar af kartöflum án þess að taka eftir því. Vertu í núinu þegar þú velur á diskinn og spjallaðu frekar við borðið.
- Ekki mæta með hungurverki. Glorhungraður hlaðborðsgestur á á hættu að fá sér miklu meira á diskinn af einhverju, sem viðkomandi langar kannski ekki í, en annars. Ein brauðsneið eða ávöxtur eyðileggur ekki matarlystina, bara heldur henni í skefjum svo bragðlaukarnir fái betur að njóta.
- Mundu að jólahlaðborð gengur ekki bara út á að borða heldur ekki síður góðan félagskap og almenna samgleði. Og jólaþátturinn er einn af bestu þingum til að vera með í för.

JÓLIN ERU HJÁ OKKUR...

Jólaökur, Smákökur, Sfórar piparkökur til að skreyta, Pipakökunús o.m.fl.

STYRKA

BJÖRNSBAKARI
Sími: 561 1433

mánudaga-föstudaga 7.30 - 17.30
laugardaga 8.00 - 16.00
sunnudaga 9.00 - 16.00

Austurströnd 14 • Hringbraut 35
Fálkagata 18

www.bjornsbakari.is



Stúfur hlakkar til jólanna, hinna mörgu hefða, meðal annars er hann mjög sáttur við jólahæfðina sem felst í því að komast hjá því að fara í bað.

Ég er jólalegur og myndrænn

Morgunmatur á jóladag?

Disætur ávaxtagrautur með rjóma. Mmmm, hann er svo gómsætur að ég fæ hroll.

Besta jólabókin?

Uuhh... Ég er ekki mjög góður að lesa. En Kertasníkir hjálpaði mér að lesa Ávintýrið um Augastein og ég fékk fullt af ryki í augun við það.

Besta jólagið?

Jólagstúfur eftir sjálfan mig og vini mína og líka í skóginum stóð kofi einn.

Besta jólamyndin?

Ja, ætli það sé ekki bara mynd af mér. Ég er svo jólalegur og myndrænn. Eða myndvænn? Mér finnst gaman að vera á myndum.

Jólahæfð úr æsku sem enn er viðhöfð í dag?

Jólabaðið. Í yfir hundráð ár hef ég reynt að komast hjá því að fara í jólabaðið með bræðrum mínum. Góð hefð hjá mér.

Besta jólaklúðrið?

Þegar við Stekkjastaur ætluðum að elda lambalæri. Þá setti ég óvart púður á það í staðinn fyrir pipar og lærið sprakk. Í loft upp. Það var þá bara hakk í matinn í staðinn.

Besta jólagjöfin?

Stína vinkona mín gaf mér einu sinni nýja vettlinga. Mér þykir óskaplega vænt um þá og þeir ylja mér.

Fyrsta jólagjöfin sem þú manst eftir?

Ógurlega falleg græn jólakúluspíladós sem ég hengi stundum upp í hellinum.

Elephant stóllinn

hannaður af

Kristian Sofus Hansen
& Tommy Hyldahl



NORR11

HVERFISGATA 18A – 101 REYKJAVÍK

Heilsuráð fyrir hátíðarnar

Jólatíminn er einhver óhollasti tími ársins. Margir eyða miklum tíma uppi í sófa, borða og drekka mikið og hætta að passa upp á heilsuna. En það er lítið mál að huga aðeins að heilsunni um jólin.

Oddur Freyr Þorsteinnsson
oddufreyr@frettabladid.is



Jólin eru alla jafna ekki heilsusamlegasti tími ársins. Nú þegar jólatímabilið er að hefjast byrja allar samkomurnar þar sem mishollar veitingar eru á borðum og þegar jólafríð tekur við liggja margir í leti og neyta mikils af afengi, sælgæti og þungum mat. En það er hægt að temja sér nokkrar einfaldar venjur til að vernda heilsuna, án þess að sleppa því að hafa það gott.

Ekki sitja allan daginn

Það er freistandi að koma sér fyrir á sófanum undir teppi með sælgæti við höndina og jólamynd á skjánum, sérstaklega þegar það er kalt eða vont veður úti. En það er gott að temja sér að vera eitt-hvað virkur á hverjum degi, eða að minnsta kosti flesta daga. Bara það að fara í göngutúr, til dæmis eftir matinn, getur haft mikið að segja. Það getur líka verið yndislegt að ganga um og drekka í sig jólastemninguna.

Drekið varlega

Fólk sem er gefið fyrir að sötra afengi um jólin getur innbyrt mikið magn afengis yfir jólahátíðina, jafnvel þótt það sé ekki á neinu fylleríi. Passið að halda yfirsýn yfir neysluna og drekka líka helling af vatni.

Ekki troða í ykkur

Það er mjög algengt að fólk borði yfir sig í jólaveislum, sem getur valdið vanlíðan og mikilli syfju. Því er ágætt að byrja á að borða máltíð af venjulegri stærð og biðja svo í 20 mínútur til að sjá hvort maður sé enn svangur eða svöng. Það er alltaf hægt að bæta við.

Verndið ónæmiskerfið

Það er ekki óalgengt að veikjast um jólin. Margir eru á ferðalagi, fólk kemur saman í alls kyns veislum og margir hafa veikt ónæmiskerfi vegna álags, afengisneyslu og þreytu. Til að vernda heilsuna er gott að passa að gefa líkamanum hollt eldsneyti. Jafnvel þótt það sé kannski verið að gæða sér á



Það getur verið auðvelt að missa tókin á neyslunni yfir jólin, þannig að það er um að gera að temja sér nokkrar góðar venjur um jólin til að vernda heilsuna.
MYNDR/NORDIC-
PHOTOS/GETTY

nammi og bakkelsi milli mála ætti það ekki að koma í staðinn fyrir næringarríkar máltíðir. Passið líka að hvíla ykkur vel.

Takmarkið stressið

Allt aukaálagið í kringum jólahátíðina dregur úr jólagleði margra. Það er mikilvægt að halda í skopskynið og hugsa um heildarmyndina, en láta ekki einstaka smáatriði angra sig. Munið bara að reyna að njóta jólanna, en setja um leið enga óþarfa pressu á að það verði alltaf að vera rosalega gaman og allt alveg fullkomið. Jólin eru ekki í alvörurni eins og í auglýsingunum.

Borðið ávexti

Ekki vanrækja mandarínukassann. Grænmeti og ávextir eru oft ekki í stóru hlutverki á jólnum en það hættir samt ekki að vera mikilvægt að fá vítamínin sín. Reyndar er það jafnvel mikilvægara en venjulega vegna alls álagsins og afengisneyslunnar.

Borðið meðvitað

Í kringum jólin eru mjög oft alls kyns kræsingar á borðum sem er freistandi að stinga upp í sig og um leið og maður byrjar að maula yfir daginn verður erfið að hætta. Það er því gott að staldra við andartak áður en maður fær sér og hugsa hvort þetta sé í alvöru eitthvað sem mann langar í, eða hvort maður sé bara að borða þetta af því að það er í boði.

Virkið heilann

Í stað þess að slökkva alveg á hausnum og stara á sjónvarpið er mikilvægt að finna leiðir til að virkja hausinn í hvíldinni. Það er til dæmis upplagt að spila með fjölskyldunni, ekki sist spil eins og Skrafl og Trivial Pursuit, sem fá fólk til að brjóta heilann. Það er líka hægt að nýta frítímann til að rannsaka málefni sem maður hefur ekki haft tíma til að kynna sér, byrja á einhverju skemmtilegu verkefni eða finna sér tölvuleiki sem virkja heilann.



Það er hollt að vera duglegur að borða mandarínur og aðra ávexti yfir jólin.

GLAMOUR

Komið í allar helstu verslanir

Íslenskt tískutímarit



Bílar & Farartæki



ÞARFTU AD KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.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.

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Þjónusta

Hreingerningar

VY-PRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélag, fyrirtæki ofl. Cerum 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.

Málarar

REGNBOGALITIR EHF

Alhliða málningaráþjónusta löggilttra fagmanna. malarar@simnet.is Sími 891 9890

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

FLÍSALAGNIR - 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

Smiðir geta bætt sig verkefnum. Uppl. í s. 783 6006

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

Nympha-dora

Tarot-lesur og Kristalkúla með leiðsögn að handan

VISA 562 8211 EURO

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASIMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasimakerfi, mynddyrasimar, töfluskripti. Löggildir rafverkfræðingur. rafneisti@simnet.is

Þjónusta



VANTAR ÞIG STARFSFÓLK?

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Traust og fagleg starfsmannaveita sem þjónað hefur íslenskum fyrirtækjum í áratugi



HANDAFL
STARFSMANNAVEITA

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

Vissir þú að...

þetta er þetta á aðstoð og hjálpi af þessu mda í ofbroti



Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Bílar á staðnum
Komið og reynsluakið

MITSUBISHI

OUTLANDER

PHEV Hybrid Instyle

Nýir bílar árgerð 2018

VERÐ

4.690
ÞÚSUND ~~4.890~~

Síðustu bílarnir á gamla genginu!

Hlaðnir aukabúnaði

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

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

586 1414

stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Klethálsi 2 · 110 Reykjavík



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



STÓRA BÍLASALAN

...á verði fyrir þig!

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

Ökukennsla

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

Húsnæði

Húsnæði óskast

Óska eftir björtu og rúmgóðu
herbergi. Góð umgengi og
tryggar greiðslur. Vinsamlega hafið
samband á glerfint@gmail.com eða
í síma 690 9018

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 loð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir
Sverrir í s. 661 7000

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 m². S: 564-6500

Atvinna

Atvinna í boði

**TRAILERBÍLSTJÓRI OG
BÍLSTJÓRI Á 4ÖXLA BÍL
ÓSKAST Í VINNU Í RVK**

Mikil vinna framundan og góð
laun í boði.

Frekari uppl í síma: 897-8011

BÍLSTJÓRI ÓSKAST Í
SENDIBÍLAAKSTUR.

Hraustur, þjónustulundaður og
islenksúmælandi með hreint
sakavottorð. Meirapróf ekki
nauðsynlegt.

Frekari uppl. í s. 892 6363 og
skutlari@gmail.com

VÉLVIRKI EÐA VANUR MAÐUR
ÓSKAST

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

Atvinna óskast

STARFSMENN
til fjölbreyttra
starfa um lengri
eða skemmri tíma

PROVENTUS
Starfsmannþjónusta

551 5000
proventus@proventus.is

Ármúla 15, 10B Reykjavík
www.proventus.is

Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing

FAST
Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is

Grátandi gluggar?

Þurrkaðu loftið og dragðu úr rakapéttingu



Þurrkt loft dregur úr
líkum á myglusvepp.

Þurrktæki
Tilboð
frá kr
39.990

Þurrkpokar

Haltu faratækinu þurru

- Bílaeigubílar
- Sölubílar
- Ferðahýsi

TILBOÐ



Kælar - frystar

Allar stærðir - með eða án vélakerfa



Hljóðlátir

Blásarar

100 mm

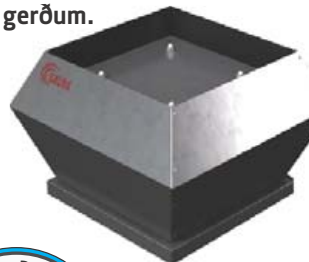


Tilboð
frá kr
89.990



Þakblásarar

Mikið úrval af stærðum og
gerðum.



Hitavír

Í þakrennur eða vatnslagnir
Selt í lausu eða í kittum.



Verð
frá kr
1.450

íshúsið

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



viftur.is
-andaðu léttar