

JÓLAMATUR

FÖSTUDAGUR 30. NÓVEMBER 2018

Lífsstíll

Jólamatur

til að taka með

Steikarveisla - 2.990 kr. á mann

Hangikjötsveisla - 3.490 kr. á mann




SJÁVARBARIINN
 SEAFOOD RESTAURANT
 Sjavarbarinn - Grandagarði 9 - sjavarbarinn.is



Aldrei verið hamingjusamari

Alexandra Sif Nikulásdóttir er mörgum að góðu kunn fyrir að fjalla um heilbrigðan lífsstíl og holla hreyfingu á Instagram. Hún er einkapjálfi og keppti lengi í fitness. Alexandra er komin í sambúð og segir lífið leika við sig. ➔2

Alexandra var svo feimin sem krakki að hún þorði varla í skólasund. Þegar hún lítur til baka skilur hún varla hvernig hún hafði hugrekki til að stíga upp á svið á háum hælum í bikini að keppa í fitness. Alexandra er með hátt í átta þúsund fylgjendur á Instagram og leyfir fólki að skyggast inn í lífs sitt. MYNDIR/EYÞÓR

SVEFNSÓFAR

frá Innovation Living Denmark



FRODE
kr. 179.800



TURI
kr. 149.800

LÍNAN

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

Sólveig
Gísladóttir

solveig@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Ég ákvað að hætta á toppnum," segir Alexandra Sif Nikulásdóttir brosandí en um sex ára skeið var hún ein fremsta fitness-keppniskona landsins. „Ég afrekaði meira á þessu sviði en mig hafði órað fyrir þegar ég byrjaði að keppa. Ég var svo feimin sem krakki að ég þorði næstum ekki í skólasund. Þegar ég lít til baka skil ég varla hvernig ég hafði hugrekki til að stíga upp á svið á háum hælum í bikini að keppa í fitness. Ég fór í gegnum heilmikla sjálfsskoðun á þessu tímabili og lærði mikið um sjálfa mig. Um leið öðlaðist ég meira sjálfstraust," segir Alexandra sem bókstaflega geislar af heilbrigði.

Alexandra lærði förðun og vann hjá Make-Up Store þegar henni datt í hug að taka þátt í fitness-keppni á sínum tíma. „Ég var eins og lítill spagettireim því ég var mjög grannvaxin en þó í góðu formi. Ég skræði mig í fitness hjá fyrirtæki í þjálfun sem hét Betri árangur en í dag FitSuccess og stefndi á að keppa átta mánuðum síðar en Katrín Eva, eigandi þess og þjálfari, hafði mikla trú á mér og hvatti mig til að taka þátt í næstu fitness-keppni sem þá var innan átta vikna. Eftir að hafa hugsað málið ákvað ég að slá til og náði góðum árangri. Það varð til þess að ég skræði mig til leiks í stórrí keppni sem heitir Arnold Classic og varð þar með fyrst íslenskra kvenna til að keppa í flokki sem heitir model-fitness á þessu móti.



„Mér finnst skipta máli að vera einlæg og vera bara ég sjálf en ég veit líka að það er ekki hægt að gera öllum til hæfis.“

„Mér hefur alltaf þótt gaman að skrifa. Ég skrifaði leikrit þegar ég var í 6. bekk og það var sýnt á afmæli skólans míns. Ég er mjög stolt af því," segir Alexandra.

Gamaldags samfélagsmiðlastjarna

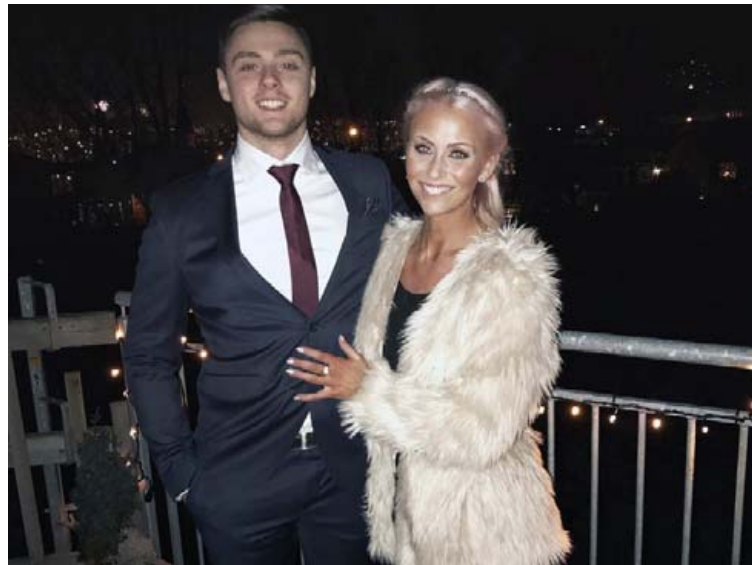
Alexandra var lengi meðal vinsælustu SnapChat-stjarna landsins en færði sig fyrir á þessu ári alfarið yfir á Instagram þar sem hún er með hátt í átta þúsund fylgjendur. Innt eftir því hvað hún fjalli um á Instagram kemur í ljós að það er allt milli himins og jarðar. „Ég sýni t.d. hvernig ég undirbý mig fyrir æfingar en ég fer í ræktina 5-6 sinnum í viku, stundum kl. 6 á morgnana. Ég sýni frá því hvað ég elda og baka, fer yfir förðunaráð, ferðalög og bara það sem mér dettur í hug hverju sinni. Ég breyti myndunum ekki í tölvu til að fá fallegra „feed“ eins og er vinsælt þessa dagana heldur set inn það sem mig langar. Mér finnst skipta máli að vera einlæg og vera bara ég sjálf en ég veit líka að það er ekki hægt að gera öllum til hæfis. Sumir fila mann og aðrir ekki. Ég sýni líka alveg myndir af mér ómálaðri með hárið út í loftið," segir Alexandra kankvislega og viðurkennir að inn við beinið sé hún dálítið feimin.

Hún segir að sinn helsti styrkleiki sé skipulagshæfileikar. „Ég er frekar gamaldags og nota dagbók til að skipuleggja mig. Ég var að gefa út dagbók fyrir næsta ár í samstarfi við Prentsmið, sem gerði grunninn að bókinni en ég lagði til mína skipulagstaktik sem setur sinn svip á dagbókina.“

Nýverið flutti Alexandra í eigin íbúð með kærastanum, Arnari Frey Bóassyni, og segir heimilið vera sinn gríðastað. „Ég fékk margar óskir um að sýna nýja heimilið mitt á Instagram en ég vil ekki sýna of mikið, það þurfa að vera einhver mörk. Ég er samt ekkert feimin við að sýna frá því sem ég er að gera heima hjá mér," segir hún.

Þau Arnar kynntust í ræktinni og náðu strax vel saman. „Ég var að æfa fyrir fitness-mót á annarri líkamsræktarstöð en vanalega og við kynntumst þar. Hann kom að horfa á mig keppa, sem mér finnst mjög krúttlegt, og stuttu síðar byrjuðum við að hittast. Okkur líður mjög vel saman og ég hef aldrei verið jafnánægð með lífið og núna," segir Alexandra brosandí að lokum.

Fylgjast má með Alexöndru á Instagram undir nafninu alesif.



Alexandra og Arnar kynntust í ræktinni.

Ég lærði pósturnar af myndböndum á netinu," rifjar Alexandra upp en hún var á meðal þeirra tíu efstu í þeirri keppni. Margt hefur breyst frá því að hún fór að æfa fyrir fitness-keppnir. „Það var t.d. ekki eins vinsælt hjá konum að lyfta lóðum eins og það er í dag," bendir hún á.

Eftir að Alexandra fór að æfa líkamsrækt markvisst ákvað hún að læra einkaþjálfun hjá World Class og í kjölfarið fékk hún starf hjá FitSuccess þar sem hún hefur unnið í sjö ár. „Mig langaði að læra enn meira um líkamsrækt og hollt mataræði. Ég vinn við að þjálfa í gegnum netið og finnst frábært að geta miðlað til annarra af minni reynslu. Ég þjálfa konur á öllum aldri og margar þeirra eru með börn, þannig að ég gæti þess að þær fái raunhæfa æfingadagskrá og matarplan sem þær geta farið eftir og fellur að þeirra lífsstíl.“

Langaði að verða leikkona

Alexandra segist hafa fundið sig vel í fitness því hún hafi mikinn metnað og sjálfsgá, hafi gaman af því að fara í ræktina og hugsa vel um mataræðið. „Hins vegar fannst mér stundum erfitt að fara á bikiniinu upp á svið að keppa en í raun fer maður þá í ákveðið hlutverk. Þetta er eins og að stíga inn á leiksvið," segir Alexandra og bætir

við að sem barn hafi hana langað til að verða leikkona þegar hún yrði stór. Hún átti ekki langt að sækja leiklistaráhugann en afi hennar og amma voru bæði leiklistarmenntuð.

„Mér hefur líka alltaf þótt gaman að skrifa. Ég skrifaði leikrit þegar ég var í 6. bekk og það var sýnt á afmæli skólans míns. Ég er mjög stolt af því. Af minni hét Þorvarður Helgason og var rithöfundur, leikari og bókmenntagagnrýnandi. Hann hjálpaði mér stundum við ritgerðasmíð og hafði gaman af. Amma, Hilde Helgason, var leikkona og leiklistarkennari. Hún kenndi fjölda manns sem eru leikarar í dag og ég var svo heppin að fá stundum að fylgjast með henni í vinnunni. Ég held ég láti leiklistardrauminn ekki rætast úr þessu, ég er mjög sátt við það sem ég er að gera í dag," segir Alexandra glaðlega en hún fær útrás fyrir sköpunarþörfina með því að skrifa greinar á www.framinn.is, auk þess sem hún var lengi með persónulegt blogg.

„Um tíma sá ég um heilsíðu í DV og skrifaði um líkamsrækt og síðar fyrir tímaritið Bleikt þar sem ég fjallaði m.a. um jákvætt hugarfar, heilsusamlegan lífsstíl og lífið almennt. Mér fannst það mjög gaman," segir Alexandra sem smám saman færði sig yfir á samfélagsmiðla.

SMÁRALIND

GJAFAKORT SMÁRALINDAR
ÓTAL GLÆSILEGIR MÖGULEIKAR

Tól með

Sissel

19. DESEMBER Í ELDBORG HÖRPU

VIKING BRUGGHÚS ICELANDAIR MIDASALA Á HARPA.IS/SISSEL SÖG

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

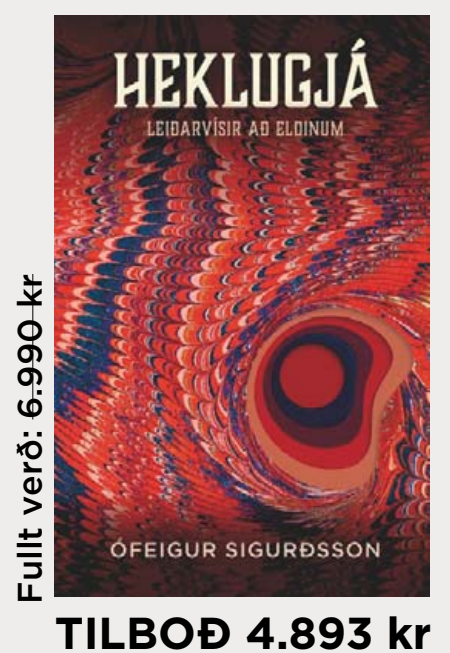
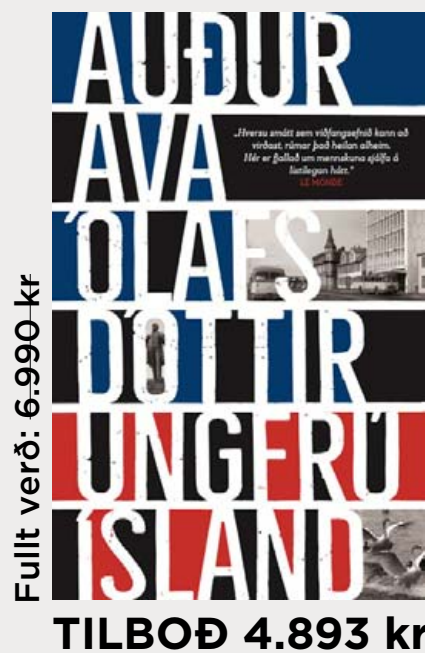
Umsjónarmenn efnis: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is s. 512 5351 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Oddur Freyr Þorsteinnsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 512 5347 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is s. 512 5358

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir

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

Við fögnum líka rauðum jólum

með **30%** afslætti af okkar uppáhalds skáldsögum



Eldri borgarar, öryrkjar og háskólanemar fá **15% afslátt** af öllu í desember

*gildir ekki með öðrum afslætti



**BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR**
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga til kl. 22.00
facebook.com/malogmenning

Einu sparifötin sem þú þarft

Þeir sem eiga þjóðbúning ættu að klæðast honum 1. des. þegar haldið er upp á 100 ára fullveldisafmæli Íslands. Heimilisiðnaðarfélagið býður fólki aðstoð við að klæðast búningum sínum.

Sólveig
Gísladóttir

solveig@frettabladid.is



Við hjá Heimilisiðnaðarfélaginu kennum búningasam og er mjög annst um að fólk eignist eigin þjóðbúninga, og ekki síður að það taki gamla búninga í brúk. Í ár höfum við verið með verkefni í gangi í tilefni af hundrað ára fullveldisafmæli Íslands, sem við köllum Út úr skápnum, þjóðbúningana í brúk. Tilgangurinn með verkefninu var að draga fram alla þá búninga sem til eru í skápum, kistum og kössum og fá fólk til að klæðast þeim," segir Margrét Valdimarsdóttir, formaður Heimilisiðnaðarfélagsins.

Hún segist verða vör við að fólk sé feimið við að klæða sig í þjóðbúninga og fara í þeim í veislur og á mannamót enda séu búningarnir glæsilegir og vekja ávallt athygli. „Við ákváðum því að hvetja fólk til að klæða sig upp á fullveldisafmælinu á laugardaginn og bjóða því að hittast við Aðalstræti 10 til að sameinast öðrum sem einnig verða í búningi og fá þannig móralskan stuðning. Einnig veft fyrir mörgum að hnyta slísi eða festa húfur og því ákváðum við að bjóða fram aðstoð við það," segir Margrét en félagar í Heimilisiðnaðarfélaginu verða í sínu finasta þússi í Aðalstræti 10 á laugardaginn og aðstoða gesti við að klæðast eigin þjóðbúningum milli klukkan 11 og 12.30. Síðan mun hópurinn ganga saman að Stjórnarráðshúsinu klukkan 12.30 þar sem Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra setur fullveldishátíðina kl. 13 að viðstöddum Guðna Th. Jóhannessyni, forseta Íslands, Margréti II Danadrottningu og Lars Løkke Rasmussen, forsætisráðherra Dana.

„Félagar í Heimilisiðnaðarfélaginu verða í Aðalstræti 10 allan daginn og fólk getur litið til okkar ef það er forvitið að vita eitthvað um þjóðbúninga.“

Þjóðbúningar fram í dagsljósið

Verkefnið Út úr skápnum hefur hlotið góðar viðtökur að sögn Margrétar en því hefur verið haldið á lofti víða á landinu. Margrét segir þjóðbúninga víða að finna en helsta áskorunin sé að fá fólk til að klæðast þeim.



Margrét segir ungt fólk hafa töluverðan áhuga á þjóðbúningum. Hér eru kát og þrúðbúin ungmenni á Árbæjarsafni.

„Fólk þarf oft aðstoð eða stuðning við að koma sér af stað til að nota þjóðbúninga sem spariföt því oft hafa búningarnir legið lengi óhreyfðir, kannski búningar sem ömmur áttu en passa ekki lengur. Til okkar hefur einnig komið fólk

með marga búninga og veit ekki hvað passar og heyrir saman, og við getum veitt ýmis góð ráð.“

Margrét segir þjóðbúninga mjög þægilegan fatnað enda séu þeir oft klæðskerasniðnir og passi fullkomlega. „Ef þú átt einn slíkan þarftu

ekki önnur spariföt," segir hún glaðlega.

Unga fólkið áhugasamt

„Við verðum vör við mikinn áhuga hjá unga fólkinu sem er mjög skemmtilegt," segir Margrét og

„Ef það er einhver dagur sem eðlilegt er að klæðast þjóðbúningi þá er það 1. desember.“

bendir á að hefð sé fyrir því að ungt fólk klæðist þjóðbúningum á peysufatadegi Kvennó, MR og Versló, einnig á árshátíð Menntaskólans á Akureyri auk þess sem mikil hefð sé fyrir þjóðbúningum á Ísafirði. „Maður finnur að unga fólkinu finnst svakalega skemmtilegt að klæða sig upp á fyrir þessa viðburði og gaman að fylgjast með því.“

Hún vonast til að sjá sem flesta í þjóðbúningum í miðbænum á laugardaginn. „Ef það er einhver dagur sem eðlilegt er að klæðast þjóðbúningi þá er það 1. desember," segir hún glettin.

Margrét Valdimarsdóttir og aðrir félagar í heimilisiðnaðarfélaginu taka á móti fólki í Aðalstræti 10 á laugardaginn milli klukkan 11 og 12.30 og aðstoða það við að klæðast þjóðbúningum sínum. MYND/ANTON BRINK

BÍLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Mest lesna bílablað landsins kemur næst út þriðjudaginn 4. desember næstkomandi.

Ritstjóri blaðsins er Finnur Thorlacius sem er bílaáhugamaður af lífi og sál.

Umsjón auglýsinga:

Atli Bergmann • atli@frettabladid.is • sími 512 5457



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Leitinni er lokið



Hjá okkur færðu hina fullkomnu jólagjöf í ár "Supreme Hollywood meðferðarpakka" sem gefur æskuljóma og ferskleika. Þessi kröftuga og árangursríka langtíma meðferð á andliti er 100% náttúruleg sem Hollywood stjörnurnar velja sem fyrsta kost.

Þessi vinsæli "Supreme Hollywood meðferðapakki", er á jólatilboði með 120 þús.króna afslætti til 21.des.

Himnesk jólagjöf sem gefur raunhæfan kost á að eldast með reisu



The Facial
OF THE STARS
The skincare treatment everyone wants.
NUTRIENTS + OXYGEN

Háræðaslitsmeðferðir

ANDLIT – HÁLS – BRINGA



Að eldast með reisu er ósk okkar flestra

Við sérhæfum okkur í að fjarlægja háráðaslit, háráðastjörnur, blóðblöðrur og skemmdir í húð eftir rósroða. Yfirleitt þarf 3 meðferðir til að fjarlægja háráðaslit endanlega.

Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur

Bókið frían tíma í skoðun/viðtal



Hinn vinsæli hrukkubani frá Dermalactives er loksins kominn aftur.



Einnig er liftandi og stinnandi húðmeðferðar pakinn frá Dermalactives kominn.



Tilvalið í jólapakkann



Snyrtistofan Hafblik

Úr sjálfsvorkunn í mikla ástríðu

Anna Guðný Torfadóttir varð rúmliggjandi af magaverkjum 17 ára gömul. Þá kom í ljós að hún þoldi illa alls kyns fæðutegundir. Í fyrstu datt hún niður í mikla sjálfsvorkunn en fann fljótlega tilgang með ástandinu.

Vera
Einarsdóttir
vera@frettabladid.is



Sautján ára gömul var ég mjög illa haldin af magaverkjum og heimtaði sjálf að fá að fara í maga- og ristilspeglun sem gáfu ekkert athugavert til kynna. Fyrir tilviljun heyrði ég svo af grasa-lækninum Matthildi Þorlákssdóttur og komst að því að það var ýmislegt í fæðunni sem ég þoldi ekki. Ég fékk langan lista af fæðutegundum sem ég átti að forðast og þurfti að taka mikla u-beygju í lifinu, en á þessum tíma langaði mig auðvitað helst að borða skyndibita og djamma með vinunum eins og jafnaldrar mínir. Mér fannst ég mikið fórnarlamb og var ekki jafn lausnamiðuð eins og ég er í dag. Það var því í höndum mömmu minnar og systur að finna eitthvað

„Mér fannst ég mikið fórnarlamb og var alls ekki eins lausnamiðuð og ég er í dag.“

Anna Guðný Torfadóttir.

handa mér að borða,“ útskýrir Anna Guðný.

Með tímanum fór hún þó að taka hlutina í sátt enda fann hún mikinn mun á sér þegar hún sleppti glúteni, mjólkurvörum og hvítum sykri svo dæmi séu nefnd. „Ég upplifði einhvern skýrleika og orku sem ég hafði ekki fundið áður. Ef ég borðaði það sem ég þoldi illa varð ég aftur á móti algerlega uppgefin

og orkulaus. Ég áttaði mig líka á því að stress og kvíði höfðu sams konar áhrif,“ segir Anna Guðný sem ákvað í kjölfarið að fara í þerapiu til Guðbjargar Óskar Friðriksdóttur sem heitir Lærðu að elska sjálfa þig. „Hún hjálpaði mér svo mikið að ég fór að kenna efnid sjálf í samstarfi við hana.“ Anna Guðný er sömu-leiðis að klára nám í heilsumarkþjálfun og stefnir á að bjóða upp á netnámskeið eftir áramót. „Það verður á myndbandaformi og tilgangurinn að hjálpa fólki að taka öll þessi skref sem ég þurfti að taka varðandi mataræðið og andlega heilsu. Ég þurfti að gera það á einni nóttu en ég vil leiðbeina fólki í viðráðanlegri skrefum sem verða að varanlegum lífsstíl.“

Reynsla Önnu Guðnýjar kveikti áhuga hennar á að búa til uppskriftir og hjálpa fólki í sömu stöðu og hún og má segja að vandi hennar



Anna Guðný gerir mikið af því að prófa sig áfram í matargerð og bakstri. Hér er hún með kóku sem hún fékk hugmynd að fyrir vikunni. MYND/EYÞÓR

hafi breyst í ástríðu. „Ég er mikill sælkeri og hef lagt mikið á mig til að finna lausnir til að fá mér t.d. sösur á jólinum eða vatnsdeigsbollur á bolludaginn án þess að það fari illa í mig. Með uppskriftum mínum vil ég sýna fólki að það er hægt að njóta allskyns góðgættis á hollan máta,“ segir Anna Guðný sem heldur úti bæði Facebook- og Instagramsíðu undir heitinu Heilsa og vellíðan þar sem hún setur inn uppskriftir og allskyns hugleiðingar. „Ég reyni meðal annars að höfða til kvenna en við þurfum að læra að elska okkur sjálfar til að líða vel og á líðan okkar ekki að fara eftir álit annarra eða tölu á vigtinni,“ svo dæmi séu nefnd. „Þá reyni ég eins og ég get að hvetja fólk til að vera úti í náttúrunni en það eitt þúslar svo mörgum þúslum saman í höfðinu á okkur og bætur alla lund og líðan.“

Hér fylgir uppskrift að hráköku sem Anna Guðný fékk hugmynd að þegar blaðamaður hafði samband. „Ef ég fæ einhverja hugmynd að mat þá verð ég að framkvæma hana og geri mikið af því að prófa mig áfram,“ segir Anna Guðný sem gaf út sína fyrstu netbók með eigin uppskriftum fyrir skemmstu en hana má nálgast á heimasíðunni heilsaogvellidan.com.

Berjaást

Botn
200 g ristaðar heslíhnetur
50 g haframjöl
5 msk. möndlusmjör
4 msk. hrákakó
3 msk. kókosolia
150 g döðlur
Smá gröft salt

Byrjið á því að rista heslíhnetur við 150°C á blæstri í 10-15 mín. Nuddið svo hýðið af þeim þegar þær hafa kólnað. Setjið þær í matvinnsluvél og bætið restinni af innihaldsefnunum saman við. Þjappið botninum lauslega niður með höndunum í smelluform. Setjið hann svo í frysti.

Grunnur að fyllingu
400 g kasjúhnetur
200 ml kókosolia

250 g kókosjógurt frá Abbot Kinney's (fæst í Nettó)

Skellið öllum innihaldsefnunum saman í blandara og látið hann vinna alveg þar til þetta er silki-mjúkt. Setjið grunninn til hliðar.

Vanillulag

330 g af grunninum hér að ofan
50 ml möndlumjólk eða önnur plöntumjól
2,5 msk. hlynsiróp
1 tsk. sítrónusafi
½ tsk. vanilluduft
1 tsk. kakósmjör
Gröft salt

Öllu hrært vel saman og síðan hellið jafnt yfir botninn. Gott er að setja kókuna aftur í frysti þar til næsta lag er klárt.

Kakólag

270 g af grunninum hér að ofan
6 msk. hrákakó
4 msk. hlynsiróp
50 ml möndlumjól
2 tsk. kakósmjör
Gröft salt

Öllu hrært vel saman í blandara og síðan hellið jafnt yfir botninn. Gott er að setja kókuna aftur í frysti þar til næsta lag er klárt.

Berjalag

100 g frosin jarðarber – látin þiðna áður en notuð
100 g frosin bláber – látin þiðna áður en notuð
200 g af grunninum hér að ofan
1 msk. hlynsiróp
Gröft salt

Setjið frosnu berin í sigti og leyfið þeim að þiðna alveg með því að láta mesta vökvann leka af þeim. Forðist samt að kremja þau eða kreista. Setjið öll innihaldsefnin saman í blandara og hellið berjalaginu jafnt yfir botninn. Kakan geymist í frysti og er sniðugt að láta hana þiðna aðeins við stofuhita og kippa henni svo inn í ísskáp þar til á að njóta hennar. Eins getur verið sniðugt að frysta hana í sneiðum og kippa út einni sneið í einu til að njóta.

Jólatilboð

20% afsláttur
af öllum stór rækju-,
andakjöts-, nautakjöts-,
kjúklinga-, og núðluréttum
til 16. desember 2018.



Opið alla daga
vikunnar frá
kl. 11:00 - 22:00

KINAHOFID

Kinahofid veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi
www.kinahofid.is | Sími 554 5022



Bílar & Farartæki

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

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

Húsbílar



Gullmoli til sölu. Chevrolet 91 módel, 6,2 dísel. Mikil endurnýjaður og splunkuný dekk. Tilboð óskast. s: 837-7727.

Þjónusta

Hreingerningar



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

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

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

Málarar

REGNBOGALITIR EHF

Alhliða málningaþjónusta löggiltra fagmanna. malarar@simnet.is Sími 891 9890

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. ofl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikæls. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar, töfluskípti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Til sölu



Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is



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

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þór, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

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

165 og 285 fm bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Einstaklingsíbúð á Langholtsvegi til leigu. Laus strax. S. 888-2171

Húsnæði óskast

Óska eftir einstaklingsíbúð eða her. með aðstöðu á stór rvk svæðinu. s: 766-6564

Atvinnuhúsnæði

VERSLUNARHÚSNÆÐI-ATVINNUHÚSNÆÐI

Til leigu 170,5 fm húsnæði á götuhæð, Bolholti 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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

GEFÐU VATN

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

Þjónusta



Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 9 trukka, þar af einn ADR bíl og einn 4 öxla vörubíl og kranabíl.

Grunnar, malarkeyrsla, flatvagnar o.fl.

Góða þjónusta - vönduð vinna þaulvanir menn - Ávallt gott verð.

Silfri ehf | S. 894 9690 | silfriehf.is

Sérfræðingar í ráðningum

FAST Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is
www.fastradningar.is

Skemmtanir

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

BOLTINN Í BEINNI

Boltatilboð

LAUGARDAGUR
17:30 Southampton - Man.Utd.

SUNNUDAGUR
12:00 Chelsea - Fulham
14:00 Arsenal - Tottenham
16:15 Liverpool - Everton

LIFANDI TÓNLIST SMELLUR

LAUGARDAG KL. 23.45
SMELLUR

FÖSTUDAG FRÁ 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

FRÁBÆR HEIMILISMATUR Í HÁDEGINU

SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

Tilkynningar

AUGLÝSING UM SAMÞYKKT BÆJARSTJÓRNAR GARÐABÆJAR

Eftirfarandi deiliskipulagsáætlanir og deiliskipulagsbreytingar hafa verið samþykkt af bæjarstjórn Garðabæjar, birtar í B-deild Stjórnartíðinda og hafa öðlast gildi. Í samræmi við 3. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er niðurstaða bæjarstjórnar hér með auglýst.

Breytingar á deiliskipulagi

1. Bæjargarður, breyting á deiliskipulagi

Þann 18.10.2018 samþykkti bæjarstjórn Garðabæjar tillögu að breytingu á deiliskipulagi Bæjargarðs í samræmi við 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Tillagan var auglýst og bærust athugasemdir og liggja fyrir svör við athugasemdum.

Kærufrestur er einn mánuður frá birtingu auglýsingar um gildistöku deiliskipulagsins í B-deild Stjórnartíðinda sem var þann 23.11.2018.

2. Hraungata og Kinnargata, breyting á deiliskipulagi vesturhluta Urriðaholts

Deiliskipulagsbreytingin var samþykkt með deiliskipulagi austurhluta Urriðaholts, 1. áfanga, sem var samþykkt í bæjarstjórn Garðabæjar þann 6.09.2018 í samræmi við 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Kærufrestur er einn mánuður frá birtingu auglýsingar um gildistöku deiliskipulagsins í B-deild Stjórnartíðinda sem var þann 28.11.2018.

Samþykkt deiliskipulag

1. Arnarnes deiliskipulag

Þann 15.03.2018 samþykkti bæjarstjórn Garðabæjar tillögu að deiliskipulagi Arnarness í samræmi við 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Gerðar voru leiðréttingar á deiliskipulagstillögunni í kjölfar innsendra athugasemda og liggja fyrir svör við athugasemdum.

Kærufrestur er einn mánuður frá birtingu auglýsingar um gildistöku deiliskipulagsins í B-deild Stjórnartíðinda sem var þann 23.11.2018.

2. Austurhluti Urriðaholts 1. áfangi deiliskipulag

Þann 6.09.2018 samþykkti bæjarstjórn Garðabæjar tillögu að deiliskipulagi Urriðaholts Austurhluta 1. áfanga í samræmi við 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Tillagan var auglýst og bærust athugasemdir og liggja fyrir svör við athugasemdum. Kærufrestur er einn mánuður frá birtingu auglýsingar um gildistöku deiliskipulagsins í B-deild Stjórnartíðinda sem var þann 28.11.2018.

Ákvarðanir sveitarstjórnar eru kærarlegar til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála. Kærufrestur er einn mánuður frá birtingu auglýsingar um gildistöku deiliskipulagsins í B-deild Stjórnartíðinda.



GARÐATORGI 7 • SÍMI 525 8500 • GARDABAER.IS

Fasteignir



Grænamýri 20

170 Seltjarnarnes

OPIÐ HÚS

sunnudaginn 2.des. kl. 16:00 – 16:30

4ra herbergja íbúð á jarðhæð

Vel skipulögð íbúð

Séríngangur og sérafnotaréttur út úr stofu til suðurs

Vinsæl staðsetning á Seltjarnarnesi



Nánari upplýsingar veitir:

Jason Ólafsson, lögg. fasteignasali
jassi@miklaborg.is sími: 775 1515

Verð:

62,8 millj.

MIKLABORG 569 7000 Lág múla 4 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

- með þér alla leið -

HRAUNHAMAR
FASTEIGNASALA

Bæjarhrauni 10 - Hafnarfirði - Sími 520 7500 - www.hraunhamar.is



**Hringbraut 2a,
220 Hafnarfjörður**

Mjög góð eign miðsvæðis í bænum, fallegt útsýni.



Björt og falleg fjögurra herbergja endaíbúð á efstu hæð í þessu vinsæla fjölbýli misvæðis í Hafnarfirði, glæsilegt útsýni, tvennar svalir. Íbúðin er skráð 106,2 fm en þar af er mjög góð geymsla í snyrtilegri sameign 9,7 fm, vel staðsett sér staði í upphitaðri bílageymslu innangengt.

Allar frekari upplýsingar veitir Hilmar Þór Bryde löggiltur fasteignasali í síma 892-9694, hilmar@hraunhamar.is

Hilmar Þór Bryde Löggiltur fasteignasali.

Við gætum
verið með næsta
starfsmann
mánaðarins á skrá

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

Capacent_

capacent.is

Þú finnur draumastarfið á
Job.is



Heilbrigðisþjónusta



Iðnaðarmenn

GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU



Job.is