

FÓLK

MÁNUDAGUR 17. DESEMBER 2018

Lífsstíll



Pórhallur K. Jónsson er eigandi og framkvæmdastjóri Gott líf/Yogi.is en hans helsta áhugamál er að bæta heilsu og liðan Íslendinga. MYND/ERNIR

Gefðu Gott líf um jólin

Gott líf sem rekur verslunina og vefverslunina Yogi.is er ungt en þenkjandi fyrirtæki á jóga og heilsusviðinu. Í Yogi.is er vel valið úrval af frábærum jólagjöfum og allar vörur eru á 20 prósent afslætti fram að jólum. ➔2

Verða þetta þín lukkujól?

Jólamíðinn er kominn á sölustöð um allt land.

HAPPA
DRENNAN

www.gottlif.is





Lifforme jógaðýrnar eru hannaðar af fagfólki sem hafði það markmið að búa til og framleiða fullkomnu jógaðýnu sem völ er á.

Yogi.is er verslun og vefverslun sem leitast eftir að sérhæfa sig í vörum og þjónustu fyrir ástríðufulla jógaíkendur og hugsjónafolk um góða heilsu. Þórhallur K. Jónsson er framkvæmdastjóri og eigandi Yogi.is en hann hefur verið viðloðandi fitness- og heilsubrannsi í vel á fjórða áratug. „Það var síðan árið 1988 sem ég stofnaði ásamt bræðrum mínum fyrirtækið Hreysti sem í dag er leiðandi fyrirtæki á fitness sviðinu en fyrir þremur árum fann ég að kominn var tími til að láta yngri kynslóðir taka við og snúa mér að næsta kafla lífs míns,“ segir Þórhallur en undanfarið hef ég einbeitt mér meira að jöga og vörum sem gagnast jógaíkendum og þeim sem setja góða heilsu og vellíðan í fyrsta sætið. „Eftir að hafa tekið mér ágætt fri stofnaði ég fyrirtækið Gott líf til að halda utan um reksturinn og samhlöða því Yogi.is sem er verslun og vefverslun með fáar en vel valdar vörur tengdar áhugasviði mínu sem er almenn hollusta, heilbrigði, úthalds- og styrktærfingar og jóga.“

Í versluninni er hnitmiðað úrval af vönduðum jógaðýnum, einnig snyrtivörur byggðar á Ayurveda fræðunum, veganvottaðir fæðuaukar og fleira. „Í Yogi.is sel ég meðal annars hina íslensku ættuðu Røpe Yoga bekkir og bónd til að nota við snilldaræfingarnar sem Guðni Gunnarsson hefur þróað og tilvalið er að ástunda jafnt heima og heiman,“ segir Þórhallur og bætir við: „Ég er einnig



með Lifforme jógaðýnu sem eru hannaðar af fagfólki sem hafði það markmið að búa til og framleiða fullkomnu jógaðýnu sem völ er á, virkilega flott vara sem kemur í sérsníðinni tösku og fallettum kassa.“

Hann nefnir fleiri þekkt og vönduð vörumerki til sögunnar, meðal annars Kulae jógaðýnur og Yogo. „Ég er til dæmis með frábærar Yogo ferðajógaðýnur til sölu,“ segir hann og bætir við að það sé skemmtileg saga bak við tengsl Yogi.is við Yogo. „Yogo er fyrirtæki sem er staðsett í San Francisco og eftir að við höfum

samstarf sendu þau mér auglýsingamyndir sem ég mátti nota og kom síðar í ljós að aðalfyrirsætan hjá Yogo er hálfíslensku stúlka með sterk tengsl og sameiginlegan kunningskap á Íslandi og hefur tekið með okkur ágætis samstarf.“ Fyrirsætan heitir Megan Rae og er jógakennari og lífsstílsbloggari en nánari upplýsingar um hana má sjá á Meganraeflight.com. Jafnframt hefur Yogi.is átt farsælt samstarf við úrvals íslenska jógakennara sem nota Lifforme, Kulae og Yogo ferðajógaðýrnar samhlöða í

Vivo Life lífrænu og veganvottuðu fæðuaukarnir eru í hæsta gæðaflokki.

kennslu og ferðum sínum innanlands og utan.

Þá nefnir Þórhallur einnig sérvalda húðvörulínu. „Ég mæli líka sérstaklega með Urban Veda sem eru margverðlaunaðar náttúrulegar húðvörur innblásnar af lögmaletum Ayurveda sem skilgreinir okkur í Doshur eða Vata, Pitta og Kapha og vörurnar eru flokkaðar eftir karakter hvers og eins og jafnframt húðgerð og lagðar áherslur á samsetningu og lykt út frá þeim þáttum.“ Mjög fin vara sem skiptist í andlits- og líkamslínu og fæst á góðu verði í Yogi.is.

Síðast en ekki síst nefnir Þórhallur svo Vivo Life lífrænu og veganvottuðu fæðuaukana sem hafa sannarlega slegið í gegn á sínum heimamarkaði í Bretlandi, Bandaríkjunum og víðar. „Ég kynntist stofnendum Vivo Life þar sem þeir voru að stiga fyrstu skrefin fyrir tæplega þremur árum og hef fylgst með og komið að þróunarferli þeirra síðan. Þetta er virkilega metnaðarfullt og skemmtilegt fyrirtæki sem leggur áherslu á að framleiða vörur í hæsta gæðaflokki og fræða viðskiptavininn um allt sem viðkemur næringu og heilsu.“ Það má nefna að nýlega var Anna Huld Ólafsdóttir Crossfit- og kraftakona sem aðhlyllt jafnframt vegan lífsstíl valin ein af fulltrúum eða andlitum Vivo Life á heimsvísu.

Yogi.is er verslun og jafnframt vefverslun með snyrtilega aðstöðu að Fákafeni 9, þakháð, í sama húsi og t.d. Gló, Fákafeni. „Ég hef lagt áherslu á að halda öllum rekstrar-

kostnaði í lágmarki og tiltölulega ódýrt húsnæði er hluti af því,“ segir Þórhallur og bætir við: „Og þar af leiðandi get ég boðið vandaða vöru á sambærilegu eða betra verði en á samkeppnismörkuðum. Til dæmis býð ég 20% afslátt af allri vöru í Yogi.is versluninni, hvort sem er á staðnum eða í netversluninni, fram að júlum.“

Þórhallur sér Gott líf / Yogi.is fyrir sér sem meira en einungis hefðbundið verslunarfyrirtæki. „Ég hef þá sýn að með tíð og tíma verði þetta framsækið fyrirtæki sem leggur sig eftir að fræða viðskiptavinum um almenna hollustuþætti sem tengjast mataræði, æfingum, hvíld og öllum lykilmáttum gagnavart góðri heilsu og góðu lífi og leitast eftir samvinnu við valið fagfólk til þess að stuðla að umræðu og veita leiðbeiningar um alla þætti sem koma að almennu heilbrigði.“

Það er ljóst að verkefnið er risavaxið hér á Íslandi og af nógu að taka og tækiferin þá jafnframt mikil gagnvart heilsutengdum forvörnum og ekki einungis hægt að treysta á yfirhlaðið heilbrigðiskerfi. Aðstæður fólks eru vissulega mismunandi en öll berum við ábyrgð á okkar eigin heilsu og augljóslega mikilvægt að við sinnum því verkefni af alúð, þetta er jú okkar líkami, líf og lífsgeði sem eru í húfi,“ segir Þórhallur að lokum.

Allar nánari upplýsingar um vörur og vörukaup má finna á Yogi.is.



Yogo ferðajógaðýrnar eru einstakar að gæðum en hálfíslenska fyrirsætan og jógakennarinn Megan Rae er andlit fyrirtækisins.

HLÝJAR OG NOTALEGAR JÓLAGJAFIR FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA



Tech hálfrennd barna 6.990 kr.

Tech Leggings barna 6.990 kr.

Tech Hálfrennd barna 6.990 kr.

Tech Leggings barna 6.990 kr.

Everyday Leggings dömu/herra 9.990 kr.

Oasis Curve hálfrennd dömu 13.990 kr.

Oasis Curve leggings dömu 11.990 kr.

B icebreaker® MERINO

Icebreaker Merino ull - fyrir alla þá sem vilja ullarfatnað sem stingur ekki og dregur ekki í sig lykt.



Quantum rennd hettupeysa herra 22.990 kr.



Quantum rennd hettupeysa dömu 22.990 kr.



Away rennd hettupeysa dömu 22.990 kr.



Everyday Crewe dömu 9.990 kr.



Everyday Cami dömu 6.990 kr.



Oasis Crewe herra 11.990 kr.

Stingur ekki

Dregur ekki í sig lykt

Náttúruleg vörn gegn bakteríum

Saumar sem koma í veg fyrir núning

Hnökrar lítið sem ekkert

Fljótt að þorna

Þarf ekki ullarþvott, má þvo á 40°



Departure skyrta herra 18.990 kr.



Lodge skyrta herra 18.990 kr.



Anatomica Boxers herra 6.290 kr.

B
Fjölbreytt úrval lita og mismunandi þykktir

B
100% Merino ull Bolir, leggings, jakkar, sokkar, vettlingar, nærföt, skyrtur og húfur.



Sprite Hot Pants dömu 5.590 kr.



Everyday Boy Shorts dömu 4.990 kr.



Anatomica Zone Boxers herra 6.290 kr.



Tech Hálfrennd herra 15.990 kr.



Oasis Crewe síðerma herra 11.990 kr.



Elemental rennd hettupeysa dömu 29.990 kr.



Vertex Drift hálfrennd dömu 15.990 kr.



Vertex Drift leggings dömu 13.990 kr.



Tech Lite herra 8.990 kr.



Tech Lite dömu 8.990 kr.

GG-sport



Smíðjuvegur 8, Græn gata, 200 Kópavogi, sími: 571 1020 • www.ggsport.is

Jóla-opnunartími: virka daga 10.00 til 18.00, laugardag og sunnudag 11.00 til 18.00 Föstud. 21. des. 10.00 til 19.00 mánud. 24. des 10.00 til 12.00

„Finndu okkur á Facebook“



Skemmtanir



CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

SKÖTUVEISLA

AD VENJU VERÐUM VIÐ MED HÍÐ MARGRÓMAÐA VESTFIRSKA SKÖTUHLAÐBORÐ

Á ÞORLÁKSMESSU

FRÁ KL. 11.30 - 15.00 & 18.00 - 21.00

STÓRSKATA • SALTFIŠKUR • PLOKKFIŠKUR • RÓFUR • KARTÖFLUR
SÍLD • HAMSATÓLG • SMJÖR • HNOÐMÖR • RÚGBRAUÐ • KAFFI & KONFEKT

VERÐ 3.900 KR. **FRÍTT** **SÍMI 554 2166**
12 ÁRA OG YNGRI **1.900 KR.** FYRIR 6 ÁRA OG YNGRI. HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

Best geymda leyndarmál Kópavogs **WWW.CATALINA.IS**

Til sölu



Þvottahús og stærri notendur



DOMUS

Síðan 1922 - glæsileg hönnun og sérstaklega hljóðlátar - alvöru vélar með snertiskjá.

Hafðu samband og fáðu nánari upplýsingar

- Þvottahús • Hárgreiðslustofur • Líkamsræktarstöðvar • Hótel • Gistiheimili • SPA • Hreingerningarpjónusta • Snýrtistofur • Hjúkrunar- og dvalarheimili • Rannsóknarstofur • Leikskólar • Clinics • Fjölbýlishús • Hostels • Skólar • Minni iðnaðarfyrtæki

Allt hjá okkur

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

Hjólbarðar



TECHKING VINNUVÉLADEKK
Vorur að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéladekkjum frá Techking Búkkolludekk-hjólasköfudekk Ofn. Vmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirspr. sendist á oksparaes@simnet.is



ALLIR UPP Á DEKK!
HJÓLBARÐAPJÓNUSTA OG GOTT ÚRVAL DEKKJA



Sími: 567 6700 | vakahf.is

Varahlutir

Startarar & alternatorar

í bíla, báta og vinnuvélar



Bílaraf
Flatahrauni 25 - Hafnarfrói

Sími 564 0400
www.bilaraf.is

Alternatorar & Startarar



ljósboginn@ljósboginn.is
s. 553-1244

Viðgerðir

Almennar bilviðgerðir. Sérgrein bremsuviðgerðir. Renni diskar og skálar. Fjót og goð þjónusta. Bergfinnur ehf. 892 7852

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 samgöngu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2950.

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

Heinsa þakrennur fyrir veturinn og tek að mér ýmis smærri verkefni. Uppl. s.8478704 eða manning@hotmail.com

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnsúpa. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálpa. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

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

Keypt & Selt

Til sölu

LED leiðiskrossar



- Gengur fyrir rafhlöðum eða tengist rafmagni.
- Rafhlaða endist um það bil í einn mánuð.

Upplýsingar í s. 699 6869 og rafeindir.is



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



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri



Draughási 4
110 Reykjavík
sími: 535 1300
verslun@verslun.is