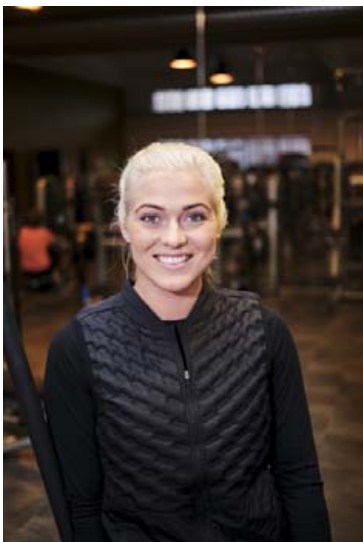


HEILSA

FRÍÐJUDAGUR 15. JANÚAR 2019

Heilsa



Björk Bogadóttir, íþrótta- og heilsufræðingur, fer nær daglega í líkamsræktarstöð. Hún undirbýr sig nú af kappi fyrir maraþonhlaup. Hún vill að heilbrigði sé lífsstíll fremur en átaksverkefni. ➔4

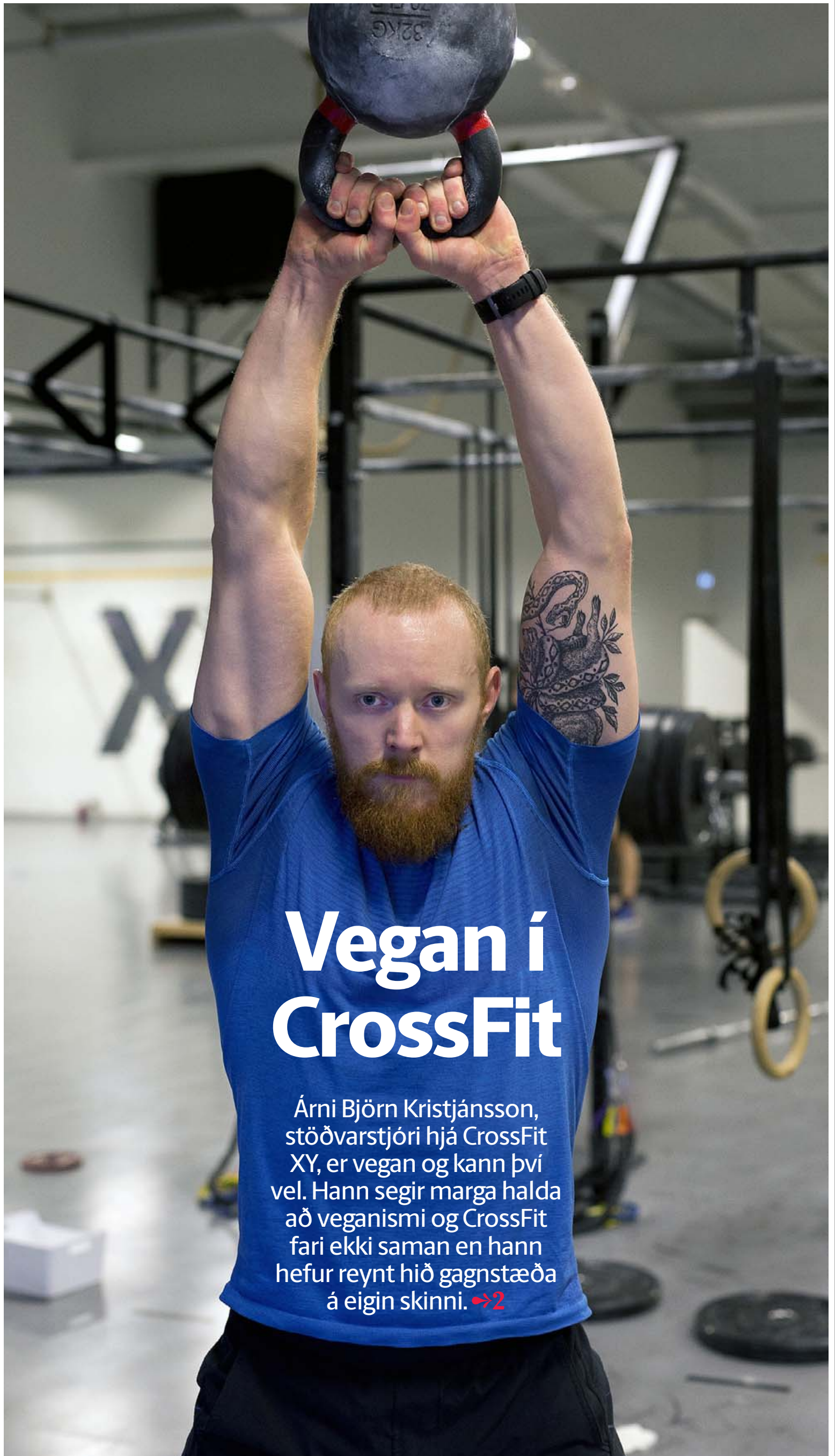
FRÉTTABLAÐIÐ

DAG HVERN **LESA**

116.000

ÍSLENDINGAR
FRÉTTABLAÐIÐ
AÐ MEÐALTALI

FRÉTTABLAÐIÐ - MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS



Vegan í CrossFit

Árni Björn Kristjánsson, stöðvarstjóri hjá CrossFit XY, er vegan og kann því vel. Hann segir marga halda að veganismi og CrossFit fari ekki saman en hann hefur reynt hið gagnstæða á eigin skinni. ➔2

Árni Björn gerðist vegan árið 2017. Það tók hann smá tíma að finna út úr því hvernig hann gæti tryggt nægan kaloriufjölda í takt við stífar æfingar en hann komst þó fljótlega á rétta sporið. Hann æfir tvisvar á dag fimm daga vikunnar og borðar 3.500-4.000 kaloriur. Ekkert af því sem hann borðar er úr dýraríkinu. MYND/STEFÁN

Vera
Einarsdóttir
vera@frettabladid.is



Árni Björn Kristjánsson byrjaði að æfa CrossFit haustið 2009. Hann æfði og keppti í tennis sem barn en eftir að hann lagði tennisspaðann á hilluna var hann í nokkur ár að finna út úr því hvað gæti tekið við. „Ég var orðinn ansi þungur og prófaði CrossFit í þeim tilgangi að léttast,“ segir Árni Björn sem náði fljótt góðum árangri og keppti á sínum fyrstu heimsleikum tveimur árum síðar, eða árið 2011. Hann hefur síðan farið tvisvar til viðbótar á heimsleika og í öll skiptin keppt í liðakeppni. Í dag er hann stöðvarstjóri og einn af meðeigendum CrossFit XY í Garðabæ og stefnir á heimsleikana í einstaklingskeppni. „Ég stefni á Reykjavík CrossFit Championship sem verður haldið í maí en það er undankeppni fyrir heimsleikana. Á þá komast aðeins 40-50 manns á heimsvísu svo samkeppnin er hörð.“

Vigtar matinn

Árni Björn gerðist vegan árið 2017 og kemur það að hans sögn mörgum á óvart enda ekki endilega samasemmerki á milli þess og stífrar CrossFit-iðkunar í hugum fólks. Aðspurður segir hann mataræðið hins vegar ekki koma að sök nema síður sé og er hann í þrælguðu formi.

„Þetta snýst bara um að vita hvað maður er að gera. Til að byrja með var ég ekki alveg með það á hreinu og rak mig aðeins á. Ég var hreinlega ekki að borða nóg miðað við hversu mikið ég æfi og léttist meira en ég kærði mig um. Þá brá ég á það ráð að fylgjast betur með. Ég hafði áður prófað að vigta matinn minn í þeim tilgangi að léttast en tók upp á því aftur til þess að sjá til þess að ég fengi örugglega nóg,“ útskýrir Árni Björn, sem hefur síðan haldið sér í þeirri þyngd sem hann vill vera í.

Hann fylgir ákveðinni formúlu sem tekur mið af orkuþörf hans yfir daginn en hún fer eftir því hversu mikið hann æfir. „Ég æfi tvisvar á dag fimm sinnum í viku og miðað við það þarf ég að innbyrða um 3.500-4.000 kaloríur á



Árni Björn æfir nú fyrir Reykjavík CrossFit Championship sem verður haldið í maí en það er undankeppni fyrir heimsleikana í CrossFit.

MYND/STEFÁN

Sale

ENN MEIRI AFSLÁTTUR

comma,

SMÁRALIND

“Þetta snýst um að vita hvað maður er að gera. Til að byrja með var ég ekki alveg með það á hreinu. Ég var ekki að borða nóg miðað við hversu mikið ég æfi og léttist meira en ég kærði mig um.

dag.“ Árni Björn passar upp á að hafa gott jafnvægi á milli kolvetna, próteins og fitu og leggur ríka áherslu á grænmeti, ávexti, baunir og aðra próteingjafa eins og seitan, tófú og oumph.

„Morgunmaturinn samanstendur yfirleitt af hafragraut, hnetusmjöri, banönum og próteindrykk. Í hádeginu fæ ég mér svo til dæmis hrisgrjón eða sætar kartöflur ásamt einhverjum af ofangreindum próteingjöfum. Í millimál borða ég mikið af grænmeti og ávöxtum og er til að mynda duglegur að japla á gulrótum, paprikum og gúrkum. Á kvöldin eldum við fjölskyldan svo venjulegan heimilismat án dýraafurða og er af nægu að taka. Við kaupum yfirleitt inn í Krónunni en þar er mikið og gott veganúrval. Það er því alltaf veisla hjá okkur,“ segir hann og hlær.

Fylgdi fordæmi konunnar

Eiginkona Árna Björns, Guðrún Ósk Mariasdóttir, kom honum á vegan-bragðið. „Hún gerðist vegan ári á undan mér. Hún er matvælafræðingur að mennt en í gegnum



Árni Björn er í þrælguðu formi og setur markið hátt. MYND/STEFÁN

Uppskrift að dæmigerðum morgunmat Árna Björns: Ofurgrautur

70 g hafrar
15 g hnetusmjör
100 g af banana
40 g hindberjasulta
50 g af vegan próteini (ég nota Bulkpowders sem fæst í Hreysti)

Sjóðið hafarna í vatni. Bætið hnetusmjörinu við svo það bráðni alveg saman við grautinn. Skerið banana í sneiðar og setjið út á grautinn. Setjið svo sultu yfir allt heila klabbíð.

Með þessu fæ ég mér 50 g af vegan próteindufti sem ég blanda út í iskalt vatn með klökum.

Þessi máltíð inniheldur 725 kaloríur. Þar af eru 52% kolvetni, 22% fita og 26% prótein.

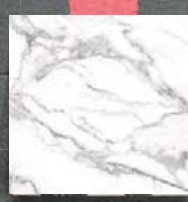
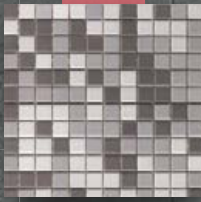
námið komst hún að raun um hvernig framleiðsla dýraafurða fer fram. Í stuttu máli er það ekki sérlega huggulegur iðnaður og varð hún í kjölfarið afhuga dýraáti. Þetta er að miklu leyti falinn iðnaður og það er engin tilviljun. Þetta er eitthvað sem fólk kærir sig ekki um að sjá,“ segir Árni Björn og eru þau hjónin því fyrst og fremst vegan af siðferðislegum ástæðum. „Það er það sem knýr okkur áfram.“

Fáir vegan í CrossFit

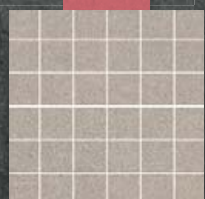
Aðspurður segist Árni Björn ekki vita um marga CrossFit-iðkendur sem eru vegan, hvorki hér heima né erlendis. „Það kemur mér í raun svolítið á óvart því þetta er að verða sífellt algengara hjá íþróttafólki í hinum ýmsu greinum og kemur alls ekki að sök.“

FLÍSA

ÚTSALA



10



atlas concorde



25-80%
AFSLÁTTUR

vidd.is/utsala

Bæjarlind 4 · Kópavogi · 554 6800
Njarðarnesi 9 · Akureyri · 466 3600

VÍDD

Undirbýr maraþonhlaup

Björk Bogadóttir, íþrótt- og heilsufræðingur, fer nær daglega í líkamsræktarstöð. Hún undirbýr sig nú af kappi fyrir maraþonhlaup. Hún vill að heilbrigði sé lífsstíll fremur en átaksverkefni.

Sólveig Gísladóttir

solveig@frettabladid.is



Björk hefur alltaf hreyft sig mikið. Æfði handbolta og dans á yngri árum en fékk áhuga á líkamsrækt á unglingsárum. Hún tók í kjölfarið þátt í nokkrum fitnesskeppnum.

Hvaða líkamsrækt stundar þú í dag?

Ég hef enn mikinn áhuga á almennri líkamsrækt og fer nær daglega á líkamsræktarstöð. Síðastliðna mánuði hef ég auk þess verið að undirbúa mig fyrir maraþonhlaup. Undirbúningurinn felst helst í reglulegum útihlaupum og lyftingaæfingum.

Hvað æfir þú oft í viku?

Ég æfi 5 til 7 sinnum í viku.

Hver er uppáhaldsæfingin þín?

Ég á mér margar uppáhaldsæfingar. Ef ég ætti að nefna eina þá væri það hnébeygjan. Ég legg sérstaka áherslu á styrktaræfingar fyrir fætur þessa dagana vegna hlaupsins sem er fram undan.

Aðhyllist þú einhverja sérstaka stefnu í mataræði?

Mín stefna er bara að borða fjölbreyttan mat og borða hann reglulega yfir daginn. Allt er gott í hófi. Ég vil gera heilbrigði að lífsstíl í staðinn fyrir átaksverkefni og þá er mikilvægt að halda sér í jafnvægi. Ég verð mjög fljótt leið á því að borða sama einhæfa matinn í hvert mál og því hefur fjölbreytt mataræði verið lykillinn fyrir mig. Ég legg mikla áherslu á að hafa engin böð eða bönn í mataræði.

Er eitthvað sem þú neitar þér um?

Það er í raun ekkert sem ég neita mér um. Almennt kys ég bara að



Björk Bogadóttir starfar sem íþrótt- og heilsufræðingur hjá Heilsuborg. Hún ætlar að hlaupa sitt fyrsta maraþon á árinu. MYND/ANTON BRINK

Mikilvægast finnst mér að hver og einn finni sitt jafnvægi, bæði hvað varðar mat og hreyfingu.

borða hollan mat umfram óhollan þó svo að ég leyfi mér smá óhollustu af og til.

Getur þú lýst dæmigerðum matseðli yfir daginn?

Ég tek yfirleitt æfingu klukkan sex á morgnana og eftir hana fæ ég mér oft hafrabraud og hleðslu eða ommilettu. Í millimál fæ ég mér hrökkkex með hummus og ávöxt. Hádegismaturinn er yfirleitt fjölbreyttur en mér finnst mjög gott að fá mér kjúklingasalát eða kjúklingavefju. Túnfiskur blandaður með tómötum, kotasælu og rauðlauk finnst mér algjört lostæti og auðvelt að finna til þegar ég er á hraðferð. Seinna millimálið yfir daginn er heimagerður boost og poppkex með hnetusmjöri. Algengur kvöldmaður er kjúklinga-

fajitas eða kjúklingaréttur. Þegar ég vil gera vel við mig er heimagerður hamburgari í miklu uppáhaldi.

Hvað borðar þú fyrir og eftir æfingu?

Ég borða yfirleitt ristað hafrabraud eða hafragraut fyrir æfingu og hleðslu eftir æfingu.

Hvaða borðar þú milli mála?

Ég grip mér oft ávexti og þá helst banana. Hrökkkbraud með kjúklingaáleggi eða hummus er líka alltaf gott.

Lumar þú á einhverjum góðum heilsuráðum?

Mikilvægast finnst mér að hver

og einn finni sitt jafnvægi, bæði hvað varðar mat og hreyfingu. Það sem hentar einum þarf ekkert endilega að henta öðrum. Þess vegna er mikilvægt að prófa sig áfram og finna hvað hentar hverjum og einum. Allt er gott í hófi tel ég vera lykilþáttinn í að til-einka sér heilbrigðan lífsstíl.

Strengir þú áramótaheit?

Ég strengi ekki áramótaheit en ég set mér markmið. Bæði langtíma- og skammtíamarkmið. Fyrir komandi ár hef ég meðal annars sett mér það markmið að hlaupa mitt fyrsta maraþon.

KONUR Í ATVINNULÍFINU

Blaðið er unnið í samstarfi við FKA - Félag kvenna í atvinnulífinu.

Útgáfa blaðsins verður að morgni þess dags sem árleg viðurkenningarhátíð FKA fer fram, þar sem þrjár glæsilegar konur fá sérstakar viðurkenningar fyrir að hafa verið öðrum konum í atvinnulífinu hvatning og fyrirmynd. Daginn eftir munu svo viðtöl við þessar glæsilegu konur birtast í Fréttablaðinu.

Öll fyrirtæki og stofnanir sem eru stolt af því að hafa jafnrétti kynjanna í hávegum stendur til boða að taka þátt í þessu blaði með auglýsingu eða umfjöllun.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Jóhann Waage markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5656 / johannwaage@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

GOGO orkudrykkur hollari valkostur

GOGO er íslenskur orkudrykkur sem inniheldur einungis náttúruleg efni. Aðeins þrjár hitaeyningar eru í 100 ml. Enginn sykur né kemísk efni. GOGO er frábær orkudrykkur fyrir þá sem vilja fá aukaorku yfir daginn og er umhugað um innihaldsefni.

Garðar Stefánsson hjá fyrirtækinu Good Good ehf., segir að GOGO sé ein af nýjustu afurðum fyrirtækisins. Good Good hóf að framleiða steviudropa fyrir nokkrum árum sem nú fást í öllum verslunum og er vinsæl vara. Good Good hefur sérhæft sig í náttúrulegum sætu-efnum og framleiðir vörur eins og Sweet Like Sugar sem er kaloriulaust sætu-efni. „Það er frábær lausn í stað sykurs en hefur hvorki áhrif á blóðsykur né tennur. Við bjóðum einnig upp á sykurlausar sultur sem hafa verið mjög vinsælar ásamt súkkulaðismjórinu okkar, Choco Hazel, sem einnig er án viðbættis sykurs. Öll vörupróun

Good Good og ásýnd er unnin hér á Íslandi en síðan finnum við hentuga framleiðendur erlendis,“ segir Garðar en vörurnar eru seldar um allan heim.

Good Good hefur verið starfrækt frá árinu 2013 og er sífellt að koma nýjum vörutegundum á markað. Fyrirtækið er í stöðugri þróun. „Við seljum vörur okkar bæði í Evrópu og Bandaríkjunum. Orkudrykkurinn GOGO er ein af nýrri afurðunum. Við sáum að það var þörf á markaðnum fyrir hollari orkudrykk, án allra gervi- og aukefna. Good Good vinnur eingöngu með góð og náttúruleg innihaldsefni og við ákváðum að þróa heilsusamlegan orkudrykk enda fundum við fyrir eftirspurn eftir slíkum drykk,“ segir Garðar.

„GOGO er ný lína hjá okkur sem er beint framhald af Good Good vörunum. Við vildum gera drykk fyrir fólk sem er alltaf á ferðinni og þarf auka orku yfir daginn. Á sama tíma vildum við að hann væri stútfullur af vítamínunum og næringarefnum. Það eru ellefu vítamín í GOGO og í einum drykk eru 15% af ráðlögðum dag-skammti. Í drykknum er einnig ginseng og guarana, ásamt náttúrulegu koffíni.

Við höfum fengið virkilega góðar móttökur og það var augljós þörf á að fá hollari orkudrykk á markaðinn. GOGO hentar frábærlega áður en farið er í líkamsrækt því ásamt orkunni gefur hann mikið af vítamínunum og steinefnum sem líkaminn tapar þegar hann svitnar og þular. Eins er drykkurinn með ginseng og guarana sem eykur einbeitingu og hentar því vel í amstri dagsins. Fólk getur þá sleppt kaffibollanum í staðinn. Í rauninni hentar drykkurinn fyrir alla sem eru eldri en sextán ára,“ útskýrir Garðar.

GOGO kom á markað í september 2018 og á næstunni koma



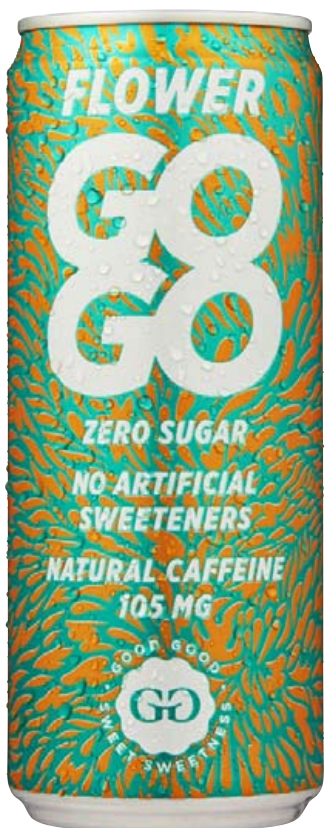
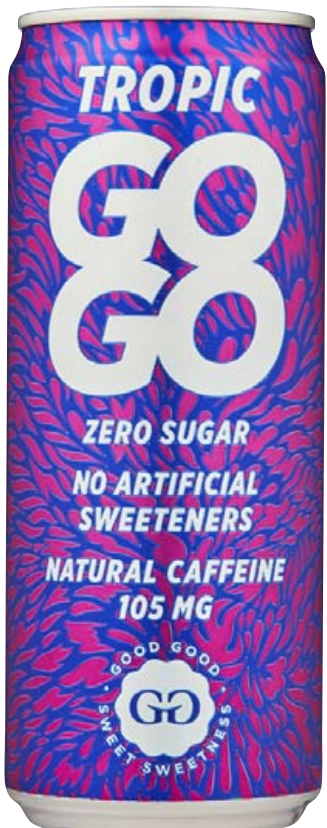
Garðar Stefánsson með GOGO drykkina sem eru sykurlausir og án allra aukefna. GOGO er hollur kostur í dagsins önn.

„Við höfum fengið virkilega góðar móttökur og það var augljós þörf á að fá hollari orkudrykk á markaðinn.“

fleiri bragðtegundir í sölu. „Það eru spennandi bragðtegundir að koma með sérstakri Íslandstengingu,“ greinir Garðar frá. „Fyrir er hægt að fá GOGO sem nefnist Flower og er með peru- og villiblómabragði og Tropic sem er með suðrænum ávöxtum. Á næstunni eru einnig væntanlegir heilsubarir, án viðbættis sykurs, með hollum innihaldsefnum. Heilsubarinn er hugsaður fyrir nútímafólk sem þarf aukna næringu og orku yfir daginn. Það

verður frábær millibiti,“ segir Garðar. „Við setjum ekkert á markað nema það sé fullkomin heilsuvara, til dæmis henta GOGO drykkir bæði fyrir þá sem eru ketó eða vegan.“

GOGO er einn hollasti valkosturinn sem til er á markaðnum í dag þegar kemur að því að velja orkudrykk. GOGO fæst í flestum matvöru- og heilsuverslunum hér á landi. Hægt er að skoða vörutegundir á heimasíðunni goodgood.net.





Rauðrófur, fetaostur og valhnetur mynda saman æðislegt bragð.

Dásamlegt rauðrófusalat

Rauðrófur eru mjög hollur matur enda stútfullar af næringar- og plöntuefnum á borð við járn, A-, B6- og C-vítamín, magnesíum og kalíum. Utan þess innihalda þær góð kolvetni, trefjar og öflug andoxunarefni. Hér er einföld og ljúffeng uppskrift að góðu salati þar sem rauðrófur eru í lykilhlutverki.

Fyrir 4 sem meðlæti
250 g rauðrófur, soðnar, skerið niður í þægilega bita/sneiðar
120 g klettsalat
60 g fetaostur (eða geitaostur)
3 msk. valhnetur, kramdar gróflaga (annars kasjúhnetur, möndlur eða sólblómafræ)

Salatsósa:
2 ½ msk. olía
1 msk. balsamic edik
1 msk. hunang
½ tsk. salt
Svartur pipar

Setjið hráefnið fyrir salatsósuna í krukku og hristið vel. Kannski þarf að nota skeið til að dreifa hunanginu betur. Saltið eftir smekk. Setjið klettsalatið í fallega skál eða disk. Dreifið rauðrófubitum yfir, næst fetaostinum og að lokum valhnetum. Hellið sósunni jafnt yfir.



Nicoise-salat með túnfiski og harðsoðnu eggi er frábær hádegisverður.

Léttur hádegisverður

Miðjarðarhafssalat er ákjósanlegur hádegisverður, vítamínrikur og bragðgóður.

Blandað salat eftir smekk
Kirsuberjatómatar
1 lítill rauðlaukur, skorinn í þunnar sneiðar
½ agúrka
Fetaostur
Svartar, steinlausar kalamata-ólífur
1 soðið egg
1 dós túnfiskur í vatni

Ef borða á salatið í hádegishléi í vinnunni er best að rada öllu sér í boxið og blanda síðan rétt áður en borðað er. Gott er að bragðbæta salatið með salti og pipar, jafnvel óreganó. Sumum finnst gott að hafa vínedik út á salatið en einnig má nota balsamedik. Einfaldur en saðsamur og hollur hádegisverður.

Holl og góð graskerssúpa

Oft langar mann í heita og góða súpu þegar kalt er í veðri. Graskerssúpa er virkilega góð og matarmikil og vert er að prófa hana.

Uppskriftin er miðuð við fjóra

600 g bitar af graskeri

2 skalottlaukar

2 hvítlauksrif

2 msk. olía

1 lítri grænmetissoð

Salt

½ tsk. pipar

Safi út hálfri sitrónu

2 msk. graskerskjarnar

4 msk. rjómi

2 msk. ferskt timían

Skerið graskerið í tvennt og takið frá fræin. Afhýðið graskerið og skerið í bita. Skerið lauk og hvítlauk smátt. Hitið oliu á góðum potti og steikið lauk og hvítlauk. Bætið graskerinu á pönnuna og látið steikjast í nokkrar mínútur. Hellið grænmetissoðinu yfir og látið suðuna koma upp. Lækkið hitann og látið malla í 20 mínútur

eða þangað til graskerið er orðið mjúkt. Bragðbætið með salti, pipar og sitrónusafa. Það má setja smá chilli-pipar í súpuna ef óskað er og einnig engifer og cumin.

Notið töfrasprota til að mauka súpuna þar til hún verður kekkjalaus. Bætið við vatni ef þarf að þynna hana. Súpan á þó að vera svolítið þykk. Bragðbætið með pipar og sitrónusafa ef þurfa þykir. Berið súpuna fram með graskersfræjum, rjóma og timían.



Æðisleg graskerssúpa sem yljár í vetrarkulda og flestum finnst góð.

ÚTSALA!

20-70% afsláttur



HOKA ONE ONE

ARMANI

casall®

reima®

KARI TRAA

asics®

ASICS SKÓR KR. 14.000.- 2 PÖR Á KR. 24.000.-
(valdar vörur - takmarkað magn)

HOKA HLAUPASKÓR 30% (valdar vörur)

CASALL OG KARI TRAA 30-50% (valdar vörur)

REIMA BARNAFATNAÐUR 30-40%

ARMANI ÚLPUR 70%

SPORTÍs

MÖRKIN 6 | 108 REYKJAVÍK | S: 520-1000 | SPORTIS.IS

Bílar & Farartæki

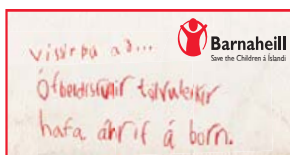
STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN

AUDI A4 S-Line. Árgærd 2007, ekinn 135 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Tilboð 1.180.000. Rnr.150865.

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



BÍLA GALLERÍ



PLUG IN HYBRID

BMW 530e Plug in hybrid, M sport ! Shadow line ! Árgærd 2018, ekinn aðeins 7 þ.km, bensín og rafmagns, Sjálfsk, Leður, 19" M felgur, ofl ofl ! Tilboðsverð 6.990þ. Sjá Raðnr.102515. á www.bilagalleri.is



PLUG IN HYBRID 4X4

BMW 225xe 4WD Plug in hybrid bensín og rafmagn ! M sport, Shadow line. Árgærd 2018, ekinn aðeins 4 þ.km, Sjálfskiptur, Leður, 18" M felgur ofl. Tilboðs verð 4.990þ Sjá Raðnr.102514. á www.bilagalleri.is

Bilagalleri bílasala
Sími: 663-2430
www.bilagalleri.is

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Uppýsingar í síma 868-2055

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Keypt & Selt

Til sölu



myranaut

Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Sérverslun með dróna



Mavic 2 Pro

dji | REYKJAVÍK
AUTHORIZED RETAIL STORE

dji.is
Lækjargata 2a
Sími 519 4747

Þjónusta



Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 11 trukka, þar af einn ADR bíl og einn 4 öxla vörubíl og kranabíl.

Grunnar, malarkeyrsla, flatvagnar o.fl.

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

Silfri ehf | S. 894 9690 | silfriedh.is

NÝR TOYOTA YARIS 2018*

Til afgreiðslu strax
Komið og reynsluakið



Vel búnir

- ✓ Bluetooth
- ✓ Hiti í sætum
- ✓ Akreinarvari
- ✓ Árekstrarvari
- ✓ USB og Aux tengi

*Yaris 1,0 bensín beinskiptir nýr bíll árgærd 2018

Bílar í ábyrgð - Skoðum með uppþöku á öllum tegundum bifreiða

VERÐ KR.
1.990
ÞÚS.

ÁÐEINS 25 ÞÚS Á MÁNUÐI**
80%lán

ÁÐEINS 29 ÞÚS Á MÁNUÐI***
90%lán

Fyrir aðeins 99 þúsund kr. aukalega færð þú 15" álfelgur og filmaðar rúður.

** Míðað við 80% lán til 84 mánaða - Árleg Vaxtakjör 7,95% - ÁHK 9,64%
***Míðað við 90% lán til 84 mánaða - Ársvextir eru 8,15% - ÁHK 10,05%

586 1414

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



kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18



STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

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

Nánari upplýsingar veitir
Sverrir í s. 661 7000

Atvinnuhúsnæði

HÚSNÆÐI TIL LEIGU:

Laust 55 fm verslunarhúsnæði í
Portinu Nýbýlavegi 8.

Laust allt að 700 fm
verslunarhúsnæði að Nýbýlavegi 6.

Laust 140-280 fm
atvinnuhúsnæði að Auðbrekku 3.

Nánar uppl.
getar@lundurfasteignir.is

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði

VERKAMAÐUR /
BYGGINGARVINNA

Heimaas óskar eftir að ráða
verkamann í byggingarvinnu.

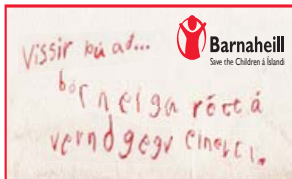
Nánari uppl. í s. 8636399 Styrmir

heimaas@heimaas.is merkt
"atvinna"

Yfirvélstjóri óskast á Friðrik
Sigurðsson AR 17. 682 KW.
Upplýsingar í 8996405 Lárus.

Atvinna óskast

22 ára gamall strákur óskar eftir
mikilli vinnu. Uppl. s: 696-2381



Tilkynningar

Tilkynningar

200 M. KRÓNA
FASTEIGNATRYGGT LÁN
ÓSKAST

Fasteignafélag á
höfuðborgarsvæðinu leitar að 200
m króna skammtíma fjármögnun
gegn traustu veði í fasteignum.
Allt að 15 prósent vextir.

Upplýsingar í
fasteignalan@gmail.com

Þú finnur draumastarfið á
Job.is

GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU



SKIPULAGSBREYTINGAR

Tillaga að breytingu á deiliskipulagi Hvaleyrarvatns og Höfða.

Bæjarstjórn Hafnarfjarðar auglýsir hér með tillögu að breytingu á deiliskipulagi Hvaleyrarvatns og Höfða í Hafnarfirði skv. l. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr I23/2010. Breytingin nær til reits I sem er aðstaða skógræktarfélag Hafnarfjarðar á núverandi uppdrætti og felur í sér stækkun og fjölgun byggingarreita fyrir hús, gróðurhús og kennslustofu ásamt lóðarstækkun.

Breytingartillagan verður til sýnis hjá Umhverfis- og skipulagsþjónustu á Norðurhelli 2 og í þjónustuveri Hafnarfjarðarbæjar Strandgötu 6, frá 15. janúar – 26. febrúar 2019. Hægt er að skoða tillögurnar á vef Hafnarfjarðarbæjar www.hafnarfjordur.is Nánari upplýsingar eru veittar hjá Umhverfis- og skipulagsþjónustu.

Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytinguna og skal þeim skilað skriflega til umhverfis- og skipulagsþjónustu Hafnarfjarðarbæjar, eigi síðar en 26. febrúar 2019 eða á netfangið berglindg@hafnarfjordur.is

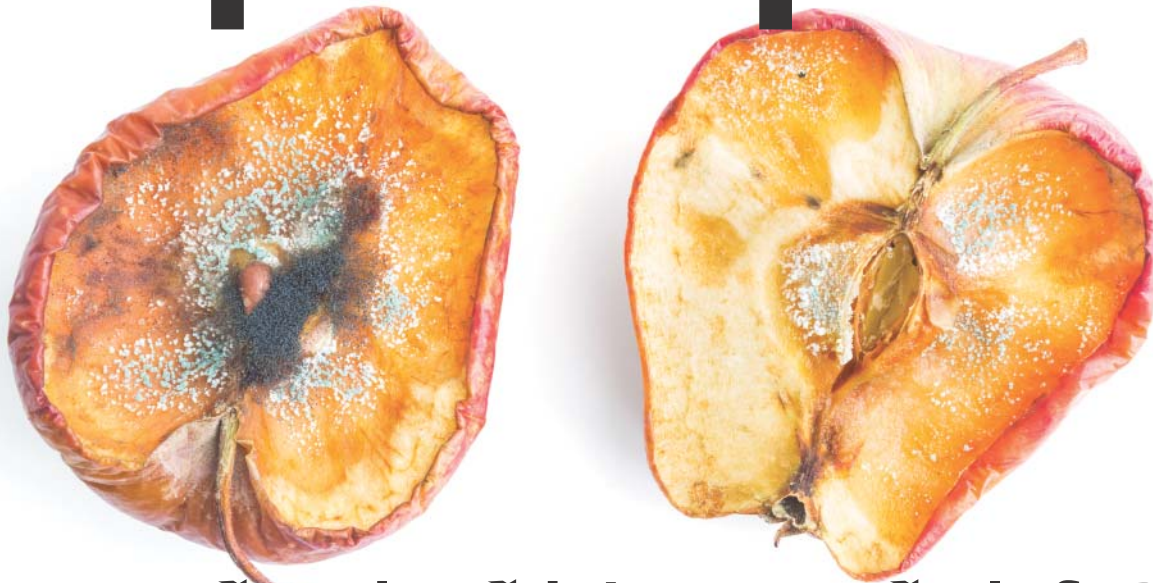
HAFNARFJARÐARBÆR
RÁÐHÚS HAFNARFJARÐAR
STRANDGÖTU 6

ÞJÓNUSTUVER
OPIÐ FRÁ KL. 8.00 – 16.00
ALLA VIRKA DAGA

585 5500
hafnarfjordur.is



Myndirðu borða þessi epli?



En að anda að þér menguðu lofti?

Við sjáum gæði matvæla, en loftgæði eru ósýnileg. Alþjóðaheilbrigðisstofnunin telur skort á loftgæðum innandyrar stærsta heilsufarsmál nútímans.

Við dveljum að meðaltali 23 klukkustundir á dag innandyrar á þessum árstíma.

Hugum að loftgæðunum bæði heima og í vinnunni.

Hljóðlátar viftur
Fyrir heimili og hótél



Hljóðlátir
blásarar



Loftræsting
Fyrir heimili



íshúsið **viftur.is**
-andaðu léttar

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