

ÓLÓ

LAUGARDAGUR 19. JANÚAR 2019

Helgin



Kvikindisskapur og illkvittnislegur húmor hefur fylgt Önnu Þóru Björnsdóttur frá fæðingu. Hún er einn meðlima uppistandshópsins Bara góðar sem treður upp í fyrsta sinn á morgun. ➔6



Ingibjörg Sveinsdóttir hárgreiðslumeistari hefur aldrei séð aðra eins bót og betrun á hári og eftir inntöku á Protis® Kollagen. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Upplifði kraftaverk á hári sínu

Hárgreiðslumeistarinn Ingibjörg Sveinsdóttir lenti í slæmu hárlosi í fyrravetur. Til að styrkja hárið hóf hún að taka inn Protis® Kollagen í apríl og hefur síðan í vor öðlast mikinn hárvöxt sem skilar henni fallegu og ræktarlegu hári. ➔2

HVER VANN?

Sportið á frettabladid.is færir þér allar nýjustu fréttirnar úr heimi íþróttanna.



Framhald af forsiðu →

Ég missti heilmikið hár í fyrra-
vetur vegna vöðvabólgu en
gæti nú klippt á mig þykkan
þvertopp.“ segir Ingibjörg Sveins-
dóttir, hárgreiðslumeistari á Hári
í höndum.

Ingibjörg hefur síðan í apríl
síðastliðnum tekið inn Protis®
Kollagen sem styrkir uppbygg-
ingu og endurnýjun húðar, hárs
og nagla.

„Sem hárgreiðslukona hef ég
aldrei séð annað eins,“ segir Ingi-
björg sem tekur þrjár töflur á dag
og hefur ekki misst úr dag.

„Protis® Kollagen hefur gert
kraftaverk fyrir mig. Á innan við
hálfu ári var ég aftur komin með
hár en áður var farið að skína ofan
í kollinn á mér. Þá hefur húðin
mín, sem orðin var þurr, aftur
fengið eðlilegan raka og aukinn
þéttleika, og neglurnar eru sterkar
og flottar.“

Lika gott fyrir karla

Ingibjörg segir þekkt að vöðva-
bólga og allt sem þrengr að blóð-
flæði upp í höfuðið valdi hárlösi.

„Það, ásamt minni framleiðslu
kollagens í líkamanum, er ástæða
þess að eldra fólk verður þunn-
hærðara og kollvik hækkka. Ég mæli
því hiklaust með Protis® Kollagen
fyrir þá sem vilja fallett hár og
ekki síst fyrir konur með hárlös og
þær sem eru að eiga börn því eftir
barnsburð er hárlös oft vanda-
mál. Ég er líka viss um að Protis®
Kollagen hjálpi körlum sem eru
farnir að finna hár sitt þynnast
en það gerist gjarnan vegna of
mikillar gelnotkunar sem lokar
hársekkjunum.“

Ingibjörg mælir með Protis®
Kollagen fyrir konur sem greint
hafa með krabbamein og ganga
í gegnum erfiðar krabbameins-
meðferðir. „Lyfjameðferðir fara illa
með húðina og valda hármíssi. Því
er kollagen eitt það besta sem hægt
er að gera til að styrkja og efla
hárið, húðina og neglurnar,“ segir
Ingibjörg.

Náttúrulegt yngingarmeðal

Kollagen er náttúrulegt byggingar-
efni húðar, hárs og nagla en eftir því
sem aldurinn færast yfir fara birgðir
þess minnkandi í líkamanum.

„Þess vegna hafa konur keypt sér
kollagen í gegnum árin og ég er þar
engin undantekning. Hins vegar
er þrefalt meira kollagen í Protis®
Kollagen en því sem ég hef keypt
annars staðar. Kollagen má segja
að sé náttúrulegt yngingarmeðal
því það spornar við hrukkumynd-
un, endurnýjar húðina og dregur
úr finum línunum,“ segir Ingibjörg



Ingibjörg mælir með Protis® Kollagen fyrir allar konur sem glíma við hárlös en segir það einnig gott fyrir karla þegar hár fer að þynnast. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Protis® Kollagen
hefur gert krafta-
verk fyrir mig. Á innan
við hálfu ári var ég aftur
komin með hár en áður
var farið að skína ofan í
kollinn á mér.

sem talar af reynslu og fann fljótt
mikinn mun á húð sinni, hári og
nögglum með Protis® Kollagen.

„Ég hef aldrei séð slíkan mun
áður. Hárið var orðið til vandræða
og ég farin að nota gamla blásturs-
bursta frá diskóárunum til að ná að
lyfta því upp frá andlitinu. Hárið
vex hratt og þykkar eftir því sem
ný hár vaxa. Endurnýjunin er því
mikil og hröð.“

Góður og greinilegur árangur

Fagurt hár Ingibjargar vekur
athygli viðskiptavina hennar sem
taka eftir því hár hennar hefur
þykknað og er orðið ræktarlegt.

„Breytingin er svo mikil og
augljós. Það er stór munur á
mér og fólk veltir fyrir sér hvað
ég gerði. Eftir að hafa tekið inn
Protis® Kollagen í aðeins tvær
vikur var ég laus við hárlösið og
eftir tvo mánuði var greinilegur

munur á hárinu sem hafði bæði
þykknað og vaxið mikið. Þeir sem
prófa svo Protis® Kollagen einu
sinni kaupa það aftur og aftur því
árangurinn er svo góður og greini-
legur.“

Protis® Kollagen fæst í flestum
matvöruverslunum, apótekum,
heilsuverslunum og í Frihöfninni.
Nánari upplýsingar á protis.is.

PROTIS® Kollagen – Eina íslenska kollagenið

Kollagen er náttúrulegt pró-
tein og eitt helsta bygg-
ingarefni líkamans. Virkni
þess styrkir bæði uppbyggingu og
endurnýjun húðar, hárs og nagla.

- Ekkert gelatín eða sykurl
- Meira magn virkra efna en hjá flestum samkeppnisaðilum
- Engin aukaefni
- Sýnilegur árangur á 30 dögum
- Íslenskt hugvit og framleiðsla

PROTIS® KOLLAGEN

Fyrsta og eina íslenska kollagenið
sem er framleitt á Íslandi.

Protis® Kollagen er framleitt úr
íslensku fiskroði hjá líftækniyrir-
tækinu PROTIS. Varan er einstök
blanda af bestu innihaldsefnum
sem öll styðja við styrkingu á húð,
hári og nögglum. Kollagen úr fiski
er áhrifaríkara en kollagen úr

landdýrum þar sem upptaka úr
meltingarvegi er betri.

Helstu innihaldsefni

- SeaCol® er blanda af vatns-
rofnu kollageni úr íslensku fisk-
roði og vatnsrofna þorspróteini
úr íslenskum þorski. SeaCol
® tekur þátt í að styrkja vefi
líkamans og viðhalda teygjan-
leika.
- C-vítamín tekur þátt í myndun
kollagens í líkamanum.
- Hyaluronic-sýra er eitt mest
rakagefandi efni náttúrunnar
og viðheldur meðal annars raka
húðarinnar.
- Kóensím Q10 er að finna í nær
öllum frumum líkamans. Það
er mikilvægt fyrir endurnýjun
fruma eins og húðfruma.
- B2- og B3-vítamín, sink, kopar
og biótín fyrir hárvöxt, endur-
nýjun húðar og vöxt nagla.



Protis® Kolla-
gen er fyrsta og
eina kollagenið
sem framleitt er
á Íslandi. Það er
einstök blanda
af bestu inni-
haldsefnum sem
öll styðja við
styrkingu á húð,
hári og nögglum.

Laus við svitakóf og betri svefn með Femarelle

Femarelle vörurnar eru náttúruleg lausn fyrir konur sem finna fyrir einkennum breytingaskeiðs. Þær slá á einkenni tíðahvarfa eins og hitakóf auk þess að styrkja beinin.

Breytingaskeiðið er eitthvað sem engin kona sleppur við. Einkennin geta verið afar mismunandi og þó svo að sumar konur sleppi nokkuð vel og finni lítið fyrir breytingunum eru fjölmargar sem þjást á einhvern hátt.

Hvað er breytingaskeið

Breytingaskeiðið hefst þegar eggjastokkar konunnar draga úr framleiðslu á kvenhormónum og að lokum hættu. Þetta hefst oftast þegar konur eru á bilinu 45-52 ára en þó eru mörg dæmi þess að þetta ferli byrji fyrr og jafnvel síðar. Á þessu skeiði kemst ójafnvægi á hormónana sem getur lýst sér á margvíslegan máta en þetta eru einkenni eins og:

- Fyrirtíðaspenna
- Óreglulegar blæðingar
- Hitakóf og nætursviti
- Svefntruflanir
- Skapsveiflur
- Purr húð og minni teygjanleiki
- Minni orka, þreyta og slen
- Píringur
- Aukinn hjartsláttur
- Höfuðverkur
- Minni kynlöngun
- Kvíði og sorgartilfinning

Femarelle virkar

Halldóra Ósk Sveinsdóttir hefur fundið fyrir einkennum breytingaskeiðsins

„Ég vaknaði 4-6 sinnum á nóttu vegna svita og almenns þirringis en sef núna mjög vel sem skilar sér í meiri orku og úthaldi.“

Í þó nokkur ár og hafa þau farið stigvaxandi með hækkanði aldri. Í byrjun þessa árs voru einkennin þó orðin þannig að ekki var lengur við unað. Hún hefur þetta að segja um Femarelle:

„Þegar að því kom að ég vildi gera eitthvað í málunum, hugnaðist mér ekki að fara á hormónalyf svo ég frestaði alltaf að panta mér tíma hjá lækni. Einhvers staðar rakst ég á umfjöllun um náttúruylfið Femarelle og góðar reynslusögur af því. Ég ákvað að kaupa

mér einn pakka og prufa, það gæti varla skaðað nokkuð. Eftir 7 til 10 daga inntöku samviskusamlega kvölds og morgna, fór ég að finna mun. Líkamsofninn minn var farinn að kveikja á yfirhita í tíma og ótíma en það hætti alveg. Ég vaknaði 4-6 sinnum á nóttu vegna svita og almenns þirringis en sef núna mjög vel sem skilar sér í meiri orku og úthaldi. Fótapíringur sem



Halldóra Ósk Sveinsdóttir hefur góða reynslu af Femarelle.

hefur hrjád mig í mjög mörg ár hefur einnig minnkað til mikilla muna. Þetta allt þakka ég Femarelle Recharge töflunum því ef ég á þær ekki til þá láta einkennin aftur á sér kræla. Þess vegna get ég sagt með góðri samvisku að Femarelle virkar.

Rannsóknir staðfesta virkni

Professor Andrea Genazzani, forseti Evrópuráðs í kvensjúkdómafræðum, mælir með Femarelle sem fyrstu meðferð við einkennum breytingaskeiðs en það sem gerir Femarelle sérstakt er efnasamband, unnið úr

óerfðabreyttu soja, sem kallast DT56a og viðurkenndar rannsóknir sýna að það örvar estrógenema í staðbundnum vef, slær á einkenni tíðahvarfa og styrkir bein, án þess að hafa nokkur neikvæð áhrif á vef í móðurlífi eða brjóstum.

Betri svefn og sjaldnar þvaglát

Þegar karlmenn eldast breytist hormónamagnid í líkamanum sem getur valdið því að blöðruhálskirtillinn stækkar lítillega og fer að valda vandamálum við þvaglát. Það getur verið:

- Litil eða slöpp þvagbuna
- Tíð þvaglát
- Næturþvaglát
- Skyndileg þvaglátapörf
- Erfitt að hefja þvaglát
- Þvagleki eða erfitt að stöðva þvaglát
- Þörf fyrir þvaglát skömmu eftir síðasta þvaglát
- Sviði eða sársauki við þvaglát

Brizo breytti allri líðan

Skúli Sigurðsson ber Brizo vel söguna en hann segir jafnframt að hann hafi mikla trú á náttúrulegum lausnum sem í mörgum tilfellum geta komið í staðinn fyrir lyf og þá án aukaverkana:

„Ég var farinn að finna fyrir því að þurfa oft að kasta af mér þvagi og náði ekki að tæma blöðruna í hvert sinn. Ég vildi forðast að nota lyf og leist betur á að prófa eitthvað óhefðbundið og náttúrulegt. Mér bauðst að prófa Brizo og fann fljótt að mér leið



betur. Áhrifin eru minni þrýstingur á blöðruna og þvagrásina. Ég er mjög ánægður með árangurinn og það, hvernig mér líður af notkun þess.“

Aukin vellíðan

Brizo er framleitt á einstakan hátt þar sem virka efnið SC012 er unnið úr gerjuðu soja. Rannsóknir hafa sýnt að verulega dró úr þeim einkennum sem áður voru talin upp við inntöku á Brizo í 3 mánuði. 1 hylki kvölds og morgna þarf til að Brizo beri tilætlaðan árangur.



Skúli Sigurðsson.

Söluastaðir: apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.

Heilbrigð melting

Active Liver stuðlar að eðlilegum efnaskiptum



Inniheldur:

- Kólín sem stuðlar að:
 - eðlilegum fituefnaskiptum
 - viðhaldi eðlilegrar starfsemi lifrarinnar
- Mjólkurþistil og ætipistil sem talin eru stuðla að eðlilegri starfsemi lifrar og galls
- Túrmerik og svartan pipar

Útsöluastaðir: Öll apótek, heilsuverlanir og heilsuhillur stórmarkaðanna
Nánari upplýsingar á www.icecare.is

Næring+ nýr drykkur frá MS

Nýr íslenskur næringardrykkur sem fellur vel að ráðleggingum um mataræði eldra fólks.

Næring+ er nýr næringardrykkur frá Mjólkursamsölunni en um er að ræða orku- og próteinríkan drykk sem hentar vel þeim sem þurfa að þyngjast eða sporna við þyngdartapi, gott millimál í fernu.

Næring+ er vítamín- og steinefnabættur og getur m.a. hentað eldra fólki, en með aldrinum minnkar oft matarlystin þó að þörf fyrir orku, prótein, vítamín og steinefni sé enn til staðar. Til að fyrirbyggja vöðvarýrnun og þyngdartap hjá eldra fólki er mikilvægt að það neyti orku og próteina í ríkum mæli og getur drykkurinn einnig hentað þeim sem vilja handhægt orku- og próteinríkt millimál.

„Við þróun á Næringu+ var tekið mið af nýjum ráðleggingum um mataræði eldra fólks sem gefnar voru út í desember 2018 af Embætti landlæknis, ásamt Rann-



Dr. Björn S. Gunnarsson, vöruþróunarstjóri MS.

sóknarstofu HÍ og Landspítala í öldrunarfræðum. Sérstök áhersla var lögð á að hafa drykkinn eins prótein- og orkuríkan og hægt var án þess að láta það bitna á bragðgæðum vörunnar,” segir dr. Björn S. Gunnarsson, vöruþróunarstjóri MS.

Í ráðleggingunum kemur fram að til að uppfylla næringarþörf hjá eldra fólki með minnkaða matarlyst er mælt með orku- og próteinríku fæði og m.a. mælt með mjólkurvörum sem góðum próteingjafa.

Næring+ fæst í 250 ml fernum



Næring+ er vítamín- og steinefnabættur drykkur.

með súkkulaðibragði og kaffi-/súkkulaðibragði, en hver fernu af drykknum inniheldur 360 kcal og 22 g prótein. Þrátt fyrir að drykkurinn sé orkuríkur er gætt að því að stilla magni viðbættis sykurs í

hóf og engin sætuefni eru í honum. Búið er að kljúfa allan mjólkursykur (laktósa) í Næringu+, þannig að drykkurinn á að henta öllum sem hafa laktósaþöpol og þá er hann einnig án glútens.

Næring+ er góður valkostur til að hjálpa við að tryggja næga orkuinntöku og uppfylla próteinþörf en best er að nota drykkinn milli mála og gæta jafnframt að því að fá reglulegar máltíðir.

Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlar - fyrir þarmaflóruna og varnir líkamans!



"Íðraólgja þ.e. uppþemba, vindgangur, niðurgangur og/eða hæggðatregða er ekki eðlilegt ástand til langs tíma og getur verið merki um ójafnvægi í þarmaflóru okkar. Ég mæli með Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlum."

- Þorbjörg Hafsteinsdóttir
næringarþerapisti

abel heilsuvörur
www.abelheilsuvorur.is

Tíu vinsælustu drykkirnir

Það eru margir gamlir, þekktir áfengir drykkir sem eru með þeim vinsælustu í heiminum. Tímaritið Drinks International hefur birt töflu yfir vinsælustu drykkina nú um stundir.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Tímaritið spurði barþjóna frá 127 vinsælum börum í 38 ólíkum löndum hverjir væri þeirra tíu mest seldu drykkir. Þar má sjá þekktu drykki eins og Martini, Whisky Sour og Aperol Spritz sem er reyndar afar vinsæll víðast hvar.

Þrátt fyrir að barþjónar séu stöðugt að þróa nýja drykki er eftirspurnin mest eftir „gömlum kunningjum“, segja þeir. Hins vegar virðast drykkjuvenjur fólks vera að breytast. Það hefur aukist að fólk komi inn á bar hversdags og fái sér einn drykk. Fólk fær sér einn gin og tónik eða Aperol Spritz eftir vinnu.

Kokteilar eru mjög vinsælir, allt frá einföldum drykk eins og Whisky Highballs upp í vandaðan Mojito. Frískandi drykkir og bragðmiklir verða oft fyrir valinu. Barþjónar benda á að fólk ætti að vera duglegra að smakka nýjan kokteil. „Drekkioð færri en betri drykki,“



Kokteilar eru vinsælir þessa dagana víða um heiminn.

segja þeir. Einnig hafa margir barþjónar tekið eftir að fleiri og fleiri velja lægri áfengisþrósentu en áður tíðkaðist, til dæmis hefur sérrí allt í einu aftur orðið vinsælt og sama má segja um vermút. Nýtt einkennisorð hefur rutt sér braut á barnum en það er NoLo sem þýðir ekkert eða lítið alkóhól.

Þá hafa drykkir sem endurspeglu menningu þjóða orðið vinsæl vara á börum, ákavítí frá Danmörku, mezcal frá Mexíkó eða cachaca frá Brasilíu.

Hérna eru drykkirnir sem tróna á topp tíu listanum

Old Fashioned alltaf vinsæll
Negroni ítalskur og heillandi
Whisky Sour ávallt á topp tíu
Daiquiri sá mest seldi með rommi
Manhattan móðir allra kokteila
Purr Martini gjarnan með ólífur
Espresso Martini vodka, kahlua og espresso kaffi
Margarita uppáhald margra
Aperol Spritz tiskudrykkurinn
Moscow Mule ferskur drykkur með vodka og engiferóli

MARKADURINN.IS

NÝR VEFUR FYRIR VIÐSKIPTALÍFIÐ



• INNLENDAR OG ERLENDAR VIÐSKIPTAFRÉTTIR • GENGI HLUTABRÉFA OG GJALDMIDLA
• ÁVÖXTUN SJÓÐA OG SKULDABRÉFA • HVAD ER Á DÖFINNI Í VIÐSKIPTALÍFINU
• KAUP Á ÁRSSKYRSLUM OG UPPLÝSINGUM ÚR HLUTHAFASKRÁ



Gæðakerrur fyrir öll tækifæri - mikið úrval aukahluta

Garð- og tómsundakerrur

Kerrur með frábæra aksturseginnleika sem auðvelt er að geyma uppá enda. Góð burðargeta og frábært úrval aukahluta til að auka notkunarmöguleika kerrunnar.



Frá
139.000,-
m/vsk



Frá
389.000,-
m/vsk

Sterkar iðnaðarkerrur

Sérstaklega öflugar og endingargóðar kerrur. Fáanlegar úr stáli eða áli og með mismunandi pallastærðir.

Flestar gerðir eru með:

- Lokuð hólf undir pallinum
- Verkfærakassa á dráttarbeislinu
- Rúma tvö samhliða Euro-bretti
- Hægt að nota sem flatvagn



Innbyggð geymsluhólf



Innfelldar krækjur



Fjöldi botnstífa



Aðeins 12° halli

Tækjakerrur

- Sterkbyggðar kerrur með sturtueiginleika
 - Aðeins 12° halli þegar keyrt er uppá pallinn
 - Lágur þyngdarpunktur
- Burðargeta allt að 2.835 kg.



Frá
1.069.000,-
m/vsk

Söluaðilar Motormax:

Toyota Kaupúni
Kaupúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
603 Akureyri
Sími 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
260 Reykjanesbær
Sími 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
800 Selfossi
Sími 480-8000

TOPPBÍLAR
Kletthálsi 2
110 Reykjavík
Sími 587-2000

KRAFTVÉLAR
Dalvegi 6-8
201 Kópavogur
Sími 535-3500

Kaupfélag Skagfirðinga
Ártorgi 1
550 Sauðárkrókur
Sími 455-4500

N1
Klettagöðum 13
104 Reykjavík
Sími 440-1243

MotorMax

Motormax ehf.
Vatnagöðum 12
Sími: 545 4040

Markmiðið er að sigra Ísland

Kvikindisskapur og illkvittnislegur húmor hefur fylgt Önnu Þóru Björnsdóttur frá fæðingu. Hún er einn meðlima uppistandshópsins Bara góðar sem treður upp í fyrsta sinn á morgun, sunnudag.

Starri Freyr
Jónsson

starri@frettabladid.is



Það ætti ekki að koma á óvart að hin 56 ára gamla Anna Þóra Björnsdóttir skuli hafa byrjað á uppistandi á rúmlega miðjum aldri enda hefur kvikindisskapur og illkvittnislegur húmor fylgt henni frá fæðingu. Anna Þóra er einn fimm meðlima uppistandshópsins Bara góðar sem kemur fram í fyrsta sinn opinberlega á morgun, sunnudag, í Þjóðleikhúskjallaranum í Reykjavík. Hópin skipta fimm konur á ólíkum aldri, sú yngsta er 25 ára en sú elsta 83 ára.

Upphafið að uppistandinu má rekja til námskeiðs hjá Þorsteini Guðmundssyni, leikara og grínista, sem hún sótti árið 2014. „Ég er mikið kvikindi og finnst gaman að stríða fólki en það hefur fylgt mér allt líf. Foreldrar mínir áttu þetta líka til þannig að stríðni og kvikindisskapur er svo sannarlega í fjölskyldunni. Þrátt fyrir það hef ég aldrei átt þann draum að verða uppistandari. Hugmyndin að námskeiði Þorsteins kviknaði bara í góðra vina hópi á Jómfrúnni og þá var ekki um annað að ræða en að hella sér á fullu í þetta.“

Námskeiðið var það fyrsta sem Anna Þóra klárar á ævinni. „Það kom ekki vinum og vandamönnum á óvart að ég skyldi sækja þetta námskeið. Ég kom hins vegar sjálfri mér meira á óvart og þá aðallega út af aldri mínum, mér fannst ég full gömul til að láta svona. Þótt ég taki oft völdin í partium og veislum kom það mér á óvart að ég skyldi hafa hugrekki til að fara á svið og segja brandara. Á sviðinu er maður svo berskjaldaður og getur ekkert annað en staðið með sjálfum sér.“

Sækir í fortíðina

Anna Þóra sækir hugmyndir sínar fyrst og fremst í eigið líf auk þess fólks sem hefur verið samferða henni gegnum lífið undanfarna áratugi. „Fortíðin á hug minn allan um þessar mundir og ég er mest að vinna með sögur og minningar um sjálfa mig og fólk í kringum mig. Ég er með mjög gott minni og finnst til dæmis mokfyndið hvað allt var kreisi og þótti bara eðlilegt þegar ég var barn. Þar má til dæmis nefna námsefni í barnaskóla sem var allt öðruvísi þá en



„Þótt ég taki oft völdin í partium og veislum kom það mér á óvart að ég skyldi hafa hugrekki til að fara á svið og segja brandara,“ segir Anna Þóra Björnsdóttir, uppistandari og meðlimur hópsins Bara góðar. MYND/SIGTRYGGUR ARI



Anna Þóra ásamt öðrum meðlimum hópsins Bara góðar. Þær koma fram í fyrsta sinn á morgun, sunnudag, í Þjóðleikhúskjallaranum í Reykjavík.

í dag. Áherslurnar voru talsvert öðruvísi, þá mátti alls ekki kenna okkur neitt um kynlíf og blæðingar og helst átti að sleppa þeim síðum, en móðuharðindin fengu afar gott pláss. Þegar ég leggst á koddann á kvöldin fer hugurinn oft á flug og ég fæ ýmsar hugmyndir sem ég krotta niður í bók sem ég hef alltaf á náttborðinu. Síðan skoða ég þessa punkta daginn eftir. Sumt er ekki

fyndið en annað lifir og verður að einhverju skemmtilegu.“

Sparkar í stóla

Grínið gefur henni svakalega mikið. „Uppistandinu fylgir heilmikill kvíði sem ég þarf að sigrast á. Það er æðislegt að finna adrenalínið fljóta um æðarnar eftir sýningu, algjörlega tjúlluð tilfinning. Hins vegar getur tíminn

fyrir sýningu verið erfiður og ég er yfirleitt mjög skapvond í tvo daga fyrir sýningu. Þá blóta ég fram og til baka, sparka í stóla og tauta með sjálfri mér hvaða andskotans vitleysu ég sé nú búin að koma mér út í. En ég hef sjálf glímt við alvarlegan kvíða og meðal annars lagst inn á spítala út af honum. Fyrir mér er þetta ákveðin tækni, að koma sér inn í kvíðann og sigrast svo á honum.“

Hún er afar sáttt við grín- og uppistandslandslagið á Íslandi í dag og segir þjóðina eiga flotta uppistandara. „Við Íslendingar erum mjög góð í öllu sem við tökum okkur fyrir hendur. Ef ég ætti að nefna leikara og grínista sem eru í mestu uppáhaldi verð ég fyrst að nefna Ladda, hann er nú alltaf fyndnastur. Einnig er Eggert Þorleifsson algjört æði. Af uppistöndurum finnst mér þó Ari Eldjárn vera mörgum ljósárum á undan öllum öðrum hér á landi, hann er hrikalega góður.“

Kvikmyndin sigilda Stella í orlofi á alltaf vísan stað í hjarta hennar og segist hún alltaf hlæja jafn mikið að henni. „Ég er með fortíðarþráhyggju og sæki mikið í gamalt efni og grín. Mér finnst

„Ég er með mjög gott minni og finnst til dæmis mokfyndið hvað allt var kreisi og þótti bara eðlilegt þegar ég var barn.“

Frasier, Staupasteinn og Seinfeld ógeðslega fyndnir þættir og Goldie Hawn og Dudley Moore í kvikmyndinni Foul Play frá 1978 fá mig enn til að pissa í mig.“

Þarf að láta vaða

Það þarf áttak til að brjótast úr viðjum vanans á rúmlega miðjum aldri eins og Anna Þóra hefur gert. Hún hvetur sem flesta til að gera það og reyna að láta draumana rætast eða takast á við nýjar áskoranir í lífinu. „Þetta er bara spurning um að brjóta ísinn sem er utan á okkur flestum. Við eigum það til að vera eins og klaki sem frýs og höldum um leið að við þurfum að vera svoleiðis alla ævi. Það sem þarf er að þýða klakann, láta bara vaða og gera það sem við viljum gera í lífinu. Það gerist nefnilega ekkert ef okkur mistekst eða klúðrum aðeins hlutunum. Þótt ég klúðri uppistandi þá heldur jörðin áfram að snúast og heimur verður eins. Því segi ég, maður verður að láta reyna á draumana.“

Góðar stundir

Henni finnst frábært að vera hluti af svo öflugum hópi. „Það er einmanalegt uppi á sviðinu og ekki auðvelt að koma niður af því eftir sýningu, afar hátt uppi, og þurfa svo að keyra ein heim og skríða upp í rúm. Núna sitjum við saman eftir sýninguna og tölum saman en þar er ekkert heilagt. Þar hvetjum við hver aðra áfram og komum með gagnlegar ábendingar um hvað sé gott og hvað mætti vinna betur.“

Hún segir þær vera ákveðnar í því að meika það, ekkert annað sé í boði. „Við ætlum að taka þennan markað með trompi. Planið er að fara með sýninguna út á land á næstunni og vonandi gengur það bara vel. Markmiðið er að sigra Ísland en ekki heiminn. Það er enda erfitt að þýða uppistand á annað tungumál, við leyfum bara Ara Eldjárn að sjá um það.“

JANÚARÚTSALA

20 - 50% AFSLÁTTUR AF ÚTSÖLUVÖRUM

10% AFSLÁTTUR
AF NÝJUM VÖRUM

-40%



Shady lampi kr. 23.400
NÚ KR. 14.040

-30%



Tray hliðarborð kr. 23.900
NÚ KR. 16.730



ALLIR PÚÐAR
20 - 40% AFSLÁTTUR



Chester sófi kr. 194.900
NÚ KR. 155.920

-30%



Candy pulla kr. 23.600
NÚ KR. 16.520

-20%

LÍNAN

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

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opin alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.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>



PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

Bilauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppboð.is

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003



567 2277 NÝJA WWW.NYJA.IS
BÍLAHÖLLIN
BÍLAKJARNINN VÍÐ BREIÐHÖFÐA 110 REYKJAVÍK



LAND ROVER Range rover sport hse sdv6. Árgærd 2014, ekinn 69 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 8 girar. Verð 8.990.000. Umboðsbíll 7 Manna Rnr.213427.



KIA Sorento Luxury. Árgærd 2015, ekinn aðeins 44 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar. Verð 4.900.000. mjög fallegur og vel með farinn Rnr.213332.



LAND ROVER Discovery se. Árgærd 2014, ekinn aðeins 64 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 8 girar. Verð 6.490.000. Umboðsbíll Rnr.116697.



TOYOTA Hilux gx 35 " breyttur . Árgærd 2016, ekinn 46 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar. Verð 6.980.000. Rnr.360234.



VOLVO Xc90 inscription t8 hybrid. Árgærd 2019, Nýr bíll bensín/rafmagn, sjálfskiptur. Verð 11.980.000. Einn með öllu Rnr.212905.

Nýja bílahöllin
Eirihöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is

Bílaþjónusta



VÍÐ VÖKUM MEÐ ÞÉRI!

KRANABÍLAÞJÓNUSTA
ALLAN SÓLAHRINGINN



Sími: 567 6700 | vaka hf.is

Þjónusta

Hreingerningar

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.

Húsviðhald



Við hreinsum allar gerðir lofttræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu frjá ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

Búslóðaflutningar

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

JD FLUTNINGAR.

Flutningaþjónusta fyrir einstaklinga og fyrirtæki: vörufli., búslóðafl., sorpufl. og fl. S: 7868899 jdflutningar@jdf lutningar.is

FLÍSALAGNIR - MÜRVERK - 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

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Keypt & Selt

Til sölu



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



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

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 | silfrie hf.is

Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing

Ráðningar

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

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

HÖFÐABÓN

BÓN OG ÞVOTTUR

Hægt að panta tíma á höfðabon.is

Höfðabón ehf • Dugguvogi 10 (bakvið húsið)
S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com

LOK Á HEITA POTTA

Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta. Metum ástand og gerum við. www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

Bilvogur eh/f

Bifreiðaverkstæði
Auðbrekka 17
200 Kópavogi

Láttu okkur gera bílinn kláran í vetraraksturinn.
Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílaviðgerðum og smurþjónustu.

Sími 564 1180 • bilvogurmot@simnet.is • www.bilvogur.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

ishúsið

S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Geymsluskúrar / gestahús til sölu

- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bástúl á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari upplis; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

BIFREIÐAVERKSTÆÐI KÓPAVOGS

TOYOTA ÞJÓNUSTA
ALLAR ALMENNAR
BÍLAVIÐGERÐIR

SMIÐJUVEGUR 68 • KÓPAVOGUR
WWW.BIFREIÐAVERKSTAEDI.IS
S. 587 1350

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

Til sölu

Sérverslun með dróna



Mavic 2 Pro

dji | REYKJAVÍK
AUTHORIZED RETAIL STORE
dji.is
Lækjargata 2a
Sími 519 4747

20 feta gámur til sölu. Verð 330 þús.
Uppl. síma: 454-5270 Guðlaug.

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

Verð frá 99.900 kr. Barnið
Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp.
barnidokkar.is

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN & DANISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA

Levels/Stig: I, II, III, IV, V, VI. Start/Byrja: 4/2, 4/3, 1/4, 29/4, 27/5, 24/6, 22/7, 19 8/, 16/9, 14/10, 11/11, 9/12. 4 weeks/4 vikur x 5 days/5 daga. 2-4 students/nem. Morn/Aftern/Evening. Morgna/Síðd/Kvöld. Price/Verð: 48.000,- www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/iceschool. Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Ökukennsla

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

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

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Parftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði



VERKAMAÐUR / BYGGINGARVINNA

Heimaás óskar eftir að ráða verkamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8636399 Styrmir

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

PÍPULAGNIR

Byggingafélag vantar drifandi pípuþingameistara í stór og smá verk.

Uppl. á Antonehf@gmail.com

og síma 66 45 900

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

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@esjafasteignir.is

Til sölu



Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi. Hafðu samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Tilkynningar

www.yakovswell.net

Here you will find a series of studies of the Blessed Torah.

All the material is completely free. You may download it, copy it and give it away.

www.yakovswell.net

MARKAÐURINN

Við þekkjum viðskiptalífið



Markaðurinn fylgir Fréttablaðinu á miðvikudögum

Skemmtanir



CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

BOLTINN Í BEINNI LEIKIR HELGARINNAR

LAUGARDAGUR
15:00 Man.Utd. - Brighton
17:30 Arsenal - Chelsea

SUNNUDAGUR
13:30 Huddersfield - Man.City
16:00 Fulham - Tottenham

Boltatilboð

LIFANDI TÓNLIST



RÚNAR ÞÓR & TRÁIP

Spilar fyrir dansi
FÖSTUDAG & LAUGARDAG
FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

FRÁBER HEIMILISMATUR Í HÁDEGINU

SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

Þú finnur draumastarfið á

Job.is



Iðnaðarmenn



Heilbrigðisþjónusta



Veitingastaðir



GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU

Job.is