



FÖSTUDAGUR 25. JANÚAR 2019

## Lífsstíll



Á bóndadaginn er huggulegt að fylgja ástleitnum hefðum og gera vel við mikilvægustu menn lífsins í mat og drykk. Matreiðslumeistarinn Gísli Matt eldaði óhefðbundinn bóndadagskvöldverð sem hittir í hjartastað og er með þorraívafi. ➔4

# Fjöllin kölluðu

Stefanía Baldursdóttir, doktor í lyfjafræði, stundaði kennslu og rannsóknir í Kaupmannahöfn en býr nú í 250 ára gömlu húsi í Þýreneafjöllum og býr til krem sem hún hannar sérstaklega fyrir hvern og einn. ➔2



Stefanía notar meðal annars íslenskar lækningajurtir og fjallagrös úr Þýreneafjöllum í kremin sín sem eru 100 prósent náttúruleg. MYND/ERNIR

## 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

Sólveig  
Gísladóttir

solveig@frettabladid.is



Ég hef aldrei verið með svona lágan púls,“ segir Stefania hlæjandi þegar slegið er á þráðinn til hennar í Frakklandi. Þar dvelur hún stærstan hluta ársins en maður hennar, Stéphane De Backer, býr og starfar í Antwerpen þar sem þau eiga heimili. „Stéphane getur unnið eitthvað að heiman og því erum við mikið hér saman líka,“ segir Stefania en þvertækur fyrir að hún verði einmana. „Það er nóg að gera hjá mér en vissulega hef ég þurft að fara niður um gír. Hér er afar hægt internet, fólk er frekar afslappað og öll afgreiðsla tekur sinn tíma. En þá er bara að ætla sér minna og njóta þess.“

Stefania kynntist Stéphane í gegnum starf sitt. Hann er Belgí og Stefania ákvað að flytjast til hans. Stéphane hefur alla tíð verið mjög hrifinn af Frakklandi og hefur ferðast um landið vítt og breitt og Stefania smitaðist af áhuganum. „Ég varð strax ástfangin af Pýreneafjöllum og umhverfinu þar í kring þegar ég kom þangað fyrst,“ segir Stefania sem fannst hún loks aftur komin í sitt rétta umhverfi með fjöllin allt í kring.

### Í 50 manna þorpi

Þarið mótaði með sér þann draum að eignast hús í Frakklandi. „Það var á fimm ára planinu en svo lentum við í því að finna draumhúsið strax eftir hálf ár og þá varð ekki aftur snúið,“ segir Stefania glaðlega. Húsið er í litlum námabæ í Pýreneafjöllum, um tvo og hálfan tíma frá Toulouse og einn og hálfan frá Biarritz. „Í bænum búa aðeins 50 manns allt árið en mörgum húsanna er vel við haldið sem sumarhúsum. Húsið okkar er frá 1750 og var mjög klassískt fyrir þetta svæði þar sem búið var á efri hæðinni og fjós var á þeirri neðri. Smíður keypti það árið 2008 og það var þá að hrúni komið. Hann gerði það allt saman upp og notaði sem sumarhús. Þegar við keyptum það þurfti að gera ýmsar ráðstafanir til að geta búið í því allt árið og svo skiptum við um eldhús enda þykir okkur Stéphane afar gaman að elda.“



Hús Stefaniu er 250 ára gamalt en það stendur nálægt gömlum námubæ með 50 íbúum.



Stefania segist vera farin að kynna nágrönnum sínum í bænum. „Þetta er dásamlegt og hjálpsamt fólk sem vill svo gjarnan tala við mig. Vandinn er að ég kann ekki frönsku enn þá sem er auðvitað hluti af geðveikinni, að flytja í franska sveit og kunna ekki frönsku. En ég er að vinna í þessu

og vonandi get ég farið að spjalla við nágrannana með vorinu,“ segir hún glaðlega.

### Hugmynd vaknar

Stefania er fædd og uppalin í Borgarnesi. Hún fór í lyfjafræði í Háskóla Íslands vegna einlægs áhuga á efnafræði og í framhaldinu flutti hún til Óslóar. „Ég hafði fyrir tilviljun fengið sumarstarf við rannsóknir við háskólann í Ósló og féll alveg fyrir þessari fallegu borg sem stendur í fjallahring. Þar sem ég hef alltaf þurft að vera nálægt fjöllum var tilvalið að fara í framhaldsnám þangað.“

Það var því aðeins úr karakter þegar Stefania flutti síðar til Danmerkur í fjallaleysið en þar bjó hún í tæp 11 ár. „Ég stundaði kennslu og rannsóknir við Kaupmannahafnarháskóla og stjórnaði síðan rannsóknarhópi sem rannsakaði fjöllidur, en það er efnid sem pakkar inn sjálfu lyfinu og sér til þess að það komist á áfangastað í líkamanum.“

Í kennslunni vaknaði hugmynd sem Stefania er nú að gera að veruleika. „Ég kenndi lyfjagerðarfræði í 17 ár, bæði í Danmörku og Noregi. Þar kom ég inn á hvernig á að búa til töflur og stíla, en einnig hvernig eigi að búa til krem og salva sem innihalda lyf. Stundum kom fólk með krem sín að heiman og spurði mig út í af hverju hitt og þetta innihaldsefni væri í kreminu. Grunnregla lyfjafræðinga er sú að ekkert megi setja í lyf nema það hafi sannarlega tilgang og virkni. Í kremum í dag eru ýmis aukaefni sem eiga í raun ekkert erindi á húð fólks, þau eru sett í krem til að fá betri áferð eða lykt. Þá fór ég að velja fyrir mér hvort ekki væri

Stefania elskar fjallendi og er ánægð með að hafa flutt frá Kaupmannahöfn.



Stefania og Stéphane njóta þess að ganga um fallega náttúruna í Pýreneafjöllum í Frakklandi.



Kremin heita í höfuðið á móður Stefaniu sem heitir Lilja.

„Það er auðvitað hluti af geðveikinni, að flytja í franska sveit og kunna ekki frönsku.“

hægt að koma þessari „minna er meira“ hugsun í kremframleiðslu og hanna krem án allra aukaefna,“ lýsir Stefania sem fór að leika sér að því að búa til krem heima fyrir vini og vandamenn. „Ég notaði þá aðeins þau efni sem ég vissi að húðin þyrfti á að halda. Ég fór líka að lesa mér til um íslenskar lækningajurtir í bókinni eftir Önnu Rósu grasalækni, til að vita hvað ég gæti notað í krem sem kæmi beint úr náttúrunni.“

### 100% náttúruleg Lilja

Hugmyndin lét Stefaniu ekki í friði og að lokum ákvað hún að láta slag standa. Hætti í vinnu sinni við Kaupmannahafnarháskóla og hellti sér út í þróun og framleiðslu á kremlínu sem hún hefur nefnt Lilja. „Nafnið kemur frá móður minni en er einnig tenging í náttúruna sem er mér mjög mikilvæg.“

Stefania hefur nú þróað andlitskrem, húðkrem og handaburð. „Andlitskrem hefur ég hannað þannig að þau eru algerlega persónuleg. Þegar ég fæ þöntun sendi ég spurningalista sem ég hef þróað.

Þannig finn ég út hvers konar húðviðkomandi er með og eftir það hanna ég krem eftir húðtýpu, tóni, ofnæmi, aldri og kyni.“

Stefania notar ýmsar jurtir í krem sínu. „Ég nota til dæmis fjallagrös, rauðsmára, blóðberg og elftingu. Ég hef skoðað vel sögu jurtanna og hvað er hefð að nota þau í. Til dæmis nota ég jurtir sem voru notaðar gegn krömpum á árum áður í krem til að vinna gegn hrukum og línunum. Aðrar jurtir örva blóðrásina og sumar eitlakerfið og hjálpa líkamanum að hreinsa burt óæskileg efni.“

Engin rotvarnarefni eru í kremunum sem eru hundráð þróuð náttúruleg. „Þess vegna vil ég búa krem til sérstaklega fyrir hvern og einn því það gengur ekki að láta þau standa lengi á búðarhillu. Ég nota reyndar blóðberg og aðrar jurtir sem eru náttúruleg rotvarnarefni og endingartími kremanna verður þannig minnst þrjú mánuðir, en ég bý líka til mátulegt magn, sem svarar þriggja mánaða skammti fyrir kunnann.“

Jurtirnar tíni Stefania sjálf, bæði í gönguferðum sínum í Pýreneafjöllum eða í heimsóknunum sínum á Íslandi. „Á Íslandi tíni ég þær mest í kringum Ólafsfjörð þar sem fjölskylda mín á hús,“ segir Stefania sem segir magnið þó enn viðráðanlegt og komast vel fyrir í ferðatösku. Hún býst reyndar ekki við að Lilja muni vaxa henni yfir höfuð enda sé það ekki tilgangurinn. „Mig langar sjálf að vera í persónulegum samskiptum við þá sem kaupa hjá mér krem. Þannig vil ég hafa það.“

Þeir sem vilja skoða krem nánar geta skoðað vefsíðuna [www.liljaskincare.com](http://www.liljaskincare.com).

**NÚ ER 50% AFSLÁTTUR  
NÝJAR VÖRUR VIKULEGA**

**comma,**

**SMÁRALIND**

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

Umsjónarmenn efnis: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is, s. 550 5762 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 550 5765 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 550 5763 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Sólumenn: Arnar Magnússon, arnarn@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, Torg ehf | Kristín Þorsteinsdóttir | jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653.



*Ófur og hvíttlaukur*



*Snúðar*



*Focaccia*



*Kökuveisla*

*Blindber*

*Englaterta*

*Crème brûlée*

*Pistasúr*



*Tjotkorna súrdeigsbraud*



*Ístolsk braudaveisla*



*Tomatur*

Helgardekur að hætti Jóa Fel



BAKARÍ

# Ástaratlot í mallakút manna

Á bóndadaginn er huggulegt að fylgja ástleitnum hefðum og gera vel við mikilvægustu menn lífsins í mat og drykk. Matreiðslumeistarinn Gísli Matt eldaði óhefðbundinn bóndadagskvöldverð sem hittir í hjartastað og er með þorraívafi.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir  
thordisg@frettabladid.is



Þessi réttur er lagaður úr lambaslögum sem hafa mikla sögu þegar hræfnið er notað í þorramat, til að mynda lundabagga og magál, en þá er það tvítaðreykt," segir Eyjapeyinn og matreiðslumeistarinn Gísli Matthías Auðunsson sem lagt hefur sitt skapandi lag við hefðbundið íslenskt hræfni í matargerð og þá er þorramatur í engu undanskilinn.

„Lambaslög eru einnig sá vöðvi sem notaður er í kæfu, rúllupylsu og meira til, en undanfarið hafa þau verið alltof lítið notuð í matargerð Íslendinga. Landsmenn borða orðið minna af rúllupylsu, magál og kæfu en áður og þegar talað var um „fjall“ af lambakjöti sem ekki



Dýrindis lambarif í rabarbara BBQ með reyktri súrmjólk og kúmen-hvítkáli. MYND/GÍSLI MATTHÍAS AUÐUNSSON

seldist fyrir tveimur árum var það í raun þessi eini vöðvi sem ekki náðist að selja. Því er kjörið að búa til lostætan rétt úr slögnum, enda herramannsmatur," segir Gísli og tekur til spennandi hræfni fyrir íslensku lambaslögin.

Gísli rekur veitingastaðina Slippinn í Vestmannaeyjum og Skál í Mathöllinni á Hlemmi.

„Þó svo að við séum ekki að tala á móti því að neyta þessara þjóðlegu og gómsætu afurða sem þorramaturinn er þá ákváðum við á Skál að útbúa gómsætan rétt úr lambaslögnum sem við köllum í raun beinlaus lambarif þar sem vöðvinn er fyrst steiktur til að ná út mjúku fitunni úr vöðvanum og því næst langtímaeldaður," segir Gísli þar sem hann steikir ilmandi lambarifin og býður landsmönnum upp



Gísli Matt og Máni Yasopha á Skál í Mathöllinni á Hlemmi. MYND/GUNNAR SVERRISSON

á óvæntan rétt úr rammíslensku þorrajötmeti.

„Þetta er stórgóður réttur, seðjandi og kraftmikill, og hentar rosalega vel á sjálfan bóndadaginn!“ segir Gísli og er þar með kominn með lokkandi hugmynd að kvöldverði fyrir húsbændur lands sem ekki hagnast hefðbundið þorratrogið.

## Lambarif í rabarbara BBQ með reyktri súrmjólk og kúmen-hvítkáli

1 kg lambasiða
200 g rabarbarasulta
400 ml lambasoð (eða vatn+teningur / soð er samt betra)
100 g tamari-sósa
100 g púðursykur
40 ml eplaedik
1 tsk. cayenne-pípar
Salt og pípar
Meðlæti:
Hvítkálskaus
Kúmenfræ
Súrmjólk
Birkireykt sjávarsalt frá Saltverki

Eldið lambasiðu í ofni með salti og pípar á 220°C í 25 mínútur. Við það lekur mikið af fitu úr vöðvanum. Setjið því næst kjötið án fitunnar í eldfast mót ásamt rest af hræfninu sem er hrært saman í lög og hellt yfir kjötið. Eldið í 2,5 klukkustundir við 160°C með loki eða álpappir. Eftir að því er lokið er sósan sem lekur af kjötinu smökkuð til með salti og pípar. Ef hún er þunn er hún soðin aðeins niður í potti. Smyrjið nú gljáanum aftur á kjötið og setjið í ofninn í 10 mínútur á 220°C.

Skerið hvítkálskaus í fjóra bita og takið niður í lauf. Sjóðið létt í söltuðu vatni með kúmenfræjum í 4 mínútur.

Súrmjólkinn er krydduð til með birkireyktu sjávarsalti frá Saltverki og aðeins sett lítið á diskinn.

## Lambagúllas fyrir þá sem ekki vilja pungana

Þorramatur er ekki við allra hæfi og þess vegna þarf að bjóða upp á annars konar mat á þorrahlaðborðið til að gera öllum til hæfis.

Súrsaðir hrútsþungar, sviðasulta, hákarl og fleira er góðgæti hjá mörgum en þeim, sem fúlsa við slíkum veislumat, ætti að þykja þessi gúllasréttur góður. Nanna Rögnvaldardóttir er þekkt fyrir allar sínar góðu matreiðslubækur og uppskriftir og þessi réttur kemur einmitt úr smíðju hennar.

Réttinn er hægt að gera fyrir fram og hita upp þegar gestirnir koma. Uppskriftin er úr bókinni Ömmumatur Nönnu en þar er notað nautakjöt í réttinn. Nanna segir að nota megi hvort sem fólk vill.



Lambagúllas að hætti Nönnu. Það má líka nota nautakjöt í þennan rétt.

### Lambagúllas í brúnni sósu

700-800 g lambakjöt, skorið í gúllasbita
4 msk. hveiti
Pípar og salt
2-3 msk. olía
2 laukar, saxaðir gróft
300 g gulrætur, skornar í bita
1-2 lárviðarlauf
1 tsk. timjan, þurrkað
1 tsk. paprikuduft
1 l vatn
Sósulitur

Blandaðu saman hveiti, pípar og salti og veltu kjötinu vel upp úr blöndunni. Hitaðu 1 msk. af olíu í potti og láttu laukinn krauma

við meðalhita í nokkrar mín. Taktu hann upp með gataspaða, hækkaðu hitann, bættu við 1 msk. af olíu og brúnaðu kjötið vel á öllum hliðum (í 2-3 skömmtum, nema potturinn sé víður). Settu lauk, gulrætur og krydd út í, helltu vatninu yfir og láttu malla við fremur vægan hita í hálfopnum potti í um 1 klst., eða þar til kjötið er vel meyr. Bættu við vatni ef þarf. Hristu afganginn af hveitinu saman við svolítið kalt vatn og hrærðu jafningnum saman við sósuna til að þykkja hana. Láttu hana malla í 5-10 mínútur. Smakkaðu, bragðbættu með pípar og salti eftir þörfum og dekkstu sósuna aðeins með sósulit ef þarf. Berðu fram t.d. með kartöflustöppu.

NÝ SENDING AF VORVÖRUM



## ÚTSALA

ENN MEIRI  
AFSLÁTTUR

# Tískan

Skipholti 21, 105 Reykjavík  
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

# SPORT



## Íþróttavöruverslun

PLAY.



# Öll helstu merkin á einum stað

**Opnunartími**

Virka daga 11-18  
Laugardaga 11-16

**Sundaborg 1** Sími 553 0700

**NÆG BÍLASTÆÐI VIÐ VERSLUN**

Fylgdu okkur á [facebook](#)

# Hörkuvinna að halda sér í formi

Kristín Jónsdóttir æfir lyftingar og sund af miklum krafti, hjólar og skokkar inn á milli. Hún segir þetta vera mikla vinnu en launin eru góð því Kristín er í besta formi lífs síns, 54 ára.

Kristín er mjög skipulögð þegar kemur að æfingum og segist í gamni vera ófag-lærður einkaþjálfari. „Við hjónin erum saman í þessu og ég bý sjálf til æfingaplanið fyrir okkur. Við vöknum klukkan hálfsex alla morgna og æfum lyftingar og sund til skiptis sex daga vikunnar. Á þrjú vikna fresti tókum við eina viku í brennslu, sem er á við alvöru herþjálfun,“ segir hún létt í bragði.

Rúm tuttugu ár eru frá því að Kristín steig fyrst fæti sínum inn á líkamsræktarstöð en þá var hún plötuð í pallatíma. „Það þurfti virkilega að ganga á eftir mér því ég nennti sko ekki að hreyfa mig. En síðan fékk ég bakteríuna og síðustu árin hef ég hreyft mig nær daglega. Þetta er minn lífsstíll og mér finnst jafn sjálfsgætt að stunda hreyfingu eins og að fá mér morgunmat. Mitt markmið er að þurfa ekki að taka nein lyfseðilsskyld lyf og lengja um leið líf mitt. Mér finnst ótrúlega gaman að hreyfa mig og ég er alltaf hressa týpan þegar ég mæti í vinnuna,“ segir Kristín með bros á vör, enda er hún svo sannarlega í besta formi lífs síns.

## Litrik dagbók

Kristín heldur nákvæmt yfirlit yfir hvað hún hreyfir sig mikið. „Ég skrái hjá mér hvað ég geri á hverjum degi og færi það síðan inn í dagbók. Hver æfing hefur sinn lit. Ég eyði töluverðum tíma í að lita en mér finnst gott að hafa þetta myndrænt. Þannig get ég skoðað hvernig ég get bætt mig eða hvers vegna ég sleppi æfingu. Ég hef þurft að sleppa æfingu því ég var með svo miklar harðsperrur,“ segir hún og bætir við að lykillinn að árangri sé að setja sér raunhæf markmið. „Við hjónin ætlum að hlaupa Reykjavíkumaraþon í ágúst á næsta ári



Litrika dagbókin. Hugmyndin kom frá Pinterest og er mjög gagnleg.

og strax í janúar byrjuðum við að æfa markvisst fyrir það með því að setja fleiri brennsluæfingar inn í planið.“

Aðeins eru tvö ár frá því að Kristín fór að synda reglulega en hún þurfti um tíma að hætta að lyfta vegna bakverkja. „Ég vildi alls ekki hætta að hreyfa mig svo ég fór að stunda sund. Maðurinn minn, Ragnar Smári, hafði synt í mörg ár en ég var ekki hrifin af því að fara út í kuldann, hálfnakin. Ég synti aðallega bringusund en það fer ekki vel með bakið svo mig langaði að læra skriðsund. Þar sem ég hafði ekki tíma til að fara á skriðsundnámskeið var mér bent á að skoða myndbönd á YouTube. Þar lærði ég réttu sundtökin og í dag syndi ég skriðsund, sem er það besta sem ég geri við bakverkjum.“

## Lof eða last

Kristín segir að þau hjónin hafi tekið mataræðið í gegn og samtals



Kristín segir nauðsynlegt að skipuleggja sig vel og ekki sé verra að hafa brennandi áhuga á heilbrigðum lífsstíl. Sjálf hefur hún aldrei verið í betra formi en nú. Hún hafði engan áhuga á líkamsrækt fyrir nokkrum árum. MYND/SIGTRYGGUR

„Mitt markmið er að þurfa ekki að taka nein lyfseðilsskyld lyf og lengja um leið líf mitt. Mér finnst ótrúlega gaman að hreyfa mig og ég er alltaf hressa týpan þegar ég mæti í vinnuna.“



Kristín og Ragnar telja ofan í sig hitaeiningar og á einu ári hafa þau lést samtals um 30 kg. Kristín býr til matseðil fyrir heimilið langt fram í tímann.

lést um 30 kg á síðasta ári. „Við teljum bókstaflega ofan í okkur hitaeiningarnar og notum smáforritið MyFitnessPal til að hjálpa okkur við það. Við ákváðum að hafa einhverja gulrót og hún felst í því að ef við létumst fáum við verðlaun. Við köllum þetta Lof eða last. Verðlaunin þurfa ekki að vera sérlega merkileg en þau mega ekki vera neitt matarkyns, heldur eitthvað sem okkur langar í. Ég hef t.d. fengið peysu, snyrtivörur og pottablóm í verðlaun. Ef við stöndum í stað á vigtinni eru engin verðlaun en ef annað hvort okkar þyngist þarf sá hinn sami að gera eitthvað sem honum finnst hræðilega leiðinlegt. Eitt sinn var Ragnar búinn að ákveða að ef ég þyngdist yrði ég að þrifa bilin að innan, en ég gat ekki hugsað mér það svo ég borðaði bara appelsínur dagana fyrir vigtun,“ segir Kristín kankvís.

## Ræktin er aðalræðuefnið

Hún býr til matseðil fyrir heimilið langt fram í tímann og eyðir töluverðum tíma í að undirbúa nesti

sem hún tekur með sér í vinnuna. „Flestir gefast upp á að passa mataræðið en það þarf að gefa sér tíma til að huga að því. Dæmigerður dagur hjá mér er þannig að ég fæ mér AB-mjólk með ferskum berjum í morgunmat og stundum fæ ég mér Cheerios. Um tíuleytið fæ ég mér appelsínu og í hádeginu borða ég oft salat með kjúklingi eða fiski. Hjá mér eru engar öfgar, ég borða oft og fremur lítið í einu. Ég borða ekki mikið unninn mat og les alltaf á umbúðir matvæla,“ segir Kristín og bætir við að stundum fái hún hálfgerð sjökk þegar hún sjái hversu hitaeiningaríkur matur getur verið, t.d. pasta og hrisgrjón. Hún segir að aðalræðuefnið á heimilinu sé ræktin og það sé gaman fyrir þau hjónin að vera saman í þessu. „Ég les mér mikið til og við hjónin erum alltaf hress. Við finnum líka mikinn mun á okkur andlega. Þetta er rosaleg vinna, það er því mikilvægt að skipuleggja sig vel og hafa brennandi áhuga á heilbrigðum lífsstíl.“

**PVOTTAHÚSINNRETTINGAR**  
VASKAR & BLÖNDUNARTÆKI  
RAFTÆKI

**BADHERBERGISINNRETTINGAR**  
VASKAR & BLÖNDUNARTÆKI  
SPEGLAR

**ELDHÚSINNRETTINGAR**  
VASKAR & BLÖNDUNARTÆKI  
RAFTÆKI

**FATASKÁPAR & RENNIHURDIR**  
HILLUR OG FYLGIHLUTIR

## HÁGÆÐA DANSKAR INNRETTINGAR Í ÖLL HERBERGI HEIMILISINS

### OPIÐ:

Mán. - fim. kl. 09 til 18  
Föstudaga kl. 09 til 17  
Laugardagar kl. 11 til 15

**Friform**  
Askalind 3 • 201 Kópavogur • Sími: 562 1500 • friform.is

VIÐ GERUM PÉR  
HAGSTÆTT TILBOÐ  
Í INNRETTINGAR,  
RAFTÆKI, VASKA OG  
BLÖNDUNARTÆKI

## Bílar & Farartæki

### STÓRA BÍLASALAN

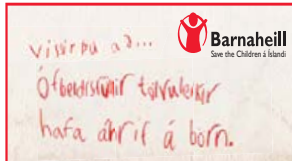


#### 100% LÁN

MAZDA CX-3 Vision. Árgerð 2015, ekinn 88 þ.KM, bensín, 6 girar. Tilboð 1.980.000. Rnr.171416.



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



## Þjónusta

### Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. 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](http://www.vy.is)

### Bókhald

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

### Húsviðhald

Getum bætt við okkur verkefnum í almennt múrverk- flisalagnir-flotun og fl. Uppl hjá Þórði í s: 618-5286

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikael S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

#### JD FLUTNINGAR.

Flutningabjónusta fyrir einstaklinga og fyrirtæki: vöruf., búslóðafl., sorpufl. og fl. S: 7868899 [jdflutningar@jdflutningar.is](mailto:jdflutningar@jdflutningar.is)

## Nudd

### NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

## Keypt & Selt

### Óskast keypt

#### KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar [jonogoskar.is](http://jonogoskar.is) s.552-4910

### Til sölu



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

## Sérverslun með dróna



Mavic 2 Pro

dji | REYKJAVÍK  
AUTHORIZED RETAIL STORE  
[dji.is](http://dji.is)  
Lækjargata 2a  
Sími 519 4747

## Húsnæði

### Húsnæði í boði

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

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

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

## MERCEDES-BENS Sprinter 519 cdi 24 manna



Árg 2016, ekinn 75 þ.km, dísel beinskíptur.

Frábært eintak. Flott verð ásett kr. 8.300.000.-  
Tilboð kr. 7.490.000.- +vsk Rnr.105157.

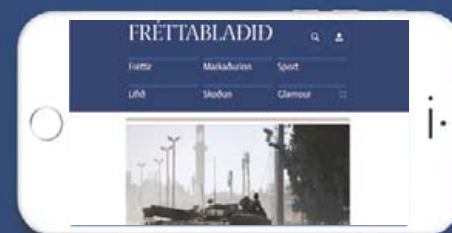
Ath! Eigum gott úrval af sendi- og fólkflutningabílum



Bildshöfða 3 • 110 Reykjavík  
S. 587 6600 • [www.bilabraut.is](http://www.bilabraut.is)

## FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ



FRÉTTABLAÐIÐ APP



FRÉTTABLAÐIÐ.IS

## Ótrúleg verð - komdu og kíktu við!

### SÝNINGARTILBOÐ



#### Sunlight T 58

Árgerðir 2016-2017. Markísa, hjólagrind, silfurgráar hliðar, álfelgur, 6 girar, cruise control, snúningsstólar, loftkæling ofl.ofl.

Ótrúlegt verð, frá: 6.490.000.

### SÝNINGARTILBOÐ



#### Sunlight T 64

Árgerð 2016. Markísa, hjólagrind, silfurgráar hliðar, álfelgur, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 girar, cruise control, snúningsstólar, loftkæling ofl. ofl.

Ótrúlegt verð, frá: 7.590.000.

### SÝNINGARTILBOÐ



#### Sunlight T 67

Árgerð 2016. Markísa, hjólagrind, álfelgur, lestarlúga báðum megin, útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 girar, cruise control, snúningsstólar, loftkæling ofl. ofl. Ótrúlegt verð: 7.790.000.

### SÝNINGARTILBOÐ



#### Sunlight T 68

Árgerð 2016. Markísa, hjólagrind, lestarlúga báðum megin, útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 girar, cruise control, snúningsstólar, loftkæling ofl. ofl. Ótrúlegt verð: 7.990.000.

### SÝNINGARTILBOÐ



#### Sunlight T 69 L

Árgerð 2016. Markísa, hjólagrind, álfelgur, lestarlúga báðum megin, hjónarúm aðgengilegt beggja vegna, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 girar, cruise control, snúningsstólar, loftkæling ofl. ofl. Ótrúlegt verð: 8.190.000.

### SÝNINGARTILBOÐ



#### VW Multivan Startline

Árgerð 2015. Markísa m. hliðum, hjólagrind, útdraganleg geymsluskúffa, rúm, 220 V tengi, blindgluggatjöld fram í bíl, 2 kaptainstólar. Glæsilegt eintak.

Ótrúlegt verð: 3.290.000.

### SÝNINGARTILBOÐ



#### LMC Breezer H 737 G

Árgerð 2017. Markísa, lestarlúga báðum megin, útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 girar, cruise control, snúningsstólar, loftkæling, bakkmyndavél ofl. ofl. Ótrúlegt verð: 9.980.000.

### SÝNINGARTILBOÐ



#### Dethleffs Trend T 7057 DBM

Árgerð 2018. Markísa, hjólagrind, lestarlúga báðum megin, breið inngangshurð með samlæsingu, rafmagnsdrifid fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 girar, cruise control, snúningsstólar, loftkæling ofl. ofl. Ótrúlegt verð: 10.890.000.

## OPIÐ UM HELGINA FRÁ 12-16



P. KARLSSON EHF.

[www.pkarlsson.is](http://www.pkarlsson.is)

P. Karlsson ehf | Smiðjuvöllum 5a, 230 Reykjanesbæ | 517 5200

## Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

## Atvinna

## Atvinna óskast

STARFSMENN  
til fjölbreyttra  
starfa um lengri  
eða skemmri tímaPROVENTUS  
Starfsmannþjónusta  
551 5000  
[proventus@proventus.is](mailto:proventus@proventus.is)Ármúla 15, 108 Reykjavík  
[www.proventus.is](http://www.proventus.is)

## Parftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum  
ráðningarstofaRÁÐUM EHF • Sími 519 6770 • [www.radum.is](http://www.radum.is) • [radum@radum.is](mailto:radum@radum.is)

## Atvinnuauglýsingar | Job.is

Verkfræðingafélag Íslands -  
Fulltrúi á skrifstofu í fullt starfNánari upplýsingar veitir:  
Áslaug Kristinsdóttir,  
[aslaug@hagvangur.is](mailto:aslaug@hagvangur.is)Umsóknarfrestur er til og með  
27. jan. 2019Umsóknir óskast fylltar út á  
[www.hagvangur.is](http://www.hagvangur.is)Sérfræðingur í rannsóknar-  
og heilbrigðisdeild

intellecta

Vinnueftirlitið óskar eftir sérfræðingi í rannsóknar- og heilbrigðisdeild með áherslu á stoðkerfisþætti vinnuverndar. Starfshlutfall er 100% og starfsstöð er í Reykjavík.

Nánari upplýsingar um starfið veitir  
Kristinn Tómasson, sviðsstjóri  
([kristinn@ver.is](mailto:kristinn@ver.is)) í síma 550 4600.Umsóknarfrestur er til og með  
4. feb. 2019.Umsókn óskast fyllt út á  
[www.intellecta.is](http://www.intellecta.is)

## Fjármálastjóri

intellecta

Vinnueftirlitið óskar eftir að ráða fjármálastjóra. Fjármálastjóri er yfirmaður rekstrar og innri þjónustu. Hann ber ábyrgð á fjármálum, bókhaldi, eignum og tækjarekstri, ásamt því að samræma og hafa umsjón með mannauðsmálum Vinnueftirlitsins.

Nánari upplýsingar um störfín veita  
Hanna S. Gunnsteinsdóttir forstjóri Vinnueftirlits ríkisins ([hanna@ver.is](mailto:hanna@ver.is)) í síma 550 4600 og Ari Eyberg ([ari@intellecta.is](mailto:ari@intellecta.is)) í síma 511-1225.

Umsóknarfrestur er til og með 4. feb. 2019.

Umsókn óskast fyllt út á  
[www.intellecta.is](http://www.intellecta.is)

## Sérfræðingur í eignastýringu

intellecta

Lífeyrissjóður verzlunarmanna óskar eftir að ráða öflugan einstakling til starfa í eignastýringarteymi sjóðsins. Leitað er að ábyrgum og metnaðarfullum einstaklingi með reynslu af fjármálamarkaði og mikinn áhuga á eignastýringu. Næsti yfirmaður sérfræðings er forstöðumaður eignastýringar.

Nánari upplýsingar veita Ari Eyberg ([ari@intellecta.is](mailto:ari@intellecta.is)) og Thelma Kristín Kvaran ([thelma@intellecta.is](mailto:thelma@intellecta.is)) í síma 511 1225.

Umsóknarfrestur er til og með 3. feb. 2019

Umsókn óskast fyllt út á  
[www.intellecta.is](http://www.intellecta.is)

## Sjá nánar á job.is

Sölufulltrúar: Hrannar Helgason, [hrannar@frettabladid.is](mailto:hrannar@frettabladid.is) 512 5441  
Viðar Ingi Pétursson, [vip@frettabladid.is](mailto:vip@frettabladid.is) 512 5426

## MARKAÐURINN

Viðskiptafréttir  
sem skipta máli

Markaðurinn fylgir Fréttablaðinu á miðvikudögum

Við gætum  
verið með næsta  
starfsmann  
mánaðarins á skrá

Capacent\_

[capacent.is](http://capacent.is)Ráðgjafar okkar búa  
yfir víðtækri þekkingu  
á atvinnulífínu og  
veita trausta og  
persónulega ráðgjöf.