



MÁNUDAGUR 4. FEBRÚAR 2019

Heilsa



Líkamsræktin hefur oft hjálpað mér að komast í gegnum erfiða tíma, segir Guðný og hvetur fólk til að hreyfa sig. Það er aldrei of seint að byrja. MYND/ERNIR

HREINT OG NÁTTÚRULEGT
SVITASPREY



Fást í apótekum, heilsubúðum og Hagkaup

Dansar í gegnum lífið þrátt fyrir áföll

Guðný Elíasdóttir hefur alla tíð stundað líkamsrækt. Hún þakkar þessu áhugamáli sínu góða heilsu. Zumba er í miklu uppáhaldi en einnig stundar hún styrktaræfingar. Hún segir að zumba sé besta forvörnin gegn þunglyndi. ➔2

Framhald af forsiðu →

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Guðný er fædd og uppalin á Ísafirði. Hún fór ung að stunda leikfimi og síðan körfubolta. Líkamsræktin hefur alltaf verið hluti af lífsstíl hennar. „Ég hef aldrei stoppað,“ segir hún. „Ég flutti til Hafnarfjarðar þegar ég var nýfermd, fjórtán ára, og hef búið í bænum síðan. Aldrei sleppt líkamsræktinni þótt ég hafi byrjað að eiga börn frekar ung,“ segir Guðný. „Þetta er svo ofboðslega gaman. Ég fer fjórum sinnum í viku og tek alltaf tvöfaldan tíma þótt ég sé orðin þetta gömul,“ segir hún en Guðný er 61 árs.

Guðný er vel á sig komin og segist engin lyf þurfa að taka. Hún þakkar það lífsstílnum en hún hefur aldrei reykt og segist vera heppin með heilsuna, engin stoðkerfisvandamál eða aðrir sjúkdómar. „Ég er ótrúlega hraust sem betur fer og myndi hiklaust þakka líkamsrækt og hreyfingu fyrir góða heilsu. Það er aldrei of seint að byrja að hreyfa sig en rétt að fara rólega fyrst í stað, bara alls ekki hætta eða gefast upp,“ segir hún þegar hún er spurð hvort það sé of seint fyrir fólk á hennar aldri að byrja í líkamsrækt.

Alltaf tími fyrir heilsuna

„Zumba er langskemmtilegasta hreyfingin, að mínu mati, en ég hef prófað allt sem býðst. Ég gæti ekki hugsað mér að sleppa zumba-tímum, þetta er mjög góð hreyfing fyrir allan líkamann. Síðan tek ég styrktaræfingar með til að styrkja mig enn frekar. Annars er Tanya með alls konar zumba, með og án lóða, með stólum og alla vega. Það er alltaf fjölbreytni hjá henni,“ segir Guðný.

Margir kvarta yfir tímaleyssi og sleppa líkamsrækt vegna þess. Þegar Guðný er spurð hvernig hún finni tíma í ræktina, svarar hún: „Ég segi að maður eigi að gefa sér tíma fyrir sjálfan sig. Þegar ég var með dætur mínar yngri fór ég alltaf eftir kvöldmat. Núna fer ég síðdegis. Maður hefur alltaf tíma fyrir það



Þegar Guðný var sextug fór hún til Danmerkur og starfaði sem au pair hjá dóttur sinni sem er tannlæknir þar í landi. MYND/ERNIR

sem er skemmtilegt. Í dag er ég með uppkomin börn og sex barnabörn svo ég hef meiri tíma fyrir mig. Tvær dætur mínar búa erlendis og það er aðeins eitt barnabarn hér á landi. Það getur reyndar oft verið erfitt að hafa fólkið sitt langt í burtu en ég reyni að komast í heimsókn,“ segir Guðný sem starfar á leikskólanum Hörðuvöllum í Hafnarfirði. „Ég er alltaf innan um börnin, eiginlega að leika mér alla daga,“ segir hún.

Gerðist au pair

Í fyrra gerðist Guðný au pair hjá dóttur sinni í Danmörku í tæpt ár. „Hún býr í Árósum og þetta ár var alveg ótrúlega skemmtilegt. „Ég hefði kannski átt að prófa svona vinnu þegar ég var tvítug en fór

í staðinn sextug,“ segir hún og hlær. „Þetta var ánægjulegur tími og gaman að kynna því að búa í öðru landi en ég hafði ekki gert það áður. Auk þess fékk ég dýrmætan tíma með barnabörnunum, fór með þau á leikskólann og hugsaði um heimilið. Það var virkilega gaman,“ segir hún. „Dóttir mín, Steinunn Dóra, og tengdasonur eru bæði tannlæknar en hann er í framhaldsnámi í kjálka- og skurðlækningum. Hún rekur tannlæknastofu þarna úti. Svo er yngsta dóttir mín, Sara Margrét, í læknanámi og hyggur á framhaldsnám í útlöndum. Þriðja dóttir mín heitir Agla en hún býr í Noregi. Þegar sú yngsta fer út verð ég ein eftir hér á landi. Ég fer þá kannski bara eitthvað líka,“ segir Guðný og það er létt yfir henni enda eru ferðalög stórt áhugamál hjá henni. Guðný er frískilin en á góðan vinn.

Sorgin tók yfirhöndina

Guðný eignaðist fjórar dætur en sú elsta lést úr hvítblæði aðeins tæpra þrjúggja ára. Slíkt áfall telur mikið á. Guðný segir að það sé aldrei hægt að komast yfir sorgina en hún reynir að lifa með henni. „Þetta var erfiður tími og lífsreynsla sem situr alltaf í sálinni. Líkamsræktin hefur oft hjálpað mér að komast í gegnum erfiða tíma. Ég get því alveg sagt að ef fólk liður illa, finnur fyrir depurð eða kvíða ætti það hiklaust að stunda zumba. Það fær í sig svo mikla gleði í tímum. Það hjálpaði mér til dæmis mikið þegar ég gekk í gegnum skilnað að fara í zumba. Ég var kannski döpur fyrir tímam en kom alltaf brosandí út að honum loknum. Tónlistin skapar svo mikla gleði. Maður þarf ekki félagsskap til að koma sér af stað í zumba. Dansinn dregur mann til sín eins og fíkn,“ segir hún.

Í jóga á Balí

„Þótt ég hafi ferðast ótrúlega mikið, meðal annars til Balí, þá er líkamsræktin alltaf í fyrsta sæti yfir áhugamálin. Ég prófaði jóga á Balí og það var afar áhugaverð upplifun. Balí var sannkölluð ævintýraferð fyrir mig. Örnólfur Arnason var farar-



Dansdívurnar með Tanyu skemmta hér í jólaþorpinu í Hafnarfirði fyrir síðustu jól.

„Ég get því alveg sagt að ef fólk liður illa, finnur fyrir depurð eða kvíða ætti það hiklaust að stunda zumba. Það fær í sig svo mikla gleði í tímum.“

stjóri en hann er einstaklega fróður og frábært að fara með honum. Sem betur fer hef ég verið dugleg að ferðast og kynna mér heiminn. Ég fór til Hawaii sem var eftirminnilegt en ég hef talsvert farið til Bandaríkjanna. Fyrir jólin skrapp ég til Búdapest en mér þykir mjög gaman að skreppa eitthvað. Ég hef aðeins spilað golf og fer á skiði þegar ég kemst. Það má því kannski segja að áhugamálin séu mörg,“ segir hún.

Dansdívur skemmta sér

Guðný hefur verið í danshópi sem nefnist Dansdívurnar hjá Heilsu-

skóla Tanyu frá árinu 2005. „Ég stundaði lengi líkamsrækt hjá Hress og þar var Tanya þjálfarinn. Þegar hún hætti og stofnaði sína eigin stöð fylgdi ég henni,“ segir Guðný. „Mér finnst ágætt að vera með sama kennarann. Tanya er rosalega öguð, hugmyndarík og öflug svo það er ekki annað hægt en að fylgja henni. Þetta er góður hópur sem hefur myndast hjá henni. Við í Dansdívurum erum orðnar vinkonur og sýnum oft saman. Hópurinn er eins og fjölskylda sem fær sér kaffisopa. Dansdívurnar dansa alltaf við jólaþorpið í Hafnarfirði á aðventu en einnig höfum við sýnt í miðbæ Reykjavíkur á 17. júní. Auk þess höfum við komið fram í árshátíðarpartíum.“

Guðný er fullviss um að líkamsræktin hafi gert það að verkum að hún eldist vel. „Fyrst og fremst er það góð heilsa sem skiptir máli og ég hef verið heppin þar. Ég vona bara að ég verði heppin áfram. Fljótlega ætla ég að skreppa í sólina til Kanarí og í maí ætla ég aftur að passa barnabörnin í Danmörku svo það er alltaf eitthvað um að vera hjá mér. Ég kvíði ekki árinu, held bara áfram að dansa og brosa.“

TILBOÐ

4 réttir + súpa dagsins
aðeins 1.790 kr.*



NAUTAKJÖT Í OSTRUSÓSU
KJÚKLINGUR Í KARRÝSÓSU
DJÚPSTEIKTAR RÆKJUR MEÐ SÚR/SÆTRI SÓSU
NÚÐLUR MEÐ GRÆNMETI

*tekið með heim – 2.100 kr. ef borðað er á staðnum.

Frábær hóptilboð

Sjáðu öll tilboðin okkar á
www.kinahofid.is



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



KINAHOFID

Kínahofid veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi

www.kinahofid.is | Sími 554 5022

Fólk er kynningarblað 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: Kristín Þorsteinsdóttir

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ivar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johanna@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653, Torg ehf

GRAL KYNNIR

SVARTLYNG



ÞT. Mbl.



SJ. Frbl.

„Við viljum ekki anarkí –
manstu?“

–Elsa Bjarnadóttir Schött, ráðuneytisstjóri

ALLRA SÍÐUSTU SÝNINGAR

2. febrúar kl. 20:00

9. febrúar kl. 20:00

15. febrúar kl. 20:00



Miðasala á tix.is

Bílar & Farartæki

Hjólhýsi



HOBBY HJÓLHÝSI 2019 STÓRSPARNAÐUR!

Nú er rétti tíminn til að panta Hobby hjólhýsi fyrir vorid beint frá Evrópu. Við aðstoðum þig.

Allar fyrirspurnir sendist á:

kriben@simnet.is
s. 863 4449

Hjólbarðar

VAKA

ALLIR UPP Á DEKK!
HJÓLBARÐAÞJÓNUSTA OG
GOTT ÚRVAL DEKKJA

Sími: 567 6700 | vakahf.is

Varahlutir

Startarar & alternatorar

í bíla, báta og vinnuvélar



Bílaraf

Flatahrauni 25 - Hafnarfirði

Sími 564 0400
www.bilaraf.is

Viðgerðir

Almennar bilaviðgerðir. Sérgrein bremsuviðgerðir. Renni diska og skálar. Fljót og góð þjónusta. Bergfinnur ehf. 892 7852

Þjónusta

Pípulagnir

Pípuþjónustustjóri getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingerningar

Hreingerningaráhúsið
Þvegillinn
5 44 44 46

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

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrur, flisa- & parketlagning og trésmíði. S. 616 1569

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

Nympha-dora

Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan

VISA 562 8211 EURO

SPÁSÍMINN 908 5666

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

Keypt & Selt

Til sölu



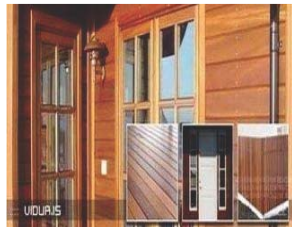
Humar, Ferskur Lax, Risarækjur og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Til bygginga



HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnsklæðning, panill, pallaefni, parket, útihúðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolia. Indus ehf, Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í sínum 660 0230 og 561 1122.

Vissir þu að... Barnaheill
Öll börn eiga rétt á samvissum við báta foreldra sína!

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og aksturmat. 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

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

Til sölu

Allt fyrir
vöruhús og lager

MECALUX



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - sími: 535 1300 - verslun@verslun.is

Tilkynningar



Mat á umhverfisáhrifum Athugun Skipulagsstofnunar

Aukin framleiðsla á laxi í Patreksfirði og Tálknafirði um 14.500 tonn

Fjarðalax og Arctic Sea Farm hafa tilkynnt til athugunar Skipulagsstofnunar nýja frummatsskýrslu um 14.500 tonna framleiðsluaukningu á laxi í Patreks- og Tálknafirði. Um er að ræða viðbót við fyrri frummatsskýrslu frá árinu 2015 vegna fjögurra úrskurda úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála dags. 27. september og 4. október 2018.

Ofangreind skýrsla um mat á umhverfisáhrifum liggur frammi til kynningar frá 4. febrúar til 19. mars 2019 á eftirtöldum stöðum: Bæjarskrifstofum Vesturbýggðar, bæjarskrifstofum Tálknafjarðarhrepps, í Þjóðarbókhöðunni og hjá Skipulagsstofnun. Skýrslan er aðgengileg á vef Skipulagsstofnunar www.skiplug.is.

Athugasemdafrestur: Allir geta kynnt sér skýrsluna og lagt fram athugasemdir. Athugasemdir skulu vera skriflegar og berast eigi síðar en 19. mars 2019 til Skipulagsstofnunar, Borgartúni 7b, 105 Reykjavík eða með tölvupósti á skiplug@skiplug.is.

Kynningarfundur: Vakinn er athygli á að Fjarðalax og Arctic Sea Farm standa fyrir kynningarfundi á skýrslunni þann 12. febrúar 2019 kl: 17.00 í seiðaldisstöð Arctic Sea Farm í Norður Botni í Tálknafirði og eru allir velkomnir.

Þú finnur draumastarfið á

Job.is

GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU

