



PRÍÐJUDAGUR 19. FEBRÚAR 2019

Heilsa



NOW bætiefnin hjálpa Arnari Péturssyni maraþonhlaupara til að ná markmiðum sínum. Hann setur stefnuna á Ólympíuleikana 2020. MYND/STEFÁN

Bætiefni Arnars maraþonhlaupara

Arnar Pétursson hefur verið einn fremsti maraþonhlaupari landsins undanfarin ár. Hann hefur sett stefnuna á Ólympíuleikana árið 2020 og æfir því af miklum krafti um þessar mundir. Arnar notar bætiefni frá NOW. ➔2

HREINT OG NÁTTÚRULEGT
SVITASPREY



Fást í apótekum, heilsuþúðum og Hagkaup

Framhald af forsiðu →

Óhætt er að segja að líf Arnars snúist um íþróttir. Á síðasta ári varð hann nífalður Íslandsmeistari í frjálsum íþróttum, fyrstur Íslendinga. „Íslenskan nær oft fallega utan um hlutina og þannig er það líka með orðið fæðubótarefni,“ segir Arnar Pétursson, einn fremsti maraþonhlaupari landsins. „Fyrir mér eru fæðubótarefni nákvæmlega það, eitthvað til að bæta fæðuna. Að sjálfsögðu reyni ég að fá sem mest af mínum næringarefnum í gegnum góða og fjölbreytta fæðu en NOW fæðubótarefni tryggja það að hver einasti dagur innihaldi allt það sem ég þarf til að ná sem bestum árangri.“

Fyrir jól var Arnar í þrjá mánuði í Bandaríkjunum þar sem hann æfði í Mammoth Lakes í 2400 m hæð með stuttum stoppum í hinum gríðarlega fallega bæ í Riverside. „Eftir jól dvaldi ég svo í rúman mánuð í mekka hlaupanna í Iten í Kenýa. Þarna hafa allir bestu hlauparar í heiminum æft og er vægast sagt mikil upplifun að æfa þarna. Ég hef því á síðustu 130 dögum náð að æfa í 2400 m hæð eða ofar í samtals 100 daga sem er eitthvað sem fáir ef einhverjir íslenskir þolíþróttamenn hafa gert. Í svona háfjallaæfingabúðum er nauðsynlegt að hafa með sér fæðubótarefni því það er erfitt að taka öll þau næringarefni sem eru nauðsynleg við slíkar æfingar en ég var að hlaupa á bilinu 150-200 km á viku.“

Það sem liggur fyrir núna er lokaundirbúningur fyrir hálf tónnaraþon í Haag þann 10. mars og svo maraþon í Rotterdam 7. apríl. „Á þessu ári langar mig að gera atlögu að Íslandsmetinu í maraþoni sem er 2:17:12 og svo er langtímamarkmiðið að komast á Ólympíuleikana í Tókýó 2020. Til þess að það verði að veruleika er mikilvægt að hafa bæði æfingar og næringu í eins góðu lagi og mögulegt er.“

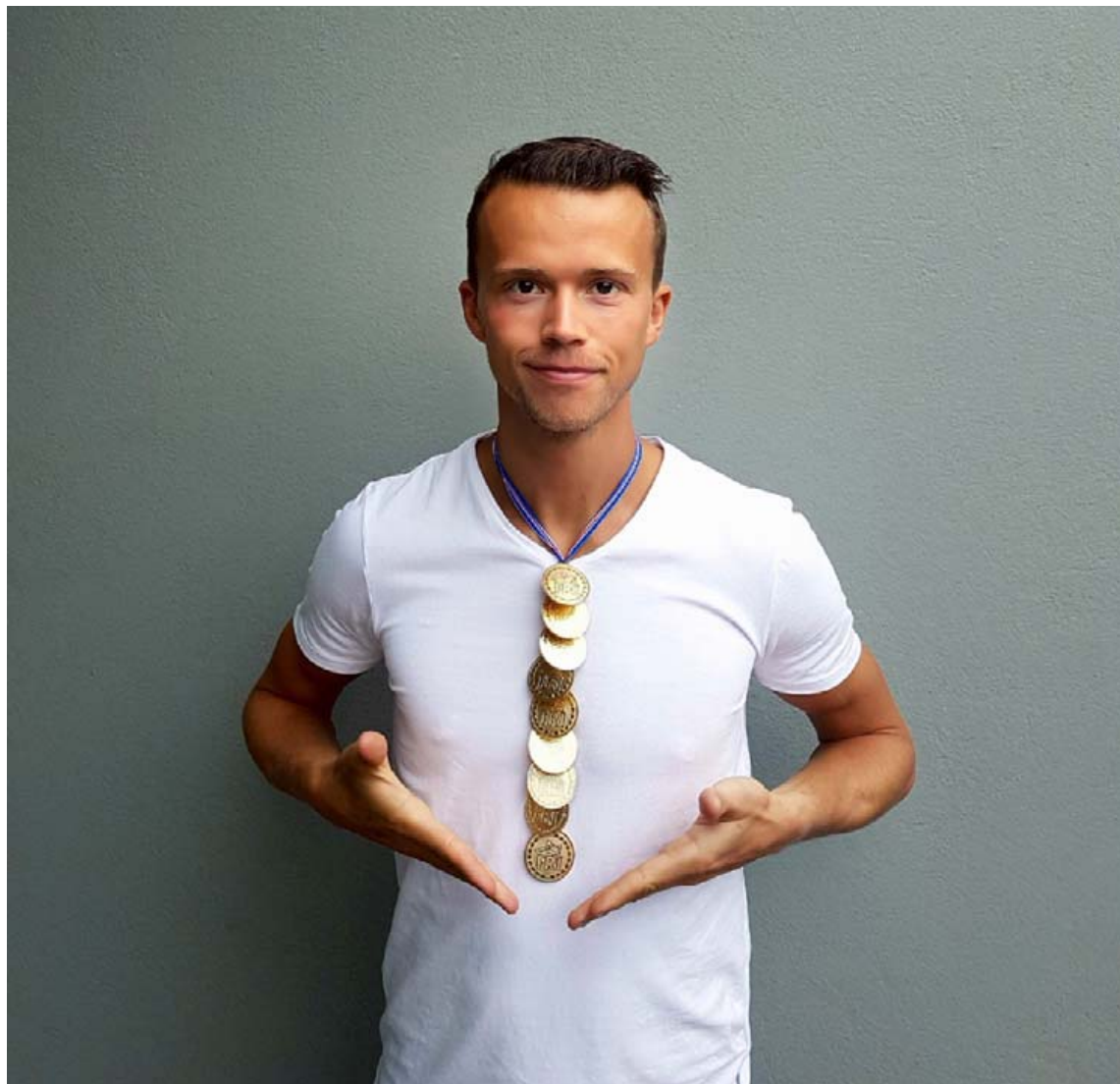
„Markmiðið er að ná lágmarkinu fyrir Ólympíuleikana í Tókýó sumarið 2020. Ég ætla að að taka þátt í Reykjavíkurmaraþoninu í sumar, auk þess að hlaupa maraþon í Berlín eða Köln,“ segir Arnar sem er nýlega kominn heim frá Hamburg. Þar í borg hljóp hann maraþon á þriðja besta tíma sem Íslendingur hefur hlaupið frá upphafi.

Vill ná góðum árangri

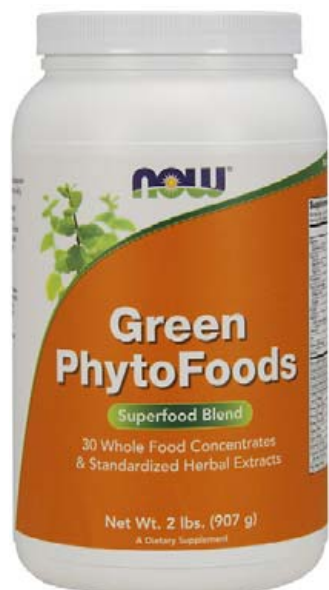
Arnar æfði fótbolta og kórfulbolta á sínum yngri árum og hampaði Íslandsmeistaratitli í báðum greinum. Síðustu sex árin hefur hann einbeitt sér að maraþoni með frábærum árangri. „Ég æfi mikið og vil ná eins góðum árangri og ég mögulega get. Það skiptir miklu máli að vera með allt á hreinu varðandi æfingar, það er ekki nóg að æfa mikið heldur þarf líka að hugsa um næringu, bætiefni, teygjur, nudd og að allt utanumhald sé pottþétt,“ segir Arnar.

Hann hefur verið svo lánsamur á sínum ferli að hafa ekki þurft að glíma við íþróttameiðslu. „Það er ekkert einfaldara en að meiðast eða æfa of mikið. Þess vegna er mikilvægt að vera vakandi fyrir því hvernig líkaminn bregst við þjálfun,“ segir Arnar og bætir við að það sé mikið nákvæmnisverk. „Til að ná hámarksárangri þarf að dansa á þeirri línu að vera á milli þess að vera í ofþjálfun og ná hámarksárangri. Það má ekki fara yfir þessa línu.“

Arnar er með BA-gráðu í hagfræði og lýkur senn þremur mastersgráðum á þremur árum. „Undanfarnir ár hef ég verið í 120 prósent námi og unnið meðfram því en ég lýk mastersnámi í endurskoðun og reikningsskilum, fjármálum fyrirtækja og kennsluréttindum núna í sumar. Þetta hefur gengið vel með góðu skipulagi en ég hef varla gert annað en að æfa,



Arnar tekur bætiefni frá NOW til að fá öll steinefni, vitamin og bætiefni sem hann þarf á að halda.



Á milli mála fær Arnar sér Green Phyto Foods, sem er ofurblanda af grænni fæðu og jurtum.

læra og ferdast. Á þessum þremur árum hef ég verið í útlöndum í um 14 mánuði samtals. Fyrst sem skiptinemi í Þýskalandi og svo í æfingabúðum um allan heim. Það er bara gott að geta tekið námið og æfingarnar með sér hvert sem maður fer,“ segir Arnar brosandi.

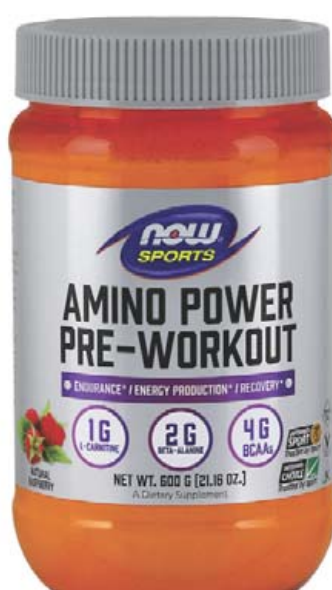
Arnar er á Instagram undir notendanafninu @arnarpetur þar sem hann leyfir fólki að fylgjast náið með hvað þarf til að ná betri árangri í hlaupum.

B12-vitamin daglega

Arnar byrjar daginn á að taka B12 Ultra en miklar æfingar spæna upp B-vítamín í skrokknum. B12 er nauðsynlegt við myndun nýrra rauðra blóðkorna og skortur á því getur valdið blóðleysi, þrekleysi og síþreytu. B-12-vítamín finnst ekki grænmetisfæði og grænmetisætum því hætt við skorti. NOW Ultra B12 liquid inniheldur einnig hin B-vítamínin: 1, 2, 3, 5 og 6.

Amino Power fyrir æfingar

Fyrir æfingar tekur Arnar Amino Power sem er hreinn Pre Workout



Fyrir æfingar tekur Arnar Amino Power sem er hreinn Pre Workout drykkur sem inniheldur engin óæskileg aukaefti.



Arnar byrjar daginn á að taka B12 Ultra en miklar æfingar spæna upp B-vítamín í skrokknum.



Arnar segir nauðsynlegt fyrir sig að taka daglega Full spectrum minerals, sem er steinefnablanda með öllum helstu steinefnum sem við þurfum til að líkaminn starfi eðlilega.

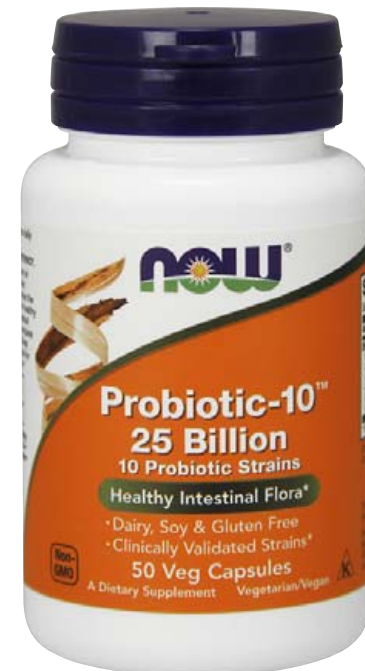
drykkur sem inniheldur engin óæskileg aukaefti, er sættur með stevíu og xylitoli og litaður með rauðrófudufti. Drykkurinn inniheldur mátulegt magn af koffeíni (50 mg í skammti) sem eykur orku og einbeitingu, BCAA-aminósýrur sem hraða endurheimt og auka vöðvæðing, beta-alanín og karnítín til að draga úr þreytu og argínín til að auka blóðflæði.

Ofurblanda af grænni fæðu

Á milli mála fær Arnar sér Green Phyto Foods, ofurböndu af grænni fæðu og jurtum, bætt með vitaminum og steinefnum, trefjum, ensímum og chlorophyll (blaðgrænu). Ein besta leiðin til að borða grænmeti er að drekka það.

Nauðsynlegt að taka bólgueyðandi

Arnar tekur daglega inn Curcufresh. Kúrkúmin er virka efnið í túrmeriki og er það talið hafa mjög bólgueyðandi eiginleika. Curcufresh og Curcubrain blöndurnar frá NOW eru sérhannaðar til að hámarka upptöku og nýtast þær



Arnar tekur Probiotic-10 25 billion til að halda meltingunni í lagi. Góðgerlar eru ekki bara fyrir þá sem þjást af einhvers konar meltingarkvillum heldur fyrir alla sem vilja lifa heilbrigðu lífi.



Curcufresh og Curcubrain blöndurnar frá NOW eru sérhannaðar til að hámarka upptöku og nýtast þær sérstaklega vel í endurheimt eftir hlaup.

sérstaklega vel í endurheimt eftir hlaup.

Góðgerlar fyrir þarmaflóruna

Til að halda meltingunni í lagi tekur Arnar Probiotic 10 25 billion. Góðgerlar eru ekki bara fyrir þá sem þjást af einhvers konar meltingarkvillum heldur fyrir alla sem vilja lifa heilbrigðu lífi. Íþróttafólk undir miklu álagi getur verið sérstaklega viðkvæmt fyrir pestum og öðrum veikindum, en góð þarmaflóra og inntaka góðgerla getur dregið úr þessum neikvæðu áhrifum.

Steinefnablanda fyrir eða eftir æfingar

Arnar tekur daglega Full spectrum minerals, steinefnaböndu með öllum helstu steinefnum sem við þurfum til að líkaminn starfi eðlilega. Við erfðar æfingar tapast steinefni og því er afar mikilvægt að fylla á forðann bæði fyrir, eftir og jafnvel á meðan á æfingu stendur. Steinefnablandan frá NOW inniheldur m.a. magnesíum, kalk, jod, mangan, sink, króm, og kalíum.

Bílar & Farartæki

bilfang.is
S. 567 2000



HYBRID/409 HÖ!

Volvo XC90 T8 Plug-In Momentum+ 409 HÖ, árg 2016 ek 26 b.km Hlaðinn búnaði Dsumar/vetrardekk, Verð nú 8390! (Raðnr 153385)

Bílasalan Bilfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
Seljum í dag!
www.bilfang.is



PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppboð.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.

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

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. 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.

Málarar

MÁLARAR.

Faglærðir Málarar. Tökum að okkur alla almenna málningarvinnu. Sanngjarnt verð. S. 696 2748 / loggildurmalari@gmail.com

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

RAFVIRKI

Vantar þig rafvirkja strax í smáverk Gvendarbás ehf. - S. 853 1199

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

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

Húsviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Keypt & Selt

Til sölu



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

STIGA



ST 5266 PB snjóblásari

B&S mótur, 250cc, rafstart
Kastar 1-12 metra
Vinnubreidd 66 cm.
Upphituð handföng og ljós
Frábær í erfiðan snjómokstur

Askalind 4, Kóp.
Sími 564 1864
www.vetrarsol.is

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 | silfrieihf.is

Parftu að ráða?

ráðum
ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

NÝLEGIR TOYOTA YARIS 2017*

Til afgreiðslu strax
Komið og reynsluakið

Allt að 100%
lánamöguleikar



GÓÐUR BÍLL
BETRI DÍLL

• AÐEINS
19 ÞÚS
Á MÁNUÐI**
80%lán

Vel búnir

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

Yaris 1,0 bensin beinskiptir árg 2017 eknir frá 43 þús.
Bíll á mynd getur verið frábrugðin sölubíll

TILBOÐSVERÐ KR.

1.490

ÞÚS. STGR.

586 1414

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



kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18
lau 12-15

2017-
2018

Fyrirmyndarfyrirtæki
í rekstri

Viðskiptablaðið Keldun

STÓRA BÍLASALAN

...á verði fyrir þig!

Atvinna

LIND FASTEIGNASALA

Auglýsir eftir fasteignasölum til starfa.

Reynsla af sölu fasteigna skilyrði.

Áhugasamir sendi tölvupóst og ferilskrá á hannes@fastlind.is



FASTEIGNASALA Hlíðasmára 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

Óskast keypt

STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupungull.is

Opð mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

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

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. 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 tíma



Starfsmannahjónusta

551 5000

proventus@proventus.is

Ármúla 15, 108 Reykjavík www.proventus.is

FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS

gjofsemgefur.is
907 2002



GEFÐU VATN

gjofsemgefur.is
907 2003



RÁÐGJÖF
RÁÐNINGAR
RANNSÓKNIR

intellecta

Síðumúla 5 • 108 Reykjavík • 511 1225 • intellecta.is

LOFTVIFTUR

Dreifðu varmanum



Loftviftur spara orku og jafna hitastig. Þeim mun meiri lofthæð, þeim mun meiri hitamunur. Loftviftur dreifa varmanum og jafna hitastig. Kæla á sumrin.

Slökkt á viftu



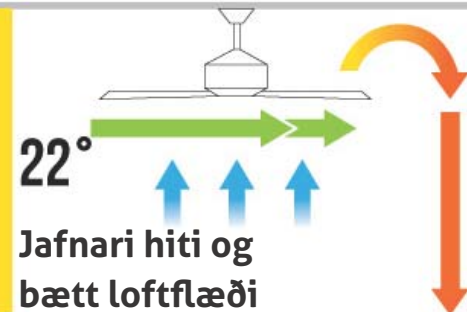
27°

22°

18°

Ójafn hiti og heitast efst.

Kveikt á viftu



22°

Jafnari hiti og bætt loftflæði

Andaðu léttar

 **ishúsið**

 **viftur.is**

ishusid@ishusid.is • S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur