

HEILSA

FRÍÐJUDAGUR 5. MARS 2019

Heilsa



„Allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi,“ segir Steinunn Björk Eggertsdóttir, vörustjóri veitinga hjá N1.

Hollur biti á ferðalaginu

Nesti þjónustar alla þá sem eru á ferðinni um landið og vilja grípa með sér hollan bita. Stöðugt er verið að þróa nýja og holla rétti fyrir landsmenn. ➔2

Doktor.is

- Fræðsla
- Ráðgjöf
- Forvarnir





Nesti býður upp á frábært úrval af samlokum, vefjum, salötum, nýsmurðum rúnstykjum og croissant.

Framhald af forsiðu →

Nesti, sem er hluti af N1 stöðvunum, hefur auðveldað fólki á ferðinni lífið og verið mikilvægur hluti af ferðalögum Íslendinga um þjóðvegi landsins áratugum saman. „Nesti var stofnað árið 1957 og hugsunin þá var sú sama og hún er í dag, að þjónusta alla þá sem eru á ferðinni og vilja grípa með sér hollan og góðan valkost,“ segir Steinunn Björk Eggertsdóttir, vörustjóri veitinga hjá N1. „Nestislínan í þeirri mynd sem hún er í dag var sett af stað árið 2016 en hún hefur verið í stöðugri þróun síðan þá. Við erum alltaf að auka við úrvalið af hollum valkostum og ætlum að halda því áfram.“

N1 rekur 29 þjónustustöðvar um land allt, þar af eru 20 Nestisstöðvar. Á þjónustustöðvum N1 er boðið upp á veitingar af ýmsu tagi ásamt annarri smávöru.

Mikið úrval

Meðal fjölbreyttra vara sem Nesti býður upp á má nefna boozt, grauta, gríska jógúrt, ávexti, samlokur, vefjur, nýsmurð rúnstykki og croissant, salöt o.fl. „Á landsbyggðinni bjóðum við að auki upp á eldaðan mat, eins og hamborgara,

“Í takt við breyttar kröfur Íslendinga um þægilega, fljótlega en um leið holla fæðu er Nesti ávallt með það að leiðarljósi að auka úrvalið af hollum valkostum sem eru í boði.

samlokur, kjúklingarétti, súpur, fiskrétti og aðra smarétti. Nýr og endurbættur matsedill er farinn af stað hjá okkur en í byrjun hvers árs reynum við að bæta og einfalda matseðlana okkar ásamt því að skipta út fyrir nýja og gómsæta rétti.“

Mikill metnaður

Steinunn segir miklu máli skipta að fólk geti fengið eitthvað hollt og gott við sitt hæfi hjá Nesti, hvort sem það eru almennir hollusturéttir eða t.d. vegan. „Í takt við breyttar kröfur Íslendinga um þægilega, fljótlega en um leið holla fæðu er Nesti ávallt með það að leiðarljósi að auka úrvalið af hollum valkostum sem eru í boði á þjónustustöðvum

um land allt. Einnig höfum við orðið vör við aukna eftirspurn eftir hollari og léttari veitingum samfara auknum ferðamannastraumi og er mikill metnaður lagður í að þróa veitingarnar þannig að þær höfði til ólíkra hópa.“

Örari nýjungar

Steinunn segir vörubrúningina í ár vera hraðari en fyrri ár og ætlunin sé að höfða til fleiri hópa en áður. „Allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi og við stefnum á að vera með eitthvað nýtt og skemmtilegt í hverjum mánuði. Einnig erum við að hugsa um þá sem vilja minni einingar, svo fólk geti rætt saman eftir hentisemi hvers og eins. Nýjungar hjá okkur það sem af er ári eru t.d. nýir og endurbættir grautar og skýrréttir, gírnilegar samlokur, próteinbox og margt fleira gómsætt. Á landsbyggðinni erum við með nýjar súpur og fiskrétti auk þess sem við bjóðum upp á val um súrdeigs pitsubotna á móti þessum hefðbundnu botnum. Einnig bjóðum við fólki að fá aðrar sósar en gömlu góðu kokteilsósuna og má þar nefna trufflu-majó, hvítlauks aioli og chili-majó. Eins erum við með val fyrir þá sem vilja sneiða hjá frönskum og bjóðum upp á ferskt salat sem valkost.“



Ljúffengir boozt drykkir í öllum regnbogans litum og bragðtegundum.



Chia grautur og orkugrautur eru tilvaldir í morgunmat eða sem millimál.



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

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir

Umsjónarmenn efnis: Sólveig Gisladóttir, 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

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

Laus við gigtarverki með Nutrilenk

NUTRILENK GOLD hefur hjálpað þúsundum Íslendinga sem þjáðst hafa af liðverkjum, stirðleika eða braki í liðum. Ekkert lát er á vinsældum þessa liðbætiefnis og það fjölgar stöðugt í hópi þeirra sem öðlast nýtt líf.

Nutrilenk liðbætiefnin eru Íslendingum góðkunn. Gold, Active og Gel eiga það öll sameiginlegt að þau hjálpa til við að draga úr stirðleika og verkjum í liðum. Nutrilenk Active smyr

stirða liði og hjálpar fólki sem þjáist af minnkandi liðvökva. Nutrilenk Gel er kælandi og bólgueydandi og hentar bæði á auma liði og vöðva. Nutrilenk Gold er þekktasta efnið en það getur hjálpað gegn brjóskefssýrnun sem virðist hrjá ótrúlega marga, hvort sem er vegna aldurs, álags eða slyss,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsu-markþjálfari hjá Artasan.

Byggingarefni brjóskefs

„Helstu innihaldsefnin í Nutrilenk Gold er kondrótín, kollagen og kalk en það er unnið úr sérvöldum fiskibeinum (aðallega úr hákörlum) sem eru rík af þessum efnum. Til þess að gera þessi innihaldsefni virk, eru þau meðhöndluð með ensími (hvata) sem smækkar stóru mólakúlín og gerir þau frásogunarhæf og virk sem fráþær byggingarefni fyrir brjóskef. Að auki inniheldur Nutrilenk Gold C-vítamín, D-vítamín og mangan til að auka virkni efnisins sem mest og hentar fólki á öllum aldri,“ útskýrir Hrönn.

Er laus við gigtarlyfið

Sigrún Björk Sverrisdóttir er ein af þeim sem taka Nutrilenk Gold alla daga en hún er með slitgigt í



Sigrún Björk, fulltrúi Starfsmannafélags Suðurnesja, hefur góða reynslu af Nutrilenk. MYND/STEFÁN

“Í dag er ég bara nokkuð góð og mjög sátt við að vera laus við gigtarlyfið. Ef ég gleymi að taka Nutrilenkið þá finn ég fljótt fyrir því

Sigrún Björk Sverrisdóttir, fulltrúi Starfsmannafélags Suðurnesja

hálsi og finnur einnig til í axlar- og mjaðmaliðum:

„Ég hafði tekið bólgu- og verkja-stillandi gigtarlyfi ein sjö ár þegar læknirinn benti mér á að nú væri tími kominn á að endurskoða hlutina því það er ekki gott að taka lyfið í mjög langan tíma. Ég hafði stuttu áður byrjað að taka



Nutrilenk Gold þannig að ég tók gigtarlyfið alveg út og fór að taka Nutrilenkið af fullum krafti. Fyrst 3 x 2 töflur á dag og síðar 3-4 töflur. Það tók mig nokkrar vikur að finna einhvern mun en ég þráðist við og tók þá stundum 5 töflur á dag. Í dag er ég bara nokkuð góð og mjög sátt við að vera laus við gigtarlyfið. Ef ég



gleymi að taka Nutrilenkið þá finn ég fljótt fyrir því. Nú eru fleiri í fjölskyldunni farnir að taka Nutrilenk Gold, m.a. vegna slæmsku í hnjó, og allir eru jafn ánægðir.“

Sölustaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.



GÓÐAR FRÉTTIR

FYRIR MELTINGUNA

Gall- og sýrupolnir mjólkursýrugerlar með asídófilus sem margfalda sig og ná góðri útbreiðslu í þörmunum



15
MILLJARÐAR
GÓÐGERLA

Bílar & Farartæki



ÞARFTU 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

Hjólbarðar

ALLIR UPP Á DEKKI!
HJÓLBARÐAÞJÓNUSTA OG GOTT ÚRVAL DEKKJA

Sími: 567 6700 | vakahf.is

Vissir þú að...
hú er barnið að missa umgírni sína ef þú ert lítt hjóla á milli.

Þjónusta

Pípulagnir

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

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja

-ÖLL ALMENN JARÐVINNA-
Gröfum fyrir húsgrunnum, fyllum í sökkla, landmótun, drenlagnir, göngustigar, trjáfellingar, grjóthleðsla, þökulagnir, hellulagnir, rotþrær og fl.
Útvegum allt efni og sjáum um ernisflutning. Ekkert verkefni er of lítið eða of stórt.
Hafið samband og fáðu tilboð í þitt verk Eiríkur 865-4202

Bókhald

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



Skattframtöl, Bókhald, Vsk. & launauppgjör, Ársuppgjör. Ódýr og góð þjónusta
www.hsebokhald.is
hsebokhald@hsebokhald.is
Sími: 6926910

RÁÐGJÖF.

Vantar þig fyrirtækja aðstoð s.s. Fjármál, sölumál, markaðsmál, starfsmannamál eða almenna fyrirtækjaráðgjöf. Margra ára reynsla í fyrirtækjarekstri.
Hafðu samb. í 8211000
Guðlaugur eða laugim66@gmail.com

Kynntu þér málið.

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., planófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaelis. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar, töfluskripti. Löggjildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Húsviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Spádómar

Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
VISA 562 8211 EURO

Spái í spil, tek fólki heim. Tímápanantir. S. 891 8727. Stella. Geymið auglýsinguna

Vissir þú að...
barni nga min á aðstoð og hjálpi frá vanda í ofbeldi

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

intellecta.is
RÁÐNINGAR
intellecta

Nú skrófum við niður verðið



TOYOTA Yaris hybrid edition s. Árgerð 2017, ekinn 19 Þ.KM, bensín/rafm sjálfskiptur. Verð 2.290.000. Rnr.116755.



TOYOTA Yaris live tss. Árgerð 2018, ekinn 29 Þ.KM, bensín, 5 girar. Verð 1.680.000. Rnr.116668.



LAND ROVER Range rover sport hse dynamic black edison. Árgerð 2015, ekinn 58 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 8 girar. Verð 10.900.000. Rnr.116656.



MERCEDES-BENZ MI 250 bluetec 4matic. Árgerð 2013, ekinn 73 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 7 girar. Verð 4.980.000. Rnr.116718.



JEEP Grand Cherokee limited 25th anniversary. Árgerð 2018, ekinn 35 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 8.980.000. Rnr.213424.



VOLVO Xc90 inscription t8 hybrid. Árgerð 2019, ekinn -1 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 11.680.000. Rnr.212905.



TOYOTA Rav4 sport hybrid awd 50% rafmagn. Nýsk 2019 nýr bensín/rafmagn sjálfskiptur. Verð 5.690.000. Rnr.116595.



VOLVO Xc60 r-design. Árgerð 2015, ekinn 32 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar. Verð 5.490.000. Rnr.213308.



TOYOTA Land cruiser 150 35" gx. Árgerð 2014, ekinn 79 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 5 girar. 7 manna Verð 7.490.000. Rnr.116731.



LAND ROVER Range rover sport hse dynamic. Árgerð 2016, ekinn 44 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 10.480.000. Rnr.341018.

567 2277 NÝJA WWW.NYJA.IS

BÍLAHÖLLIN
BÍLAKJARNINN VIÐ BREIÐHÖFÐA 110 REYKJAVÍK

Opnunartími: Mán-föst kl. 10-18 • Lau kl. 12-15 • Lokað sunnudaga.
Sími utan opnunartíma • S. 861 2165

REYNSLA OG TRAUST Í 30 ÁR



CHEVROLET Silverado ltz z71 3500. Árgerð 2015, ekinn 66 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.630.000. verð án vsk Rnr.116751.



FORD F350 platinum. Árgerð 2018, ekinn 20 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.999.000. verð án vsk Rnr.115864.



TOYOTA Proace. Árgerð 2017, ekinn 11 Þ.KM, dísel, 6 girar. Verð 3.690.000. Rnr.360334.



Bílafjármögnun Landsbankans