

FRÉTTABLAÐIÐ

FRÍÐJUDAGUR 16. APRÍL 2019

Heilsa



Það stýttist í að golftíma-
bilið hefjist og margir
bíða spennir eftir því.
Aukinn áhugi er fyrir
íþróttinni og stöðugt
fjölgar kylfingum, jafnt
ungum sem eldri. ➔4

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

Frettabladid.is færir þér
nýjstu fréttir dagsins og
ítarlega umfjöllun um
málefni liðandi stundar.



Laufey Gunnarsdóttir starfar á sjúkrahúsi í Kaliforníu í Bandaríkjunum. Hún vinnur náið með læknum og veitir ráðgjöf um næringu sjúklinga.

Ráðleggur læknum um næringu sjúklinga

Laufey Gunnarsdóttir, matvæla- og næringarfræðingur, starfar á sjúkrahúsi í Kaliforníu þar sem hún vinnur náið með læknum. Sjálf tekur hún Amino Marine Collagen frá Feel Iceland og finnur mikinn mun á húð og liðum. ➔2

Framhald af forsiðu →

Laufey hefur verið búsett í Kaliforníu í Bandaríkjunum frá árinu 1999. Hún fór til Bandaríkjanna til þess að klára löggilta næringarráðgjöf sem gaf henni réttindi til að vinna bæði á sjúkrahúsum og í einstaklingsráðgjöf.

„Allt frá útskrift hef ég unnið á Kaiser sjúkrahúsinu og hjá DaVita sem er nýrnahreinsistöð. Þar hef ég oft fengið mjög sorgleg tilfelli sem við í teyminu erum sannfærð um að hefði verið hægt að komast hjá ef viðkomandi hefði borðað hollan og góðan mat og hreyft sig daglega,“ segir Laufey sem segir algengt að næringarfræðingar vinni með læknum á sjúkrahúsum í Bandaríkjunum.

„Samkvæmt lögum í Bandaríkjunum verða löggiltir næringarfræðingar að vinna á þessum stofnunum. Við vinnum mjög náið með læknum og sjáum alveg um allt sem viðkemur næringu. Læknar treysta alfarid á okkur þegar kemur að fæðuvali meðan á spítalavist stendur, við stjórnum fæðubótarefnum og eins sjáum við um alla næringarfræðslu þar sem komið er inn á hvernig fólk getur best hagað matarvenjum þegar heim er komið. Eins sjáum við um næringu í æð, og næringu í gegnum rör. Meirihluti sjúklinga sem eru lagðir inn á spítala fer á svokallað „therapeutic diet“ eða lækningamataraði, þetta sjáum við alveg um og læknar leita mikið til okkar um ráðgjöf fyrir sjúklinga sem við þurfum að ganga frá innan sólarhrings. Við fáum einnig oft símtöl frá læknum varðandi ráð um næringu.

Mælið þið oft með fæðubótarefnum fyrir sjúklingana?

„Já, mjög oft! Það er mikið um sjúklinga sem þurfa á fæðubótarefnum að halda vegna vannæringar eða annarra vandamála. Við notum fæðubótarefni daglega hvort sem um er að ræða prótein- og/ eða orkudrykki eða í einhvers konar öðru formi.“

Hvernig er að starfa sem næringarfræðingur í Kaliforníu?

„Það er alveg frábært að vera næringarfræðingur hérna því það þurfa margir á okkur að halda og margir sem vilja vinna með okkur. Í Kaliforníu vilja flestir vera flóttir og fáir tilbúnir að bjóða Elli kerlingu heim. Ég hef tekið eftir gríðarlega mikilli ásókn í kollagen og önnur próteinduft. Kollagenneysla hefur aukist til muna, ekki bara hjá þeim sem vilja viðhalda styrkleika húðarinnar heldur líka hjá fólki sem finnur til í liðum og eins hjá fólki á keto- og lággolvetnamataræði því það er auðveld leið til að bæta próteinneysluna.

Við erum farin að notast við kollagen í auknum mæli á sjúkrahúsinu og ég hef sérstaklega notað það fyrir einstaklinga með liðagigt eða fólk með verki í liðum út frá íþróttameiðslum.“

Afhverju er kollagenið svona vinsælt?

„Kollagenið er mjög vinsælt fæðubótarefni því það er eitt helsta uppbyggingarprótein líkamans og því mikilvægt að viðhalda því. Kollagenið er að finna til dæmis í húð, liðum, vöðvum, hári, bandvefjum og beinum. Eftir því sem við verðum eldri þá fer framleiðslan minnkandi og við verðum til dæmis vör við slappleika í húðinni og verki í liðum. Húðin þynnist einnig með aldrinum og þá koma í ljós hrukkur og appelsínuhúð, sem er að sjálfsögðu bara glæsilegt og mikilvægt að gleyma því ekki í allri þessari umræðu, en sumir eru því ósammála og gott að virða það líka. Neysla kollagens hefur aukist til muna í dag hjá fólki sem vill



Laufey hefur verið búsett í Kaliforníu frá árinu 1999. Hún starfar sem næringarfræðingur á sjúkrahúsi en næringarfræðingar starfa náið með læknum og veita ráðgjöf um næringu sjúklinga.



Amino Marine Collagen frá Feel Iceland heldur húðinni ungrri og heilbrigðri og mýkir upp liði.

Ég tek daglega inn Amino Marine Collagen frá Feel Iceland og fann fljótlega mun á húð og liðum.

viðhalda styrkleika húðarinnar og eins hjá fólki sem finnur til í liðum, sem hefur að sjálfsögðu ekkert með útlitsdýrkun að gera heldur til að geta liðið vel almennt og til að geta sinnt daglegu amstri án verkja. Kollagenduft er líka vinsælt því það er auðvelt að blanda því út í heita og kalda drykki og er lyktar- og bragðlaust.“

Tekur þú inn fæðubótarefni?

„Ég tek alltaf lýsi þótt ég hafi ekki vanist bragðinu. Ég hef tekið lýsi frá því ég var ómálga barn og komst aldrei upp með annað. Í dag er þetta góð venja sem er for- eldru minum að þakka og ég get ekki verið án þess.

Ég tek daglega inn Amino Marine Collagen frá Feel Iceland og fann fljótlega mun á húð og liðum. Ég vel þessa vöru því ég set allt mitt traust á íslenska fiskinn og fiskafurðir okkar, sérstaklega þegar ég sé hvað er oft notað í aðrar vörur. Það er mjög handhægt að blanda duftinu í drykki og það er alveg hreint kollagen. Ég tek líka inn alhliða vitamin daglega til að hressa upp á vitaminprófilinn minn. Þrátt fyrir að borða daglega ávexti og grænmeti þá á ég til að borða minna af þeim suma daga og tel því þörf á að taka alhliða vitamin.“

Nánari upplýsingar um Amino Marine Collagen má finna á vefsíðunni feeliceland.com.



Uppskrift að vellíðan og ánægju. Til að gera páskahátíðina sem ánægjulegasta er upplagt að taka tvöfaldan skammt af mjólkursýrugerlum og taka meltingarensím með þungum máltíðum. Við njótum betur, verðum orkumeiri og svo væri það fullkomin þrenna að fá sér einn góðan, grænan smoothie á morgnana til að starta deginum.

Gleðilega meltingu um páskana

Meltingarensím og mjólkursýrugerlar hjálpa okkur að njóta lífsins, sérstaklega þegar mikið mæðir á meltingunni og þegar veislumatur er á borðum eins og núna um páskana.

Hvað er betra en að geta notið lífsins án þess að þurfa að spá endalaust í það hvað maður má og ekki má í mat og drykk? Fjöldi manns kljást við fæðuóþol ýmiss konar, stundum veit fólk af því en stundum bara alls ekki. Flest okkar könnumst þó við að borða stundum svolítið of mikið af alls konar og fyrir vikið verðum við uppþembd, fáum óþægindi í magann og aukinn vindgang. Þetta „mikið af alls konar“ getur reynst meltingunni erfitt og jafnvægi þarmaflórunnar raskast líka. Í raun geta hátíðisdagar eins og páskarnir sett allt á annan endann sem skilar sér svo í verra heilsufari, sleni og þreytu sem hellist yfir okkur eftir fríið.

Leyfum okkur að njóta

Allir ættu að geta notið matar og drykkjar í góðra vina hópi og þá getum við gert meltingunni okkar og líkamanum stóran greiða með því að taka inn bæði ensím og mjólkursýrugerla reglulega. Þetta er vert að hafa sérstaklega í huga þegar álag er á meltingunni eins og nú þegar páskarnir eru á næsta leiti. Meltingarensím sem tekin eru inn með stórum máltíðum eða mat sem við þolum illa geta losað okkur við öll meltingarónot



Hrönn Hjálmsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

og við verðum orkumeiri fyrir vikið á meðan mjólkursýrugerlar (probiotics) viðhalda og styrkja þarmaflórana sem er undirstaða ónæmiskerfisins og tengist geðheilsu okkar sterkum böndum.

Sykurpúkinn

Sykurpúkinn gerir víða vart við sig núna en þó svo að mörgum takist að halda honum innan skynsamlegra marka breytir það því ekki að allur sykur hefur áhrif á heilsuna okkar og getur, ásamt ýmsu öðru, komið ójafnvægi á þarmaflórana. Ef það verður ójafnvægi og það dregur úr vexti heilbrigðra bakteria, myndast kjóraðstæður fyrir þær óæskilegu og er candida-

sveppurinn þá ofarlega á blaði. Það getur lýst sér sem:

- Meltingartruflanir
- Uppþemba
- Óeðlilegar hægðir
- Húðvandamál
- Sveppasýkingar (sérstaklega hjá konum)
- Tímabundið ofnæmi
- Hugsanlegt þunglyndi

Þegar þarmaflórana er ekki í toppstandi er ónæmiskerfi okkar það ekki heldur og líkur á kvefi og pestum eykst. Lífernir okkar í dag skilar sér því fljótlega í verra heilsufari ef við göngum ekki gætilega um gleðinnar dyr.

Tvöfaldur skammtur undir álagi

Bio Kult Candéa inniheldur öfluga blöndu af vinveittum gerlum ásamt hvítlauk og Grape seed extract sem hafa góð áhrif á meltinguna og hjálpa til við að drepa niður gersveppinn candida albicans. Fyrir utan að innihalda 7 mismunandi gerlastrengi sem byggja upp vinveittu þarmaflórana er þarna hvítlaukur sem er gríðarlega öflugur við að drepa niður gerjun og getur virkað fyrirbyggjandi gegn veirusýkingum. Hann er

einnig talinn bæta andlega heilsu og styrkja ónæmiskerfið. Grape seed extract er þykkni, gert úr kjörnum greipávaxta en það inniheldur efnasambönd sem eru afar virk gegn fjölmörgum tegundum bakteria, veira og sveppa. Að taka tvöfaldan skammt af Bio Kult Candéa þegar við erum undir álagi, sama af hvaða toga það er, andlegu eða líkamlegu, getur verið mikil heilsubót fyrir okkur og ekki síst þegar álag er á meltingunni. Það er mun auðveldara og tekur styttri tíma að viðhalda heilbrigði heldur en að þurfa að byggja það upp þegar í öefni er komið.

Hverjir þurfa meltingarensím?

Afleiðingar vegna skorts á meltingarensímum geta verið viðtækar og hugsanlega finnum við fyrir öðrum einkennum en meltingarónotum. Einkenni skorts á ensímum geta verið:

- Brjóstsviði
- Vindverkir
- Uppþemba
- Kviðverkir og ógleði
- Bólur
- Nefrennsli
- Krampar í þörmum
- Ófullnægt hungur

➤ Allir ættu að geta notið matar og drykkjar í góðra vina hópi og þá getum við gert meltingunni okkar og líkamanum stóran greiða með því að taka inn bæði ensím og mjólkursýrugerla reglulega.

- Exem
- Höfuðverkur
- Skapsveiflur
- Liðverkir
- Húðkláði
- Húðroði
- Svefnleysi

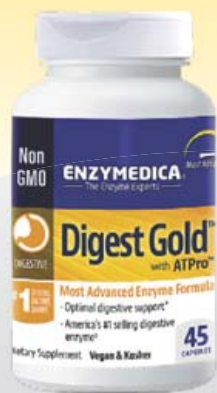
Meltingarensímin frá Enzymedica eru talin þau öflugustu sem völ er á og geta þau hreinlega orðið til þess að þessi vandamál heyri sögunni til.

Ólíkt mjólkursýrugerlum sem eru aðallega staðsettir í þörmunum og viðhalda örveruflórinni, notum við meltingarensím til að brjóta niður fæðuna og gera hana klára svo hægt sé að taka upp næringuna í þörmunum.

Hin fullkomna þrenna gegn fjölbættum meltingarvandamálum



Grænn og vænn smoothie daglega!
Vel samsett boost getur verið uppfyllt af næringarefnum sem auka orkuna, jafna blóðsykurinn og örvar meltinguna.



ENZYMEDICA® Digest Gold – Tvær vörur í einni

- Gegn fjölbættum meltingarvandamálum.
- Inniheldur ATPPro sem styður meltingu og eykur orku.
- Söluhæsta meltingarvaran í Bandaríkjunum.
- Tekið rétt fyrir máltíð.

Bio-Kult®

Öflugir gerlar sem styrkja meltinguna 7 gerlastofnar sem hjálpa við að byggja upp og koma jafnvægi á þarmaflórana, bakteríudrepandi hvítlaukur sem er einnig öflugur fyrir ónæmiskerfið og þykkni úr fræjum greipaldins sem vinnur gegn fjölmörgum bakteríutegundum, veirum og sveppum.



Kylfingar biðna spenntir eftir að golfsumarið fari af stað

Hólmar Freyr Christiansson, valla-
stjóri Korpúlfsstaðavallar hjá Golf-
klúbbi Reykjavíkur, segir sífellt fleiri
spila golf á Íslandi, jafnt unga sem
eldri. Golftímabilið hefst að öllum
líkindum um næstu mánaðamót.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Hólmar Freyr segir að venju-
lega séu vellirnir opnaðir
um mánaðamótin apríl/
maí, að minnsta kosti í venjulegu
árferði. Engin ákvörðun hefur þó
verið tekin um opnun að þessu
sinni. Hann segir erfitt að svara
hvort vellirnir komi vel undan
vetri en svo virðist sem þeir séu í
betra ásigkomulagi heldur en þeir
voru fyrir ári, að minnsta kosti á
höfuðborgarsvæðinu.

Mjög margir lengja golftíma-
bilið í báða enda með því að fara til
útlanda og spila þar. „Ferðaskrif-
stofur eru farnar að gera kylf-
ingum þetta mun auðveldara með
auknu framboði. Það eru þó alltaf
einhverjir sem vilja gera þetta upp
á eigin spýtur, sem er vel,“ segir
Hólmar.

Þegar hann er spurður hvort
hann geti mælt með einhverjum
uppáhaldsgolfvöllum í Evrópu,
svarar hann: „Ég er rosalega
litaður og finnst links golf, líkt og
spilað er mikið á Bretlandseyjum,
langskemmtilegast. Minn uppá-
haldsvöllur er Brora í Skotlandi
en skammt á eftir koma svo Royal
Birkdale á Englandi og Gamli
völlurinn (Old Course) í St. And-
rews í Skotlandi svo einhverjir séu
nefndir en sífellt fleiri fara þangað,
þetta er staður sem kylfingar
mættu alveg skoða meira sem sinn
golfáfangastað. Links Trust sem
á Gamla völlum á sex aðra velli á
svæðinu og svo er hellingur af frá-
bærum völlum í næsta nágrenni,“
segir Hólmar en sjálfur lærði hann
grasvallafræði í Elmwood College
sem er í Cupar, um 16 kílómetrum
frá. „Ég valdi að búa í St. Andrews
vegna nálægðarinnar við golf-

vellina og svo er meira mannlíf þar
en í Cupar. Flestir sem heimsækja
Gamla völlum gera það bara einu
sinni en það kostar um 30.000
krónur íslenskar. Það er ekki mikið
en það er á háannatíma sem er
frá miðjum apríl fram í miðjan
október. Hinir vellirnir eru ódýrari
eða frá 8.000 krónum upp í 18.000
krónur.“

*Er yfirleitt ódýrara að spila
erlendis í mars og apríl heldur en á
sumrin?*

„Það fer svolítið eftir því hvert
maður fer, þessi tími er háanna-
tími á Spáni og Flórída en þetta
er ódýrari tími í Bretlandi en ég
þekki þetta sjálfur minna í öðrum
löndum,“ segir hann.

Hólmar segir að allir geti spilað
golf. „Það góða við þessa íþrótt
er forgjafarkerfið sem gefur
öllum séns á að spila á jafnréttis-
grundvelli.“ Áhuginn hér heima
hefur aukist gríðarlega mikið.
„Já, gríðarlega, frá aldamótum
hefur fjöldi félaga í golfklúbbum
á Íslandi næstum tvöfaldast, úr
10.000 í rúmlega 17.000. Ég man að
talað var um að tíu til tólf þúsund
manns spiluðu golf á Íslandi utan
golfklúbba, ég held að þessi tala
fari hækkandi. Það eru margir
eldri kylfingar uppi á velli hjá mér
alla daga ársins. Einnig verð ég var
við unga krakka bæði á námskeið-
um hjá klúbbnum og á litla vell-
inum á Korpu. Yngsti kylfingurinn
sem ég hef spilað með var 5 ára og
88 ára sá elsti. Ég þekki nokkra
eldri en hef ekki enn spilað með
þeim. Það eru æfingasvæði hjá
flestum klúbbum og er lítið mál að
nota aðstöðuna hjá þeim. Það eru
hins vegar ekki öll æfingasvæði
sem eiga lánskylfur en mjög líklegt
er að byrjandinn þekki einhvern
af þeim 17.000 kylfingum sem eru
á Íslandi sem gæti lánað kylfur til
að prófa. Erfiðara er að fá kennslu



Hólmar Freyr er ekki bara einlægur golfáhugamaður heldur starfar hann einnig við það. MYND/FROSTI B. EIDSSON

yfir vetrartímamann en minna mál á
sumrin.

Ef fólk veit ekki hvort það hefur
áhugann til staðar þá mæli ég með
að kíkja á æfingasvæði og prófa sig
áfram. Við hina sem eru komnir
aðeins lengra segi ég bara að þetta
sé þolinmæðisíþrótt.“

*Hefur áhugi yngri fólk aukist
eftir að við eignuðumst gott
keppnisfólk?*

„Það hefur alla vega aukist í
unglingastarfinu í mínum klúbbi
jafnt og þétt undanfarin 4-5 ár,
hvort þetta tvennt hangir saman
veit ég ekki. En ég fagna því að
áhuginn sé meiri hjá þessum ald-
urshópi því við þurfum á honum
að halda. Það eru þessir krakkar
sem halda íþróttinni á lofti,“ segir
Hólmar Freyr en sjálfur var hann

Frá aldamótum
hefur fjöldi félaga í
golfklúbbum á Íslandi
næstum tvöfaldast.

aðeins sjö ára þegar hann fór að
æfa golf með föður sínum. „Mér
fannst golfið strax skemmtilegt og
pabbi keypti fimm kylfur fyrir mig
fyrsta sumarið mitt. Ég spilaði svo
með þessum fimm kylfum fyrstu
þrjú árin. Ég gekk í golfklúbbinn

árið eftir og þá varð ekki aftur
snúið. Það eru líka mikil forrétt-
indi að starfa við áhugamálið,
þetta er besta vinna í heimi. Ég
fæ að vera úti á golfvelli alla daga
ársins þrátt fyrir að sumrin séu
alltaf besti tíminn,“ segir hann.

Það eru margir frábærir golf-
vellir á Englandi, Skotlandi og
Norður-Írlandi. Til gamans má
geta þess að vilji menn spila golf á
St. Andrews í Skotlandi er best að
fljúga til Edinborgar en þaðan er
klukkustundar akstur.

Þá má nefna að Royal County
Down golfvöllurinn á Norður-
Írlandi var kosinn heimsins besti
völlur árið 2017 af bandaríska
tímaritinu Golf Digest. Völlurinn
er í tveggja tíma akstursleið frá
Dyflinni.

**Bragðgóð hollusta á milli mála
- lífrænir drykkir sem draga úr nartþörf!**

GingerLove



engifer appelsínur sitróna

DetoxLove



túrmerik ananas engifer

Fæst í Heilsuhúsinu, Hagkaup, Melabúðinni, Fjarðarkaup og
fjómörgum apótekum um land allt.

BIO RAW VEGAN

abel heilsuvörur



ÆVINTÝRALEGAR FERMINGARGJAFIR!



MIKIÐ ÚRVAL AF FÍBER- OG DÚNSVEFNPOKUM



Marmot NanoWave 35 fiber svefnpoki
verð 19.995,-
fermingartilboð 16.995,-

Marmot Trestles Elite 30 fiber svefnpoki
verð 29.995,-
fermingartilboð 25.495,-



Marmot Graviton 34 ltr.
verð 31.995,-
fermingartilboð 27.195,-



Marmot Graviton 48 ltr.
verð 33.995,-
fermingartilboð 28.895,-



Helsport Lilfell 45 ltr.
verð 36.995,-
fermingartilboð 31.445,-



Marmot Long Hauler duffle bag 75 ltr.
verð 22.995,-
fermingartilboð 19.545,-
mikið úrval að öðrum stærðum



Scarpa Mistral Gtx. skór
verð 28.995,-
fermingartilboð 24.645,-



Smith Holt skíðahjálmar
verð 9.995,-
fermingartilboð 8.495,-

MIKIÐ ÚRVAL AF SKÍÐAHJÁLUM OG SKÍÐAGLERAUGUM



Smith Cascade skíðagleraugu
verð 5.995,-
fermingartilboð 5.095,-



Scarpa Terra Gtx. skór
verð 29.995,-
fermingartilboð 25.495,-



Silva Ranger S áttaviti
verð 6.995,-
fermingartilboð 5.945,-



Laken Hitabrúsi 0,75 ltr.
verð 5.995,-
fermingartilboð 5.095,-



Silva sjónaukar pocket 10 10x25
verð 7.995,-
fermingartilboð 6.795,-



Skíðabúnaður í miklu úrvali

Minnum á vinsælu gjafabréfin okkar



Markmið Flugubúllunnar hefur alltaf verið að bjóða gott úrval af stangaveiðibúnaði á besta mögulega verðinu. Meðal nýrra vörumerkja má nefna Patagonia og COSTA.

Fá því Flugubúllan hóf rekstur árið 2016 hefur markmiðið alltaf verið að bjóða upp á gott úrval af stangaveiðibúnað, sér í lagi fyrir fluguveiði, á besta mögulega verðinu, segir Halldór Gunnarsson, framkvæmdastjóri verslunarinnar. „Frá upphafi höfum við stöðugt verið að bæta við flottum vörumerkjum til að ná til sem flestra, hvort sem um er að ræða flugustangir, fluguhjól, flugur eða fatnað. Í verslun okkar fæst allt sem tengist fluguveiði og reynum við að bjóða það besta frá hverju vörumerki.“

Meðal helstu vörumerkja Flugubúllunnar má nefna Wychwood, sem er gamalgróið og virt vörumerki frá Bretlandi, sem framleiðir ýmsan búnað til fluguveiða og sænska vörumerkið Guideline sem er í flokki helstu vörumerkja fyrir fluguveiði í Evrópu og er þekkt fyrir vandaðar og góðar vörur. „Svo má ekki gleyma fluguhjólunum frá ALFA Fishing sem við höfum sölur á árið 2017. Þau hafa verið gríðarlega vinsæl frá upphafi enda ekki bara algert augnakonfekt, heldur stútfull af orku.“

Sjónsviðið er ótrúlegt

Meðal helstu nýju vörumerkja sem Flugubúllan hefur tekið í sölu eru Patagonia og COSTA. Halldór segir Patagonia vera eitt stærsta og virtasta merki heims á sviði útivistarfatnaðar og að veiðigleraugun frá COSTA tróni iðulega á toppnum hjá helstu fagtimaritum heims sem bestu veiðigleraugun ár hvert. „COSTA eru ein fullkomnustu og skörpustu veiðigleraugu á markaðnum í dag. Tæknin, sem notuð er í 580 linsurnar frá þeim, er sótt í myndavélartæknina og er ein ástæða þess að gleraugun eru með þeim bestu og skýrustu sem hægt er að fá. Þau sía sólargeislana fullkomlega og veita gríðarlega góða vörn gegn útfjólubláum geislum. Sjónsviðið á björtum og sólríkum dögum er hreint ótrúlegt og hægt er að greina minnstu smáatriði á botninum sem getur skipt öllu máli upp á hvort fiskurinn taki eða ekki. Gleraugun fást í miklu úrvali, t.d. með mismunandi linsur og spegla fyrir ólíkar aðstæður og birtuskilyrði. Í raun má segja að COSTA séu ekki bara veiðigleraugu, heldur eru þau með bestu hversdags- og útivistargleraugum sem fáanleg eru.“

Umhverfisvæn vörumerki

Útivistarmerkið Patagonia var stofnað fyrir mörgum árum af nokkrum fjallaklifurmönnum og hefur verið leiðandi um allan heim á sviði framleiðslu á útivistarfatnaði, segir Halldór. „Þótt kjarninn í framleiðslu Patagonia sé fatnaður fyrir fjallamennsku framleiðir fyrirtækið einnig vörur fyrir skídamennsku, brimbrettaíþróttina, fluguveiði og hjólamennsku en þessar íþróttir eiga það sameiginlegt að vera hljóðlátar íþróttir, án vélbúnaðar, og eru í tengingu við náttúruna.“

Hann segir bæði Patagonia og Costa vera fyrirtæki sem sé annt um umhverfið og náttúruna. „Patagonia lætur til að mynda



Flugubúllan í Kópavogi hefur boðið upp á gott úrval af stangaveiðibúnaði frá traustum og góðum vörumerkjum frá árinu 2016. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Frábært úrval á besta mögulega verðinu



Í Flugubúllunni má finna flott úrval af vöðlum, tösukum og fatnaði.



400 punda Blue Marlin trónir yfir flugubarnum.

lágmark 1% af söluhagnaði fyrirtækisins renna til ýmissa umhverfisamtaka. COSTA framleiðir einnig umgjardir gleraugna sinna úr endurunum netum sem falla frá skipum á hafi úti. Þannig að með kaupum á vörum frá COSTA og Patagonia ertu einnig að styrkja gott málefni.“

Glæsilegur bæklingur

Flugubúllan gaf út fyrir á árinu glæsilegan 60 blaðsíða vöru- og upplýsingabækling sem ber nafnið Veiðilíf. „Í honum er hægt að finna upplýsingar um flestar þær vörur sem Flugubúllan hefur til sölu. Viðtökurnar hafa verið ótrúlegar og við höfum verið að dreifa honum um allt land. Þennan bækling munum við svo gefa út

árlega og ætlum við að brydda upp á mörgu skemmtilegu í komandi útgáfum.“

Að lokum minnir hann á að opnunartíma Flugubúllunnar var breytt 1. apríl. „Núna er opið alla virka daga frá kl. 10 til 19 og milli kl. 11 og 16 á laugardögum. Við bjóðum alla velkomna í verslun okkar og einnig inn á vefinn flugubullan.is þar sem einfalt er að ganga frá kaupum á öllum vörum okkar en við sendum frítt út á land.“

Flugubúllan er til húsa að Hlíðasmára 13 í Kópavogi. Símar: 833 6440 og 833 6441. Sjá nánari upplýsingar á www.flugubullan.is og í netfanginu info@flugubullan.is



Halldór Gunnarsson er framkvæmdastjóri Flugubúllunnar í Kópavogi. Árni Kristinn, starfsmaður verslunarinnar, stendur bak við hann.



Vöðlur og vöðluskór frá Wychwood, Guideline og Patagonia.

Bílar & Farartæki



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000,- kr.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is



PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

Bilauppbod - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Bílar til sölu



VOLKSWAGEN POLO ÁRG. 2006 TIL SÖLU.

Ný skoðaður, vetrar- og sumardekk, fjögurra dyra og ekinn 179 þ.km. Gott viðhald og smurbók frá upphafi. Verð 240.000. Uppl. í síma 6609970

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Mótorhjól



BENSÍNSVESPA

Fyrir 13 ára og eldri.
12 tommu felgur, EURO-4
minni eyðsla, minni mengum!
Fermingartilboð.
Kr. 229.900,-



Nitró - Urðarharvi 4 - 557 4848 - nitro.is

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Garðyrkja

Tek að mér trjáklippingar og garðvinnu. Uppl. í s. 616 1569.

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

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

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

Húsaviðhald

LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

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

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - 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

Keypt & Selt

Til sölu



Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Framnes hf.

Aðalfundur félagsins verður haldinn í húsakynnum þess að Bæjarlind 14-16, 201 Kópavogi þann 8. maí næstkomandi. Fundurinn hefst kl. 18:00.

Dagskrá:

Hefðbundin aðalfundarstörf samkvæmt samþykktum félagsins.

ÚTBOÐ

SORPA BS. ÓSKAR EFTIR TILBOÐUM Í TÆKJABÚNAÐ

SIGTI FYRIR BLANDAÐAN HEIMILISÚRGANG

Afhending útboðsgagna verður á skrifstofu SORPU bs. að Gylfaflöt 5, 112 Reykjavík, frá miðvikudeginum 17. apríl 2019, kl. 13:00. Útboðsgögn eru á ensku og verða afhent gegn 10.000 kr. gjaldi.

Um er að ræða eitt forsigti og tvö aðalsigti og skal hvert sigti afkasta að minnsta kosti 25 tonnum á klukkustund af blönduðum heimilisúrgangi (Household Municipal Solid Waste).

Tilboðum skal skilað með rafrænum hætti, eins og nánar er tilgreint í útboðsgögnum, eigi síðar en föstudaginn 3. maí 2019.



Honda Civic Comfort

Nýskráður 6/2017, ekinn 23 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Ásett kr. 2.790.000

Tilboð kr. 2.430.000

Afborgun kr. 31.629 á mánuði



Honda CR-V Elegance diesel

Nýskráður 11/2013, ekinn 86 þús.km., dísel, sjálfskiptur.

Verð kr. 2.990.000

Afborgun kr. 43.687 á mánuði



Honda Civic Tourer Comfort

Nýskráður 8/2016, ekinn 35 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 2.590.000

Afborgun kr. 33.701 á mánuði



Peugeot 108 Active

Nýskráður 3/2016, ekinn 72 þús.km., bensín, 5 girar.

Tilboð kr. 990.000

Afborgun kr. 12.890 á mánuði



Honda CR-V Lifestyle+ 2WD

Nýskráður 10/2018, ekinn 1 þús.km., dísel, leðurinnrétting, beinskíptur.

Ásett kr. 5.390.000

Tilboð kr. 3.990.000

Afborgun kr. 51.831 á mánuði



Óskast keypt

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

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

www.kaupungull.is

Opið mán - fös 11-16, Skípholt
27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

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

2ja herb. 70 m² íbúð í 105,
langtímaleiga, sér hiti og rafmagn,
laus nú þegar. S: 895-6408

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma.
Geymslur fyrir dánarbúð, 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

PROVENTUS
Starfsmannþjónusta

551 5000
proventus@proventus.is

Ármúla 15, 108 Reykjavík
www.proventus.is

VANTAR ÞIG SMÍÐI,
MÚRARA, MÁLARA EÐA
AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta
hafið störf með skömmum
fyrirvara.

Proventus starfsmannþjónusta
- proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is



VANTAR ÞIG STARFSFÓLK?

Við útvegum hæfa starfskrafta
í flestar greinar atvinnulífsins

Traust og fagleg starfsmannaveita
sem þjónað hefur íslenskum fyrirtækjum í áraldaðir



HANDAFL
STARFSMANNAVEITA

Suðurlandsbraut 6, 108 Rvk | S. 419 9000 | info@handafl.is | handafl.is

Komið og reynsluakið



AÐEINS
20 ÞÚS
Á MÁNUÐI*
80%lán

AÐEINS
30 ÞÚS
Á MÁNUÐI**
90%lán

VERÐ FRÁ KR.

1.490

ÞÚSUND stgr.

Skoðum með uppítöku
á öllum tegundum bifreiða

NÝLEGIR - ÁRGERÐ 2018 - SJÁLFSKIPTIR

HYUNDAI i10

Einn vinsælasti smábíllinn í dag

Bílar í ábyrgð - Allt að 100% lánamöguleiki - Til í ýmsum litum - Góð endursala

Hyundai i10 1.0 Bensín sjálfskiptir, eknir frá 40 þúsund. Búnaður bíla á mynd getur veirið frábrugðin sölubílum.

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

Vöskiptablaðið Keldan

STÓRA BÍLASALAN

...á verði fyrir þig!

* Miðað við 80% lán til 84 mánaða ** Miðað við 90% lán til 60 mánaða