



LAUGARDAGUR 20. APRIL 2019

Helgin



„Ég veit svo sem ekkert hvernig ég á að að útskýra þetta en það er eins og eitthvað lækni í hnénu með Protis Liðum. Ég gat allt í einu skokkað smávegis og hreyft mig,“ segir Pétur Björnsson. „Ég hjóla mikið. Það gat ég illa gert fyrir þremur árum,“ segir Pétur en hann er mikill keppismaður.

Bólgur og verkir hurfu með Protis Liðum

Líftæknifyrirtækið Protis ehf. sérhæfir sig í þróun, framleiðslu og sölu á líf-virku fiskprótíni úr villtum íslenskum þorski og öðru sjávarfangi. Lífsgæði Péturs Björnssonar gjörbreyttust eftir að hann byrjaði að taka Protis Liði. ➔2

HVER VANN?

Sportið á frettabladid.is færir þér allar nýjustu fréttirnar úr heimi íþróttanna.





Pétur reynir að hjóla á hverjum degi og segir að það geri sér gott. Hann ætlar að taka þátt í WOW Cyclothon-keppninni í sumar ásamt nokkrum hjólafélögum sínum á Sauðárkróki.

Framhald af forsiðu →

Protis Liðir er náttúrulegt fæðubótarefni sem unnið úr kollagen-ríkum skrápi sæbjúgna með viðbættu vatnsrofnu þorskprótíni fyrir viðhald vöðva og túrmeriki fyrir bólgueyðandi áhrif. Lífæknifyrirtækið Protis er staðsett á Sauðárkróki. Þar er Pétur búsettur og starfar sem kerfisstjóri hjá tölvufyrirtækinu Fjölneti sem hann á og rekur. Pétur hefur alla tíð stundað íþróttir enda segist hann vera keppnismaður. Ástæða þess að hann byrjaði að taka inn Protis Liði var ónýt hné.

Áhrifin komu á óvart

„Ætli ég hafi ekki byrjað að taka Protis Liði vegna verkja í hné. Það var fyrir um það bil þremur árum. Annað hnéð er brjóskaust og klippa þurfti til liðþófa. Ég hef farið í tvær aðgerðir vegna þess. Þá hef ég einnig farið í aðgerð út af hinu hnénu. Þar hafa liðþófar einnig verið klipptir auk þess sem sprunga er í brjóski. Þegar ég reyndi að hreyfa mig urðu hnéstokkbólgin, líkt og handbolti að stærð. Þessu fylgdu miklir verkir, til dæmis þegar ég gekk upp tröppur. Mér fannst erfitt að sitja lengi í bíl eða flugvél. Það var virkilega erfitt fyrir mig að keyra frá Sauðárkróki til Reykjavíkur,“ útskýrir Pétur.

„Ég hafði ekki mikla trú á Protis Liðum í upphafi en ákvað að prófa að taka inn fjórar töflur á dag með morgunmatnum. Um sama leyti hætti ég að gleypa Voltaren rapid sem er bólgueyðandi lyf og fer ekki vel í maga. Það

kom mér mikið á óvart að eftir stuttan tíma minnkuðu bólgurnar mikið og verkirnir eiginlega hurfu. Ég veit svo sem ekkert hvernig ég á að útskýra þetta en það er eins og eitthvað læknist í hnénu með Protis Liðum. Ég gat allt í einu skokkað smávegis og hreyft mig. Áður voru allir „demparar“ farnir úr hnjúnum,“ segir hann.

Út að hjóla

Pétur er kyrrsetumaður þar sem hann starfar við tölvur og finnst því mikilvægt að hreyfa sig. „Ég hjóla mikið. Það gat ég illa gert fyrir þremur árum. Það var í rauninni alveg magnað að strax á fimmta degi eftir að ég byrjaði á Liðum var ég farinn að finna mikinn mun á mér. Sömu-leiðis versnaði mér fljótt þegar ég sleppti að taka inn Liði og fékk aftur vonda verki. Protis Liðir hafa hentað mér frábærlega og ég er ekkert að liggja á skodunum mínum um að þetta gerir mér mjög gott. Ef ég myndi hætta alveg að taka Liði væri ekkert annað í stöðunni en að fara í hnjúliðaskipti. Á meðan þetta er í lagi er ég ekkert að hugsa um slíkt.“

Þegar Pétur er spurður hvort hann viti um ástæðu þess að hné gáfu sig, svarar hann: „Ég slasaðist fyrir rúmum 25 árum þegar ég var að hlaupa utanveggar í Noregi þar sem ég var í námi. Steig illa niður og reif liðþófa, átti síðan að fara í aðgerð sem aldrei varð úr þannig að fóturinn varð alltaf verri og verri. Ég fór að setja allan þungann á hinn fótinn og skemmdi hann líka. Það má segja að þetta séu týpisk íþróttameiðsl.



Sæbjúgu eru gjarnan kölluð „ginseng hafsins“ en þau innihalda lífvirka efnið sapónín sem finnst í Protis Liðum.

Ég hljóp mikið á þessum árum og tók þátt í hinum og þessum íþróttum. Þegar maður er vanur að hreyfa sig kemur upp eirðarleysi og pirringur ef það er ekki hægt af einhverjum orsökum. Ég hef reynt ýmislegt en á mjög erfitt með hlaup. Hef hins vegar fundið mig á reiðhjólínu enda gerir það mér gott að hjóla. Það er frábært að hjóla hér um sveitirnar, lítil umferð og fátt sem truflar,“ segir Pétur. „Ég fer því út að hjóla á

hverjum degi og gaman að segja frá því að ég ætla að taka þátt í WOW Cyclothon-keppninni í sumar ásamt nokkrum öðrum héðan.“

Ginseng hafsins

Skrápur sæbjúgna inniheldur lífvirka efnið chondroitin sulphate. Skrápur sæbjúgna inniheldur einnig hátt hlutfall af sinki, jöði og járni og eru sæbjúgu gjarnan kölluð „ginseng hafsins“ en þau

innihalda lífvirka efnið sapónín. Kollagenið sem unnið er úr sæbjúgum inniheldur hátt hlutfall af mikilvægum aminosýrum, sérstaklega tryptophan auk mangans og nauðsynlegra vítamína fyrir heilbrigð bein, brjóskaust og liðvökva. Nánar á protis.is.

Protis-vörurnar fást í apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaða.

Byggjum upp og viðhöldum sterkum beinum

Fyrstu 30 ár ævinnar byggjum við upp beinin og því afar mikilvægt að við fáum alltaf þau nær-ingar- og bætiefni sem þarf til að gera beinin sterk.

D-vítamín, eða sólarvítamín, er oft kallað, gegnir gríðarlega viðtæku hlutverki í líkamsstarfsemi okkar og hafa fjölmargar rannsóknir gefið okkur vísbendingar um hversu alvarlegar afleiðingar D-vítamínskortur hefur í för með sér. Skortur D-vítamíns þegar kemur á fullorðinsár getur valdið beinþynningu, beinmeyru, vöðvarýrningu og tannskemmdum.

D-vítamínskortur hjá fólki á norðlægum slóðum

Sérfræðingar við Friedman School of Nutrition Science and Policy hafa birt rannsóknir sem gerðar voru á skólabornum í Boston og sýndu að allt að 90% þeirra skorti D-vítamín. Einnig kom þar fram að þá sem eru í ofþyngd, með dökka húð og/eða lifa á norðlægum slóðum skorti oftast D-vítamín en aðra. Þessar niðurstöður ættum við á Íslandi ekki að hundsá þar sem hér vantar verulega upp á að sólin skini nægilega mikið á okkur og einnig eru allt of mörg börn í ofþyngd. Við þetta má svo bæta að landskönnun á mataræði 6 ára barna á Íslandi frá 2011–2012 sýndi að einungis um 25% barnanna fengu ráðlagðan dagskammt eða meira af D-vítamíni og var neysla fjórðungs barna undir lágmarksþörf (2,5 µg/dag). Vonandi er þessar tölur orðnar betri í dag en það er full þörf á stöðugri umfjöllun þar sem þetta vítamín er okkur svo lífsnauðsynlegt.



D-vítamín þurfum við alltaf að taka inn á bætiefnaformi, alla ævi, en það sér um að líkaminn taki upp kalkið úr næringunni. K2-vítamín er ekki síður mikilvægt þar sem það sér um að binda kalkið í beinum.

Hrónn Hjálmarsson dóttir, heilsu- markþjálfari hjá Artasan



Allt að þrefaldur dagskammtur

Í september voru svo birtar niðurstöður klínískra rannsókna (við sama skóla) þar sem skoðað var hvað þyrfti mikið magn í daglegri inntöku af D-vítamíni til að hækka gildin hjá þeim börnum sem mældust með skort. Í ljós kom að stærstur hluti barnanna þyrfti að taka 2.000 a.e. (alþjóðlegar einingar) af D-vítamíni í 6 mánuði til að ná ásættanlegum gildum en hámarksskammtur fyrir 9 ára og eldri er 4.000 a.e. á dag. Þetta segir okkur að ef um D-vítamínskort er að ræða, dugir ekki að taka bara ráðlagðan dagskammt, enda eru eru þeir hugsadur til að viðhalda þeim gildum sem fyrir eru, ekki til að hækka þau. Þessar niðurstöður eiga ekki síður við um fullorðna einstaklinga og þá í stærri skömmtum en hjá börnum.

Beinþynning er sjúkdómur sem ber að taka alvarlega.



Hvar fáum við D-vítamín

Þetta vítamín er ekki eins og önnur vítamín sem við getum fengið úr fjölbreyttri fæðu en aðeins um 10% af D-vítamíni koma úr matnum. Sólin er helsta og besta uppspretta D-vítamíns en það verður til í líkama okkar vegna áhrifa UVB-geisla sólarinnar á húðina. Þetta gerist eingöngu þegar hún er mjög hátt á lofti og ef hún skín á stóran hluta líkamans. Því er erfitt fyrir fólk á norðlægum slóðum að tryggja sér nægilegt magn nema kannski rétt yfir hásumarið. Landlæknisembættið hvetur fólk til þess að taka D-vítamín sérstaklega á formi bætiefna því eins og áður kom fram er það okkur lífsins ómögulegt að fá það úr fæðunni eða frá sólinni nema í takmörkuðum mæli.

K-vítamín gegn beinþynningu

Beinþynning er sjúkdómur sem ber að taka alvarlega en til 30 ára aldurs erum við að byggja

upp beinin og það skiptir miklu máli að beinþéttni sé góð þegar komið er á þennan aldur. Það eru nokkur efni sem við þurfum nauðsynlega að fá nóg af til að fyrirbyggja beinþynningu en þar eru einna mikilvægust kalk, magnesíum, D- og K-vítamín. D-vítamín þurfum við alltaf að taka inn á bætiefnaformi, alla ævi en það sér um að líkaminn taki upp kalkið úr næringunni. K2-vítamín er ekki síður mikilvægt þar sem það sér um að binda kalkið í beinum. Nú er talið að í

mataræði okkar Vesturlandabúa sé sjaldnast nægilega mikið magn af þessu vítamíni til að það nái að sinna sínu hlutverki og því þeim mun mikilvægara fyrir marga að fá það á bætiefnaformi.

D og K2 fyrir beinin

BetterYou DLux D+K2 munnspreyið inniheldur 3.000 a.e. af D-vítamíni ásamt K2 og er það sérstaklega hannað í þeim tilgangi að styðja við beinheilsu. Munnsprey er góður kostur þar sem meltingin getur verið undir álagi vegna ýmiss konar veikinda og með því að úða munnspreyi frá BetterYou út í kinn, förum við framhjá meltingarkerfinu og tryggjum hraða og mikla upptöku, meiri en næst með töflum.

D+K2 fæst í apótekum, heilsuhúsum og heilsuhillum verslana. Það hentar grænmetisætum og sykursjúkum, sem og þeim sem eru á glútenlausu fæði.

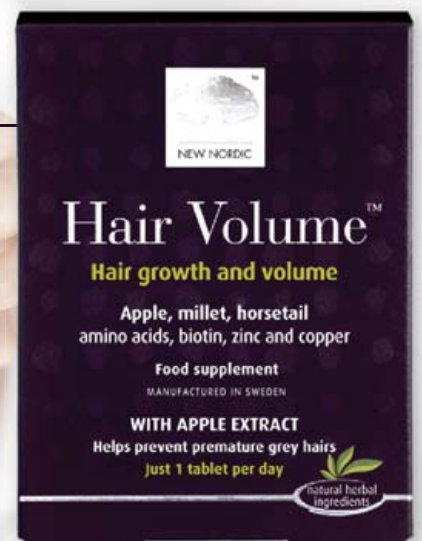
Hair Volume – fyrir líflegra hár

Aldrei haft jafn þykkt hár

„Eftir að hafa misst allt hár í krabbameinsmeðferð byrjaði ég að taka **Hair Volume frá New Nordic.**

Eftir 4-6 vikur fór hárið að vaxa aftur og ég hef aldrei haft jafnt löng augnhár, þykkar augabrúnir og þykkt hár eins og núna og það hvarflar ekki að mér að hætta að taka þetta bætiefni inn.“

Edda Dungal



Hair Volume inniheldur jurttir og bætiefni sem eru mikilvæg fyrir hárið og getur gert það líflegra og fallelgra.

Söluastaðir: Flest apótek, heilsuhús og heilsuhillur stórmarkaða

Nánar á artasan.is

Páskagleði í Fjallabyggð

Fáum ætti að leiðast í heimsókn í Fjallabyggð um páskahelgina því dagskráin verður þétt og skemmtileg bæði á Siglufirði og í Ólafsfirði. Skíðasvæðin heilla sem fyrr, en ekki verður skortur á tónlistarviðburðum né annarri menningu.

Fjallabyggð mun íða af lífi, fólki, tónlist og menningu alla páskana. Páskadagskráin hófst strax föstudaginn 12. apríl með Sigló Freeride-keppninni í Skarðinu, leiksýningu, tónleikum KK & föruneytis á Kaffi Rauðku en dagana 12. og 13. apríl voru einmitt eitt hundrað ár liðin frá mannskædustu snjóflóðum í



Siglufjörður, er með fállegri bæjum og ekki vantar úrvalið af góðum veitingastöðum þar á bæ.

Hvanneyrarhreppi og var atburðanna minnst með göngu á vegum Síldarminjasafnsins að Evangerverksmiðjunni og einnig var helgistund í Siglufjarðarkirkju og í Héðinsfirði. Skíðasvæðin verða opin og veitingastaðir, galleri og söfn munu bjóða upp á góða dagskrá líka. Bæði skíðasvæðin verða opin alla dagana með endalaust

páskafjör í brekkunum fyrir alla fjölskylduna. Í Skarðinu á Siglufirði verður leikjabraut, ævintýraleið, bobsleðabraut, hólabrautir, pallar, páskaeggjamót, lifandi tónlist og grill í boði, svo eitt-hvað sé nefnt. Einnig verður lögð 3 kílómetra löng göngubraut á Hólssvæðinu. Það sama má segja um skíðasvæðið Tindaöxl, en þar

verður opið alla páskana. Bárubrautin verður troðin og tónlist og stemning í fjallinu sem fyrr.

Menning og listir í hávegum

Fyrir þá sem fýsir í menningu og listir verður úr nægu að velja en þar má helst nefna að Alþýðuhúsið á Siglufirði verður með tónleika og listasýningu í Kompunni. Vinnu-

Skíðasvæðin verða opin og veitingastaðir, galleri og söfn munu bjóða upp á góða dagskrá líka. Bæði skíðasvæðin verða opin alla dagana með endalaust páskafjör í brekkunum.

stofa Abbýjar verður auk þess opin. Listsýning verður í Lifthúsi galleri í Ólafsfirði. Í Ljóðasetrinu á Siglufirði verður ljósmyndasölusýning Ljósmyndaklúbbs Fjallabyggðar, lestur Passíusálma og margt fleira í boði. Leikfélag Fjallabyggðar er þessa dagana að sýna í Tjarnarborg í Ólafsfirði gamanleikritið Bót og betrun og verður meðal annars sýning á skírdag. Segull67 Brugghús verður með kynningu og smökkun. Apres Ski upplifun verður á Sigló hóteli alla dagana og á Kaffi Rauðku verða Stebbi og Eyfi með tónleika á laugardeginum fyrir páska og svo verður boðið upp á lifandi tónlist á Torginu. Að sjálfsögðu verða allir veitingastaðir bæjarins opnir fyrir svöngum gestum. Ekki má svo gleyma helgistund í kirkjunum, bæði á Siglufirði og í Ólafsfirði.

Gámatilboð

10% afsláttur af listaverði ef þú pantar fyrir 1. maí



Tunnupottur úr sedrusviði

Tegund	Stærð h x þv	Sætafjöldi	Listaverð
450	122 x 152 cm	2 - 4	570.000 kr.
460	122 x 182 cm	4 - 6	610.000 kr.
470	122 x 214 cm	5 - 8	660.000 kr.



Saunatunna úr sedrusviði

Tegund	Stærð þv x l	Sætafjöldi	Listaverð
760	214 x 183 cm	2 - 4	810.000 kr.
770	214 x 214 cm	4 - 6	858.000 kr.
780	214 x 244 cm	6 - 8	895.000 kr.



Panorama sedrus saunatunna

Tegund	Stærð þv x l	Sætafjöldi	Listaverð
760 PV	214 x 182 cm	2 - 4	1.110.000 kr.
770 PV	214 x 214 cm	4 - 6	1.150.000 kr.
780 PV	214 x 244 cm	6 - 8	1.190.500 kr.



Luna útisauna úr sedrusviði

Tegund	Stærð b x l	Sætafjöldi	Listaverð
860LU	244 x 182 cm	2 - 4	1.290.000 kr.
870LU	244 x 214 cm	4 - 6	1.390.000 kr.
880LU	244 x 244 cm	6 - 8	1.490.000 kr.



Pod útisauna úr sedrusviði

Tegund	Stærð	Sætafjöldi	Listaverð.
PSMINICL	214 x 214 cm	2 - 4	1.090.000 kr

SAUNA SPA
Fjárfesting í velliðan

Smiðjuvegur 11, 200 Kópavogur, sími 571 3770
pall@sauna.is / www.sauna.is

MENNING Í MIÐBÆNUM

ævintýri í borg

HÓTEL
REYKJAVÍK
CENTRUM

Einstakt
tilboð
fyrir tvo
21.900 kr.

4 STJÖRNU
GISTING FYRIR TVO

MORGUNVERÐARHLAÐBORD

TVEGGJA RÉTTA
KVÖLDVERÐUR

REYKJAVÍK CITY CARD

Innifalið í pakkanum er einnar nætur gisting fyrir tvo í hjarta borgarinnar á **Hótel Reykjavík Centrum** með morgunverði og tveggja rétta kvöldverði á hótelinu ásamt **Reykjavík City Card**.

Tilboð bókast í síma 514 6000 eða info@hotelcentrum.is

REYKJAVÍK
LOVES
the
city
card
#reykjavikloves

24

Gildir í
24 klst.

Reykjavík City Card er lykill að úrvals afþreyingu en handhafar kortsins fá frían aðgang að söfnum, Húsdýragarðinum og Viðeyjarferju. Korthafar fá einnig aðgang í sundlaugar og Strætó innan höfuðborgarsvæðisins. Kortið veitir auk þess víða afslátt.

Gildir til 15. júní 2019 og með fyrirvara um bókunarstöðu.

www.citycard.is

Strembnir en skemmtilegir dagar

Fjórir matreiðslu- og framreiðslunemar keppa í Norrænu nemakeppninni í matreiðslu og framreiðslu sem fer fram í Stokkhólmi um næstu helgi. Undanfarnar vikur hafa einn kennt af stífum æfingum og mikil tilhlökkun ríkir í herbúðum keppenda.

Starri Freyr Jónsson
starri@frettabladid.is



Norræna nemakeppnin í matreiðslu og framreiðslu fer fram í Hótel- og veitingaskólanum í Stokkhólmi dagana 26.-27. apríl nk. Þar munu nemendur takast á við fjölbreytt verkefni en matreiðslunemar munu matreiða fjóra rétti og framreiðslunemar framreiða fimm rétti að sögn Kjartans Marinós Kjartanssonar, matreiðslumanns og þjálfara matreiðslunemanna.

Hann segir undirbúninginn fyrir keppnina hafa gengið vel en nemarnir hafa farið í gegnum stífa þjálfun á undanförunum vikum. „Ferlið hófst með nemakeppni í janúar en þar voru valdir tveir kokkanemar og tveir þjónanemar til þátttöku í keppninni ytra. Næst tók við stíft æfingafæri sem hefur m.a. innihaldið svokallaðar „item“ æfingar þar sem litlir þættir eru æfðir sérstaklega og þrjár æfingar með gestum, dómurum og tímatöku.“

Þegar blaðamann og ljósmyndara bar að garði fyrir í vikunni stóð einmitt yfir þriðja og síðasta æfingin þar sem nemarnir matreiðdu úr hráefni sem leyndist í svokallaðri leynikörfu. Hráefnið í þetta skiptið var lax og hörpuskel, risotto og spergilkál, önd og



Matreiðslunemarnir tveir unnu vel saman og setja hér einn forréttinn á diska fyrir gesti.

seljurót og súkkulaði og appelsína og er óhætt að segja að réttirnir hafi smakkast afar vel.

Taugastrekkur dagar

Í keppninni munu framreiðslunemar keppa í helstu hæfnisþáttum framreiðslustarfsins, s.s. þjónustu, að leggja á borð, vinsmakki, blöndun áfengra og óáfengra drykkja, pörun vína og matseðils, fyrirskurði, eldsteikingu og framreiðslu á sex rétta matseðli.

Í matreiðslu er keppt í margvíslegum hæfnisþáttum, s.s. í mismunandi matreiðsluáferðum, framsetningu á réttum, bragði og fleiri þáttum, segir Kjartan. „Matreiðslunemar munu fyrri daginn taka bóklegt próf og síðan matreiða blaðlaukssúpu fyrir sex manns, tólf bita amuse-bouche

þar sem hráefnið er geitaostur og silungshrogn og grænmetisrétt fyrir sex manns þar sem unnið er með jarðskokka, gular baunir og epli. Seinni daginn vinna matreiðslu- og framreiðslunemarnir saman að verkefni dagsins sem er að setja upp mat- og drykkjarseðil fyrir fimm rétta máltíð en þann daginn vita þau ekki hvaða hráefni kemur upp úr körfunni sem gerir allt svolítið taugatrekkt.“

Fjölbreytt verkefni

Kjartan er bæði þjálfari og liðsþjóri kokkanemanna. „Meðal verkefna minna er að sjá um að leiðbeina og dæma á æfingum, aðstoða við innkaup og ýmislegt annað. Einnig sé ég um skipulag og utanumhaldið kokkamegin í keppninni. Þegar hópurinn er kominn út kem ég þeim af stað



Kjartan Marinó Kjartansson matreiðslumaður er þjálfari matreiðslunemanna sem keppa í Stokkhólmi um næstu helgi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Einn forrétturinn sem boðið var upp á síðasta æfingakvöldið var lax með aspás, kartöflumauki, hörpuskel og hvítvínssmjör-sósu.

inn í keppnina en eftir það má ég ekkert skipta mér af þeim. Enda sjáum við þjálfararnir líka um að dæma í keppninni á móti öðrum dómurum.“

Strembnir dagar

Keppendur í matreiðslu eru Gabriel Kristinn Bjarnason, nemi á Radisson SAS Hótel Sögu, en meistari hans er Ólafur Helgi Kristjánsson, og Wiktor Pálsson, nemi á Radisson SAS Hótel Sögu, en meistari hans er Sigurður Helgason. Þjálfari þeirra er Kjartan Marinó eins og áður hefur komið fram.

Í framreiðslu keppa þau Fanney Rún Ágústsdóttir, nemi hjá Bláa

lóninu, en meistari hennar er Styrmir Örn Arnarson og Guðjón Baldursson, nemi hjá VOX á Hilton Nordica, en meistari hans er Ólöf Kristín Guðjónsdóttir. Þjálfarar framreiðslunemanna eru Julianna Laire og Trausti Viglundsson.

„Það stýttist í keppnina þannig að páskaþingur og næsta vika fara í að klára ýmis smáatriði hjá öllum keppendum. Hópurinn heldur svo út á fimmtudagsmorguninn en keppnin sjálf hefst snemma á föstudagsmorgun og stendur yfir í tvo daga. Þetta verður því ansi strembið en um leið svakalega gaman.“

ÚTIVIST

Föstudaginn 26. apríl gefur Fréttablaðið út sérblaðið Útivist

Í þessu glæsilega blaði verða skemmtileg viðtöl við allskonar fólk sem hefur smitast af útivistarbakteríunni.

Fjallgöngur, hlaup, hjólréiðar eða skokk um göngustíga borgarinnar.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Arnar Magnússon sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5652 / arnarm@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



SUZUKI



SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjór hjólin eru með power stýri, 100% driflæsingu. Lítt, lípur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

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

KRÓKUR

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



Mercedes Benz GLE 250D 2016 Diesel, ekinn 92 þús. sjálfskiptur, Leður, Krókur, bakmyndavél, sumar/ vetrardekk ofl. Verð 7.190.000,- Tilboðsverð 5.990.000,- ATH Skipti S: 620-2192

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-350þús

Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Varahlutir

VAKA

BÍLAPARTAR ERU PARTUR AF OKKUR!

MIKID ÚRVAL VARAHLUTA Í FLESTA BÍLA



Sími: 567 6700 | vakahf.is

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.

Uppýsingar í síma 868-2055

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.

Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

Bókhald, VSK, laun, skattskyrlur 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 bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald



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

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



FLÍSLAGNIR - 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

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Skemmtanir

Bingóleiga hjá bingospil.is

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



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

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

LIFANDI TÓNLIST

Spilar fyrir dansi

LAUGARDAGSKVÖLD

FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

HEITUR MATUR ALLA DAGA 11-21

SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Ferðaðjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaðjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

Hlaupabretti, aðeins 99.000,-

Öflug græja með 3 hp mótör. Max hraði 16 km/klst. Breytilegur halli allt að 15°. Hátalarar, mp3, 12 prógröm. Hámarksþyngd notanda 130 kg.

Afgreitt alla daga. Uppl. í síma 661-1902. Bildshöfða 16, bakhús.



Bilvogur eh/f

Bifreiðaverkstæði
Auðbrekka 17
200 Kópavogi

Láttu okkur gera bílinn kláran í sumaraksturinn.

Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílaviðgerðum og smurþjónustu.

Sími 564 1180 • bilvogurmot@simnet.is • www.bilvogur.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bástúal á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Snyrti & nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!
Kíkið á facebook síðu okkar:
[facebook.com/snyrti](https://www.facebook.com/snyrti) og [nuddstofan smart](https://www.facebook.com/nuddstofan-smart)

Verið hjartanlega velkomin.

Tímabantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com og á [Facebook.com/snyrti](https://www.facebook.com/snyrti) og [nuddstofan smart](https://www.facebook.com/nuddstofan-smart)

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

Til sölu



Ljósvirki ehf.



IÐNAÐARHURÐIR.

Ljósvirki býður upp á sérhæfðar lausnir í iðnaðarhurðum, flekahurðum og hraðopnandi dúkhurðum, sniðið eftir þörfum viðskiptavinar. Hafið samband á ljósvirki@ljósvirki.is eða í síma 595 1500 fyrir upplýsingar og verðtilboð



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

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.kaupumgull.is

Opíð mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Skólar & Námskeið

Námskeið

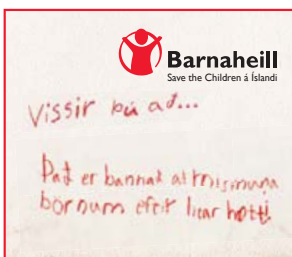


ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN & DANISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA

Levels/Stig: 1 - 6: Start/Byrja: 29/4, 27/5, 24/6, 22/7, 19/8, 16/9, 14/10, 11/11, 9/12. 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-4 students/nem. AM&PM/fh&eh. Price/Verð: 48.000.- Most labour unions pay back 75-90% of course price/Flest stéttafélög endurgreiða 75-90% námsgjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/iceschool. Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og aksturmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.



Vissir þú að...

Það er barnakátturinn þessum börnum eftir líkur hött.

Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. barnidokkar.is

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

Húsnæði óskast

Óska eftir 2-3 herb íbúð á rvk svæðinu. Möguleiki á að vinna/ laga íbúð upp í leigu. Algjörri reglusemi heitið og skilvísium greiðslum. Íslenskur húsasmiðameistari. Uppl. s: 778-7866.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Parftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

- TRAILER BÍLSTJÓRA ÓSKAST -

Silfri ehf óskar eftir vönum trailer bílstjóra

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

Yfirvélstjóri óskast á Friðrik Sigurðsson ÁR 17, vélarstærð 682 kw afleysing í maí. Einnig vantar háseta til afleysinga vanan netum í nokkra daga eftir páska. Uppl í síma: 8920367 Hannes.

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

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



Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is



IÐNAÐARHÚSNÆÐI TIL LEIGU

Vagnhöfði 17

115-120 m² með millilofti, allt nýuppgerð

Eitt bil laust

s. 776 8484 – siggahrund@gmail.com



Plettac vinnupallar - Protekt fallvarnarbúnaður Láttu öryggi og lausnir ráða ferðinni

VINNUPALLAR EHF

s. 618 8418 • vinnupallarehf@gmail.com

Þú finnur draumastarfið á

Job.is



Iðnaðarmenn



Heilbrigðisþjónusta



Veitingastaðir



Kennsla



GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU

Job.is