

ÓLEIÐ

LAUGARDAGUR 4. MAÍ 2019

Helgin



Sögusafnið úti á Granda blæs í víkingahátíðarlúðrana og heldur fjölskylduskemmtun á morgun, sunnudag, frá kl. 12 til 16. ➔6



„Eftir að ég eignaðist barnið fór ég að leggja meiri áherslu á líkamslínuna frá Colway. Það er staðreynd að bæði eftir barnsburð og eftir að maður er kominn yfir fertugt þarf maður að hugsa betur um húðina og nota náttúrulegar og góðar líkamsvörur,“ segir Elín María.

Hreinar húðvörur skipta mig öllu máli

Elín María Björnsdóttir er kröfuhörð þegar kemur að húðvörum enda skiptir heilbrigði og falleg húð hana miklu máli. Eftir að hún fór að nota KOLLAGEN húðvörunar frá COLWAY fann Elín strax mikinn mun og mælir eindregið með þeim. Húðin varð miklu stinnari og ljómaði á ný, sem hún hafði saknað. ➔2

100% HREINT
KOLLAGEN
FYRIR ANDLITIÐ



Fæst í apótekum, heilsubúðum og
www.heilsanheim.is

Framhald af forsiðu →

Elin María hefur á undanförunum tíu árum ferðast út um allan heim og þjálfað þúsundir karla og kvenna í leiðtogafræðum, stjórnendaháttum, stefnumótun og hvernig eigi að vinna með, stýra og leiða stór teymi starfsmanna til árangurs. Hún hefur í starfi sínu ferðast og starfað um alla Evrópu, Asíu, Miðausturlönd, Suður-Afríku og Bandaríkin og unnið með skólum, stofnunum, ráðuneytum, fyrirtækjum og einstaklingum ásamt því að tala oft á stórum ráðstefnum. Hún starfar í dag hjá Marel sem hefur starfsstöðvar út um allan heim og hefur á að skipa mjög fjölbjóðlegum hópi starfsmanna. Hún ber starfstítilinn „Global Learning and Development manager“. Um þessar mundir er Elin í fæðingarorlofi með litlu dóttur þeirra hjóna, Matthildi, og nýtur þess í botn en starfið er þó alltaf skammt undan enda góðir vinnufélagar og skemmtilegt starf.

Hugsa vel um líkamann

„Eins og gefur að skilja sinni ég annasömu starfi og hef því alltaf lagt mikla áherslu á heilbrigði og að hugsa vel um bæði líkama og sál. Húðin skiptir þar afar miklu máli og strax frá 30 ára aldri hef ég vandað valið á húðvörum ásamt því að stunda heilsusamt lífni. Þegar maður stendur fyrir framan fólk allan daginn og þarf að koma fram, er mikilvægt að líta vel út og líða vel.

Ég hef oft fengið jákvæðar athugasemdir um ferskt útlit og spurninguna um það hvernig ég fari að því að líta svona vel út, eftir löng flug, lítinn svefn og mikið álag. Ég þakka það góðum vörum og góðum vítamínunum. Ég er afar kröfuhörð þegar kemur að húðvörum og þegar ég kynntist KOLLAGENINU frá Colway fann ég greinilegan mun um leið og ég fór að nota línuna reglulega. Mér fannst húðin þéttast og fá fallegan ljóma sem ég hef saknað.

Í ljósi þess að ég var að eignast barn fór ég að leggja meiri áherslu á líkamslínuna þeirra, því það er staðreynd að bæði eftir barnsburð og eftir að maður er komin yfir fertugt þá þarf maður að hugsa betur um húðina og nota náttúrulegar og góðar líkamsvörur sem gefa húðinni góða næringu, réttan raka og hjálpa húðinni til að ná fyrri stinnleika. Ég hef notað líkamslínuna reglulega og sé ótrúlegan árangur nú þegar. Ég mæli eindregið með KOLLAGEN húðvörulínunni frá Colway fyrir alla en hún er algjörlega nauðsynleg eftir barnsburð,“ segir Elin.



„Ég hef oft fengið jákvæðar athugasemdir um ferskt útlit og spurninguna um það hvernig ég fari að því að líta svona vel út, eftir löng flug, lítinn svefn og mikið álag,“ segir Elin María.

húðarinnar, gerir húðina stinnari og teygjanlegri og vinnur gegn finum línunum og hrukkum,“ upplýsir Sigrún Kjartansdóttir heilsuráðgjafi. „Það gefur húðinni góðan raka og mikla næringu og húðin verður stinnari og fallegri. Rannsóknir sýna að hægt er að bæta sér upp minnkandi kollagenframleiðslu líkamans með því að bera kollagenið beint á húðina.“

100% hreint KOLLAGEN – PLATINUM

Colway býður upp á 100% hreint KOLLAGEN gel fyrir andlitið. Þetta 100% hreina kollagen hentar öllum, en sérstaklega þeim sem eru með viðkvæma ofnæmis- og vandamálahúð eða eru glíma við rósroða og slikt. Kollagen andlitsgelið heitir PLATINUM og er það allra besta sem þú getur fengið fyrir húðina.

KOLLAGEN húðvörulínan

COLWAY býður einnig upp á heila húðvörulínu sem heitir ATELO og innihalda allar vörurnar kollagen. Í línunni má finna KOLLAGEN gel (serum) bæði fyrir andlitið og líka fyrir líkamann, rakakrem fyrir andlitið, bæði létt rakakrem sem hentar öllum og annað rakakrem með meiri raka, augnkrem, næturmaska, fardahreinsi, andlitsvatn og líkamskrem sérstaklega framleitt fyrir appelsínuhúð (cellulite), svo eitthvað sé nefnt.

Burt með APPELSÍNUHÚÐINA

Nýja Slimming Serum líkamskremið er sérstaklega framleitt til að vinna á appelsínuhúð auk þess að gera húðina stinnari og fallegri. Innihaldsefnið eru sérstaklega valin til þess að „grena“ og „stinna“ húðina og stuðla einnig að aukinni fitubrennslu, andoxun og endurnýjun húðarinnar.

Húðvörur fyrir allan líkamann og eftir barnsburð

Allra nýjasta varan frá Colway er glænýtt Body Lotion sem heitir Herbaceum og inniheldur auk kollagens 25 sérválin náttúruleg næringarefni sem öll vinna að því að gera húðina stinnari og fallegri. Þetta nýja Body Lotion ásamt Pearl Kollageninu sem er sérstaklega framleitt og hannað fyrir líkamann getur gert kraftaverk fyrir húðina sem við gleymum svo oft að hugsa um í annríki dagsins.

Sölustaðir: Apótek Garðabæjar, Apótek MOS, Apótekarinn, Apótekið, Heilsuhúsið, Heilsuver, Lyf og heilsa, Lyfja, Lyfjaver, Lyfsalinn Glæsibæ, Urðarapótek, www.lyfja.is og www.heilsanheim.is.



HÁGÆÐA VATNSBUNDIÐ KOLLAGEN, en ekki vatnsrofið

Allar húðvörurnar frá COLWAY eru unnar úr hágæða hráefni, einkaleyfisvarðar og hannaðar af lífefnafræðingum eftir margra ára rannsóknir og tilraunir. Þær innihalda VATNSBUNDIÐ kollagen sem er náttúrulegt prótein og unnið úr roði ferskfisks. Allt kollagenið í vörunum þeirra er VATNSBUNDIÐ því aðeins þannig er hægt að tryggja virkni þess niður í öll þrjú lög húðarinnar. Sé það vatnsrofið nær kollagenið eingöngu niður í efsta lag húðarinnar sem gerir lítið sem ekkert gagn.

BERÐU KOLLAGENIÐ BEINT Á HÚÐINA

„Með því að bera kollagenið beint á húðina og á þá staði sem okkur finnst vera farnir að láta á sjá náum við að vinna gegn þessari náttúrulegu öldrun húðarinnar sem fylgir aldrinum og minnkandi framleiðslu kollagensins í líkamnum sem hefst upp úr 25 ára aldri. Kollagenið hægir á öldrun

“Ég er mjög kröfuhörð á húðvörur og vel eingöngu hreinar og náttúrulegar vörur eins og húðvörurnar frá Colway. Ég mæli með þessum húðvörum fyrir konur eftir barnsburð.“



COLWAY býður upp á heila húðvörulínu og innihalda allar vörurnar KOLLAGEN.

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.

Útgefandi:

Torg ehf

Ábyrgðarmaður:

Kristín Þorsteinsdóttir

Umsjónarmenn efnis: Benedikt Boas Hinriksson benediktboas@frettabladid.is s. 550 5725 | Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is s. 550 5762 | Elin Alþóttadóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Starri Freyri 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,

Læknirinn sagði að ég þyrfti miklu meira D-vítamín

DLúx 3000 munnúðinn hækkaði D-vítamín gildin hjá Rakel Ósk á methraða og kom heilsunni í lag. Einungis 4 vikur þurfti til að ná upp í vel ásættanleg gildi og það með bara einum úða á dag.

D-vítamín er nauðsynlegt fyrir heilbriggt taugakerfi, heila, hjarta og æðakerfi. Það er nauðsynlegt fyrir húðina, beinin, sjónina og heyrnina svo nokkuð sé nefnt og það verður okkur fyrir alvarlegum sjúkdómum. Skortur D-vítamíns þegar kemur á full-orðinsár getur valdið beinþynningu, beinmeyru, vöðvarýrningu og tannskemmdum. Rannsóknir gefa einnig sterkt til kynna að D-vítamín sé í raun grundvallarefni til að viðhalda heilsu og fyrirbyggja sjúkdóma en vítað er um a.m.k. 100 mismunandi sjúkdómseinkenni eða sjúkdóma sem tengjast D-vítamínskorti.

Magaverkjaköst vegna skorts

„Rakel Ósk er hress og kát 10 ára fimleikastelpa sem vanalega er heilsuhaus. Í nóvember 2018 byrjaði hún svo að veikjast en það lýsti sér fyrst og fremst í magaverkjaköstum þar sem versta kastið varði í þrjár vikur. Hún fór til meltingarsérfræðings sem tók hana í alls kyns rannsóknir og það eina sem kom út úr því var að hún var langt undir mörkum í D-vítamíni. Gildið var aðeins 25 nmól/l en eðlilegt er að vera á bilinu 50 til 150 nmól/l,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

Gildin ruku upp á 4 vikum

„Rakel Ósk þurfti því að taka sterkan D-vítamínskammt samkvæmt læknisráði til að ná upp gildunum og mælti læknirinn með 3000 einingum á dag. Rakel Ósk er eins og mörg börn (og jafnvel fullorðnir) með að finnast vont að gleypa töflur þannig að þeim mæðgum var bent á DLúx 3000 munnúðann í apóteki og fannst Rakel ekkert mál að úða upp í sig einu sinni á dag. Fjórðum vikum síðar fór hún svo í blóðprufu og læknirinn ætlaði varla að trúa sínum eigin augum. Gildin voru komin í 98 nmól/l og taldi hann þetta örugglega vera met í bættingu og hvatti til þess að passa áfram



Rakel Ósk þurfti að taka sterkan D-vítamínskammt samkvæmt læknisráði til að ná upp gildunum og mælti læknirinn með 3000 einingum á dag.

upp á inntöku til að viðhalda gildunum. Rakel er öll önnur í dag, er sjálfri sér lík og hefur ekki fengið magaverk aftur.“

D-vítamínskortur á norðlægum slóðum

„Sérfræðingar við Friedman School of Nutrition Science and Policy hafa birt rannsóknir sem gerðar voru á skólabörnum í Boston og sýndu að allt að 90% þeirra þjáðust af D-vítamín skorti. Einnig kom þar fram að þeir sem eru í ofþyngd, með dökka húð og/

eða lifa á norðlægum slóðum þjáist oftast af skorti en aðrir. Í framhaldi af þessu var skoðað hvað það þyrfti mikið magn í daglegri inntöku af D-vítamíni til að hækka gildin hjá þeim börnum sem mældust með skorti. Í ljós kom að stærstur hluti barnanna þurfti að taka 2000 a.e. (alþjóðlegar einingar) af D-vítamíni í 6 mánuði til að ná ásættanlegum gildum en hámarksskammtur fyrir 9 ára og eldri er 4000 a.e. á dag. Þetta segir okkur að ef um D-vítamín skort er að ræða, dugir ekki að taka bara ráðlagðan dags-



DLúx munnsprey tryggir hámarksupptöku.

„Mér var mjög illt í maganum og læknirinn sagði mér að ég þyrfti að fá miklu meira D-vítamín. DLúx-úðinn er ekki vondur á bragðið og ekki sterkur og létt að taka hann, bara eitt sprej á dag undir tunguna. Mér líður miklu betur eftir að ég byrjaði að taka úðann þannig að ég mæli með honum.“

Rakel Ósk, 10 ára

skammt, enda eru þeir hugsaðir til að viðhalda þeim gildum sem fyrir eru, ekki til að hækka þau.“

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 kemur 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 getur verið erfitt fyrir fólk á norðlægum slóðum að tryggja sér nægilegt magn nema rétt yfir hásumarið, um hádegðið þegar sól er hæst á lofti og þá má ekki nota sólarvörn. Gott ráð er að leyfa sólinni að skína á líkamann í um 20 mínútur án varnar en þannig er vænn skammtur af D-vítamíni tryggður. Landlækniseimbættið hvetur fólk til þess að taka D-vítamín sérstaklega í 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,“ segir Hrönn.

Af hverju DLúx í úðaformi?

- Munnúði tryggir hraða og mikla upptöku því vítamínið seytlar gegnum slímhúðina í munninum og beint út í blóðrásina.
- Mörgum finnst erfitt að taka inn töflur og svo getur meltingin verið undir álagi eða ekki alveg í lagi af ýmsum ástæðum en með munnspreyinu förum við fram hjá meltingarkerfinu.
- DLúx hentar grænmetisættum og sykursjúkum sem og þeim sem eru á glútenlausu fæði.

Hair, Skin & Nails

Eru hár og húð líflaus og neglurnar farnar að brotna og klofna? Hvað þarf til að breyta því?

- MSM sem er græðandi fyrir húð og styrkjandi fyrir hár
- Kísil sem örvar efnaskipti og myndun frumna, eykur þéttleika og teygjanleika.
- Aloe Vera sem er ríkt af vítamínum og aminosýrum og er rakagefandi
- Biotin, kopar og sink sem viðhalda heilbrigðu hári og húð
- Kelp, kalk, E & C vítamín

Þessi ofurblanda getur breytt því en hún er sérstaklega samsett til að stuðla að fallegri húð, sterkum nöglum og líflegu hári.



Fæst í apótekum, heilsuþúðum og heilsuhillum verslana.

Lyktarskyn mikilvæg vísbending um heilsufar

Niðurstöður nýlegrar rannsóknar undirstrika mikilvægi þess að lækna athugi lyktarskyn eldra fólks.

Lyktarskyn getur gefið vísbendingu um heilsufar fólks. Niðurstöður nýlegrar rannsóknar frá ríkisháskólanum í Michigan benda til að lyktarskynið hafi jafnvel meira að segja um heilsufar en áður var talið.

Í rannsókninni var lyktarskyn 2.300 manns á aldrinum 71 til 82 ára athugað. Þátttakendur voru karlar og konur, bæði hvítt fólk og þeldökkt. Fólk var látið anda að sér ýmiss konar lykt eins og af bensini, sitrónum, reykt og súkkulaði. Þátttakendur voru síðan skilgreindir með gott, miðlungs eða lélegt lyktarskyn.

Áratug síðar var um það bil helmingur þátttakenda látinn, þar af mun fleiri í hópnum sem flokkaðist með lélegt lyktarskyn. Áhættan á dauða innan áratugar var 46% hærri hjá fólki með lélegt lyktarskyn – en hjá þeim sem töldust með

gott lyktarskyn. Kynþáttur, kyn og lífsstíll fólksins og aðrir lýðfræðilegir þættir höfðu litil áhrif á niðurstöður rannsóknarinnar. Aftur á móti kom á óvart að þeir sem töldu sig vera við góða heilsu í upphafi rannsóknarinnar voru í meirihluta áhættuhópsins.

Lélegt lyktarskyn er oft eitt fyrstu einkenna Parkinson og vitglapa og það tengist oft þyngdartaði. Það skýrir aftur á móti bara 28% aukningarinnar. „Við höfum enga skýringu á 70% þessarar áhættuaukningar, við þurfum að komast að því hvað kom fyrir þennan hóp fólks,“ sagði Honglei Chen, faraldursfræðingur og stjórnandi rannsóknarinnar, í samtali við bandarískt læknaáttímarit. Chen hefur í hyggju að framkvæma frekari rannsóknir til að finna skýringar á málinu.

Chen bætti við að samkvæmt þessum niðurstöðum gæti slæmt lyktarskyn hjá eldra fólki bent til hrakandi heilsu mun fyrir en lækna tækju eftir einhverjum kvillum. Því væri ráðlegt að lækna athuguðu reglulega lyktarskyn eldra fólks. Slíkt gæti haft fyrirbyggjandi áhrif á heilsukvilla. „Ef fólk er í vandræðum með að finna lykt ætti það að leita læknis,“ sagði hann. „Það er alltaf skynsamlegt að leita læknis hafi fólk áhyggjur af heilsufari sínu.“



Þátttakendur önduðu að sér ýmiss konar lykt eins og af bensini, sitrónum, reykt og súkkulaði.



Það er alltaf rétti tíminn að eignast vandaðan heitan pott á hagstæðu verði.

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA Í YFIR 30 ÁR

NormX hitaveitupottar

Við hjá NormX höfum framleitt heita potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir 30 ár. Við bjóðum fjölda gerða og lita ásamt öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp glæsilegum heitum potti á verði sem kemur skemmtilega á óvart.

Við seljum lok á alla okkar potta.



Snorrulaug



Gvendarlaug



Grettislaug



Unnarlaug



Geirslaug

NORMX

Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · www.normx.is

Ætlar þú að vera með?

Sumardagskrá JSB
hefst 6. maí

Sumarkort í opna kerfið er komið í sölu

Mótun

6 vikur, 6. maí - 16. júní.

Liðleiki og styrkur, hentar öllum aldursflokkum.

Fitform

5 vikur, 6. maí - 16. júní.

Lokaðir tímar fyrir 60 og 70+.

Nýtt!!

Hraðlest-1 fer af stað 27. maí.

Hraðlest-2 fer af stað 11. júní.

Hraðlest-3 fer af stað 24. júní.

Hörku púl og sviti, 5x í viku í 2 vikur.

TT námskeið

3x í viku í 6 vikur, 27. maí - 7. júlí.

Alltaf frábær árangur.

Sjá nánar á jsb.is

Innritun hafin í síma 581 3730

LÍKAMSRÆKT

JSB

leggur línurnar

Markviss, fjölbreytileg og öflug líkamsrækt
fyrir konur og stelpur sem tekur mið af þörfum ólíkra hópa
og skilar auknum krafti, hreysti og vellíðan.

Velkomin í okkar hóp!
Innritun og nánari upplýsingar
í síma 581 3730 og á jsb.is

Alþjóðlegi víkingadagurinn er haldinn hátíðlegur um allan heim nú í byrjun maí og blæs því Sögusafnið úti á Granda í víkinga-hátíðarlúðrana og blæs til fjölskylduskemmtunar á morgun, sunnudag, frá kl. 12 til 16. Dagskráin samanstendur af alls konar skemmtun, leikjum og sögu, fyrir alla aldurs hópa.

Alþjóðlegi víkingadagurinn er 8. maí en við ákváðum að taka forskot á sæluna til að auðvelda fjölskyldufólki að koma," segir Kolbrún Kolbeinsdóttir, rekstrarstjóri hjá Sögusafninu, en safnið heldur upp á daginn með pompi og prakt á morgun, sunnudag. Safnið sjálft verður opið á venjulegum tíma, frá klukkan 10 til 18, en félagar í víkingafélaginu Rimmugýgi mæta á svæðið klukkan 12 og halda uppi fjörinu til 16. Safnið er á Grandagarði 2.

Það verða grillaðar pylsur og kókomjólki í boði fyrir utan safnið, lítill handverksmarkaður verður fyrir innan, þar sem víkingarnir munu sýna hvernig slíkt handverk er unnið. Einnig verður tónlist og leikir en leikjameistari mætir til að sýna krökkunum hvernig víkingabörnin léku sér.

„Vikingafélagið Rimmugýgur, sem við erum í góðu samstarfi við, kemur og verður með litinn handverksmarkað þar sem verður hægt að kaupa víkingahandverk. Það verður sérstakt leikjastæði fyrir krakka þannig að börnin geta farið í víkingaleiki eins og börnin á víkingatímanum gerðu. Félagar í Rimmugýgi verða líka með allt dótíð sitt og spila víkingaskák sem kallast hnefatafl sem þeir munu kenna fólki hvernig virkar. Síðan



Sögusafnið á Granda blæs í víkingapartýlúðurinn á morgun þegar alþjóðlegi víkingadagurinn verður haldinn hátíðlegur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Halda upp á alþjóðlega víkingadaginn



Meðal sýningargripa má nefna Hrafna-Flóka og Egil Skallagrimsson.

„Einnig verður tónlist og leikir en leikjameistari mætir til að sýna krökkunum hvernig víkingabörnin léku sér.“

verða grillaðar pylsur og kókomjólki. Þetta verður gaman," bætir Kolbrún við.

Þetta er í annað sinn sem safnið heldur upp á daginn. Kolbrún segir að fólk eigi von á góðri skemmtun á morgun og safnið taki vel á móti þeim sem vilja einnig kíkja inn fyrir þar sem gestir fá að kynna Íslandssögunni á skemmtilegan

hátt. Þeir eru leiddir í gegnum atburði í sögu Íslendinga með hljóðleidsögn þar sem eftirmyndir af sögufrægum persónum taka á móti þeim. Þá er einnig í boði að máta vopn og klæði víkinga og finna sinn eigin innri víking.

„Við ákváðum að halda upp á alþjóðavíkingadaginn. Hann er 8. maí en við ákváðum að taka forskot á sæluna til að auðvelda fjölskyldufólki að koma. „Við erum með Hrafna-Flóka og Egil Skallagrimsson og fleiri sem gefur góða yfirsýn yfir landnámsöld. Það eru margir sem muna eftir okkur frá því við vorum í Perlunni forðum daga en núna erum við hér úti á Granda og tökum vel á móti öllum.“

UPPLIFÐU FRELSIÐ!

Yamaha mótorhjólín eru þekkt fyrir gæði og einstaka hönnun.

Við eigum örugglega rétta hjólið fyrir þig!

www.yamaha.is

Kletthálsi 3 | 110 Reykjavík | sími 540 4900

 **YAMAHA**



NIKEN

Verð frá kr. 2.790,000,-



MT09

Verð frá kr. 1.850,000,-



TRACER 900GT

Verð kr. 2.250,000,-



SUPER TÉNÉRÉ RAID

Verð kr. 3.290,000,-



TÉNÉRÉ 700

Verð kr. 1.990,000,-
Væntanlegt í júlí



YS125

Verð kr. 690,000,-
Gildir f. ökuskrifteini A1

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjórhjólín 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

Bíla & FerðavagnaMarkaður

Óska eftir húsbílum, hjólhýsum og öllum tegundum ferðavagna á söluskrá og á staðinn.

Ferðavagnamarkaður
Breiðhófa í húsnæði Bilalinda,
Sími: 659 2452
Sérhæfum okkur í ferðavögnum.
www.ferdavagnamarkadur.is

KRÓKUR ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.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.

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

Bílar óskast

Óska eftir kaupa Skoda f. 100 þús. má vera illa á sig komin. Uppl. í síma 483 3568

Húsbílar



Hurricane 30 Q Lúxushúsbíll. árg.2002. 454 bensín.verð 3.9 uppl. 8205181.



Vel með farinn nýskoðaður Volkswagen Transporter árg. 97, bensindrífinn, ek. 131þús. Billinn er seldur með öllum útbúnaði. Verð 700.000 eða tilboð Uppl. í s. 6945751

Hjólhýsi



HOBBY HJÓLHÝSI 2019

STÓRSPARNADUR!

Hobby hjólhýsi fyrir vorið beint frá Evrópu. Við aðstoðum þig.

Allar fyrirspurnir sendist á:

kriben@simnet.is

s. 863 4449

Hjólbarðar



TECHKING VINNUVÉLADEKK

Vorum að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Techking Búkolludekk-hjólaskófludekk Ofi. Ymsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspares@simnet.is

Rafskutlur



TIL SÖLU VICTORY XL 140 RAFSKUTLA

Snúningssæti auðveldar aðgengi Hámarks hraði 20 km/klst. Hæð frá jörðu: 14.0cm Burðargeta: 180 kg. Ný dekk. Árgerði 2014 Verðhugmynd: 280.000,- Nánari upplýsingar í síma 862 2155 Sjá frekari upplýsingar: <https://eirberg.is/vara/rafskutla-victory-140>

Varahlutir



Sími: 567 6700 | vakahf.is



ljosboginn@ljosboginn.is
s. 553-1244

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

Garðyrkja

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

Bókhald

Getum bætt við okkur fyrirtækjum í bókhalds þjónustu. Upplýsingar í síma 894-0135, Margrét

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. Sanngjart verð. S. 696 2748 / loggildurmalari@gmail.com

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

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

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

HELLULAGNIR

LÓÐAFRAMKVEMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagdir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

☎ 788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

HÚSASMÍÐI:

getum bætt við okkur verkefnum, nýsmíði, viðgerðir og viðhald.

Uppl. í s. 858 3300

Til sölu



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

Dekk til sölu uppl. 8972042

Nafn	stærð	fjöldi	gerð	Heildarverð	ástand
Kingstar	185/65/R14	3	vetrardekk	5.000 kr.	notuð
Michelin	175/65/R14	2	sumardekk	10.000 kr.	ný
Hankok	175/65/R14	2	sumardekk	7.500 kr.	nýleg
Continental conti eco	195/55/R16	4	sumardekk	40.000 kr.	ný
Bridgestone Duler	225/55/R18	4	sumardekk	40.000 kr.	nýleg
Dunlop	265/65/R17		á felgum Toyota	50.000 kr.	nýleg
Kumo	235/65/R17	4	sumardekk	30.000 kr.	nýleg
Hankok	225/60/R17	4	sumardekk	30.000 kr.	nýleg
Dunlop	235/55/R19	4	sumardekk	30.000 kr.	nýleg
Michelin	195/55/R16	4	sumardekk	60.000 kr.	ný
Dunlop	265/65/R17	2	heilsársdekk	10.000 kr.	notuð



Glæsilegur ferðaþjónustubíll Langur Ford Excursion 2005 46" breyttur 2008

- Powerstroke 7,3l - 10 farþega
- Vel viðhaldin ferðaþjónustubíll

Verð kr. 9.000.000,-

Upplýsingar í s. 899 5438 / e. info@ICiceland.is

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

Capacent_

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

capacent.is

Keypt
& Selt

Til sölu

TIL SÖLU VICTORY XL 140
RAFSKUTLA

Snúningssæti auðveldar aðgengi
Hámarks hraði 20 km/klst.
Hæð frá jörðu: 14.0cm
Burðargeta: 180 kg.
Ný dekk.
Árgerði 2014
Verðhugmynd: 280.000.-
Nánari upplýsingar í síma 862 2155
Sjá frekari upplýsingar: <https://eirberg.is/vara/rafskutla-victory-140>



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



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

Óskast keypt

STADGREIDUM OG LÁNUM
ÚT Á: GULL, DEMANTA,
VÖNDUD 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,
Skiptiholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Skólar &
Námskeið

Námskeið

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

Levels/Stig: 1 - 6: Starts/Byrjanir:
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.

Heimilið

Barnavörur

VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI
+ SKIPTITASKA

Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar -
Hliðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313
barnidokkar.is

Atvinna

Atvinna óskast

Lærður jarnsmiður og kokkur vantar
vinnu. Uppl. s. í 823 2862

Atvinna í boði

BILVOGUR
BIFREIÐAVERKSTÆÐI

óskar eftir bifvélavirkja eða nema
í sumarstarf.

Uppl. í s. 564 1180 eða senda mail
með uppl. á
bilvogurmot@simnet.is

KAFFI MILANO FAXAFENI 11

Starfsfólk óskast í hlutastarf, 25 ára
og eldri. Íslenskunnátta skilyrði.
Uppl. á staðnum eða senda á
netfangi@milano@simnet.is

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

2-3ja herb. íbúð, stúdíó íbúð og
herbergi til leigu svæði 105. Laus
strax. Uppl. 860-0360

Húsnæði óskast

SENDIRÁÐ ÓSKAR EFTIR
ÍBÚÐ.

Þýska sendiráðið óskar eftir 5. herb.
íbúð án húsgagna helst m/bílskúr
til leigu frá 15.07.2019 í fjögur ár í
Reykjavík eða nágrenni. Upplýsingar
sendist vinsamlegast á info@reykjavik.diplo.de eða s. 530 1100

Atvinnuhúsnæði

ATVINNUHÚSNÆÐI

TIL LEIGU 50 m2 Lofthæð 4 m. Hurð
3,7 m Lager eða geymsla. Leiga:
99 þús Facebook: steinhella 14. S:
661-6800

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Ábendingahnappinn má
finna á www.barnaheill.is



Iðnaðarhurðir

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



LAUGARDAG
4. MAÍ KL. 23.45

CATALINA
CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

SÍMI 554 2166 • HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

Þjónustuauglýsingar

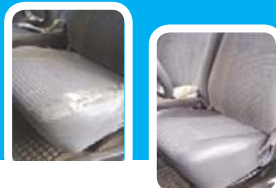
Sími 550 5055

Ferðapjónustuhús

Vönduð hús sem henta
vel í ferðapjónustuna,
afhendast fullkláruð.

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

ER BÍLSÆTID RIFIÐ ?



Viðgerðir á öllum gerðum af bíla-
mótorhjóla og snjósléðasætum.
Húsbílaklæðningar og öll almenn
bílstrun. Við erum þekktir fyrir
fjóta og góða þjónustu.

Formbólstrun

Hamraborg 5 kóp, Hamrabrekumegin S. 544 5750 www.hsbolstrun.is



Göngubraut: 69.500,-

Hámarks þyngd notanda: 110 kg.
8 prógröm.
Hátalarar og MP3 fyrir gsm síma.
Hámarks hraði 14 km/klst.
Stærð brautar: 42x115 sm.
Afgreitt alla daga. Uppl. í síma 661-1902.
Bíldhöfða 16, Rvk.



Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bárustál 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 og [nuddstofan smart](https://facebook.com/nuddstofan-smart)

Verið hjartanlega velkomin.

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

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is