



PRÍÐJUDAGUR 21. MAÍ 2019

Heilsa



Hjóladjamm-tímar verða í hjólastúdíóinu Sólir. Slíkir tímar hafa ekki verið haldnir áður á Íslandi. Hugmyndin kemur frá Soul Cycle hjólahópnum í New York og One Rebel hópnum í London. →4



Sigrún Þóra Gunnarsdóttir hefur náð undragóðum árangri í TT námskeiði í vetur. Hún hefur misst 22 kíló og ætlar að halda áfram. FRETABLADID/STEFAN

Active Liver
- Daglegt detox!



Losnaði við 22 kíló án aðgerðar

TT námskeiðin hjá Dansrækt JSB hafa slegið í gegn, enda hafa konur náð frábærum árangri á námskeiðunum. Sigrún Þóra Gunnarsdóttir er ein þeirra. Hún hefur losað sig við 22 kíló frá því í september. →2

Framhald af forsiðu →

Sigrún Þóra hefur stundað líkamsrækt hjá Dansrækt JSB í nokkur ár en í vetur ákvað hún að taka sig á með góðum árangri. „Mér finnst svo frábært að fá þessa fræðslu og utanumhald í TT tímum hjá JSB. Þetta er heilsueflandi líkamsrækt sem byggð er á ótrúlega góðri aðferðarfræði. Bára Magnúsdóttir lætur okkur skilja hvernig líkaminn virkar en sú fræðsla sem heilsurækt hennar byggir á er mjög árangursrík,“ segir hún.

Sigrún Þóra mætir í TT líkamsrækt þrisvar í viku en einnig fá konurnar fræðslufundi um mataræði. „Auk þess fáum við uppskriftir og mikla hvatningu. Bára hefur lag á að kenna okkur að ná árangri með því að skilja hvernig líkaminn vinnur. Til dæmis að borða undir 2000 hitaeiningum á dag sjö daga vikunnar. Mig langaði til að komast í kjörþyngd, var orðin alltof þung. Þegar maður kemst á ákveðinn aldur virðist vera erfðara að losa sig við aukakílóin,“ segir hún. „Þyngdin var farin að há mér mikið. Líðan mín hefur mikið breyst til batnaðar eftir að ég missti þessi aukakíló. Ég er léttari í lund og sef miklu betur en ég gerði. Á TT námskeiðinu er ákveðið hvatningarkerfi sem reynist mér mjög vel. Núna vantar mig tvö kíló til að ná kjörþyngd.“

Sigrún segir að líkamsrækt sé allra meina bót. Hún finni vel fyrir því eftir þennan vetur. „Ég er ekki sú eina sem hef náð góðum árangri í vetur, sumar hafa losað sig við fleiri kíló en ég. Það er góð samstaða í hópnum og þetta er skemmtilegur félagsskapur. Bára hefur auðvitað áratuga reynslu í heilsuræktinni og hennar aðferðarfræði er einfaldlega að virka. Mér finnst æðislegt að fá þennan stuðning og fræðslu. Ég er búin að prófa margt í gegnum tíðina en þetta er það eina sem hefur virkað fyrir mig,“ segir Sigrún. „Ég mæli hundrað prósent með TT námskeiðinu fyrir allar konur. Við erum það sem við borðum. Með því að hugsa um mataræðið og hreyfa sig er hægt að ná gríðarlegum árangri. Samt eru engar öfgar í þessu, maður má borða allt en bara passa að það sé undir 2000 hitaeiningum á dag. Ef maður



Sigrún Þóra mætir í ræktina kl. 6.15 þrisvar í viku. Hún segir að morguntimar henti sér frábærlega og hún mæti hress í vinnu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

“Ég mæli hundrað prósent með TT námskeiðinu fyrir allar konur. Við erum það sem við borðum. Með því að hugsa um mataræðið og hreyfa sig er hægt að ná gríðarlegum árangri.

stendur við það alla vikuna sér maður fljótt árangur. Ég borða allan mat en minna af honum. Það hefur ekki verið erfitt.“

Sigrún valdi að fara í ræktina klukkan 6.15 á morgnana. Hún segir að það eigi vel við sig að vakna snemma, fara síðan hress og endurnærð til vinnu. „Ég er í eðli mínu morgunkona og fer snemma að sofa á kvöldin. Við erum hópur kvenna á öllum aldri sem mætum

á þessum tíma og höfum allar náð miklum og góðum árangri. Það eru nokkrir hópar í gangi yfir daginn svo konur geta valið hvaða tími hentar þeim best. Ef maður kemst ekki að morgni af einhverjum ástæðum er alltaf hægt að fara í tíma seinni partinn. Ég ætla að halda áfram í sumarnámskeiðinu sem er að fara af stað og svo aftur í haust. Heilsuræktin eykur lífs-gæðin. Ofþyngd hefur áhrif á líðan

manns og hreyfingu. Ef ég hefði ekki gert neitt í mínum málum gæti það leitt til stoðkerfisvandamála. Ég stefni á að klára sumarnámskeiðin, ná af mér tveimur kílóum í viðbót og fara létt og kát inn í sumarið. Ég hvet konur til að skoða námskeiðin hjá Dansrækt JSB því Bára er mikill snillingur. Það er gott andrúmsloft í stöðinni og sumar konurnar hafa stundað þarna líkamsrækt í áratugi.“

Leggjum grunn að bættum lífsstíl

Bára Magnúsdóttir hefur í áratugi boðið konum upp á fjölbreytta, heilsueflandi líkamsrækt. Hún er hugmyndasmiðurinn á bak við TT námskeiðin. Nýtt sumarnámskeið TT hefst 27. maí.

Bára segir að konur á öllum aldri komi í Dansrækt JSB. Flestar ná mjög góðum árangri og mörg kíló fjúka í hverjum mánuði. Námskeiðin standa yfir í sex vikur en sömu konurnar koma aftur og aftur. TT tímarnir eru þrisvar í viku en frjáls mæting er í opna tíma og tækjasalinn. Vigtun og mælingar eru reglulega í TT auk þess sem konur fá tölvupóst með ýmsum fróðleik og hvatningu. Þá eru matarlistar með fjölbreyttum og vel samsettum uppskriftum fyrir alla fjölskylduna. Bára leggur mikla áherslu á að konurnar breyti lífsstílnum til frambúðar. „Við viljum leggja grunn að bættum lífs-gæðum,“ segir hún.

Bára hefur verið með TT námskeið í 26 ár svo það er mikil reynsla á bak við þau. „Það hefur aldrei dottið niður námskeið hjá okkur. Við höfum verið farsæl og þær eru orðnar margar konurnar sem hafa náð gríðarlega góðum árangri hjá okkur. Það koma upp tiskusveiflur í alls kyns kúrum, þeir koma og fara. TT

námskeiðin eru ekki megrunar-kúrar heldur breyting á lífsstíl til bættrar heilsu,“ segir hún. „Ég hef forðast allar öfgar en held mig stíft við hitaeiningarnar. Þegar öllu er á botninn hvolft eru það hitaeiningarnar sem skipta máli. Öll þurfum við á orku að halda en allt er gott í hófi. Það er sem betur fer ekki lengur í tisku að þamba gosdrykki daginn út og inn. Ég er með frábæran nær-ingarfræðing og í uppskriftunum okkar gefum við alltaf upp magn hitaeininga. Konurnar læra smátt og smátt hvað er hæfi-legt magn yfir daginn vilji þær halda aukakílóunum í skefjum,“ útskýrir Bára.

„Það þolir enginn til lengdar að vera 30 kílóum of þungur. Þá fer stoðkerfið að gefa sig, blóðþrýstingurinn hækkar og það eru auknar líkur á hjarta- og æðasjúkdómum. Til að koma í veg fyrir þessa sjúkdóma er ein góð regla og það er að borða ekki of mikið. Ef fólk hreyfir sig líka gengur allt enn betur. Við þurfum 2400-2600 hitaeiningar á dag og

ef við förum undir þær náum við fljótt árangri í baráttunni við aukakílóin,“ segir Bára en hún ætlar núna í fyrsta skipti að bjóða upp á sex vikna sumarnámskeið í TT. „Ég tel að fólk geti losað sig við aukakílóin án aðgerðar og hef séð mörg dæmi um það. Það er ótrúlegt að horfa upp á ánægjuna og gleðina þegar konur ná tókum á líkama sínum og grennast. Ein þeirra sem hefur verið hjá mér í tvo vetur hefur misst 37 kíló. Með því að hugsa rétt minnka matarskammtana og nota 7 daga regluna er hægt að ná ótrúlega miklum árangri. Þetta er svona einfalt, þegar þú veist og skilur hvað þú átt að gera,“ segir Bára og hvetur konur til að fara á TT námskeið og takast á við holda-farið og fá í leiðinni hvatningu og styrk.

Allar upplýsingar um TT hjá Dansrækt JSB má finna á heimasíðunni jsb.is, einnig eru góðar upplýsingar á Facebook og Instagram. JSB er í Lág múla 9 og síminn er 581 3730.



Bára Magnúsdóttir hefur aðstoðað konur vð að létta sig í áratugi á hinum vinsælu TT námskeiðum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Heilbrigð þarmaflóra er grunnurinn að góðri heilsu

Öflug og rétt samsett þarmaflóra er grunnurinn að sterku ónæmiskerfi og rannsóknir hafa sýnt að rekja megi ýmsa líkamlega sem og andlega veikleika til lélegrar þarmaflóru.

Í meltingarveginum lifa trilljónir baktería og eru flestar þeirra í ristlinum. Í daglegu tali köllum við þessar bakteríur þarmaflóru því þær samanstanda af meira en 1.000 tegundum og í ristlinum sinna þær ýmsum afar mikilvægum hlutverkum. Þær framleiða m.a. vítamín, aminosýrur, stuttar fitusýrur og ýmis boðefni og ensím. Við þurfum því að hugsa vel um þær og passa að jafnvægi sé til staðar svo þær hugsi vel um okkur. Þarmaflóran ver okkur líka gegn óæskilegum örverum og hefur margs konar áhrif á heila- og taugakerfið, þar með talið geðheilsu,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.



“Trefjaríkt fæði, gerjaðar afurðir og inntaka á öflugum mjólkursýrugerlum geta örvað vöxt hagstæðra örvera í meltingarveginum og haft þannig jákvæð áhrif á líkamspýngd okkar.

Hrönn Hjálmarsdóttir

Veikindi vegna lífsstíls

„Þarmaflóran í venjulegri manneskju inniheldur yfir þúsund mismunandi tegundir gerla og baktería. Jafnvægi þessara baktería getur auðveldlega raskast vegna veikinda, inntöku sýklalyfja, mikillar kaffidrykkju og ýmissa lífsstílstengdra þátta eins og mikils álags eða streitu, neyslu næringarsnauðrar fæðu og fæðu sem er mikið unnin. Fjölmargir eru líka að þörða á hlaupum og á óreglulegum tímum sem er ekki síður slæmt. Við þessar aðstæður raskast jafnvægi þarmaflórunnar og getur fólk þá farið að finna fyrir ýmsum óþægindum og veikindi farið að gera vart við sig.“

Líkamlegir og andlegir kvillar

Það er fjölmargt sem einkennir lélega þarmaflóru eða að hún sé í ójafnvægi. Rannsóknir síðari ára hafa svo rennt styrkum stöðum undir það hversu gríðarlega mikilvægt það sé að þarmaflóra okkar sé í góðu standi bæði hvað varðar líkamlega sem og andlega kvilla. Það kannast sennilega flestir við ýmiss konar ónot sem við tengjum beint við meltinguna. Það getur t.d. verið:

- Uppþemba eftir máltíðir
- Erfiðar hægðir
- Vindverkir
- Gyllinæð (tengist oft harðlífi)
- Sveppasýkingar
- Húðvandamál

Þetta er þó bara toppurinn á ísjakanum því nýlegar rannsóknir sýna að ástand þarmaflóru í veikum einstaklingum er mun verra en hjá heilbrigðum. Þá er verið að tala um bæði líkamlega og andlega sjúkdóma af ýmsu tagi.

Einhverfa, athyglisbrestur og síþreyta

„Síðastliðin ár hafa menn verið að skoða þarmaflóru með tilliti til kvíða, þunglyndis, einhverfu og athyglisbrests og nú síþreytu. Í



ljós hefur komið að þarmaflóra þessara hópa og síþreytu-hópsins er ekki eins og hjá þeim sem eru hraustir. Rannsóknir hafa einnig sýnt að bæði forvarnir og meðhöndlun á geðrænum og taugatengdum

2 mánaða skammtur

sjúkdómum á að beina að ástandi þarmaflóru og meltingarvegjar.“

Hefur þarmaflóran áhrif á þyngd?

„Rannsóknir gefa til kynna að nokkuð sterk tengsl séu á milli ástands þarmaflóru og líkamspýngdar. Í stuttu máli þá bendir allt til þess þarmaflóra fólks sem er grannvaxið sé önnur en í feitu fólki. Þetta gefur okkur vísbendingar um að fjöldi hitaeyninga hefur ekki allt að segja um þyngd okkar, heldur hafi öflug og heilbrigð þarmaflóra einnig mikið um það að segja,“ segir Hrönn.

„Trefjaríkt fæði, gerjaðar afurðir og inntaka á öflugum mjólkursýrugerlum geta örvað vöxt hagstæðra örvera í meltingarveginum og haft þannig jákvæð áhrif á líkamspýngd okkar. Það er nefnilega ekki alltaf

málið að telja hitaeyningarnar, móttaka og vinnsla á næringunni í þörmunum skiptir máli.“

Góðgerlar sem margfalda sig í þörmunum

Prógastró Gull mjólkursýrugerlarnir eru afar öflugir en í hverju hylki eru 15 milljarðar af gerlastofnum sem eru bæði gall- og sýrupólnir. Einn þeirra er L. acidophilus DDS®-1 en þetta er nafn á mjög áhrifaríkum gerlastofni sem margfalda sig í þörmunum. L. acidophilus DDS®-1 er talinn gagnlegur fyrir alla aldurshópa og benda rannsóknir einnig til þess að þessi gerill bæti almennt heilsufar fólks.

Söluastaðir: Flest apótek, heilsu- buðir og heilsuhillur verslana.



Fat Burner™

Stuðlar að eðlilegu niðurbroti fitu og styður við þyngdartap

Fat Burner™ frá New Nordic eru háþróaðar jurtatöflur þar sem sérvalin innihaldsefni styðja við heilbrigða og skilvirka fitubrennslu. Fat Burner™ er samsett af yerba mate jurtinni sem blönduð er með svörtu kummin (Nigella fráejum), engifer, grænu te, mjólkurpístli og kólíni. Kólín stuðlar að eðlilegu niðurbroti á fitu og yerba mate getur stutt við þyngdartap samhliða heilbrigðu mataræði.



Fæst í öllum apótekum, heilsu- buðum og heilsuhillum verslana.

Hjólað í takt við tónlist

Hjóladjamm-tímar verða á morgun og í næstu viku í hjólastúdíóinu Sólrir. Slíkir tímar hafa ekki verið haldnir áður á Íslandi. Hugmyndin kemur frá Soul Cycle hjólahópnum í New York og One Rebel hópnum í London.

Sólrún Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Tímunum verður stjórnad af Siggú Ásgeirs dansara, en tímarnir í New York og London eru oftast kenndir af dönsurum. „Þetta gengur út á það að láta tónlistina leiða hjólið, þú ert í rauninni að dansa við það. Ef takturinn breytist þá breytirðu hraðanum eða þunganum.“

Sigga segir að hún hafi sjálf ekki verið hrifin af spinning og hjólatímum þar sem bara eitthvað teknó lag var í gangi og enginn að hjóla í takt við tónlistina. „Síðan uppgötvaði ég þessa tíma úti í London og New York og fann mig strax í því.“ Sigga bætir við að þetta sé sama líkamsræktin og taki jafn mikið á og venjulegur spinning tími, en tónlistin ýti manni í að reyna vel á líkamann.

Í tímunum verða loftljósins slökkt og kveikt á ljósaseríum svo að fólk geti gleymt sér í tónlistinni og hreyfingunni. Tilgangurinn með tímunum er ekki einhvers konar keppni og vera bestur.

„Þetta er í rauninni bara skemmtileg líkamsrækt, hlusta á geggjæða tónlist og dansa við hjólið. Maður á alltaf að vera á taktinum, og svo til dæmis þyngirðu í hjólinu þegar



Sigríður Ásgeirsdóttir kynnr til leiks Hjóladjamm sem er fyrir partielskendur og hjólafélk. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Við reynum að gera þær í samhæfðum stíl og þykjast vera í Jane Fonda myndbandi. Þetta er svona djammað í hjóladjammínu. Eftir tímann liður þér þínu eins og þú hafir verið í partii. Þannig upplifði ég þetta.

það kemur þungur taktur,“ en Sigga segir að þá séu spiluð rapplög. Lagalistinn inniheldur lög á breiðu bili tónlistartegunda, til dæmis Billie Eilish, GDRN, Hatara og Kanye West.

Síðan koma inn á milli keyrslulög, til dæmis París norðursins eða lög eftir Hatara, þá slekkurðu á þyngdinni og hjólar eins hratt og þú getur. „Svo eru sum lög þannig að fólk á bara að fila sig og gera það sem því sýnist. Loka augunum, hætta að pæla, og gera það sem líkaminn segir því að gera. Hjóladjamm er hugsað fyrir fólk til að hjóla eftir sinni getu, þannig að enginn labbar út sveittur og allir gera sitt besta, án þess að upplifa sig út undan.“

Inn á milli verða teknar handaefingar og armbeygjur. „Við reynum að gera þær í samhæfðum stíl og þykjast vera í Jane Fonda myndbandi. Þetta er svona djammað í hjóladjammínu. Eftir tímann liður þér þínu eins og þú hafir verið í partii. Þannig upplifði ég þetta þegar ég fór þetta í London og New York.“ Í haust má svo búast við að hægt verði að skrifa sig í reglulega hjóladjammtíma.

Heilbriggt líferni minnkar áhættu á vitglöpum

Ný viðmið Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar mæla með sérstökum aðgerðum til að minnka áhættuna á vitsmunalegri hrörnum og vitglöpum.

Samkvæmt viðmiðunum, sem gefin voru út í síðustu viku, getur fólk minnkað áhættuna á vitglöpum með því að hreyfa sig reglulega, forðast reykingar og óhóflega notkun áfengis, passa upp á þyngdina, borða hollan mat og viðhalda eðlilegum blóðþrýstingi og kólesterólmagni.

Yfirmaður Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar, Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, segir að reikna megi með að fjöldi fólks sem greinist með vitglöp muni þrefaldast á næstu 30 árum. Þess vegna telur hann mikilvægt að finna allar mögulega leiðir til að draga úr áhættunni. Hann segir að þær vísindalegu niðurstöður, sem nýju viðmiðin byggja á, staðfesti það sem vísindamenn



Niðurstöður sýna að það sem er gott fyrir hjartað er líka gott fyrir heilann.

hafi lengi grunað: Að það sem er gott fyrir hjartað sé líka gott fyrir heilann.

Hinum nýju viðmiðum er ætlað að miðla þekkingu til heilbrigðisstarfsfólks svo það geti leiðbeint sjúklingum um leiðir til að fyrirbyggja vitsmunalega hrörnum. Viðmiðin munu einnig gagnast ríkisstjórnunum og heilbrigðisyfirvöldum við stefnumótun og þróun

úrreða sem hvetja til heilbrigðs lífsstíls.

Að fækka áhættuþáttum vitglapa er með mörgum aðgerðum sem Alþjóðaheilbrigðisstofnunin hefur hrint í framkvæmd til að bregðast við vitglöpum. Aðrar aðgerðir eru til dæmis aukin fræðsla og betri greining, meðferð og umönnun og stuðningur við aðstandendur.

Kyolic
Aged Garlic Extract™

Kyo-Dophilus
Probiotics plus ENZYMES
Digestive Support
60 CAPSULES

Styður við heilbrigða meltingarstarfsemi og hjálpar til við að draga úr einstaka loftmyndun og uppþembu. Þessi blanda inniheldur fjórar tegundir af ensímum sem hjálpa til við niðurbrot á próteínum, kolvetnum, fitu og mjólkurvörum.

FÆST Í APÓTEKUM OG HEILSUVÖRUVERSLUNUM

SUMARIÐ NÁLGAST ALLT INNIFALIÐ MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM



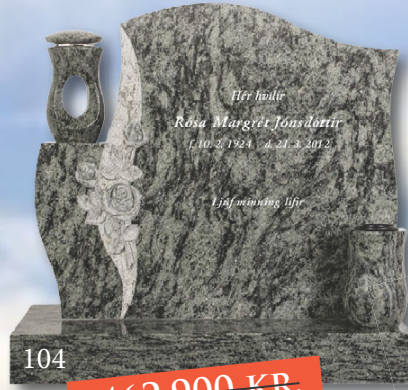
2042

214.900 KR.
161.175 KR.



2020

287.900 KR.
215.925 KR.



104

462.900 KR.
347.175 KR.



6080

477.900 KR.
358.425 KR.



115

451.900 KR.
338.925 KR.



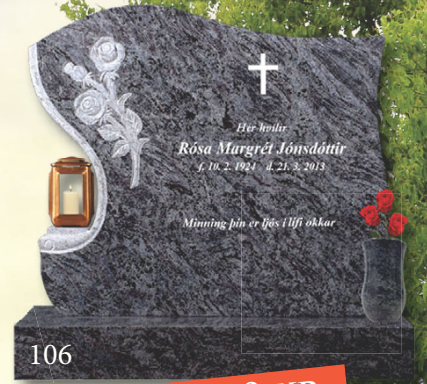
113

343.900 KR.
257.925 KR.



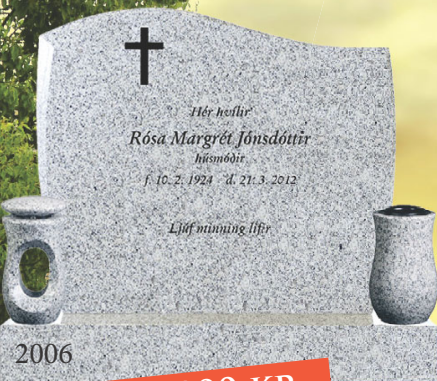
117

367.900 KR.
275.925 KR.



106

355.900 KR.
266.925 KR.



2006

271.900 KR.
203.925 KR.



114-1

430.900 KR.
323.175 KR.



129-3

427.900 KR.
320.925 KR.

ÖLL VERÐ MIÐAST VIÐ
FULLBÚINN STEIN MEÐ UPPSETNINGU

AUKAHLUTIR S.S. LUKT OG VASI FYLGJA EKKI MEÐ Í TILBOÐI

ÞARF AÐ ENDURNÝJA
LETRIÐ Á STEININUM?

GRANÍTHÖLLIN TEKUR AÐ SÉR AÐ
HREINSA OG ENDURMÁLA LETUR Á
LEGSTEINUM. EINNIG TÖKUM VIÐ AÐ
OKKUR AÐ RÉTTA AF LEGSTEINA SEM
ERU FARNIR AÐ HALLA.



*Frí uppsetning miðast við uppsetningu á höfuðborgarsvæðinu.
Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.

MÖRKIN 4
108 REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Göngum út í náttúruna

Hreyfing getur verið margs konar og tekið mislangan tíma hjá fólki. Göngutúrar úti í náttúrunni eru einföld, skemmtileg og áhrifarík leið til að bæta bæði líkamlega og andlega heilsu okkar.

Ásta Eir
Árnadóttir
astaeir@frettabladid.is



Margir kannast við það að eyða vinnudeginum sitjandi fyrir framan tölvuskjáinn, halda svo heim á leið og eyða kvöldinu í sófanum fyrir framan sjónvarpið. Í amstri dagsins fór það fram hjá okkur að búa til tíma fyrir heilsuna. Það þarf ekki að vera mikið en smávegis hreyfing á hverjum degi getur borgað sig til lengri tíma litid.

Við eigum það til að gleyma útiverunni og mikilvægi hennar í okkar daglega lífi. Göngutúrar eru frábær leið til að auka útiveru en oft eru þeir taldir vera vanmetin hreyfing, en þeir geta haft stórgóð áhrif á andlega og líkamlega heilsu fólks.

Rannsóknir sýna að göngutúrar úti í fersku lofti geta minnkað stress og streitu, aukið orku og jákvæðar hugsanir.

Flestir vita að göngutúrar geta haft mjög góð áhrif á líkamann, en fáir gera sér þó grein fyrir því að göngutúrar hafa einnig gríðarlega góð áhrif á heilann. Samkvæmt rannsóknum, þá eykur það blóðflæðið í heilanum að taka 20 mínútna göngutúr, og eins og með flest meiriháttar líffæri þá er aukið blóðflæði mjög mikilvægt fyrir bæði líkamlega og andlega heilsu.

Að fara í göngutúr er oft á tíðum ekki eins áköf hreyfing og að fara í ræktina á hlaupabretti en það þýðir ekki að áhrifin séu minni. Göngutúr í kringum hverfið, að ganga til vinnu eða í búðina getur haldið heilanum heilum til lengdar.

Það getur oft verið erfitt að taka af skarið og byrja á einhverju nýju, erfitt að búa til pláss fyrir eitthvað nýtt í okkar upptekna degi en heilsan er mikilvæg og oft þarf ekki meira en 10-20 mínútna göngutúr nokkru sinnum í viku til að bæta hana til muna.

Símalaus göngutúr

Þegar þú ferð út í göngutúr, prófaðu að skilja símann eftir heima. Taktu þér fri frá skjánum og horfðu á náttúruna og umhverfið í staðinn. Upplifðu umhverfið með þínum eigin augum, ekki í gegnum skjáinn. Þegar við erum



Göngutúr í náttúrunni getur aðstoðað fólk við að losna við neikvæða orku. Að ganga í grænu umhverfi getur haft góð áhrif á andlega heilsu fólks.

» Það er mikilvægt að gefa sér fri frá símanum á hverjum degi, og því tilvalið að gera það á meðan maður er að hreyfa sig.

stanslaust að kíkja á símann okkar þá hindrar það oft nýjar hugsanir og hugmyndir í að komast að. Gönguferð án síma getur opnað hugann fyrir nýjum og spennandi hlutum. Við förum að taka eftir fólki, byggingum og náttúrunni. Það er mikilvægt að gefa sjálfum



20 mínútna göngutúr á dag getur bætt heilsu fólks til muna.

sér fri frá símanum á hverjum degi, og því tilvalið að gera það á meðan maður er að hreyfa sig.

Grænn göngutúr

Að ganga í kringum tré, plöntur og vötn getur hjálpað við að losna við neikvæða orku og minnkað stress til muna. Við verðum rólegri í kringum þessa hluti einfaldlega vegna þess að þeir er hluti af þeim heimi sem við lifum í og við tengjumst þeim á vissan hátt. Nýlegar rannsóknir benda til þess að göngutúr í grænu umhverfi núllstilli heilann sem leyfir þér að taka eftir umhverfinu í kringum þig og skapa þar með þá ró sem þarf til að hugleiða. Það er einnig í þessu rólega hugarástandi sem sköpun fólks getur farið af stað og blómstrað.

Föstudaginn 31. maí gefur Fréttablaðið út sérblaðið

ÚT AÐ HLAUÐA

Blaðið er sérstaklega miðað á alla þá sem stunda hlaup, skokk eða kraftmikla göngu. Bæði byrjendur og lengra komna. Boðið verður upp á skemmtilegan fróðleik og áhugaverð viðtöl.

- Fjallahlaup
- Hvernig er best að byrja að hlaupa?
- Skemmtilegar hlaupaleiðir
- Hollur matur og heilsuvörur
- Góður undirbúningur fyrir langhlaup

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

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



Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnr 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?
Bílauppbod.is er uppbodsvetur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is

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



Nýr Ford með kassa + lyftu. Til afhendingar strax. Fjarstýring. LED lýsing í kassa. Loftþúðafjöðrun ofl. Of. Um 2 milljónir undir listaverði. Verð: 5.990.000 án vsk.

Sparibíll ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

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

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGAÞJÓNUSTA
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 ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja

Sláttur, klippingar og ofl. Halldór garðyrkjumaður. S. 698 1215

SMÁVÉLAVIDGERÐIR



Smávélaútdrögn, Garðsláttuvélar, sláttuorfl, sláttutraktorar, jarðvegsþjoppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga, klippingar og umhirðu á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

Bókhald

BÓKHALD.
Get tekið að mér bókhald og uppgjör fyrir smærri fyrirtæki, og einstaklinga. Upplýsingar í síma 899-2042

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Akureyrar. Sími 694 7881, Janna.

Húsviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK

- FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

HÚSA - VIÐGERÐIR

NÝSMÍÐI-VIÐGERÐIR-VIÐHALD AÐ UTAN SEM INNAN

- * STEYPU/MÚRVIÐGERÐIR
- * KLÆÐNINGAR : ÞÖK /VEGGI
- * GLUGGAR/GLER
- * INNRETTINGAR OG FL.

ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA 30 ÁRA REYNSLA

TILBOÐ - TÍMAVINNA

UPPL. S : 8583300
serfageihf@gmail.com

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

Til sölu leðursófi í góðu standi. Verð 10þús. S. 897 9218

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM 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,
Skiptólf 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

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

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúid, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

Tilkynningar

Fundir

ADALFUNDUR FLUGFÉLAGSINS GEIRFUGL EHF

verður haldinn í Fluggördum 25, 101 Reykjavík, miðvikudaginn 29. maí 2019, klukkan 20:00. Dagskrá í samræmi við 14. gr. samþykkt félagsins.

Nánari upplýsingar á heimasíðu félagsins: www.geirfugl.is

Vissir þú að... Barnaheill
holl og góð fæða stuðlar að líkamega heilbrigði sem börn eiga rétt á



Toyota Proace Verso Langur

Nýskráður 5/2017, ekinn 46 þús.km., dísel, sjálfskiptur, 8 manna.

Verð kr. 4.990.000

Afborgun kr. 64.782 á mánuði



Ford Grand C-max Titanium

Nýskráður 5/2018, ekinn 34 þús.km., bensín, sjálfskiptur, 7 manna.

Tilboð kr. 3.390.000

Afborgun kr. 44.061 á mánuði



Peugeot 108 Active

Nýskráður 6/2016, ekinn 64 þús.km., bensín, beinskíptur.

Verð kr. 990.000

Allt að 100% fjármögnun



Kia Carens Lux

Nýskráður 5/2018, ekinn 29 þús.km., dísel, sjálfskiptur, 7 manna.

Tilboð kr. 3.990.000

Afborgun kr. 54.421 á mánuði



Honda HR-V Elegance Navi

Nýskráður 3/2016, ekinn 32 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 2.990.000

Afborgun kr. 38.881 á mánuði



Bilakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is



VANTAR ÞIG STARFSFÓLK?

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Traust og fagleg starfsmannaveita sem þjónað hefur íslenskum fyrirtækjum í áraradör



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

Loftræsting fyrir heimili

Orkusparnaður
Heilbrigt loft
Rétt rakastig
Heilbrigt inniloft

Heilbrigt loft
heilbrigð heimili

ALLT FYRIR LOFTRÆSTINGUNA Á EINUM STAÐ

LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA

 **Íshúsið**
Sí: 566 6000 • Smíðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

 **viftur.is**

RÁÐGJÖF

Að gera betur í dag en í gær er drifkraftur nýrra hugsana og betri árangurs.

RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykill að árangri allra fyrirtækja.

RANNSÓKNIR

Rannsóknir auka þekkingu og gera ákvarðanir markvissari

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og viðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

intellecta