

HEILSA

FRIDJUDAGUR 2. JÚLÍ 2019

Heilsa



Það fylgir því ýmis heilsufarslegur ávinningur að borða banana. Þeir eru mjög trefjaríkir og fullir af vítamínum og steinefnum. Má þar helst nefna kalíum, B6-vítamín, C-vítamín og magnesíum. ➔4

Doktor.is

- Fræðsla
- Ráðgjöf
- Forvarnir



Indiana byrjaði að starfa 100% sem þjálfari í janúar 2017. MYND/MARGRÉT LÁRA HÖSKULDSDÓTTIR

Gæði fram yfir hraða

Indiana Nanna Jóhannsdóttir er mikil áhugakona um hreyfingu, mataræði og heilbrigðan lífsstíl. Í dag starfar hún sem þjálfari og telur að vandvirkni á æfingum sé gríðarlega mikilvæg og ekki ætti að vanmeta hvíldardaga. ➔2



Göngutúrar eða létt skokk úti í náttúrunni eru góðar æfingar fyrir endurhæfingu.

Ásta Eir
Árnadóttir

astaeir@frettabladid.is



Índíana er 26 ára móðir, þjálfari, matgæðingur og með BA-gráðu í lögfræði. Hún hefur mikinn áhuga hreyfingu og stundaði hún til að mynda handbolta í rúm 15 ár. Í dag er hún komin í öðruvísi hreyfingu en hún er þjálfari hjá World Class og stýrir þar hópþjálfun og mömmuþjálfun. „Það gefur mér svo mikla orku að þjálfra. Tónlistin, hvatningin, samvinnan og stemningin er eitthvað sem ég lifi fyrir,“ segir Índíana.

Fjölbreytnin er mikilvæg

Þegar kemur að heilsurútinu þá telur Índíana mikilvægt að hreyfa sig eitthvað á hverjum degi.

„Það þarf ekki endilega að vera líkamsrækt, ég til dæmis lærði að meta sund á meðgöngunni. Ég æfi líkamsrækt fjórum til fimm sinnum í viku og reyni að synda eða fara í göngutúr hina dagana.“

Þessa dagana hefur Índíana helgað sig ketilbjöllum og notar hún þær mikið, bæði þegar hún æfir sjálf og í þjálfun. „Æfingarnar mínar samanstanda yfirleitt af hreyfiteygjum, styrk, þoli og góðum teygjum,“ útskýrir Índíana.

Índíana er sannfærð um að fjölbreytileikinn sé gríðarlega mikilvægur þegar kemur að æfingum. „Ef ég tala fyrir sjálfa mig þá finnst mér til dæmis mjög gaman að prófa að æfa hjá mismunandi þjálfurum til að fá innblástur og læra eitthvað nýtt sem ég get tekið með mér á mínar æfingar eða í þjálfun.“



Holl og næringarík skál sem er líka einstaklega falleg fyrir augað.

Það þarf ekki endilega að vera líkamsrækt, ég til dæmis lærði að meta sund á meðgöngunni.

Índíana Nanna Jóhannsdóttir

Henni finnst mikilvægt að brjóta upp æfingarnar til að koma í veg fyrir að fá leiða á þeim. Að gera sömu æfingarnar í langan tíma í senn getur valdið því að áhuginn á æfingunum minnkar. „Margir hvíla til dæmis líkamsræktina á sumrin og fara í göngutúra eða stunda hjólræiðar,“ segir Índíana.

5 góð heilsuráð frá Indiönu

- Vertu dugleg/ur að drekka vatn jafnt og þétt yfir daginn. Best er að vera með brúsa eða flösku alltaf við hendina.
- Meira grænt, minna kjöt.

- Farðu út í göngutúr og skoðuðu náttúruna.
- Ekki vera of hörð/harður við þig ef þú kemst ekki á æfingu. Það er mikilvægt að taka hvíldardag og hreyfing getur verið svo mikla meira en ein æfing í líkamsrækt.
- Klappaðu þér á bakið fyrir það sem þú ert að gera en ekki skammast í þér fyrir allt sem þú ert ekki að gera.

Índíana gefur 5 ráð við heilsusamlegu mataræði

- Reyndu að sleppa svindl-dögum, þar sem þú leyfir þér

einungis óhollt á ákveðnum degi. Það getur sett mikla pressu á þennan eina dag og hinir sex dagarnir geta reynst mjög erfiðir. Hugsaðu frekar um að halda mataræðinu sirka 80% í lagi og leyfa þér frekar inn á milli þegar þig langar til þess.

- Næring á ekki að vera refsing. Ekki nota mataræði sem refsingu. Ef þú borðaðir eitthvað óhollt um helgina þýðir það ekki að þú megir ekki borða eitthvað annað í vikunni.
- Passaðu að drekka vatn á móti kaffinu. Kaffi er mikill vökvæðingur og við eigum það til að gleyma vatninu yfir daginn.
- Reyndu að koma grænmeti eins mikið að í mataræðinu og þú getur. Allt er vænt sem vel er grænt.
- Líðan og tilfinningin er það allra mikilvægasta. Einblíndu á að borða fjölbreyttan mat sem lætur þér líða vel frekar en að horfa bara á kalóríur og tölur.

Índíana deilir með lesendum uppskrift að sinni uppáhalds próteinskál sem tilvalið er að fá sér eftir góða æfingu.

Acai próteinskál

fyrir tvo

Möndlumjólk (eins lítið og þarf)

1 banani

Lúka frosin jarðarber

Lúka frosin bláber

1 skeið vanillu plöntuprótein

2 msk. acai duft

Öllu blandað saman í blandara. Toppað með múslii og fræjum.

ALLT INNIFALIÐ MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM



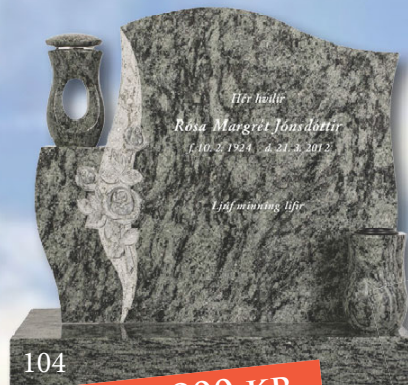
2042

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.



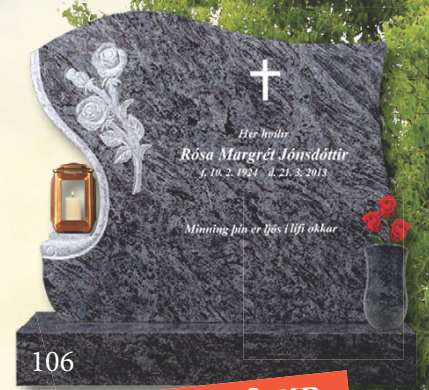
113

343.900 KR.
257.925 KR.



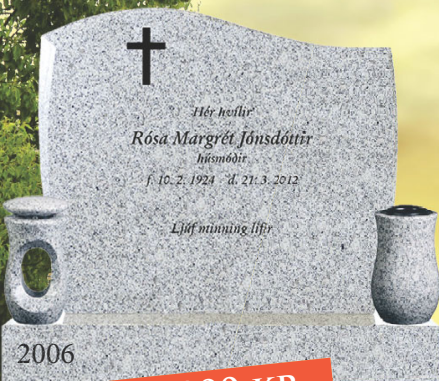
117

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

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

Áhrif vegan rædd í Hörpu

Í haust verður ráðstefna í Hörpunni sem ber nafnið Vegan heilsa þar sem leiðandi sérfræðingar í heiminum í dag fjalla um áhrif vegan mataræðis á heilsu fólks.

Við ákváðum að setja á lagginar ráðstefnu þar sem fjallað er um hvernig vegan mataræði getur haft jákvæð áhrif á heilsu fólks. Ég sjálf hef góða reynslu af breyttu mataræði og verð með erindi á ráðstefnunni," segir Elín Skúladóttir einn af aðstandendum ráðstefnunnar.

Hún, ásamt Ingibjörgu Elísabetu Garðarsdóttur, hefur fengið erlenda lækna og næringarfræðing í lið með sér til að vera með erindi á ráðstefnunni. Meðal þeirra sem koma til með að tala á ráðstefnunni er Dr. Caldwell Esselstyn en hann var læknir í Vietnamstríðinu og vann til gullverðlauna í röðri á Ólympíuleikunum 1956. Hann er höfundur bókarinnar Prevent and Reverse Heart Disease. Brenda Davis tekur einnig til máls en hún hefur verið leiðandi í næringarfræði grænkeru sem og Dr. Shireen Kassam sem



Á ráðstefnunni verður fjallað um hvernig vegan mataræði getur haft jákvæð áhrif á heilsu fólks. NORDICPHOTOS/GETTY

Ráðstefnan er ekki bara ætluð fólki sem aðhyllist vegan mataræði heldur líka öllum þeim sem láta sig heilsu varða.

Elín Skúladóttir



hefur lagt áherslu á plöntumiðað mataræði sem forvörn krabbameina og til að ná heilsu eftir krabbameinsmeðferðir, Ann Esselstyn og Bergsveinn Ólafsson leikmaður Fjölnis og einn ötulasti talsmaður vegan fæðis á landinu.

Guðrún Sóley Gestsdóttir fjölmiðlakona verður kynnrir.

„Ráðstefnan er ekki bara ætluð fólki sem aðhyllist vegan mataræði heldur líka öllum þeim sem láta sig heilsu varða og hafa áhuga á að skoða mismunandi þætti sem hafa áhrif á heilsuna. Við höldum verðinu í algjöru lágmarki en það kostar 9.990 krónur á ráðstefnuna en allur ágóði af miðasölu rennur til

Ljóssins, endurhæfingar- og stuðningsmiðstöðvar fyrir fólk sem hefur fengið krabbamein og aðstandendur þess," segir Elín.

Eins og fyrr greinir verður ráðstefnan í Hörpu nánar tiltekið í Silfurbergi, 16. október frá klukkan 12 og er hægt að kaupa miða á <https://www.veganheilsa.is/>

Bananar eru allra meina bót

Peir bæta líkamlega og andlega liðan og hindra ýmsa kvilla

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun@frettabladid.is



Það fylgja því ýmiss heilsufarslegur ávinningur að borða banana. Þeir eru mjög trefjarikar og fullir af vítamínum og steinefnum. Má þar helst nefna kalíum, B6-vítamín, C-vítamín og magnesíum.

Bananar innihalda næringar efni sem jafna blóðsykurinn. Það er því mjög gott að borða banana fyrir æfingu. Þannig fæst góð orka sem helst lengi. Það er líka gott að borða banana eftir máltíð til að halda seddutilfinningu lengur.

Miðlungsstór banani inniheldur um þrjú grömm af trefjum sem er hátt hlutfall trefja. Trefjar bæta meltinguna og stuðla að heilbrigðari ristli. Sumar rannsóknir sýna að neysla pektíns, trefjategundar sem finnst í þroskuðum banönum, dragi úr líkum á ristilkrabbameini.

Kalíum er mikilvægt fyrir hjarta og æðakerfið, sérstaklega til að halda blóðþrýstingi í skefjum. Kalíumskortur er mjög algengur en meðalstór banani inniheldur um 10% af ráðlögðum dagskammti fullorðins karlmanns af kalíumi.

Bananar eru ríkir af magnesíum, steinefni sem er nauðsynlegt fyrir



Að borða banana bætir, hressir og kætir. NORDICPHOTOS/GETTY

Miðlungsstór banani inniheldur um þrjú grömm af trefjum sem er hátt hlutfall trefja.

allar frumur líkamans. Rannsókn á sænskum konum, sem stóð yfir í 13 ár leiddi í ljós að þær sem borðuðu banana tvisvar til þrisvar í viku voru 33% ólíklegri til að þróa með sér nýrnasjúkdóma. Önnur rannsókn sýndi að með því að borga banana fjórum til sex sinnum í viku minnkuðu líkurnar um næstum 50%.

Bananar eru mjög góð fæða fyrir íþróttafólk. Rannsóknir hafa sýnt að það að borða banana kemur í veg fyrir vöðvakrampa á æfingu. Ef fólk þjáist af fótapirringi á kvöldin getur líka verið mjög gott ráð að fá sér einn banana.

Ef þetta dugar ekki til að sannfæra einhverja um að borða

banana þá má líka nefna að ef bananahýði er nuddað á húðina getur það dregið úr kláða eftir skordýrabít sem nú herja á marga landsmenn. Þú getur fjarlæggt vörtur með því að leggja innra-byrdi hýðisins upp við vörtuna og bíða í nokkrar mínútur og eins getur þú nuddað því á leðurskó og þeir verða eins og nýir.

Best að fyrirbyggja sýkingar og draga úr notkun sýklalyfja

Sýklalyfjaónæmi hefur aukist gífurlega á undanförunum árum og er orðin ein stærsta ógnin við heilbrigði sem mannkynið stendur frammi fyrir í dag.

Sýklalyfjaónæmi er þegar bakteríur verða ónæmar fyrir sýklalyfjum. Þá virka lyfin ekki lengur og bakteríurnar geta valdið alvarlegum sýkingum óáreitnar. Bakteríur aðlaga sig að umhverfinu og ef sýklalyf eru að staðaldri í umhverfi þeirra geta þær þróað með sér varnir gegn lyfjunum. Það dugir að fáar bakteríur í hópnum læri að verjast sýklalyfjum því þær geta flutt upplýsingar um það á milli sín. Þannig getur of mikil notkun á

sýklalyfjum aukið líkurnar á því að bakteríur myndi varnir og þá hætta sýklalyfin að virka," segir Sandra Mjöll Jónsdóttir-Buch, doktor í líf- og læknávisindum.

Mikil notkun á sýklalyfjum, bæði í læknisfræði og landbúnaði, hefur valdið því að fjölmargar tegundir baktería eru nú orðnar ónæmar sem gerir það að verkum erfitt getur verið að ráða við sýkingar sem þær valda.

„Best er að reyna að fyrirbyggja sýkingar eða nota aðrar leiðir til að meðhöndla vægar sýkingar áður en þær komast á það stig að sýklalyfja gerist þörf," segir Sandra.

Einstök lausn án sýklalyfja

Florealis býður upp á jurtalyfið Lyngonia sem er eina viðurkennda meðferðin við endurteknum vægum þvagfærasýkingum hjá konum sem ekki er hefðbundið sýklalyf. Lyngonia er ætlað konum sem fá endurtekna þvagfærasýkingar þegar læknir er búinn að útiloka önnur alvarleg veikindi. Lyfið vinnur gegn einkennum þvagfærasýkinga svo sem brunatilfinningu og auknum þvaglátum. Lyfið fæst án lyfseðils í öllum apó-



Sandra Mjöll er doktor í líf- og læknávisindum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

tekum og best er að byrja að taka það um leið og einkenna verður vart. Það á ekki að nota Lyngonia sem fyrirbyggjandi meðferð.

„Þetta er frábær valkostur fyrir þær konur sem eru endurtekið

með slíkar sýkingar og geta þá jafnvel komist hjá notkun sýklalyfja," segir Sandra að lokum.

Gagnlegar upplýsingar:

Lyngonia fæst án lyfseðils í öllum

Lyngonia er frábær valkostur fyrir konur með vægar, endurtekna þvagfærasýkingar.

Sandra Mjöll Jónsdóttir-Buch

apótekum. Lyngonia er jurtalyf sem hefð er fyrir og ætlað konum eldri en 18 ára. Notkun er 2 töflur 2-4 sinnum á dag og ekki skal nota lyfið lengur en í eina viku. Ef einkenni eru viðvarandi í meira en 4 daga eða versna við notkun skal hafa samband við lækni. Ekki á að nota Lyngonia ef truflun er á nýrnastarfsemi. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðil fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is og á www.florealis.is.

Þessi kynning er unnin í samstarfi við Florealis.



FLOREALIS



Lyngonia við vægum þvagfærasýkingum

Einstök lausn án sýklalyfja sem meðhöndlar vægar endurtekna þvagfærasýkingar hjá konum. Inniheldur sortulyng.

Notkun fyrir konur, 18 ára og eldri: 2 töflur 2-4 sinnum á dag. Ekki nota Lyngonia ef þú ert með einhverja truflun á nýrnastarfsemi. Notið ekki lengur en viku. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Fæst án lyfseðils í öllum apótekum

www.florealis.is

Vnr 12 74 03



Lyngonia

60 filmuhúðaðar töflur

sortulyngslausútdráttur

JURTALYF SEM HEFÐ ER FYRIR TIL meðferðar á einkennum vægrar, endurtekinnar sýkingar í neðri hluta þvagfæra, svo sem brunatilfinningu við þvaglát og/eða auknum þvaglátum hjá konum, eftir að alvarleg veikindi hafa verið útilokuð af lækni. Þetta lyf er jurtalyf sem hefð er fyrir og tilgreinda ábendingin fyrir notkun þess er eingöngu byggð á langri sögu um notkun lyfsins.

Þátttakendur fá ágóðann í hendurnar

Markaður iðjubrautar Janusar endurhæfingar verður haldinn á morgun.

Sólrún
Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Janus endurhæfing sinnir læknisfræðilegri starfs- og atvinnuendurhæfingu. Markmiðið er að fyrirbyggja varanlega örorku og aðstoða fólk við að komast á vinnumarkaðinn eins og segir á heimasíðunni.

Þórdís Halla Sigmarsdóttir smíðakennari starfar hjá Janusi endurhæfingu sem leiðbeinandi og verkefnastjóri. Hún segir að það séu í kringum 150 manns sem koma á hverjum degi að sækja sér heildstæða endurhæfingu. Ungmennum sem þurfa á þjónustunni að halda er að fjölga samkvæmt Þórdísi og hópurinn er sífellt að yngjast.

Um helmingur þeirra sem sækja sér þjónustu eru í dag 25 ára og yngri. Þórdís segist ekki geta fullyrt neitt um af hverju þeim sem þurfa á endurhæfingunni að halda sé að fjölga.

2.400 ungmenni atvinnulaus

Árið 2018 voru um 2.400 ungmenni eða 6% allra einstaklinga á aldrinum 16-24 ára ekki í vinnu,



námi eða starfsþjálfun eins og kemur fram á vef Hagstofunnar. Af aldurshópnum 20-34 ára voru 8,5% kvenna atvinnulaus og 6,4% karla sama ár.

Þessi kynjamunur gæti stafað af því að konur á þessum aldri eru „líklegri til að vera í fæðingarorlofi áður en þær byrja í starfi, séu frekar öryrkjar, veikar, tímabundið ófærar til vinnu eða líklegri til að vera heimavinnandi,“ eins og segir á vefnum.

Tálgaðar ljósaseriur

Á iðjubraut Janusar endurhæfingar eru nemendur að læra að búa til alls konar nýtsamlega hluti undir leiðsögn. Þórdís er ein af þeim sem stendur fyrir skipulagningu

markaðsins, en þátttakendur á iðjubraut sjá þó að mestu sjálfir um undirbúninginn.

„Á iðjubrautinni erum við alla daga að búa til flotta hluti sem við síðan seljum á sumarmarkaðnum og í vetur á jólamarkaði. Allur ágóðinn af sölunni rennur í styrktarsjóð fyrir þátttakendurna. Þau geta svo sótt um úthlutun úr sjóðnum ef þau eru í einhvers konar tímabundinni fjárhagslegri neyð,“ segir Þórdís. Því má segja að seljendur á markaðnum séu að fá ágóðann af sölunni í hendurnar.

Til sölu verða alls konar trémunir, til dæmis tálgaðar ljósa-

seriur, saltskálar, sleifar og smjörhnífar. „Við tálgu gripina úr ferskum viði.“ Það verður líka hægt að kaupa tálgaðar fuglastyttur og ýmislegt úr mósaík. „Við höfum verið að búa til hitaplatta úr mósaík, myndir, krukur og kertastjaka. Síðan verða draumfangarar til sölu, bæði stórir og litlir með fjöðrum og perlum.“

Gefins bækur á bókabrar

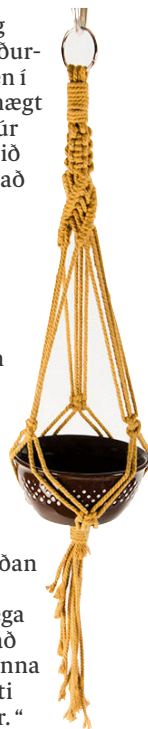
Markmið iðjubrautarinnar er að endurnýta efni til að búa til ýmsar vörur. „Fólk sem er að leita að vistvænum lausnum getur keypt fjölnota andlitsklúta sem er hægt að þvo á milli notk-

unar, innkaupapoka og grænmetisnet.“ Markaðurinn er haldinn árlega, en í ár verður í fyrsta sinn hægt að kaupa ýmsar vörur úr steypu. „Við höfum verið að prófa okkur áfram í að steypa hluti, til dæmis blómavasa og kertastjaka.“

Fyrir utan nýtsamlegar vörur og skrautmuni verður líka hægt að fylla í blómagarðinn og bókahillurnar. „Við verðum með til sölu afleggjara af blómum og gefins bækur á bókabrar, þannig að fólk getur kippt með sér bók þegar það kemur á markaðinn. Síðan verður stórglæsilegt happdrætti með rosalega flottum vinningum. Það verður bæði hægt að vinna ýmsa skemmtilega hluti og alls konar upplifanir.“ Til dæmis verður hægt að vinna hvalaskoðunarferðir, gjafamiða á ýmsa veitingastaði og í bíó. „Fyrirtæki hafa verið mjög líðleg að gefa okkur vinninga fyrir þetta mikilvæga málefni. Við eigum mjög marga velunnara sem hugsa fallega til okkar og það er æðislegt,“ segir Þórdís.

„Ef það verður ekki rok og rigning þá ætlum við einnig að hafa markaðinn úti á gangstéttinni,“ en markaðurinn er haldinn í hádeginu á morgun á Skúlagötu 19 í húsnæði Janusar endurhæfingar.

Það verður heitt á könnunni og fræðsla í boði um starfsemina.





LOFTVIFTUR

BLÁSTU HITANUM BURT!



Westinghouse
AMERÍSK GÆÐI SÍÐAN 1886



LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA

Andaðu léttar



Íshúsið



S: 566 6000 • Smíðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

Smáauglýsingar

550 5055

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

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



ÞARFTU 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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Vörubílar

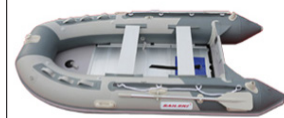


VAGNASMÍÐJAN AUGLÝSIR:

Getum nú afgreitt með skömmum fyrirvara okkar grimmsterku skúffur úr Hardox 450 stáli, bæði á 4ra öxla bíla og trailer vagna. Getum einnig afgreitt samskonar palla, með sturtugrind, tjakk og öllu, tilbúna að setja á bæði notaða og nýja 3ja og 4ra öxla bíla á grind.

Vagnasmíðjan
Eldshöfða 21 R.vík
s. 894-6000.

Bátar



Frábærir slöngubátar

300 cm. – 99.000kr
330 cm. – 149.000 kr.
360 cm. – 189.000kr
430 cm. – 299.000kr
5 ára ábyrgð

Nánar um bátana á veidiporti.is

Veidiportið
Grandagarði 3
101 .s.552-9940

Þjónusta

Pípulagnir

PIPULAGNINGAÞJÓNUSTA

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

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Húsviðhald

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

HÚSA - VIÐGERÐIR

NÝSMÍÐI-VIÐGERÐIR-VIÐHALD AÐ UTAN SEM INNAN

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

ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA 30 ÁRA REYNISLA

TILBOÐ - TÍMAVINNA

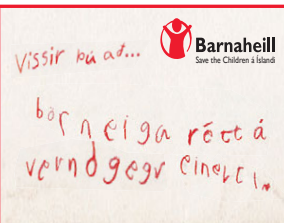
UPPL. S : 8583300
serfagehf@gmail.com

Spádómar



Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan

VISA 562 8211 EURO



Ford Grand C-max Titanium

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

Verð
kr. 3.390.000

Afborgun kr. 43.210 á mánuði



Honda Civic Prestige 5 dyra

Nýskráður 3/2019, ekinn 2 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð
kr. 3.990.000

Afborgun kr. 50.795 á mánuði



Peugeot 108 Active

Nýskráður 3/2016, ekinn 76 þús.km., bensín, 5 girar.

Verð
kr. 790.000

Afborgun kr. 10.338 á mánuði



Honda Jazz Dynamic

Nýskráður 6/2019, ekinn -1 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð
kr. 2.990.000

Afborgun kr. 38.153 á mánuði



Honda HR-V Executive

Nýskráður 6/2016, ekinn 37 þús.km., bensín, sjálfskiptur

Verð
kr. 3.190.000

Afborgun kr. 40.681 á mánuði



NOTAÐIR BÍLAR

Bílakjarnanum • 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 áraraðir

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



Keypt
& Selt

Til sölu



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

Óskast keypt

STADGREIDUM OG LÁNUM
ÚT Á: GULL, DEMANTA,
VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

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,
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 bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir
Sverrir í s. 661 7000

Til leigu 3ja herb. íbúð,
langtímaleiga. Vesturbær Kóp.
Tilboð og uppl. í síma: 692-6910

Atvinnuhúsnæði

FRÍSTUNDABIL.

TIL LEIGU EÐA SÖLU 50 m2 bil.

Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m.

Lager eða geymsla.

Leiga: 99 þús. Facebook: Steinhella
14. Sími: 661-6800

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

ERTU Í LEIT AÐ
DRAUMASTARFINU?

Finndu þitt starf á **Job.is**

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Job.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
opíð mán-fös 10-18

2017-
2018

Fyrirmyndarfyrirtæki
í rekstri

Vöðkúttalabúð Keldan

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!