



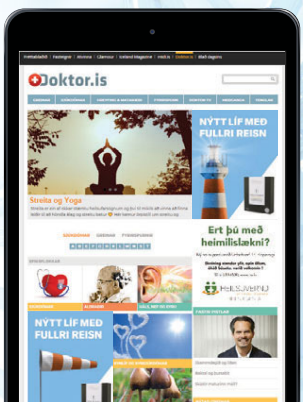
PRÍÐJUDAGUR 27. ÁGÚST 2019

Heilsa



Sífelld kemur betur í ljós hversu skaðleg áfengisdrykkja getur verið. Nýjustu rannsóknir benda til þess að jafnvel sé ekkert magn áfengis öruggt. ➔4

- Fræðsla
- Ráðgjöf
- Forvarnir



Eftir að Linda Rún Traustadóttir fór að nota kollagen frá Feel Iceland varð húð hennar og hár betra og hún fann ekki lengur til í liðum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Er rétt stemmd og fer ekki neitt á hnefanum

Linda Rún Traustadóttir náði föstum tókum á matarfíkn og öðlaðist betri heilsu á lágkolvetnamataræði. Til að hámarka árangurinn notar hún kollagen frá Feel Iceland en kollagen er eitt af aðalbætiefnunum á ketó. ➔2

Framhald af forsiðu →

Ég er matarfikill dauðans, sólgin í kartöflur, snakk og sælgæti, en sætabrauð og kökur eru ekki mitt vesen. Ég hef því aldrei getað átt nammi í friði og var eins og ryksuga í skápnum, líka sem barn,“ segir Linda Rún Traustadóttir, aðstoðarleikskólastjóri á leikskólanum Borg og meistaranemi í menntunarfræðum við Háskóla Íslands.

Linda leitaði til samtaka matarfikla árið 2012 og kynntist þar lágkolvetnamataræði.

„Þar voru teknar út fæðutegundir sem eru fíknivaldandi en ég fann að stíft prógrammið hentaði mér illa. Það var of mikið um boð og bönn og það átti illa við mig að fá sektarkennd yfir því að ég væri búin að eyðileggja allt þótt ég færi út af sporinu í einn dag eða eina viku. Það hefur gerst hjá mér af og til í gegnum tíðina og þannig fór ég til Spánar fyrr á þessu ári og leyfði mér að njóta lífsins og borða það sem hugurinn girntist. Það er algengur misskilningur að lífið sé búið þótt maður þurfi að sneiða hjá einföldum kolvetnum því það er það svo sannarlega ekki.“

Losnaði við 40 kíló

Linda tileinkaði sér lágkolvetna- og ketó mataræði löngu áður en það varð að tiskubylgu.

„Í dag borða ég aðallega lágkolvetna en tek skorpur þar sem ég borða mig í ketósu, þar sem hlutfall kolvetna er mjög lágt í ketó. Mér líður vel af hvoru tveggja en finn hvernig hungrið minnkar meira á ketó og ég er ekki jafn sísvöng og ella. Fyrst léttist ég um 40 kíló á níu mánuðum en eins og gengur komu tímabil þar sem ég taldi mér trú um að ég réði nú alveg við að fá mér kolvetni á laugardögum, sem er dæmigerð fíknihugsun, og varð auðvitað ekki raunin. Ég hef því tekið tvö góð jójó síðan 2012, lést um 30 kíló en þyngst um þau aftur; allt þar til ég víðurkenndi vanmátt minn fyrir mat og kolvetnum fyrir hálfu öðru ári. Nú er ég komin á finasta ról og aftur laus við 30 kíló,“ segir Linda, full vellíðunar.

„Líðanin er ótrúlega góð og það er ólýsanlega gott að vera laus við einföldu og unnu kolvetnin. Þegar ég borða sykurlausu er ég ekki fyrir seddu og er í sífellu narti. Þá hef ég enga sjálfstjórn og læt ekki staðar numið við eina kökusneið heldur borða ég af kökunni allan daginn, eða þar til hún er búin. Á lágkolvetnamataræði hef ég hins vegar enga löngun í köku. Ég hef stjórn á huga mínum en hugurinn stjórnar því ekki hvað ég vil og vil ekki.“

Feel Iceland-kollagen hjálpar

Linda segir hræðilegt hlutskipti að vera matarfikill.

„Matarfikillinn er í vítahring þess að borða því honum líður illa en líða svo enn verr af því að hann borðaði of mikið. Maður vill ekki fara út á meðal fólks og þegar ég hitti botninn gat ég varla hreyft mig lengur og það brakadi og brast í öllum liðum. Síðar kynntist ég kollageninu frá Feel Iceland sem hefur mikil og góð áhrif á liðina og nú finn ég ekki lengur til,“ segir Linda sem hefur frábæra reynslu af kollagen-vörum Feel Iceland.

„Margir fá hárlós þegar þeir greynast og ég lenti svo sannarlega í því. Ég var búin prófa alls kyns hárvítamín, bætiefni, sjampó og að bæta prótíni út í mat en aldrei virkaði neitt fyrr en ég fór að taka inn kollagen frá Feel Iceland. Eftir aðeins tvær vikur var hárlósið hætt og síðan hefur varla dottið af mér hárlós.“



Linda Rún notar kollagenduft frá Feel Iceland í boost og matargerð á hverjum degi. Þessa girnilegu boost-skál gerði hún úr þerjum, sykurlausri möndlumjólk, kollageni frá Feel Iceland, klökum og kolvetnalausum prótindufti.



Linda Rún hefur náð frábærum árangri á lágkolvetnaæði og kollageni, eins og sjá má.

Linda notar líka serum og maska frá Feel Iceland.

„Ég er með PCS-hormónaröskun sem veldur bólusöfnun en með vörum frá Feel Iceland er ég loks laus við bólur og húðin ljómar. Ég nota kollagenduft á hverjum degi út í boost, kaffi og mat og það gerir mér ótrúlega gott enda er kollagen eitt af aðalbætiefnum sem margir á ketó nota, vegna þess hve breiðvirk það er fyrir líkamann en einnig vegna þess að ég verð að minnsta kosti ekki vör við að það trufli ketósuna eins og sumir vilja meina að annað prótín geri. Ég nýt þess líka að drekka nýju Collab-kollagendrykkina frá Feel Iceland, sem eru svalandi og ljúffengir og frábær viðbót við kollagenlinuna.“

Mataræði en ekki kúr

Linda segir það vissulega hafa tekið á að breyta bæði mataræði og lífsstíl en þegar hugur hennar hafi verið kominn á rétt ról hafi eftirleikurinn verið auðveldari.

„Það átti illa við mig að fá sektarkennd yfir því að ég væri búin að eyðileggja allt þótt ég færi út af sporinu í einn dag eða eina viku. Lífið er ekki búið þótt maður þurfi að sneiða hjá einföldum kolvetnum.“

„Ég var rétt stemmd og ég er ekki að fara neitt á hnefanum. Ég þarf ekki að berjast við að halda mér á réttu brautinni; annars væri ég löngu dottin í svaðið. Ég fer þetta á heilbrigðu hugarfari, borða þegar ég er svöng og passa að svelta mig ekki. Ég er ekki mikill aðdáandi fasta og fæ mér að borða þegar ég verð svöng og þá sama hvað klukkan er. Árangurinn heldur áfram að koma í ljós,“ segir Linda sem vill opna augu fólks fyrir því að lágkolvetna- og ketó mataræði er ekki kúr heldur mataræði sem inniheldur lágt hlutfall kolvetna miðað við hefðbundið vestrænt mataræði sem inniheldur mikið unnninn, kolvetnaríkan og brasádan mat.

„Þetta er matur sem er öðruvísi samsettur en hefðbundinn matur þar sem fólk borðar kartöflur og pasta í kvöldmat, og mataræði sem allir geta tileinkað sér án þess að þjást og þínast en þó uppskera mikinn árangur,“ segir Linda sem á sér stóran hóp fylgjenda sem fylgist með ráðum hennar og matreiðslu á lágkolvetnamataræði á Instagram og Snapchat.

„Margir tala um fánarlega mikinn mun á liðum og skapi við það eitt að taka út sykurlausu, svo ég tali nú ekki um ef þeir bæta kollagenvörum við mataræði sitt. Maður finnur mun á sér á margan hátt og það er sannarlega betra líf að líða vel í eigin skinni og vera léttari á sér. Sjálf er ég ekki með ákveðið líkamsform eða kílóatölu í huga en mér líður vel vegna þess að ég borða rétt fyrir mig og það eru verðlaunin. Ég mun klárlega halda áfram að sneiða hjá einföldum, unnum kolvetnum eins og hvítum sykri og hvítu hveiti, en auðvitað munu koma dagar þar sem ég geri undantekningar því þannig er lífið og maður tekst á við það.“

Fylgist með Lindu á Snapchat: lowcarbblinda og Instagram: lowcarb_linda. Nánar á feeliceland.com.



ALLT INNIFALIÐ MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM

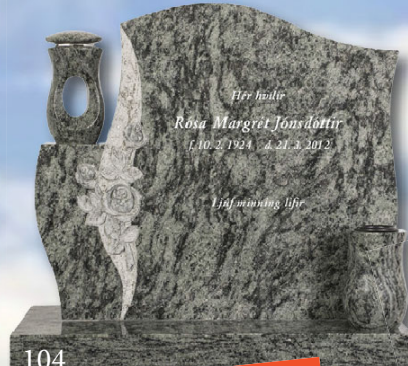
AÐ AUKI ER 25% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM STEINUM



2042
214.900 KR.
161.175 KR.



2020
287.900 KR.
215.925 KR.



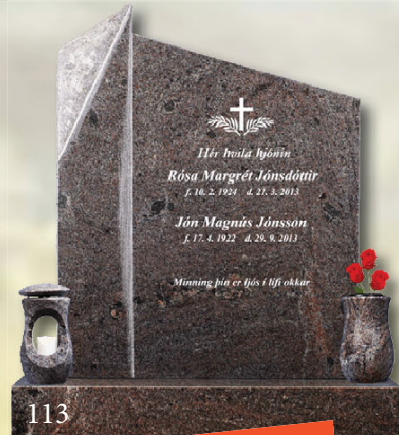
104
462.900 KR.
347.175 KR.



6080
477.900 KR.
358.425 KR.



115
451.900 KR.
338.925 KR.



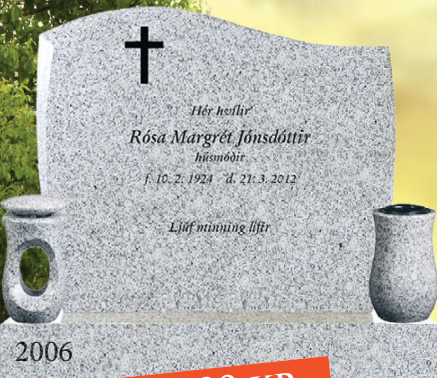
113
343.900 KR.
257.925 KR.



117
367.900 KR.
275.925 KR.



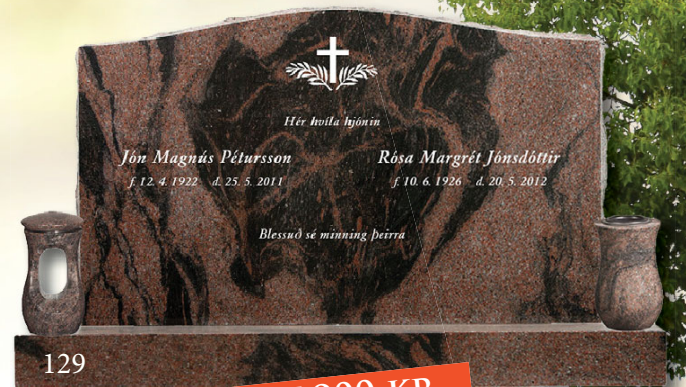
106
355.900 KR.
266.925 KR.



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

ATH. GRANÍTHÖLLIN ER FLUTT
ÚR MÖRKINNI 4,
AÐ FOSSALEYNI 16, 112 REYKJAVÍK

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

FOSSALEYNI 16
112 REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Kostir þess að neyta ekki áfengis

Flestir gera sér grein fyrir því að áfengisneysla geti haft neikvæð áhrif á heilsuna en það er sífellt að koma betur í ljós hversu skaðleg hún raunverulega getur verið. Nýjustu rannsóknir benda til þess að jafnvel sé ekkert magn áfengis öruggt.

Hjördis Erna Þorgeirsdóttir
hjordiserna@frettabladid.is



Betri andleg liðan

Þó svo að áfengi geti aukið sjálfs-traust tímabundið og hjálpað fólki að slaka á og njóta sín í góðra vina hóp þá vege neikvæðu áhrifin oftast en ekki þyngra. Mörgum þykir fátt jafn slakandi og það að fá sér einn stífan eftir erilsaman dag en þegar upp er staðið getur sá síður haft þveröfug áhrif, þá sér í lagi ef einn verður að tveimur og tveir verða að þremur. Þátttakendur í rannsókninni sögðust hafa tekið eftir bættri liðan, meiri orku og einbeitingu en óhöfleg neysla áfengis hefur skaðleg áhrif á tauga-kerfið og eykur líkur á andlegum

Háskólinn í Sussex gerði rannsókn í fyrra þar sem ríflega 800 einstaklingar sem tóku þátt í svokölluðum „þurrum janúar“, sem felur í sér mánaðarlangt áfengisbindindi, svöruðu spurningalistum. Niðurstöður rannsóknarinnar voru skýrar, það er töluverður og margþættur ávinningur fólginni í því að leggja áfengið á hilluna, hvort sem það er tímabundið eða til frambúðar.



Heilsufarslegur ávinningur áfengisbindindis er umtalsverður. NORDICPHOTOS/GETTY

kvillum á borð við þunglyndi, kvíða og vanliðan.

Minni líkur á sjúkdómum

Þó að höfdrýkkja hafi oft verið lofsömuð í gegnum tíðina þá er ólíklegt að jákvæð heilsufarsleg áhrif drykkju trompi þau neikvæðu. Áfengisneysla er til dæmis talin geta aukið líkurnar á krabbameini í munnsáli, hálsi, vélinda, koki, endaparmi, ristli og lifur. Aðrar heilsuveilur sem áfengi er talið hafa áhrif á eru of hárláttþrýstingur, ýmis hjartavandamál og heilabilanir.

Bættur svefn

Þá þarf varla að fjölyrða um mikilvægi þess að hvílast vel en þó að áfengi geti hjálpað fólki við að festa svefn þá eru áhrif þess á svefn-gæði og þar af leiðandi geðheilsu veruleg. Góður svefn er undirstaða góðrar heilsu og skilar sér í bættri heilastarfsemi, meiri einbeitingu, meiri orku og hreinlega meiri lífs-gæðum.

Bættur fjárhagur

Óhöflegri áfengisneyslu fylgir oft dómgreindarleysi sem gerir það að verkum að auðveldara er að láta undan eyðslusemi. Eitt kvöld á barnum, nætursnarl og leigubíll getur kostað fúlgur fjár sem væri sennilega betur varið í eitthvað annað. Þátttakendur í rannsókninni sögðu að minni eyðsla hefði verið mjög áberandi fylgiskur bindindisins.

Áfengi og glæpir

Neysla áfengis getur ýtt undir árásgirni og þegar henni er blandað saman við dómgreindar- og hömluleysi geta afleiðingarnar verið grafalvarlegar. Þannig leikur áfengi oft og tíðum stórt hlutverk í áhættu- og ofbeldishegðun sem er bæði hættuleg einstaklingnum og öðrum. Er þar hægt að nefna bílslys og önnur slys, líkamsárásir, morð, heimilis- og kynferðis- ofbeldi, sjálfsskaða og sjálfsvíg. Dagbók lögreglunnar er til dæmis skýrt dæmi um þær alvarlegu persónu- og félagslegu afleiðingar sem áfengisneysla getur haft á einstaklinginn og samfélagið.

Betri og unglegru húð

Skaðleg áhrif áfengis á heilbrigði húðarinnar eru umtalsverð. Áfengisneysla er til dæmis vatnslasandi sem gerir það að verkum að húðin tapar mikilvægum raka, verður þurrari og hrukkurnar aukast og dýpka. Þátttakendur í rannsókninni sögðu að húðin hafi orðið fallegri, hreinni og bjartari,



Jafnvel höfdrýkkja gæti reynst vafasöm. NORDICPHOTOS/GETTY

» Meirihluti þátttakenda sagðist hafa áttað sig á því að áfengi væri síður en svo nauðsynlegt í félagslegum aðstæðum.

svitaholur minna áberandi og húðliturinn jafnari.

Þá hefur fátt ef nokkuð jafn endurnærandi áhrif á húðina og góður svefn en áhrif áfengisneyslu á svefn-gæði eru veruleg. Afleiðingarnar geta verið bólgur, bjúgmyndun, roði og sprungnar hárræðar, svo eitthvað sé nefnt. Sé áfengis neytt óhöflega getur líkaminn enn fremur glatað mikilvægum vítamínum og steinefnum auk þess sem það veldur miklu álagi á lifrina sem nær þá síður að vinna úr öðrum eiturefnum.

Þá eru töluvert meiri líkur á því að þú gleymir að fjarlægja farða, hreinsa húðina eða til dæmis bera á hana næturkrem ef þú ert undir áhrifum. Það er ólíklegt að nokkurt krem hafi jafn góð áhrif á húðina eins og það að draga úr áfengisneyslu.

Þyngdartap

Tengslin á milli áfengisneyslu og þyngdaraukningar eru margþætt. Áfengi er afar hitaæiningaríkt og geta 1-2 drykkir auðveldlega innihaldið álíka magn af hitaæiningum og heil máltíð. Næringargildið er hins vegar ekkert og er því oft talað um tómar hitaæningar í því samhengi. Ýmislegt bendir

til þess að fólk innbyrði meira af mat sé áfengi drukkið með matnum. Áfengi skerðir líka dómgreindina sem gerir það að verkum að auðveldara er að láta undan freistingum og velja óhollari mat. Þá fær fólk meiri löngun í feitan og saltan mat, bæði meðan á neyslu stendur og daginn eftir en hugtakið „þynnkumatur“ ætti að vera flestum kunnugt. Oftast er ekki er þetta einna mest áberandi ávinningur þess að draga úr eða hætta neyslu áfengis og kom það skýrt fram í svörum þátttakenda í rannsókninni.

Betri stjórn á áfengisneyslu

Það sem var einna eftirtektarverðast úr rannsókninni var það að mánaðarbindindi virtist hjálpa þátttakendum að endurmeta og endurskilgreina samband sitt við áfengi. Meirihluti þátttakenda sagðist raunar hafa áttað sig á því að áfengi væri síður en svo nauðsynlegt í félagslegum aðstæðum. Þannig varð áfengisneysla þeirra mun höflegri og heilbrigðari fyrir vikið. Þá mátti enn greina áhrif bindindisins í ágúst en stór hluti þátttakenda sagðist bæði drekka minna og ráða mun betur við áfengisneyslu í kjölfar bindindisins.

Dýrmatur ávinningur

Önnur atriði sem þátttakendur nefndu var betra (og öruggara) kynlíf og bætt samband við fjölskyldu og vini en hið síðarnefnda er flestum ómetanlegt. Þá var einn þýðingarmesti ávinningurinn fólginni í því að fólk hafði meiri tíma til þess að sinna sjálfu sér og öðrum, en tíminn er dýrmatur og þegar hann glatast þá fær maður hann aldrei aftur.

ÚTSALA

30-70%

BÍLSKÚRSFLÍSAR

kr. **1.790.^{m²}**

TARKETT HARÐPARKET
8 mm
2 gerðir

kr. **1.890.^{m²}**

FLÍSAR
réttskornar 30x60 cm

kr. **1.990.^{m²}**

ALLIR GÓLFDÚKAR OG TEPPI 25% AFSL.

Skútuvoði 6
104 Reykjavík
Sími: 568 67 55
alfaborg.is

- síðan 1986 -

Það er hægt að fjarlægja háráðaskemmdirnar

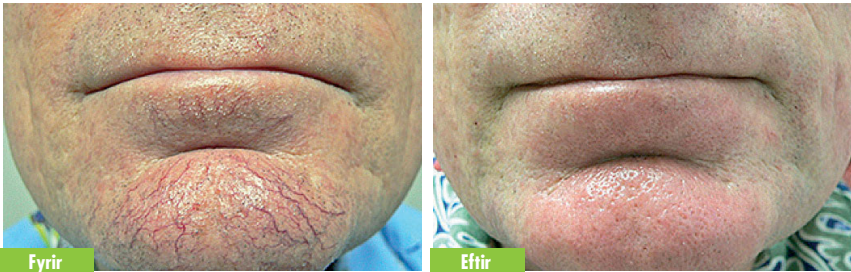
Viltu græja þetta fyrir jólin ?

Ef þú byrjar meðferð í byrjun september þá verður ferlinu lokið tímanlega fyrir jólin.

Það þarf yfirleitt 3 meðferðir til að loka skemmdu háráðunum endanlega.

4 vikur þurfa að líða milli meðferða.

Besta gjöfin til þín sjálfs



Náttúruleg viðgerðarmeðferð með stofnfrumuhvötum frá USA

Snyrtistofan Hafblik sérhæfir sig einnig í langtíma viðgerðarmeðferðum á andliti þar sem húð er markvisst byggð upp á 100% náttúrulegan hátt án inngripa nála eða skurðhnífa. Þetta er margþætt viðgerðarmeðferð þar sem notuð er m.a. örtækni með stofnfrumuhvata. Það gerir það af verkum að starfsemi og frumuendjurnýjun húðar er stórefld með því að koma stofnfrumuhvötum, kollageni, elastíni og vítamínunum djúpt ofan í órofna húðina með nýjustu hágæða örtækni og fráhrindikrafti súrefnis.



Raunveruleg viðgerð á húð fæst einungis með langtíma markvissum viðgerðarmeðferðum þar sem uppbyggingin á sér stað yfir nokkrar vikur á hnitmiðaðan hátt. Húðin þín og starfsemi hennar verður miklu sterkari, unglegri og heilbrigðari eftir meðferðarkúrinn og heldur áfram að vinna á þessum aukna hraða í fleiri mánuði á eftir.

Við höfum með þessum aðgerðum náð undraverðum árangri sem við erum stolt af og viljum koma á framfæri til allra þeirra sem vilja njóta og með sannri eldast með reisu.



Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur

Bókið frían tíma í skoðun/viðtal



Einfaldir kjúklingaréttir

Kjúklingur er hægt að elda á ótal marga vegu. Þess vegna er alltaf þægilegt að grípa til hans þegar maður veit ekkert hvað ætti að elda. Hér eru nokkrar hugmyndir að réttum með kjúklingi.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Kjúklingapasta er finn hversdagsmatur. Það er auðvelt að útbúa og svo getur maður sett í alls konar uppáhalds eftir smekk. Hér er uppskrift að kjúklingapasta. Það má nota afganga af kjúklingi í þessa uppskrift. Uppskriftin miðast við fjóra.

Pastasalat með kjúklingi

4 úrbeinuð kjúklingalæri eða bringur eftir smekk
¼ tsk. salt
¼ tsk. pipar
2 msk. smjör eða olía til steikingar

Pastasalat

250 g pastaskeljar
1 pakki kirsuberjatómatar
½ rauðlaukur
2 vorlaukar
1 poki klettsalat
Svartar ólífur
Ristaðar furuhnetur
1 mozzarella-ostur

Sjóðið pasta eftir leiðbeiningum. Sigtíð, skolið með köldu vatni og setjið til hliðar. Bragðbætið lærin með salti og pipar og steikið á pönnu um það bil 2 mínútur á hvorri hlið. Lækkið hitann, setjið lok á pönnuna og látið malla áfram í 4-5 mínútur.

Skerið tómatana til helminga, rauðlaukinn í þunnar sneiðar og vorlaukinn smátt. Skolið klettsalatið og þerrið síðan. Setjið á disk ásamt tómtum, lauk og ólífum. Skerið kjúklinginn í þunnar sneiðar og dreifið yfir salatið ásamt smátt skornum mozzarella-ostinum og furuhnetum. Ýrið smávegis jómfrúarolíu yfir og piprið. Salatið er borið fram með góðu brauði.

Tandoori-kjúklingur

Þetta er bragðgód uppskrift og spennandi. Hún miðast við fjóra.

8 úrbeinuð kjúklingalæri (má líka vera á beini)

Tandoori-marinerung

10 negulnaglar
2 tsk. kórianderfræ



Tandoori-kjúklingur sem þarf smá fyrirhyggju því best er að láta hann vera í marinerungu í sólarhring.

2 tsk. cumin
Fræ úr 10 heilum kardimommum
2 laukar
4 hvítlauksrif
2 msk. rifinn, ferskur engifer
2 tsk. chilli-pipar (duft)
2 tsk. pipar
1 tsk. túrmerik
5 dl hrein jógúrt
1 dl sitrónusafi

Ristið negulnagla, kórianderfræ, cumin og kardimommur í nokkrar mínútur á þurri pönnu. Kælið og setjið í mortél. Maukið þar til verður jöfn og fin blanda.

Setjið lauk, hvítlauk og engifer í matvinnsluvél ásamt chilli-pipar, pipar og túrmeriki. Hrærið vel saman.

Setjið jógúrt í skál og bætið í hana sitrónusafa. Bætið kryddinu saman við og lauk- og engifer-blöndunni.

Skerið kjúklinginn í bita og setjið í marinerunguna. Best er að láta standa yfir nótt í kælikápi.

Setjið í eldfast mót og inn í 200°C heitan ofn. Bakið í um það

bil 30 mínútur eða þangað til kjúklingurinn er gegnumsteiktur. Berið fram með tómtum og gúrku, hrisgrjónum, mango chutney og tzatsiki.

Ítalskur kjúklingaréttur

Mjög góður réttur sem einfalt er að gera. Uppskriftin er stór og ætti að duga fyrir átta.

6 úrbeinuð kjúklingalæri

1 laukur
2 hvítlauksrif
1 dl hvítvín
2 dósir tómatar
1 tsk. óreganó
100 g sveppi
Svartar ólífur
3 msk. parmesan-ostur

Skerið lauk, hvítlauk og sveppi. Brúnið kjúklinginn og takið hann síðan frá. Steikið lauk, hvítlauk og sveppi. Bætið hvítvíni yfir og látið allt malla í nokkrar mínútur. Bætið þá tómtum saman við og kryddið með óreganó. Núna eru kjúklinga-

bitarnir settir út í aftur og allt látið malla í um það bil 30 mínútur. Dreifið svörtum ólífum yfir réttinn og bragðbætið með salti, pipar og óreganó. Stráid rifnum parmesan-osti yfir réttinn í lokin. Það má bera þennan rétt fram með pasta eða bara góðu brauði.

Núðlusúpa með kjúklingi, karrí og kókos

Þetta er mjög góð núðlusúpa sem hægt er að gera á margvíslegan hátt. Það má nota afgang af kjúklingi og það má bæta alls kyns grænmeti við, til dæmis kúrbút, baunum, gulrótum, sveppum og tómtum. Uppskriftin miðast við fjóra.

600 g úrbeinuð kjúklingalæri

250 g núðlur
1 msk. rifin, fersk engiferrót
3 hvítlauksrif
1 haus spergilkál
4 vorlaukar
1 rauðlaukur

2 msk. rautt karrímauk (curry paste)

2,5 dl kjúklingasoð

4 dl kókosmjólk

2 msk. fiskisósa

2 tsk. sykur

1 límóna

Ferskt kóriander og basil

Olía til steikingar

Skerið kjúklinginn í bita. Sjóðið núðlurnar eftir leiðbeiningum á umbúðum. Hreinsið og skerið spergilkál, lauk, vorlauk og hvítlauk. Steikið engifer og hvítlauk í olíu yfir meðalhita. Bætið karrímaukinu við og setjið meiri olíu ef þarf. Næst fer kjúklingurinn út á pönnuna og hann steiktur. Setjið því næst kjúklingasoð og kókosmjólk.

Látið suðuna koma upp, lækkið síðan hitann og látið malla áfram. Setjið spergilkálið út í og bragðbætið súpunu með fiskisósu, sykri og límónusafa.

Loks eru núðlurnar settar út í súpunu, Skreytið hana í lokin með vorlauk og rauðlauk.

NÝSKÖPUN Á ÍSLANDI

Laugardaginn 31. ágúst mun Fréttablaðið gefa út sérblaðið Nýsköpun á Íslandi.

Blaðið er unnið að hluta í samstarfi við Rannís og Tæknipróunarsjóð.

Í blaðinu gefst nýsköpunar fyrirtækjum færi á að kynna sína starfsemi og vöruþróun. Um leið er blaðið öflugur auglýsingamiðill fyrir fyrirtæki og stofnanir sem bjóða nýsköpunarfyrirtækjum upp á ýmiskonar vörur eða þjónustu.

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 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



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.

Þjónusta

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

Hreingerningar

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

Garðyrkja

Hellulagnir, lóðastandsetning, skjólveggir og pallasmíði. Jónas Freyr Harðarson garðyrkjufraeðingur s: 697-8588.

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. 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. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

FLÍSLAGNIR - 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

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

Spádómar

Nympha-dora
Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan

VISA 562 8211 EURO

Keypt & Selt

Til sölu



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

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

Upplýsingar í síma 782 8800

Heilsa

Nudd

NUDD
Nuddstofan, opið frá 100. Einnig um helgar S. 832 8863

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 loft hæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

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

Ábendingahappinn má finna á www.barnaheill.is



Honda Jazz Dynamic

Ásett kr. 3.440.000

Tilboð kr. 2.990.000

Afborgun kr. 37.961 á mánuði*

Nýskráður 6/2019, ekinn 1 þús.km., bensín, sjálfskiptur, sýningarbíll frá umboðinu.



Honda HR-V Elegance

Verð kr. 2.890.000

Afborgun kr. 36.696 á mánuði*

Nýskráður 6/2016, ekinn 38 þús.km., bensín, sjálfskiptur.



Honda CR-V Lifestyle dísil

Verð kr. 3.190.000

Afborgun kr. 40.489 á mánuði*

Nýskráður 5/2015, ekinn 63 þús.km., dísel, beinskíptur, fjórhjóladrifinn.



Honda CR-V Elegance

Verð kr. 3.390.000

Afborgun kr. 43.018 á mánuði*

Nýskráður 7/2016, ekinn 68 þús.km., bensín, sjálfskiptur.



Honda Civic Prestige 5 dyra

Verð kr. 3.790.000

Afborgun kr. 48.075 á mánuði*

Nýskráður 12/2018, ekinn 8 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

BERNHARD

NOTAÐIR BÍLAR

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

Þú ert ráðin/n!

Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

www.fastradningar.is

FAST
Ráðningar

Afborgun miðast við 80% lánsútrifall í 7 ár. Árleg hlutlástala kostnaðar er 8,94%

Fasteignir



Húsaskjól
fasteignasala



Guðbrandur
guðbrandur@husaskjol.is
s. 896-3328

Hlíðasmára 2, 201 Kópavogi, sími: 894 1976

Löggiltur fasteignasali

OPÍÐ HÚS



OPÍÐ HÚS þriðjud. 27.08. kl 17:30 - 18:00

Stærð: 106,7 fm

Hofteigur 20

Verð: 43.800.000

Björt og falleg, töluvert endurnýjuð 3ja herbergja íbúð, 106,7 fm.

OPÍÐ HÚS í dag þriðjudaginn 27.08. kl 17:30 - 18:00.

Guðbrandur K Jónasson lgfs tekur á móti áhugasömum.

WWW.HUSASKJOL.IS

HUSASKJOL@HUSASKJOL.IS

WWW.FACEBOOK.COM/HUSASKJOL

Þú finnur draumastarfið á
Job.is



Iðnaðarmenn



Heilbrigðisþjónusta



Kennsla



Veitingastaðir

GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU



Job.is

Loftræsting fyrir heimili

Orkusparnaður

Heilbrigt loft

Rétt rakastig

Jafnt hitastig

Alltaf gott og
heilbrigt loft

ALLT FYRIR LOFTRÆSTINGUNA Á EINUM STAÐ

LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA

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

viftur.is

