



FRIDJUDAGUR 5. NÓVEMBER 2019

Heilsa



Kolbrún Fjóla Arnarsdóttir segir að eftir að hún byrjaði að nota Adapt Life hafi minnið batnað til muna og að hún hafi meiri orku en áður. MYND/REGINA SIF

- Fræðsla
- Ráðgjöf
- Forvarnir



Aukin einbeiting og orka í leik og starfi

Adapt fæðubótarefni eru hönnuð til að auka orku og hjálpa fólki að höndla streitu. Þau hafa hjálpað Kolbrúnu Fjólu Arnarsdóttur, menntaskólakennara og líkamsræktarþjálfara, að ná orku og einbeitingu eftir væga kulnun. ➔2

Adapt Life og Adapt Sport eru fæðubótarefni sem eiga að hjálpa fólki að höndla andlegt álag, ná upp orku og vinna gegn streitu á hraðvirkan hátt. Adapt hentar bæði til að bæta árangur í daglegu lífi og íþróttum.

Adapt Life hentar vel fyrir daglegt líf og er sérstaklega hannað til að auka orku, bæta einbeitingu, draga úr þreytu og auka þol gegn streitu. Adapt Sport er hentugt fyrir íþróttafólk, en það er hannað til að hjálpa fólki að ná hámarks árangri á náttúrulega hátt, gefur hámarks orku og aukið úthald, ásamt því að flýta fyrir endurheimt. Fólk finnur muninn fljótlega eftir inntöku og Adapt Sport virkar sífellt betur ef það er tekið yfir lengri tíma.

Sérhæfðar blöndur

Adapt Life og Adapt Sport byggja á sérhæfðum blöndum sem innihalda adaptogen jurtirnar; burnirót, schisandra, siberiuginseng og B-vítamín. Klínískar rannsóknir benda sterklega til að þessar einstöku blöndur geti hjálpað líkamanum við að auka orku, bæta árangur og auka afköst í starfi, leik og íþróttum.

Adaptogen jurtir hafa ýmsa eiginleika, eins og að auka líkamlega og andlega orku og þrek, vinna til dæmis gegn áhrifum svefnleysis, vernda heila og taugarferfi (sem meðal annars bætir minni og skynjun), draga úr kvíða og streitu og vernda gegn tilteknum tegundum sindurefna.

Á meðan orkudrykkir og kaffi gefa tímabundna orku eru áhrifin af adaptogenum jafnari og þau auka árangur og vara lengur.

Rétt hormónajafnvægi

Það er mikilvægt að stresshormónið kortísól sé í jafnvægi. Rannsóknir benda til að Adapt hjálpi til við að viðhalda þessu jafnvægi, minnki streitu og stuðli þar með að betri svefni og minni þreytu. Langtíma ójafnvægi eða of mikið magn af kortísóli í blóði er ekki gott fyrir líkamann og getur valdið þreytu, dregið úr vöðvamassa, aukið matarlyst og dregið úr kynlöngun.

Sömu rannsóknir skjóta stóðum undir að Adapt stilli af rétt hlutföll af kortísóli og testósteróni sem er mikilvægt í öllum íþróttum. Með því að hafa jafnvægi á kortísóli og testósteróni næst betri hvíld, endurheimt verður betri og æfingar skila meiri árangri. Adapt Sport er prófað og notað af afreksfólki í íþróttum.

Hjálpaði mér að ná upp orku og einbeitingu á ný

Kolbrún Fjóra Arnarsdóttir er 38 ára íþrótt- og heilsufræðingur og tveggja barna móðir. Hún kennir lýðheilsutengdar greinar við Menntaskólann á Ísafirði og vaknar klukkan hálf sex á morgnana til að kenna líkamsrækt, en hún hefur þjálfað síðan árið 2002. Þar fyrir utan starfar hún sem leiðsögumaður á sumrin, kennir skyndihjálpar af og til og á fimm vikna fresti er hún með vaktsíma fyrir öryggishnapp aldraðra allan sólarhringinn, viku í senn.

Kolbrún fékk væga kulnun vegna vinnu í fyrravor, en hefur náð góðum bata. Kolbrún sá auglýsingu fyrir Adapt Life þar sem kom fram að það gæti hjálpað fólki að höndla streitu og álag og segir að það hafi kallað á hana.

„Eftir að hafa verið að vinna alltof mikið alltof lengi þá var ég orðin líkamlega og andlega orkulaus. Ég átti í raun ekkert eftir til að gefa af mér þegar heim var komið,“ segir hún. „Eitt af því sem dró mig að Adapt Life var að þetta á að auka einbeitinguna og losa mann við minniskann, sem hentar mér

mjög vel vegna þess að ég er með ADHD en vil ekki vera á lyfjum vegna þess.

Ég var alltaf þreytt og hausinn var ekki alveg að virka. Mér fannst ég þurfa að taka til í höfðinu á mér,“ segir Kolbrún. „Ég er búin að taka þessa vöru í nokkrar vikur núna og ég er strax farin að finna mun, fyrst og fremst það að ég er með betri yfirsýn yfir hlutina núna og minniskinn gerir ekki eins oft vart við sig. Í raun er ég að nýta sjálfa mig betur.“

Kolbrún segist ekki hafa fundið mun strax en að hún finni hann koma hægt og rólega. Eftir nokkra daga tók hún eftir því að hún hefði verið orkumeiri og orkan hefði verið jafnari.

„Fyrstu dagana var ég alltaf á

“Ég er búin að taka þessa vöru í nokkrar vikur núna og ég er strax farin að finna mun, fyrst og fremst það að ég er með betri yfirsýn yfir hlutina núna og minniskinn gerir ekki eins oft vart við sig.

íði, eins og alltaf, og reyndi eins og svo oft áður að stytta mér leið þegar kom að kvöldmatnum, en núna nenni ég að hafa meira fyrir

honum,“ segir Kolbrún. „Ég veit ekki hvort það er út af aukinni orku eða betra jafnvægi í huganum. Almenn séð finnst mér ég vera með jafnari orku, jafnvel þó að ég sé oft að gera hluti sem reyna á á ólíkan hátt á milli daga.

Eftir að hafa keyrt sig í kaf eins og ég gerði tekur langan tíma að ná sér. Stundum koma góðir dagar og þá er hætt á að maður klári orkuna því maður fer of geyst af stað, en Adapt Life hjálpar mér að vera rólegri og stöðugri,“ segir Kolbrún. „En það besta við þetta er klárlega yfirsýnin sem mér finnst ég hafa fengið. Það er líka frábært að nenna núna að nota heilann og orkuna í alla þessa litlu hluti í lífinu sem maður á að gera en gerir oft ekki.

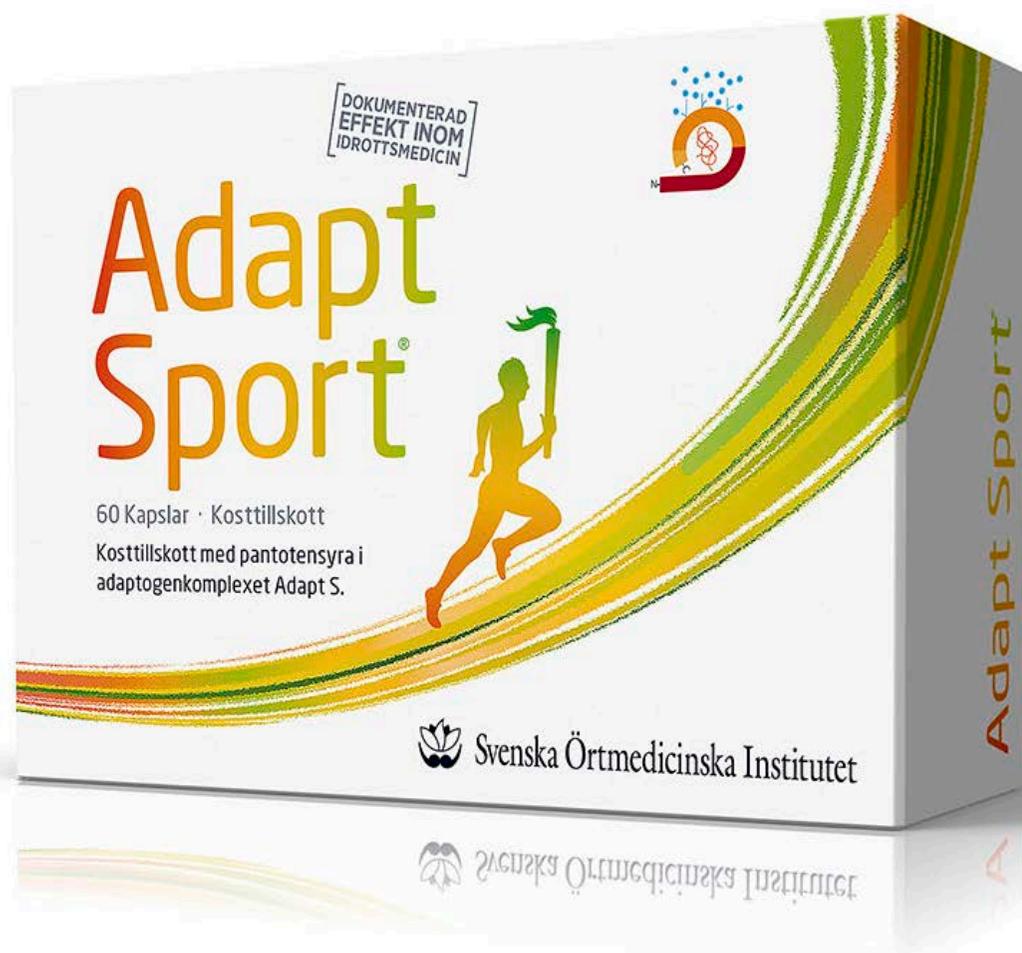
Auðvitað er þetta engin töfra- lausn og þetta virkar mismunandi á fólk,“ segir Kolbrún. „Fyrstu dagana fannst mér ég líka verða rosalega þreytt þegar minniskinn var að stoppa. Það var eins og heilinn væri að vinna úr hlutunum og skipuleggja þá betur og um leið nota meiri orku. En þetta náði fljótlega jafnvægi.

Það er frábært að fá jafnvægi á kortísóli og Adapt Life hefur hjálpað mér að læra að slaka á,“ segir Kolbrún. „Allan daginn er maður að gefa af sér og reyna sitt besta, en það er betra að eiga eitt-hvað eftir þegar heim er komið.“

Adapt Life og Adapt Sport fæst í lyfjaverslunum um land allt.



Adapt Life er er hannað til að bæta einbeitingu, gefa orku, draga úr þreytu og auka þol gegn streitu.



Adapt Sport er hentugt fyrir íþróttafólk og er hannað til að hjálpa fólki að ná hámarks árangri á náttúrulegan hátt, gefa hámarks orku og aukið úthald, ásamt því að flýta fyrir endurheimt.

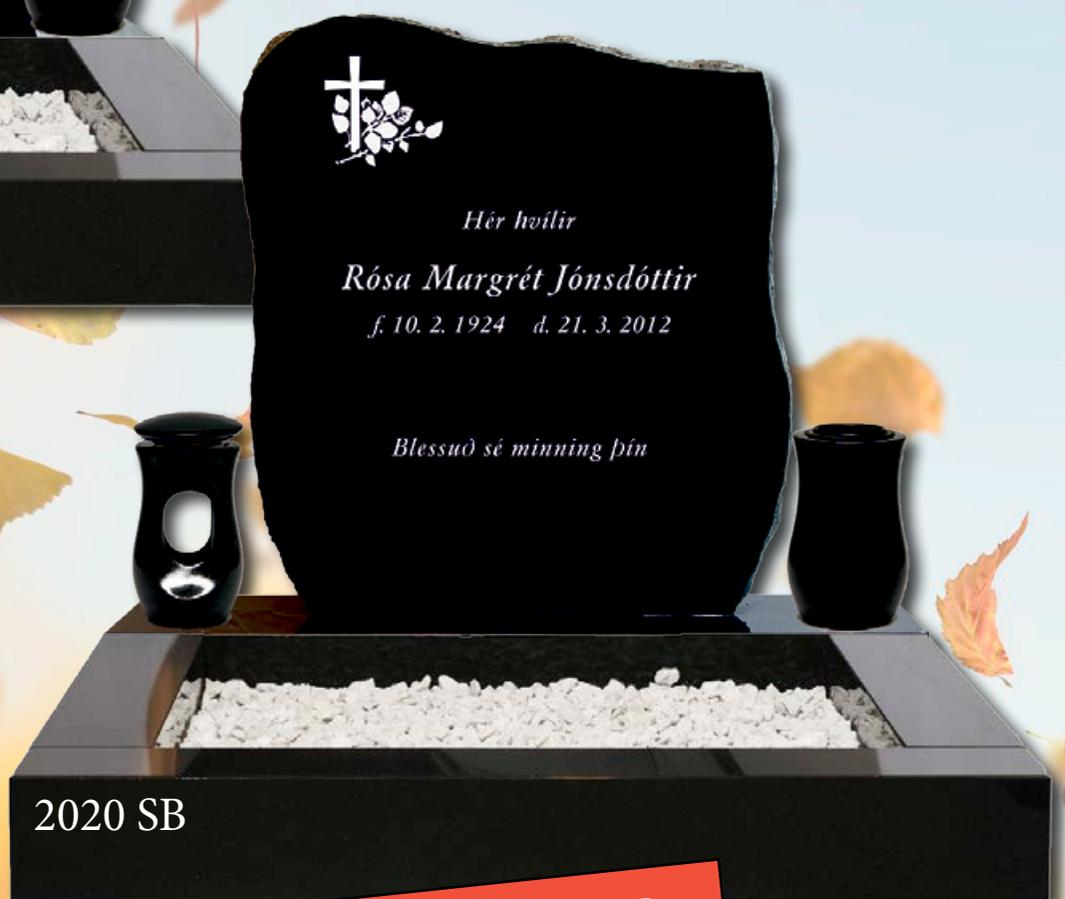
FRÁBÆRT HAUST TILBOÐ Á ÞESSUM LEGSTEINUM



299.900 KR.
MEÐ BEÐRAMMA
LUKT OG VASA
FULLT VERÐ: 544.250,-



139.900 KR.
MEÐ SPÖRFUGLI
FULLT VERÐ: 291.650,-



289.900 KR.
MEÐ BEÐRAMMA
LUKT OG VASA
FULLT VERÐ: 529.250,-

VERÐ MIÐAST VIÐ ÁLETRAÐAN* STEIN
MEÐ UPPSETNINGU Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

ATH. GRANÍTHÖLLIN ER FLUTT
AÐ FOSSALEYNI 16, 112 REYKJAVÍK

FOSSALEYNI 16
112 REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

*Hefðbundin áletrun, 1 nafn
Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

KRÓKUR ÞARFTU 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 Sími 522-4610.

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

Bílar til sölu



TIL SÖLU PORSCHE CAYENNE S.

Skráður 11/2016, ek. 56 þús. km. Tengiltvinnubíll, 416 hestöfl (95 frá rafmagnsmotor). Hlaðinn aukabúnaði, m.a. loftþúðafjöðrun, panorama sólluga, vetrar- og sumardekk á felgum, umboðsbíll, einn eigandi. Til sýnis hjá Öskju, notaðir Kletthálsi 2.

Nánari upplýsingar á www.bilasolur.is, raðnúmer: 292391. Ásett verð: 9.890.000, Tilboð 9.190.000.

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

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

Þjónusta

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn.is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Málarar

MÁLNINGARÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR

Tilboð eða tímagjald. Uppl. í s: 778 0100.

REGNBOGALITIR EHF.

Alhliða málningaráþjónusta. Getum bætt við okkur verkefnum. Vönduð vinna löggilttra fagmanna. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael's. 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

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

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

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

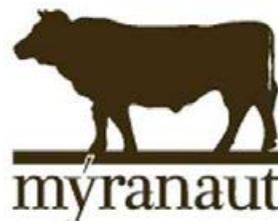
Nympha-dora
Tarot-lesur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
VISA 562 8211 EURO

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

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



Kassaritarar í úrvali Gítarinn ehf Kassaritarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

Til sölu pianó, selst ódyrt. Uppl. s: 567-4894

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLUR.IS

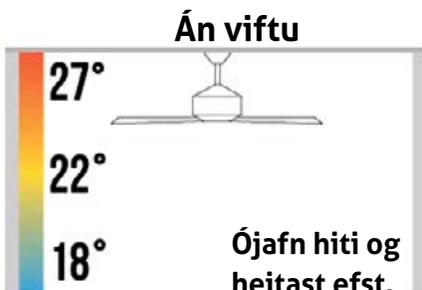
SÍMI 555-3464

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



LOFTVIFTUR

Dreifðu varmanum betur.



Loftviftur spara orku. Þeim mun meiri hæð, þeim mun meiri sparnaður
Stærri viftur dreifa varmanum betur í stærri rýmum. Á sumrin kæla vifturnar.

Vatnshitablásarar



Verð frá kr 89.990

Hljóðlátar baðviftur



Hljóðlátir blásarar 100 mm



Purrktæki

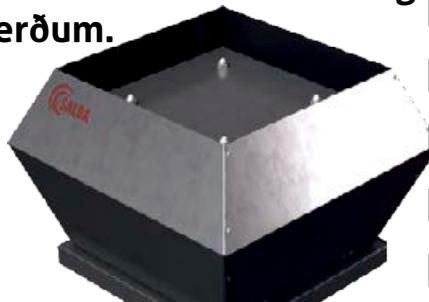
Er rakastigið of hát



Verð frá kr 39.990

Þakblásarar

Mikið úrval af stærðum og gerðum.



Hitavír

Í þakrennur eða vatnsla. Selt í lausu eða í kittum.



Verð frá kr/m 1450

ÍSHÚSIÐ - LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA