



LAUGARDAGUR 16. NÓVEMBER 2019

Helgin



Annar hópurinn af tveimur sem eru þátttakendur í Snjallræði þetta árið. Uppskeruhátíð verður haldin fimmtudaginn 28. nóvember í borgarstjórnarsal Reykjavíkur og eru allir velkomnir. Hóparnir hafa unnið hörðum höndum við verkefni sín og fengið þjálfun og gott húsnæði til þess. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Þarfir fólks og umhverfis í forgrunni

Hvernig getum við dregið úr matarsóun með hjálp nýjustu tækni, alið upp heila kynslóð með græna fingur, dregið úr barnadauða í Malaví og gefið fólki aukna valkosti við lífslok? Snjallræði er áhugavert nýsköpunarverkefni. ➔?

Snjallræði fór af stað með krafti í ár. Alls bárust 46 umsóknir um þátttöku en þetta er í annað sinn sem hraðallinn er haldinn. Að honum standa Nýsköpunarmiðstöð Íslands og Höfði – friðarsetur Reykjavíkurborgar og Háskóla Íslands. Markmiðið er að veita fólki sem hefur ástríðu fyrir bættu samfélagi vettvang til þess að þróa hugmyndir sínar áfram og finna þeim sjálfbæran farveg svo þær geti blómstrað og dafnað.

Hraðallinn hófst á hönnunar-

spretti undir handleiðslu Svöfu Grönfeldt og samstarfsfélaga hennar frá MIT designX, þeim Kate Mytty og Matthew Claudel. Á viku tímabili gafst Snjallræðis-teymunum kostur á að nýta hönnunarhugsun til þess að komast að kjarnanum í eigin hugmyndum og finna þeim skapandi lausnir og sjálfbæran farveg. „Þetta snýst um að beita hönnunarhugsun í nýsköpun og hanna sprotafyrirtæki sem huga betur að þörfum fólks og umhverfisins alls,“ segir Svafa Grönfeldt.

“**Átta teymi voru valin til verkefnisins og fengu þau vinnu-aðstöðu í Setri skapandi greina við Hlemm.**

Hönnunarspretturinn veitti jafnframt mikilvægan innblástur og setti tóninn fyrir vinnuna næstu sex vikurnar þar sem Nýsköpunarmiðstöð, Listahá-

skóli Íslands, Háskóli Íslands og Háskólinn í Reykjavík sjá um að kafa dýpra í efnið og fylgja því eftir. Þá nutu teymin einnig mikilvægs fjárstuðnings frá afar öflugum fyrirtækjum á sviði samfélagsábyrgðar, Össuri, Deloitte, Marel, Icelandair og Landsvirkjun.

Teymin sem taka þátt í Snjallræði í ár ráðast ekki á garðinn þar sem hann er lægstur. Þau hafa undanfarnar sex vikur unnið hörðum höndum að því að finna lausnir á mörgum af helstu áskorunum samtímans.

EINSTAKT
KOLLAGEN
RAKAKREM



Fæst í flestum apótekum, Heilsuver og www.heilsanheim.is

UPPSKERUHÁTÍÐ



Vinningsteymin átta sem valin voru til þátttöku í hraðlinum í ár kynna hugmyndir sínar og afrakstur af vinnunni á stórglæsilegri uppskeruhátíð **fimmtudaginn 28. nóvember nk.** í borgarstjórnarsal Reykjavíkur.

Viðburðurinn er öllum opinn en takmörkuð sæti í boði og nauðsynlegt að skrá sig á www.snjallraedi.is

Átta teymi valin

Alls voru átta teymi valin til verkfnisins og fengu þau vinnuáðstöðu í Setri skapandi greina við Hlemm, stuðning við að þróa hugmyndina áfram og koma henni í framkvæmd. Þau nutu þjálfunar frá fremstu sérfræðingum á sviði samfélagslegrar nýsköpunar og fengu aðgang að neti mentora sem styðja við einstök verkefni. Hér fyrir neðan eru fjögur þessara verkefna kynnt.

Verkefnið Tré lífsins

Eitt teymið í Snjallræði heitir Tré lífsins. Að því standa þær Sigríður Bylgja Sigurjónsdóttir mannvistfræðingur, sem er núna í fullu starfi við að gera verkefni þeirra að veruleika, Oktavía Hrund, sem starfað hefur við kennslu og ráðgjöf, og Olga Margrét lögfræðingur.

Tré lífsins hyggst bjóða upp á nýja valmöguleika við andlát þannig að fólk geti skrásett sögu sína og hinstu óskir fyrir andlát. Eftir andlátið lifir minning ástvína áfram á minningasiðu. Aska hins látna verður jafnframt gróðursett ásamt tré í minningagardi þar sem tréð vex upp til minningar um hinn látna. „Verkefnið okkar fjallar í grunninn um að veita valkost og frelsi til vals. Það skiptir okkur máli að einstaklingar geti haft áhrif á hvernig lífslok verða, að það sé möguleiki til staðar sem gerir okkur kleift að láta lífsgildin endurspeglast við lífslok, sem sagt óháðan umhverfisvænan valkost,” segir Oktavía og bætir við að þeim hafi verið bent á Snjallræði. „Okkur fannst það smellpassa við bæði grunnildi og tilgang verkefnisins. Það er mikilvægt að Ísland hafi vettvang eins og Snjallræðið sem fer út fyrir hið hefðbundna frumkvöðlaform og beinir sjónum að frumkvöðlum sem hafa sjálfbærni og samfélagslegt hugvit að leiðarljósi,” segir hún.

Hugmynd þeirra kviknaði fyrir fimm árum. „Verkefnið hefur tekið verulegan þróunarkipp á þessu ári og það að taka þátt í Snjallræðinu hefur sérstaklega ýtt þeirri þróun áfram. Það hefur gengið afar vel að nýta þau tækifæri sem við höfum mótað og sóst eftir á þessu ári,” segir Oktavía og segir að það sé ekki spurning að verkefnið eigi eftir að verða að veruleika. „Við höfum unnið okkur í gegnum þær meginhindranir sem voru til staðar í upphafi en núna erum við að klára þá vinnu sem mun nýtast okkur við að gera þetta að veruleika fyrr en síðar,” segir hún.

„Við erum mjög ánægðar með bæði formið sem Snjallræðið býður upp á og þann stuðning sem við höfum fengið. Sérstaklega sjáum við sterka og fjölbreytta mentora sem góðan kjarna þeirrar þjálfunar sem okkur hefur verið boðið í gegnum Snjallræðið.“

Verkefnið Samfélagsgróðurhús

Rúnar Þór Þórarinnsson og Friðrik Atli Sigfússon vinna að verkefni sem nefnist Samfélagsgróðurhús en það hófst sem vinkill út frá öðru verkefni sem þeir segja að sé dálítið sérstakt. „Verkefnið Samfélagsgróðurhús snýst um að hanna og reisa gróðurhús á leikskólum landsins, þar sem börn leika sér að plöntum og því að planta. Það spannst út frá verkefninu ABC Lights sem snýst um að hanna birtu- og hitastýrða lýsingu fyrir gróðurhús sem mun spara framleiðendum, neytendum og þjóðarþúinu hundruð milljóna króna á ári, styrkja matvæla framleiðslu og vernda umhverfið. Við vinnum að því með tveimur félögum okkar, Þorgeiri og Sturlu Jónssonum. Það er spennandi



Renata Stefanie Bade Barajas og Jillian Verbeurgt vinna að verkefninu GreenBytes.



Rúnar Þór Þórarinnsson og Friðrik Atli Sigfússon vinna að verkefni sem nefnist Samfélagsgróðurhús.



Kristín Linda Ragnarsdóttir og Sveinbjörn Gizurarson vinna að verkefni sem nefnist Rephaiah en þau vilja setja lyf á markað fyrir börn í Malaví.

verkefni en mjög tæknilegs eðlis og mun taka tíma í þróun en hins vegar er hægt að ráðast í Samfélagsgróðurhúsin undir eins. Við vinnum í þessu af elju og erum sem stendur með dálitinn styrk í gegnum Frumkvæði, eigin sjóði og stöku tilfallandi tekjur,” segja þeir.

Þegar Rúnar er spurður hvers vegna þeir hefðu tekið þátt í Snjallræði, svarar hann: „Við vorum með vinnuáðstöðu hjá Nýsköpunarmiðstöð á Setri skapandi greina við Hlemm en það var úrvalsfólk þar sem benti okkur á að verkefnið okkar ætti líklega mjög vel heima í Snjallræði. Við sáum að þetta væri vettvangurinn fyrir okkur, þar sem við værum með framkvæmanlega, varanlega lausn á samfélagslegu vandamáli sem mikill ávinningur væri af að leysa. Þorgeir vinur okkar teiknaði síðan fyrir okkur fyrsta gróðurhúsið.“

Rúnar segir að verkefnið felist annars vegar í hugsjón og hins vegar í framkvæmd lausnarinnar. Hugsjónin – hugmyndafræðilega verkefnið – er að bæta heilsufar barna og þar með þjóðarinnar á skömmum tíma með menningaradlögun.

„Verkefnið – veraldlega framkvæmdin – er að hanna snotur, þægileg og upphituð gróðurhús, fjármagna byggingu þeirra og reisa við alla leikskóla landsins. Þau verða afhent fullbúin; hituð með affallsvatni af leikskólunum sjálfum, endingargóðum og sparneytnum LED-ljósnum til að geta ræktað allt árið og þeim plöntum

” Við höfum notið góðs á undanförunum vikum af aðstöðu, þjálfun, tengslamyndun, andrúmsloftinu, stemningu og drifkrafti.

sem börnin og kennarar þeirra vilja rækta ásamt þeim bökkum og verkferum sem til þarf,” útskýrir Rúnar.

„Verkefnið hefur gengið mjög vel. Við höfum vinnuna við Samfélagsgróðurhús ehf. í raun um viku eftir að við höfum skilað umsókn í Tækniþróunarsjóð fyrir ljósalausn ABC Lights en svar við henni berst í desember. Snjallræði fór í gang í októberþryjun og við þróum módelið utan um Samfélagsgróðurhús ehf. algerlega samhliða því og njótum góðs af því prógrammi sem sett hefur verið upp.“

Rúnar segir engan vafa á að verkefnið verði að veruleika. „Mikilvægt er að almenningur vilji taka þátt í þessu með okkur. Það kemur í ljós á næstu vikum og mánuðum hvort svo er en við höfum fundið fyrir miklum áhuga. Við höfum notið góðs á undanförunum vikum af aðstöðu, þjálfun, tengslamyndun, andrúmsloftinu, stemningu og drifkrafti. Allt hefur þetta farið talsvert fram úr væntingum. Hér er prógrammið svo stíft að við

höfum í raun ekki náð að fullnýta okkur það sem til boða stendur, þannig að úr nægu verður að vinna á komandi vikum.“

Verkefnið The GreenBytes

Renata Stefanie Bade Barajas og Jillian Verbeurgt vinna að verkefninu GreenBytes sem er lausn þar sem sölugögn, reiknirit og vélanám er nýtt til að draga úr matarsóun á veitingastöðum og auka um leið hagnað þeirra.

Renata og Jillian útskrifuðust fyrir stuttu úr meistaranámi í sjálfbærri orku frá Háskólanum í Reykjavík. Þær eru nú í fullu starfi við verkefni sitt í Snjallræði og telja að þær geti gert plánetunni gagn með viðskiptahugmynd sinni. Þær segjast einnig hafa einbeitt sér að því að horfa til sjónarhorns vísindanna.

„Við erum að þróa þjónustu sem gengur út á hversu mikinn mat veitingahús ættu að panta fyrir næstu daga til að koma í veg fyrir sóun. Við erum mjög ánægðar með þróun verkefnisins, höfum búið til gott markaðssemi auk þess sem við höfum gert Facebook- og Instagram-síður auk heimasíðu. Þá höfum við þróað markaðsáætlanir og tekjuskipulag. Þegar verkefninu lýkur verðum við komnar með áætlun sem mun nýtast okkur til að halda áfram með þjónustuna,” segir Renata.

Þær stóllur eru mjög ánægðar með aðstöðuna sem þær hafa fengið í Setri skapandi greina við Hlemm og hafa áhuga á að leigja

þar rými áfram til að klára verkefnið. „Þjálfunin sem við höfum fengið er mjög dýrmæt og að vinna með leiðbeinendum hefur orðið til þess að við fengum nýja sýn á suma þættina,” segir hún.

Verkefnið Rephaiah

Sveinbjörn Gizurarson, próffessor við lyfjafræðideild Háskóla Íslands, og Kristín Linda Ragnarsdóttir, framkvæmdastjóri Hananja ehf., vinna með verkefnið Rephaiah en markmið þess er að setja á fót óhagnaðardröfin samtök sem hafa það að markmiði að framleiða lífsnauðsynleg lyf fyrir ung börn í Malaví. Með því mætir teymið þeirri gríðarlegu þörf sem er til staðar meðal þessa viðkvæma hóps.

Þau segjast hafa sótt um þátttöku eftir umfjöllun á Facebook um Snjallræði og hraðalinn. „Markmið þessa hraðals var mjög áhugavert og við sáum að það gæti nýst verkefni okkar mjög vel og sóttum því um,” segja þau og bæta við að verkefnið hafi gengið vonum fram. Við erum búin að vera að vinna að þessu verkefni síðastliðin þrjú ár og það verða líklega um tvö til þrjú ár í að verkefnið verði að veruleika,” segja þau og segjast vera ákaflega ánægð og þakklát fyrir þá aðstöðu og þjálfun sem þau hafa fengið í ferlinu.

Frekari upplýsingar um hraðalinn er að finna á síðu Snjallræðis, snjallraedi.is.

Byggjum upp og viðhöldum sterkum beinum

Fyrstu 30 ár ævinnar byggjum við upp beinin og því afar mikilvægt að við fáum alltaf þau næringar- og bætiefni sem þarf til að gera beinin sterk.

D-vítamín, eða sólarvítamín, er oft kallað, gegnir gríðarlega víðtæku hlutverki í líkamsstarfsemi okkar og hafa fjölmargar rannsóknir gefið okkur vísbendingar um hversu alvarlegar afleiðingar D-vítamínskortur hefur í för með sér. Skortur D-vítamíns þegar kemur á fullorðinsár getur valdið beinþynningu, beinmeyru, vöðvarýrningu og tannskemmdum.

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 skorti D-vítamín. Einnig kom þar fram að þeir sem eru í ofþyngd, með dökka húð og/eða lifa á norðlægum slóðum skorti það oftar en aðrir. Þessar niðurstöður ættum við á Íslandi ekki að hundska þar sem hér vantar verulega upp á að sólin skíni nægilega mikið á okkur og einnig eru allt of mörg börn í ofþyngd. Við þetta má svo bæta að landskönnun á mataræði 6 ára barna á Íslandi frá 2011-2012 sýndi að einungis um 25% barnanna fengu ráðlagðan dagskammt eða meira af D-vítamíni og var neysla fjórðungs barna undir lágmarksþörf (2,5 µg/dag). Vonandi eru þessar tölur orðnar betri í dag en það er full þörf á stöðugri umfjöllun þar sem þetta vítamín er okkur svo lífsnauðsynlegt.



D-vítamín þurfum við alltaf að taka inn í bætiefnaformi, alla ævi, en það sér um að líkaminn taki upp kalkið úr næringunni. K2-vítamín er ekki síður mikilvægt þar sem það sér um að binda kalkið í beinum.

Hrönn Hjálmararsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan



Allt að þrefaldur dagskammtur

Í september voru svo birtar niðurstöður klínískra rannsókna (við sama skóla) þar sem skoðað var hvað það þyrfti að taka inn mikið magn daglega af D-vítamíni til að hækka gildin hjá þeim börnum sem mældust með skorti. Í ljós kom að stærstur hluti barnanna þyrfti 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-vítamínskort er að ræða, dugir ekki að taka bara ráðlagðan dagskammt, enda er hann hugsaður til að viðhalda þeim gildum sem fyrir eru, ekki til að hækka þau. Þessar niðurstöður eiga ekki síður við um fullorðna einstaklinga og þá í stærri skömmtum en hjá börnum.

Nýtt munn-sprey er komið á markað frá Better You, sérstaklega hannað í þeim tilgangi að styðja við beinheilsu.



máli að beinþéttni sé góð þegar komið er á þennan aldur. Það eru nokkur efni sem við þurfum nauðsynlega að fá nóg af til að fyrirbyggja beinþynningu en þar eru einna mikilvægust kalk, magnesíum og D- og K-vítamín. D-vítamín þurfum við alltaf að taka inn í bætiefnaformi, alla ævi en það sér um að líkaminn taki upp kalkið úr næringunni. K2-vítamín er ekki síður mikilvægt þar sem það sér um að binda

kalkið í beinum. Nú er talið að í mataræði okkar Vesturlandabúa sé sjaldnast nægilega mikið magn af þessu vítamíni til að það nái að sinna sínu hlutverki og því þeim mun mikilvægara fyrir marga að fá það í bætiefnaformi.

D og K2 fyrir beinin

Better You Dlux D+K2 munn-spreyið inniheldur 3000 a.e. af D-vítamíni ásamt K2 og er það sérstaklega hannað í þeim tilgangi að styðja við beinheilsu. Munn-sprey er góður kostur þar sem meltingin getur verið undir álagi vegna ýmiss konar veikinda og með því að úða munn-spreyjum frá Better You út í kinn fórum við fram hjá meltingarkerfinu og tryggjum hraða og mikla upptöku.

D+ K2 fæst í apótekum, heilsumhúsum og heilsumhillum verslana. Það hentar grænmetisætum og sykursjúkum, sem og þeim sem eru á glútenlausu fæði.

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 koma 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 er erfitt fyrir fólk á norðlægum slóðum að tryggja sér nægilegt magn nema kannski rétt yfir hásumarið. Landlæknisembættið hvetur fólk til að taka D-vítamín sérstaklega í forni bætiefna því eins og áður kom fram er það okkur lífsins ómögulegt að fá það úr fæðunni eða frá sólinni nema í takmörkuðum mæli.

K-vítamín gegn beinþynningu

Beinþynning er sjúkdómur sem ber að taka alvarlega en til 30 ára aldurs erum við að byggja upp beinin og það skiptir miklu

Öflugur asídófilus

PRÓGASTRÓ GULL inniheldur gall- og sýrupólna mjólkursýrugerla með asídófilus sem margfaldar sig í þörmunum.

Öflugir gerlar bæta þarmafóruna og eru góðir gegn:

- ▶ Meltingarvandamálum
- ▶ Magaónotum
- ▶ Uppþembu
- ▶ Erfiðum hægðum
- ▶ Sveppasýkingum
- ▶ Húðvandamálum
- ▶ Andlegri vanlíðan

1 hylki á dag – 2 mánaða skammtur

Án: mjólkurafurða, glúteins, gers, soya og rotvarnarefna

2 mánaða skammtur



Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsumhillum verslana.

Aukin orka og einbeiting í leik og starfi

Adapt bætiefnin 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.



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

Eftir nokkra daga var ég orkumeiri og orkan orðin jafnari.

Kolbrún Fjóla Arnarsdóttir

kerfi (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.

Jafnvægi á streituhormónið

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 kortísólí í blóði er ekki gott fyrir líkamann og getur valdið

þreytu, dregið úr vöðvamassa, aukið matarlyst og dregið úr kynlöngun.

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

Hjálpaði Kolbrúnu að ná upp orku og einbeitingu á ný

Kolbrún Fjóla 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 skyndihjálpa og til og á fimm vikna fresti er hún með vakt síma fyrir öryggishnapp aldraðra allan sólarhringinn, viku í senn.

Kolbrún fékk væga kulnun vegna vinnu í fyravor en hefur náð góðum bata. Hún sá auglýs-



Adapt Life 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.

ingu fyrir Adapt Life þar sem kom fram að það gæti hjálpað fólki að höndla streitu og álag og segir það hafa kallað á hana.

„Eftir að hafa unnið alltof mikið alltof lengi 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 minnilekann, 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 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 strax farin að finna mun, fyrst og fremst það að ég er með betri yfirsýn yfir hlutina núna og minnilekinn 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 hann komi hægt og rólega. Eftir nokkra daga tók hún eftir að hún hefði verið orkumeiri og orkan hefði verið jafnari.

„Fyrstu dagana var ég alltaf á 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 hug-

anum. Almennt 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 kafeins og ég gerði tekur langan tíma að ná sér. Stundum koma góðir dagar og þá er hætta 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 nú 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 töfralausn og virkar mismunandi á fólk,“ segir Kolbrún. „Fyrstu dagana fannst mér ég líka verða rosalega þreytt þegar minnilekinn 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 kortísólí 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. Nánari upplýsingar á raritet.is

JÓLAHREINGERNINGAR

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um jólahreingerningar kemur út 27. nóvember nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.



Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5654 / jonivar@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Mikilvægt að meðhöndla kvíða og svefntruflanir

Sefitide frá Florealis er eina viðurkennda lyfið við svefntruflunum og vægum kvíða sem fæst án lyfseðils á Íslandi.

Einn af hverjum þremur Íslendingum þjáist af svefnleysi og einn af hverjum sjö þjáist af langvarandi svefnleysi. Margar ástæður geta legið þar að baki eins og til dæmis álag, áhyggjur, verkir, barnaupeldi, vaktavinna eða sjúkdómar. Skammdegð getur einnig haft áhrif. „Margir eiga erfitt með svefn í skammdeginu, bæði vegna mikils álags í atvinnulífi og skólum á þessum árstíma og vegna breytinga á birtustigi sem geta ruglað svefninn,“ segir Sandra Mjöll Jónsdóttir, doktor í líf- og læknavísindum og vörustjóri hjá Florealis, en samkvæmt nýlegri rannsókn eru svefntruflanir algengar meðal þeirra sem upplifa skammdegisþunglyndi*. „Svefntruflanir hafa strax áhrif á líðan okkar og frammistöðu. Fólk finnur fyrir þreytu yfir daginn, verri einbeitingu, eirðarleysi og er ekki eins vel í stakk búið til



Sandra Mjöll Jónsdóttir, doktor í líf- og læknavísindum og vörustjóri hjá Florealis.

að takast á við dagleg verkefni. Langvarandi svefnskortur hefur sérstaklega slæm áhrif á heilsuna og eykur líkur á depurð, þunglyndi og kvíða. Það kemur alltaf að skuldadögum fyrir eða síðar og því mikilvægt að huga vel að svefninum og grípa fljótt inn í ef hann fer úr skorðum,“ segir Sandra.

Eina lyfið án lyfseðils við svefntruflunum og kvíða

Sefitide frá Florealis er eina lyfið á Íslandi við svefntruflunum og vægum kvíða sem fæst án lyfseðils í apótekum. Sefitide er notað til að draga úr vægum kvíða, auðvelda svefn og bæta svefn-gæði. Lyfið inniheldur útdrátt úr garðabrúðurót (Valeriana) en róandi áhrif jurtarinnar hafa lengi verið viðurkennd og staðfest í klínískum samanburðarrannsóknum. „Sefitide er tekið inn að kvöldi til að hjálpa viðkomandi að



róast og sofna. Það getur dregið úr því að fólk vakni oft á nóttunni og stuðlað að samfelldum svefni. Áhrif Sefitide aukast með notkun í nokkrar vikur og það er hvorki sljógandi né ávanabindandi. Sefitide er mikilvægur valmöguleiki, má nota allt frá 12 ára aldri og er mjög aðgengilegt í apótekum landsins,“ bætir Sandra við.

Gagnlegar upplýsingar

Sefitide fæst án lyfseðils í öllum apótekum. Notkun við svefntruflunum: 1 tafla ½-1 klst. fyrir svefn fyrir fullorðna og ungmenni eldri en 12 ára. Notkun við vægum kvíða: 1 tafla 1-3 sinnum á dag

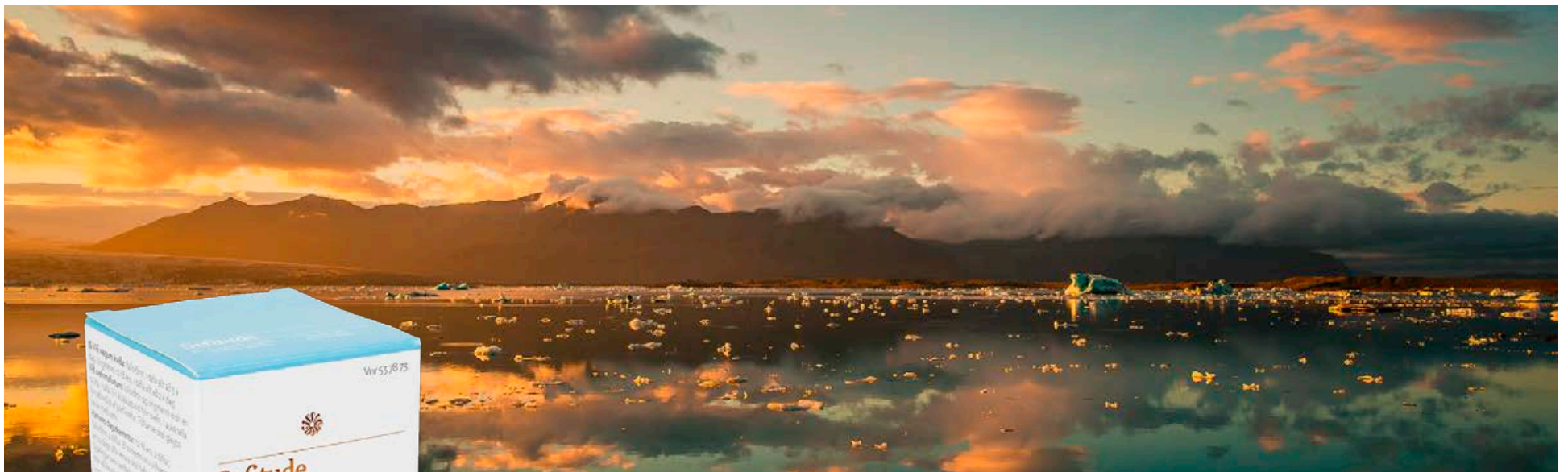
fyrir fullorðna og 1 tafla 1-2 á dag fyrir ungmenni 12-18 ára. Ekki ráðlagt börnum yngri en 12 ára, þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun. Leitið lækni eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkun.

Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is

*Sandman, N. (2016). J. Sleep. Res., 25, 612-619. DOI: 10.1111/jsr.12416



FLOREALIS



Er erfitt að sofna?

Sefitide er notað til að draga úr kvíða, bæta svefn-gæði og auðvelda svefn

Notkun við svefntruflunum: 1 tafla ½-1 klst fyrir svefn fyrir fullorðna og ungmenni eldri en 12 ára. Notkun við vægum kvíða: 1 tafla 1-3 sinnum á dag fyrir fullorðna og 1 tafla 1-2 á dag fyrir ungmenni 12-18 ára. Ekki ráðlagt börnum yngri en 12 ára, þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið lækni eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkun. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.



Heimagerðar súkkulaðibitakökur eru uppskrift að hamingju.

Sæluvaldandi smákökur með súkkulaðibitum

Rétt rúmar fimm vikur til jóla og tími til að gera sér glaðan dag yfir eins og einni sort af smákökum um helgina. Það standast fáir mjúkar súkkulaðibitakökur sem bráðna í munni og bökunarilmurinn um húsið gerir alla sæla. Hér er ljúffeng uppskrift:

125 g hálfbrætt smjör
150 g púðursykur
60 g sykur
2 msk. síróp
2 tsk. vanilludropar
1 egg
200 g hveiti
¼ tsk. matarsódi
½ tsk. salt
150 g saxað súkkulaði eða súkkulaðidropar

Hitið smjör í potti og látið bráðna til hálf. Hrærið vel saman smjöri, púðursykri og sykri þar til liturinn er rjómakennður. Hrærið þá vel saman við sírópi, egg og vanilludropum. Bætið því næst við hveiti, matarsóða og salti og hrærið. Súkkulaðið fer síðast saman við deigið. Búið til litlar kúlur og setjið á bökunarpappír á plötu. Bakið við 175°C í 10 til 12 mínútur og látið kökurnar kólna í um hálf-tíma.



Sambúðin, samstarfsverkefni nokkurra verslana, er staðsett í Sundaborg 1.

Sambúðin opnuð í Sundaborg

Um helgina verður Sambúðin, ný verslun, opnuð í Sundaborg 1. Sambúðin er sameiginlegt verkefni fjögurra netverslana, Menu, Lauuf, Hríslu og Modibody en þær verslanir, ásamt fleirum, hafa átt í farsælu samstarfi undanfarin misseri. Verslanirnar eiga það allar sameiginlegt að bjóða upp á umhverfisvænar vörur og því ekki úr vegi fyrir áhugasama að gera sér ferð og kynna sér úrvalið en meðal þess sem hægt er að festa kaup á eru lífrænar snyrtivörur, umhverfisvæn leikföng, túrnærbuxur og ýmsar hönnunarvörur.

Leiksýning og umræður

Leikhópurinn RaTaTam frumsýnir um helgina verkið SUSS! SUSS! Verkið er unnið upp úr viðtölum við förnarlömb og gerendur í heimildisofbeldismálum á Íslandi. RaTaTam og SUSS eru hluti af Evrópuverkefninu Shaking The Walls og munu árið 2020 halda í viking til Póllands og Tékklands.

Sýningarnar í nóvember eru hluti af Shaking The Walls. Að lokinni hverri sýningu verða

umræður með fagaðilum sem hafa með málaflökkinn að gera.

Í dag, 16. nóvember, og mánudaginn 18. nóvember verða sýningarnar á íslensku. Á morgun, 17. nóvember, og mánudaginn 25. nóvember verða sýningarnar á ensku. Með því vonast leikhópurinn til að ná til innflytjenda, og allra þeirra sem hafa ekki þau tæk á íslensku að þau treysti sér í leikhús. Ókeypis er inn á allar sýningarnar.



Sýningarnar verða í Borgarleikhúsinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

OPIÐ HÚS

sunnudaginn 17/11 milli klukkan 13 og 14

SJÓN ER SÖGU RÍKARI!

Nýtt í sölu! Bjarkardalur 4-6 Reykjanesbæ

Fullbúnar 3ja herbergja íbúðir með bílskúr. Frábær hönnun!



Lind fasteignasala kynnis í einkasölu nýjar og glæsilegar, fullbúnar þriggja herbergja íbúðir í fjórþýlishúsi að Bjarkardal 4-6 í Reykjanesbæ. Íbúðirnar eru einstaklega vandaðar og skilast með gólfefnum á öllum rýmum, fallegum innréttingum, ísskáp m. frysti, uppþvottavél og smekklegrri lýsingu frá Lumex. Íbúðirnar eru með bílskúr, sér inngangi og þvottahúsi. Verð frá 44,9 milljónir.

3 herbergja neðri hæð 108,4 m²

Inngengt er úr bílskúr í gegnum þvottahús, þá fylgir eigninni 113 m² sér afnotareitur á baklóð hússins með timburverönd.

3 herbergja efri hæð 130,3 m²

Aukin lofthæð, auka baðherbergi inn af svefnherbergimeð 40m² svölum til suðurs.

Allar upplýsingar veita

Helga Pálsdóttir lögg. fasteignasali
Sími 822 2123 helga@fastlind.is

Þorsteinn Yngvason lögg. fasteignasali
Sími 696 0226 thorsteinn@fastlind.is



LIND

FASTEIGNASALA

Bílar & Farartæki



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 Sími 522-4610.

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



Nýr 18 manna BUS. Til afhendingar strax. 4.970 þús. án vsk. Um 1,8 milljón undir listaverði!

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

Bílar til sölu



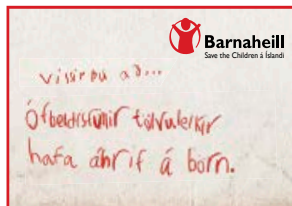
Mercedes Benz Sprinter flokkabíll, 7 manna með sturtupalli og verkfærageymslu Árgerð 2014 Ekinn 190.000 kr. Kr 3.700.000,- án/vsk Uppl. í síma 892-1882



Scania G400 krókheysisbíll m/palli Árgerð 2011 Ekinn 297.000 km Kr 9.500.000,- án/vsk Upplýsingar í síma 892-1882



Hitachi hjólaskófla Árgerð 2017 Verð kr 5.500.000,- án/vsk Upplýsingar í síma 892-1882



viðgerð að...
Óþakkaðum tækjum hafa áhrif á börn.

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

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Upplýsingar í síma 868-2055

Hreingerningar

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

REGNBOGALITIR EHF.

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

Búslóðaflutningar

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

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

HÚSAVIÐHALD, GET BÆTT VIÐ MIG VERKUM.

Þak viðgerðir, gluggar og hurða ísetning, sumarhús. sökkjar, uppslátt. get tekið að mér Byggingarstjórn. samlestur á teikningum. tilboð tímavinna.

upplýsingar í síma:
893-5374 eða
nybyggd@gmail.com

Fyrirtæki til sölu

Heildsölufyrirtæki sem selur sportvörur og fleira er til sölu. Fyrirtækið er í eigin húsnæði og er tilbúið að leiga væntanlegum kaupanda húsnæði á hagstæðu verði. Fyrirtækið býður upp á mikla möguleika, er með umboð fyrir heimsþekkt vörumerki og góðan aðgang að framleiðendum í Asíu og víðar. Þessi rekstur myndi henta mjög vel fyrir samstæð hjón.

Þeir sem áhuga hafa vinsamlegast sendið upplýsingar á netfangið smaar@frettabladid.is fyrir 30.nóvember merkt „Spennandi fyrirtæki“

Leitum að öflugum sölumanni

Óska eftir öflugum sölumanni til starfa hjá heildsölufyrirtæki, sem selur allskonar sportvörur og vörur fyrir ferðamenn. Væntanlegur sölumaður þarf að geta unnið sjálfstætt. Möguleikar eru að réttur aðili geti fengið reksturinn keyptan og tekið við rekstrinum á næsta ári. Við erum tilbúin að leigja húsnæði fyrirtækisins á hagstæðu verði.

Þeir sem áhuga hafa tilgreini aldur og fyrri störf í umsókn sinni sem þeir senda á netfangið smaar@frettabladid.is fyrir 26. nóvember, merkt „Öflugur sölumaður“



Gamli glugginn úr,
nýi glugginn í
...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi. Hafið samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Ótrúleg verð - komdu og kíktu við!



VW Multivan Startline

Árgerð 2015. Markísa m. fortjaldi, hjólagrind, údraganleg geymsluskúffa í lest, má breyta sætum í rúm, 220 V tengi, blindgluggatjöld í framrymi, 2 kapteinstólar ofl. ofl.

Ótrúlegt verð: 2.890.000.



Dethleffs Trend A 6977

Árgerð 2015. Truma Combi 6, bakkmyndavél, samlit áklæði á framsætum, kapteinstólar, rafdrifin trappa, stór sjálfvirkur ísskápur með sér frystihólf, stór lest, hjólagrind, flugnet í hurð ofl. ofl.

Ótrúlegt verð: 4.990.000.



Sunlight T 60

Árgerð 2017. Markísa, hjólagrind, silfurgrár hliðar, álfelgur, 6 gíra, cruise control, loftkæling, snúningsstólar, samlit áklæði á framsætum, stór geymsla aðgengileg beggja vegna ofl. ofl.

Ótrúlegt verð: 7.670.000.



Sunlight T 58

Árgerð 2017. Markísa, hjólagrind, silfurgrár hliðar, álfelgur, 6 gíra, cruise control, loftkæling, snúningsstólar, samlit áklæði á framsætum, gott geymslupláss ofl. ofl.

Ótrúlegt verð: 7.830.000.



Sunlight T 68

Árgerð 2017. Markísa, hjólagrind, álfelgur, silfurgrár hliðar, lestarluga báðum megin, útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling o.fl. o.fl.

Ótrúlegt verð: 8.890.000.



Sunlight T 69 L

Árgerð 2017. Markísa, hjólagrind, lestarluga báðum megin, fellirúm í toppi, hjónarúm með aðgengi báðum megin, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gírar, cruise control, snúningsstólar, loftkæling, 16" álfelgur o.fl. ofl.

Ótrúlegt verð: 8.990.000.



LMC Breezer H 737 G

Árgerð 2017. Markísa, lestarluga báðum megin, útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling, 16" álfelgur, bakkmyndavél o.fl. o.fl.

Ótrúlegt verð: 9.590.000.



Dethleffs Trend T 6757 DBM

Árgerð 2019. Sjálfskiptur. Markísa, hjólagrind, lestarluga báðum megin, breið inngangshurð með samlæsingu, rafmagnsdrifið fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling, 16" álfelgur o.fl. o.fl.

Ótrúlegt verð: 12.990.000.

OPIÐ UM HELGINA FRÁ 12-16



P. KARLSSON EHF.

www.pkarlsson.is

P. Karlsson ehf | Smiðjuvöllum 5a, 230 Reykjanesbæ | 517 5200

k2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FIÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu frjá ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

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

HÚSAVIÐGERÐIR.

Smíðavinna-múrvinna-málningarvinna ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna. Reynsla og fagleg vinnubrögð.

Upplýsingar í síma: 767-7230 eða netfang xaxols22@inbox.lv

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Nudd

NUDD - NUDD
Úrvals nudd í miðbæ Kópavogs, sími 888 6618 og 788 6609 Elisabet.

Viðgerðir

VERKTAKAÞJÓNUSTA ÍSLANDS
Glerjun og gluggaviðgerðir. Allt viðhald á einum stað S: 766-0656 eða verktakais@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu

Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar

Vandaðir krossar á leiði!

3ja ára vörðun

JS LJÓSAMÍÐJAN
VÉLAKERSTÆÐI
ÍSLÁTTUVEIÐLAÞJÓNUSTAN

Skemmuveg 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

Til sölu 12 volta leiðskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir díóðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmíðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opið virka daga 8-18 og á laugardögum í desember 10-16.

myranaut

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

Kassagítarar á tilboði



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

Vélar og verkfæri

VERKFÆRI TIL SÖLU
Esab argon rafsuðuvél 180. Girkassatjakkur, Hjólatjakkur. Lítil loftpressa. Naglabýssa fyrir timbur 75 mm. Ýmis loftverkfæri. Ólíuþrýstímælasett, giroliudæla o.fl. Uppl. í s: 893-3475

Heimilið

Barnavörur

Barnið Okkar

VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA
Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hliðsmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is



Atvinna

Atvinna óskast

ÞORLÁKSHÖFN
64 ára reynslumikill smíður og byggingafr. óskar eftir starfi. Starf á höfuðb.svæðinu kemur vel til greina. Sími: 661-7955 eða pósthfang: gudni1955@gmail.com

Húsnæði

Húsnæði í boði

Herb. til leigu á svæði 201. Með aðgangi að eldh., baðherb. og þvottavél. Uppl. í síma 893 3475

Til leigu 3ja herb. íbúð, 95 fm. í Hafnarfirði. Ekkert dýrahald leyft. Laus nú þegar. Uppl. í s: 893-9777

Til leigu 3ja herb. íbúð, 78 fm. í 230 Reykjanesbæ. Laus nú þegar. Ekkert dýrahald leyft. Uppl. í s: 893-9777

Sumarbústaðir

Sumarhús/Gestahús 25 fm Kr 4.900.000.- án/vsk Upplýsingar í síma 892-1882




Gámahús með 2 herbergjum. 3 stk Kr 1.100.000.- án/vsk pr.stk
Upplýsingar í síma 892-1882

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Barnaheill
Sæt the Children's World

Vissir þú að...
Barn heilga rétt á vernd gegn einelti

TRAMP

Spilar fyrir dansi
FÖSTUDAG & LAUGARDAG
FRÁ KL. 00.00 - 03.00

CATALINA
CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

SÍMI 554 2166 • HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVÖGUR



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



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. Bildshöfða 16, Rvk.

PREKTÆKI



LED leiðskrossar

- Gengur fyrir rafhlöðum eða tengist rafmagni.
- Rafhlaða endist um það bil í einn mánuð.

Upplýsingar í s. 699 6869 og rafeindir.is



Geymsluskúrar / gestahús til sölu

- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og búrústál 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



ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?

Viðgerðir á öllum gerðum af bíla-, mótörhjóla og snjósléðasætum. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu.

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



viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

Íshúsið

S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



VIÐHALD FYRIR HÚSFÉLÖG
ER KOMINN TÍMI Á VIÐHALD?

- Gluggar og gler
- Klæðningar
- Inni- og útihurðir
- Svalalokanir
- Rennur og niðurföll
- Þök og þakkantar

Veldu skipulag og fáðu betri þjónustu. Erum byrjuð að bóka á 2020.

HAFÐU SAMBAND
8 59 59 00 | hushus@hushus.is | www.hushus.is

HÚS Í HÚS



Snyrti & Nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 - 210 Gardabæ

- Andlitsbað, litun og plokkun
- Tilboð 9.500,-
- Meðferð tekur 60 mín

Verið hjartanlega velkomin.
Tímabantanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com og á [Facebook.com/snyrti](https://www.facebook.com/snyrti) og nuddstofan.smart



ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞARF ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?

HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is



Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is