



FRÉTTABLAÐIÐ

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



Eirberg



Fjölbreytt úrval stuðningshlífa

- Góður stuðningur
- Einstök hönnun
- Vandaður vefnaður
- Góð öndun
- Viðurkennd gæði

Fagleg ráðgjöf sjúkraþjálfara
Tímapantanir



Sif sækir í sig veðrið

Velta Sif Cosmetics, dótturfyrirtækis ORF Líftækni hf., er nú tíu sinnum meiri en í fyrra. Framkvæmdastjórinn Björn Lárus Örvar þakkar það góðri sölu á fyrstu framleiðsluvöru fyrirtækisins, EGF BIOeffect húddropum sem voru settir á markað fyrir tæpu ári.

„Varan hefur frá því í fyrra verið fánleg viðs vegar um heim og viðbrögðin eru alls staðar á einn veg, mjög jákvæð,“ segir Björn um húddropana, sem innihalda frumuvaka sem hvetja til náttúrulegrar endurnýjunar húðarinnar.

Hann vísar þar í jákvæðar um-sagnir sem hafa birst í erlendum fjölmiðlum og þykist viss um að þær hafi ytt undir eftirspurn á dropunum. „Notendum og sölu-aðilum fjölgrar stöðugt um allan heim. Síðast gerðum við samning við flugfélagið KLM og fleiri eru í auglýsingu.“

Í bígerð eru breytingar á starfsemi fyrirtækisins til að anna stóraukinni eftirspurn. „Við erum að skoða hvernig hægt verður að stækka það næstu mánuðina til að bæta afkastagetu og reiknum með að fjölga starfsfólki,“ útskýrir Björn.



Til stendur að bæta afkastagetu Sif Cosmetics til að anna aukinni eftirspurn eftir framleiðslu fyrirtækisins.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Hann segir góðar viðtökur hafa leitt til þess að fyrirtækið ætli jafnframt að setja fleiri vörur á markað í ár. „Ein er ný útgáfa af dropunum sem á að sporna enn frekar gegn hrukku og önnur er sérsniðin húddropar fyrir heitara og rakara loftslag. Gangi allt að óskum hefjum við sölu á þeim í maí og í júlí eða ágúst.“

- rve

ÓRETTLÆTI Á ÍSLANDI

Upplifun Íslendinga á ójöfnuði, tækifærum og spillingu á krepputímum er umfjöllunarefni málþings sem fram fer í Háskóla Íslands í dag. Málþingið er á vegum Félagsfræðingafélags Íslands og Félags- og mannvísindadeildar HÍ. Þar kynna Jón Gunnar Bernburg og Sigrún Ólafsdóttir niðurstöður úr könnun á upplifun Íslendinga á ójöfnuði, tækifærum og réttlæti í samfélaginu. Auk þess að skoða upplifun fólks á þessum málefnum verður fjallað um hvernig upplifun einstaklinga á ójöfnuði og ójafnrétti tengist líðan og heilsu þeirra. Um er að ræða viðtalskönnun sem framkvæmd var kreppuveturinn 2009-2010.

Málþingið verður frá 12 til 14 í dag og fer fram í stofu 101 í Odda.

EKKI
ANNAD
GRÖÐARI



EITT LÍF FYRIR BÖRN YFIR KJÖRÞYNGD Heilsuakademían mun í sumar bjóða upp á námskeiðið Eitt líf, lífsstílsnámskeið fyrir börn á aldrinum níu til þrettán ára sem eru yfir kjörþyngd. Námskeiðin henta þeim sem hafa ekki fundið sig í almennum hóp- eða einstaklingsíþróttum en vilja hins vegar stunda líkamsrækt utan skóla og skemmta sér með jafningjum, að því er segir á heimasíðu Heilsuakademíunnar.

Námskeiðið verður í umsjá íþróttafraeðings sem sér um hreyfiþáttinn og hjúkrunarfraeðings sem sér um ráðgjöf og fræðslu þátttakenda námskeiðsins og foreldra þeirra.

Námskeiðið felur í sér þjálfun í sex vikur þar sem auk líkamsræktar verður veitt ráðgjöf um rétt fæðuval og boðið upp á stuttar gönguferðir fyrir þátttakendur og fjölskyldu þeirra. Hægt er að nota Frístundakort ÍTR fyrir námskeiðið.



Halldór segir nálægðina við náttúruna óviðjafnanlega.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFAN

Styrkir hjarta og lungu

Halldór Sveinbjörnsson hefur lagt stund á kajakróður í fjölmörg ár og á sinn þátt í því að íþróttin er jafn vinsæl á Ísafirði og raun ber vitni.

Ísafjörður er án efa mekka kajakíþróttarinnar á Íslandi. Þar er bátafjöldinn í kringum 120 en auk þess eru kajakleigur víðar á Vestfjörðum. Bátafлотinn á Ísafirði er sem stendur hýstur í sextíu fermetra skemmu en unnið er að því að stækka aðstöðuna að minnsta kosti fjórfalt. Markmiðið er að úr verði sjósport- og jafnvel útivistarmiðstöð Íslands enda möguleikar til útivistar, veiðimennsku og hvers kyns íþróttaiðkunar óþrjótandi á staðnum. „Hér horfa allir í átt að ferðamenskunni en við getum boðið upp á kajakróður, seglbátasiglingar, köfun, sjóstangveiði, hestaferðir, skíðaferðir og fjölmargt fleira,“ segir Halldór Sveinbjörnsson, útgefandi og kajakfrömuður.

En hvernig kom það til að kajakíþróttin náði slíkri fótfestu í bænum? „Hingað komu félagar frá ferðaafyrirtækinu Intima Thule í Reykjavík fyrir tuttugu árum. Þeir voru að hasla sér völl á kajakmarkaðinum og höfðu tengsl við bæinn. Ég var einn þeirra sem tóku fyrstir bát á leigu. Ég fór í tuttugu mínútna túr með átta ára syni mínum í tveggja manna bát og þegar ég kom í land tók ég



Halldór í veltuæfingum á upprunalegum grænlandskum kajak. Báturinn var sérsmiðaður á Grænlandi og er fyrirmynd þeirra báta sem byrjað verður að smíða á Ísafirði í sumar.

ákvörðun um að kaupa bátinn,“ segir Halldór, sem valdi tveggja manna bát til að geta boðið öðrum far og freistað þess að smita þá af bakteríunni. „Við stunduðum þetta nokkrir fyrstu árin en það var ekki fyrr en sjö árum seinna sem sprengrán varð. Þá kom John F. Kennedy yngri heitinn til landsins ásamt félögum sínum og fór í viku kajakferð um Jökulfirði og Ísafjarðardjúp. Myndir af þeim birtust úti um allan heim og við það varð að mínu viti vendipunktur enda varð mönnum ljóst að það væru ekki bara furðufuglar sem stunduðu kajakróður.“

En hvað fær fólk út úr því að

róa kajak? „Samkvæmt grein sem ég las í Lifandi vísindum um árið gefur kajakróður sterkustu lungun og sterkasta hjartað. Gönguskíðið kemur þar á eftir. Þá hef ég aldrei náð að slasa mig á kajak en hefur tekist það í flestum öðrum íþróttagreinum. En síðan er það auðvitað nálægðin við náttúruna og dýralífið sem heillar.“

Halldór á von á mikilli ásókn í kajakana í sumar en auk þess opnar grænlandsk-íslenska fyrirtækið Greenland Kayaks kajaksmiðaverkstæði á Ísafirði í sumar. „Við eigum von á því að þeir verði lyftistöng fyrir svæðið og gefi nokkur störf.“

- ve

JÓGANÁMSKEIÐ Í SÆNSKU SMÁLÖNDUNUM

Scandinavian Yoga and Meditation School býður upp á námskeið í jóga og hugleiðslu allan ársins hring á jóga-setrinu Háá í Suður-Svíþjóð. Hægt er að velja um helganámskeið, tíu og fjórtán daga námskeið, námskeið sem standa í einn eða þrjú mánuði eða viðamikili jóga-kennaranám, sem stendur í fjögur ár.

Skólinn er í smálensku sveitasælunni, umlukinn skógi, ökrum og vatni, og þangað er aðeins tveggja tíma lestarferð frá Kaupmannahöfn.

Þar stundar fólk jóga, öndunaræfingar, djúpslökun og hugleiðslu við ákjósanlegustu aðstæður. Námskeið eru í boði jafnt fyrir byrjendur sem lengra komna og kennt er á ensku.



Léttur
ferskleiki í sumar!

Andlitsbað með apríkósumaska
og fót snyrting með nuddi og naglalakki
Frábært verð: 9.900 kr.

Victoria Salon & Spa

Laugavegi 178

Sími: 611-5500



Boot cAMP

SUMARTILBOÐ BOOT CAMP
9. MAÍ - 10. SEPT. 35.000KR.

Hið árlega sumartilboð Boot Camp er handan við hornið! Þú nýtur sumarsins til hins ýtrasta á sama tíma og þú kemur þér í dúndurform. Þú tekur fjölbreyttar æfingar, jafnt innan dyra sem utan og þú upplifir aldrei sömu æfinguna tvisvar. Sýndu hvað í þér býr!

Upplýsingar og skráning á **www.bootcamp.is**

Boot cAMP

Suðurlandsbraut 6b | bootcamp@bootcamp.is | Sími: 517 6070



Grand Spa

heilsulind
líkamsræktarstöð

3ja mánaða sumarkort
29.900 kr.

Árskort með aðgangi að
þjálfurum
9.900 kr. á mánuði

Árskort með aðgangi að
þjálfurum og heilsulind
15.900 kr. á mánuði

Með öllum árskortum fylgir 3ja mánaða sumarkort fyrir félaga þinn. Sumarkortið gildir frá 1. júní til 31. ágúst. Með aðgangi að heilsulind fylgir frítt herðanudd eftir hverja æfingu.

Tilboðin gilda til 15. maí

Við höfum mikla reynslu í að hjálpa fólki að ná markmiðum sínum.



Hafðu samband!

Grand Spa | Sigtúni 38 | 105 Rvk
Sími 578 8200 | www.grandspa.is



„Mikilvægt er að skoða hvaða hópar hafa breytt sínu mataræði og það höfum við ekki gert ennþá. Það er til dæmis alvarlegt ef ákveðinn hópur fólks hefur hreinlega ekki efni á því að kaupa hollan mat eins og grænmeti og ávexti,“ segir Laufey Steingrimsdóttir, prófessor við Matvæla- og næringarfræðideild Háskóla Íslands.

FRETTABLAÐIÐ/ANTON

Mataræði Íslendinga eftir efnahagshrun

Breytingar urðu á fæðuvejum Íslendinga eftir hrun. Neysla á óhollari matvællum, svo sem kexi og skyndibita, minnkaði en einnig dagleg neysla á grænmeti og ávöxtum.

„Það er engin spurning að það urðu breytingar á fæðuvejum eftir efnahagshrunið. Neysla á grænmeti og ávöxtum minnkaði til dæmis en einnig neysla á skyndibitum, kexi og sælgæti, þannig að breytingarnar urðu alls ekki allar í óhollustuátt,“ segir Laufey Steingrimsdóttir, prófessor við Matvæla- og næringarfræðideild Háskóla Íslands.

Ásamt sérfræðingum Lýðheilsustöðvar, Hólfríði Þorgeirsdóttur og Stefáni Hrafn Jónssyni, skoðaði Laufey breytingar á fæðuvejum Íslendinga eftir bankahrunið árið 2008 en þar studdust þau við gögn úr rannsókn Lýðheilsustöðvar sem bar yfirskriftina Heilsa og líðan Íslendinga. Auk þess voru skoðaðar sölutölur matvæla sem Lýðheilsustöð hefur tekið saman í gegnum árin.

RANNSÓKN GERÐ 2007 OG 2009

„Rannsóknin Heilsa og líðan Íslendinga var stór og mikil þar sem tæplega 6.000 manns svörðu spurningum árið 2007 um allt mögulegt er tengist heilsu og líðan, þar á meðal um matarvenjur. Eftir bankahrunið fékkst leyfi til að hafa samband aftur við sama hóp og náðist í nálægt 4.000 af fyrri þátttakendum. Rannsóknin var því gerð í október 2007 og svo endurtekin í október 2009 og gefur því nokkrar vísbendingar um þær breytingar sem urðu á nokkrum þáttum í neysluvejum þjóðarinnar á þessum tíma,“ segir Laufey. Hún bendir þó á að þessi misserin standi yfir ítarleg rannsókn á matarvenjum þjóðarinnar og niðurstöður úr þeirri rannsókn muni líklega birtast í lok árs.

„Þótt rannsóknin Heilsa og líðan Íslendinga gefi ekki ná-



Íslendingar borða sjaldnar skyndibita og kex eftir efnahagshrun.

kvæmar upplýsingar um mataræðið kemur berlega í ljós að það urðu breytingar, enda ber niðurstöðum okkar saman við sölutölur, til dæmis hvað varðar grænmeti og mjólk. Mikilvægt er að skoða hvaða hópar hafa breytt sínu mataræði og það höfum við ekki gert ennþá. Það er til dæmis alvarlegt ef ákveðinn hópur fólks hefur hreinlega ekki efni á því að kaupa hollan mat eins og grænmeti og ávexti. Verið getur að yfir það heila hafi fólk almennt breytt innkaupum, kaupum minna af matvællum sem hafa hækkað hvað mest í verði eða teljast síður til nauðsynja, eins og skyndibitar eða sætindi. Þá getur þetta verið spurning um forgangsroðun.“

MINNI ÁRSNEYSLA

Samkvæmt könnun Lýðheilsustöðvar borðaði fólk sjaldnar grænmeti árið 2009 en það hafði gert árið 2007. Þá keypti það sér sjaldnar skyndibita, sælgæti og kex og neysla mjólkur dróst

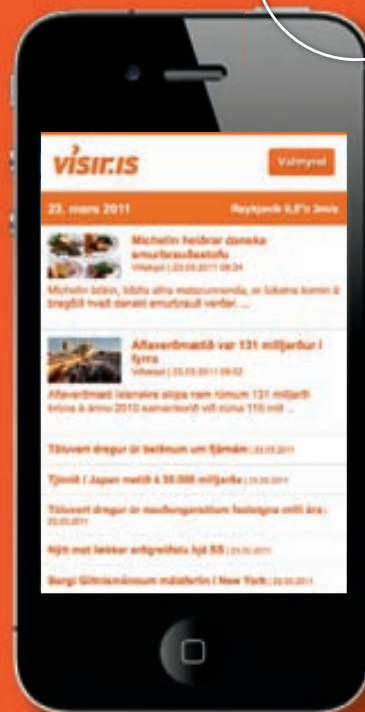
saman. „Það kemur ekki á óvart að mjólkurneysla dragist saman, sú þróun hefur verið í gangi í mörg ár og hún heldur einfaldlega áfram eftir bankahrun. Að neysla á grænmeti og ávöxtum sé minni er hins vegar algjör viðsnúningur við fyrri þróun því síðustu áratugi höfum við fylgst með hvernig salan hefur aukist ár frá ári.“

Samkvæmt sölutölum var neysla á ferskum ávöxtum og berjum um 40 kíló á mann árið 2000 en var orðin 66 kíló árið 2007. Aðeins ári síðar var hún farin niður í 60 kíló, sem er mikill samdráttur á stuttum tíma. Ferska grænmetið tók líka snögga dýfu í þessum sömu tölum. Árið 2000 var kílóneysla á mann á ári um 35. Árið 2007 var hún orðin tæplega 47 kíló en ári síðar, árið 2008, var hún döttin niður í rúmlega 44 kíló.

„Það verður mjög áhugavert að sjá niðurstöðurnar úr þeirri stóru mataræðisrannsókn sem Lýðheilsustöð stendur fyrir um þessar mundir ásamt Matvælastofnun og Rannsóknastofnu í næringarfræði við HÍ, meðal annars með hliðsjón af þeim nýja veruleika sem við búum við eftir bankahrunið.“

-jma

m.visir.is
Fáðu Vísi í símann!



ÞAÐ ERU ENGIN HÖFT Í VIÐSKIPTUM Á VÍSI

Má bjóða ykkur meiri Vísi?

Meira úrval afþreyingar, fréttar og myndskaiða í topp-upplausn með greiðara og einfaldara aðgengi fyrir allar tölvur og farsíma. Horfðu, hlustaðu og fylgstu með öllu því sem gerist, hvar og hvenær sem er á Vísi.

Meira sjónvarp, meira útvarp, meiri fréttir, meiri upplýsingar, meiri umræða, meira líf, meiri íþróttir, meiri virkni, meira úrval.

Þú færð meira af öllu á Vísi.



„Að laða til sín það góða“

Fræðslunámskeið í Heilsuborg
28. apríl frá kl. 19.30– 22.00

Léttur og kraftmikill fyrirlestur þar sem þátttakendur fá í „nesti“ – „tæki og tól“ til að halda út í framtíðina bjartsýnir og upplitsdjarfir og laða að sér hamingjudaga.



Sirryr er félags- og fjölmiðlafræðingurog hefur áralanga og farsæla reynslu af námskeiðahaldi í samskiptafærni

- Fyrirlestur, happdrættisvinningar og heilsusmakk!
- Frjáls aðgangur að heilsurækt Heilsuborgar í eina viku
- Verð aðeins kr. 1.950.-
(20% afsl. fyrir korthafa Heilsuborgar)

Skráning í síma 560 1010 eða á mottaka@heilsuborg.is



Ástbjörg Gunnarsdóttir íþróttakennari með annan hópinn sinn í World Class.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Áhuginn ekkert minni en fyrir fimmtíu árum

Ástbjörg Gunnarsdóttir íþróttakennari hefur kennt leikfimi í rúm fimmtíu ár og enginn bilbugur er á henni þótt hún sé komin á níraðisaldur.

„Þetta er fimmtugasta og annað árið sem ég er með það sem ég kalla hressingarleikfimi,“ segir Ástbjörg Gunnarsdóttir íþróttakennari, sem er með tvo kvennahópa í leikfimi í World Class. „Sumar kvennanna hafa elt mig allan tímann, aðrar skemur, en meirihlutinn hefur verið hjá mér í þrjátíu til fjörutíu ár.“ Yngstu konurnar í hópnum eru 64 ára og þær elstu 87 ára. Ástbjörg sjálf er 81 árs og segist ekkert vera farin

að slaka á í leikfiminna. „Það geri ég ekki á meðan ég hef heilsu og áhuga. Hann er ekkert minni en hann var fyrir fimmtíu árum og á meðan þær nenna að elta mig held ég áfram.“

Ástbjörg útskrifaðist frá Íþróttakennarskóla Íslands árið 1949 og hefur síðan sótt fjölmörg námskeið til að halda sér við efnið, bæði innan- og utanlands. „Svo hef ég farið með hópinn í átta sýningarferðir til útlanda,“ segir hún. „Við höfum farið þrisvar til Svíþjóðar, til Danmerkur, Hollands og Kanaríeyja. Það var líka gerð um hópinn kvikmynd fyrir nokkrum árum sem heitir Allar mættar. María Guðmundsdóttir var frumkvöðullinn að því, en Prófilm var framleiðandi.“

Á tímabili var Ástbjörg með sjö

leikfimi hópa en er nú með tvo; í World Class á Seltjarnarnesi og í Laugum. „Ég er búin að trappa mig niður,“ segir hún hlæjandi. „Og segi stundum í gríni að sennilega endi ég á byrjunarreit með einn hóp, en það er ekkert komið að því ennþá, enda má segja að þetta sé fjöreggið mitt.“

Hún segist ekki í nokkrum vafa um það að regluleg líkamsrækt skipti mjög miklu máli þegar aldurinn færast yfir. „Sumar kenningar segja að það lengi lifið um sjö ár að stunda líkamsrækt en ég er nú ekki búin að kyngja því. Hins vegar finnst mér alveg hægt að staðhæfa að okkur líður betur á meðan við lifum ef við stundum líkamsrækt, alveg sama hvort árin verða fleiri eða færri.“

-fsb

Viltu dansa?

Nýtt! ZUMBA fitness

Ný Zumba námskeið hefjast í vikunni

Löggiltir og þrautreyndir Zumba kennarar

Ókeypis prufutími fyrir byrjendur í Salsa alla fimmtudaga kl. 20:00 á Thorvaldsen.

Þú þarft ekki að koma með dansfélaga!

Salsalceland býður spennandi sumardagskrá.

salsalceland

– eini sérhæfði salsadansskólinn á Íslandi

Grensásvegi 12a 108 Reykjavík sími 511 2422

www.salsalceland.is

Ný íþrótt á Íslandi

Alþjóðlegar æfingabúðir í fitkid verða haldnar á Íslandi í fyrsta sinn nú um helgina. Þar munu fimmtíu iðkendur frá þremur löndum taka þátt og lýkur dagskránni með sýningu, sunnudaginn 1. maí.

„Fitkid er samsett úr nokkrum íþróttum, gólfimleikum, nútímamleikum, dansi og fleiru og er ætlað krökkum á aldrinum sex til sextán ára,“ útskýrir Krisztina G. Agueda, formaður Íslenska fitnessfélagsins. Hún segir fitkid henta krökkum sem vilja stunda skemmtilega íþrótt og fá hvatningu til heilsusamlegs lífs án öfga. Í hugmyndafræði fitkid er unnið með styrk, hraða, sveigjanleika, jafnvægi, frelsi og sjálfsaga, ásamt einbeittum vilja og meðvitund um lífsgæði.

Fitkid er ný íþrótt hér á landi en Krisztina hóf að kenna fitkid á Íslandi árið 2007, eftir að hafa farið með hóp stúlkna á heimsmeistarabót í Malasíu þar sem þær komust á verðlaunapall.

„Alþjóðlega fitnessfélagið bað mig að senda íslenska keppendur



Krisztina G. Agueda, fitkid-þjálfari, ásamt hópi stúlkna á æfingu. Allir geta skráð sig í æfingabúðirnar um helgina, óháð reynslu.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

í heimsmeistarakeppni í Fitkid og þrátt fyrir að hafa enga kennslu í íþróttinni hér lentum við í þriðja sæti á mótinu. Í dag æfa í kringum 65 krakkar fitkid í þremur félögum; Stjörnunni í Garðabæ, líkamsræktarstöðinni Hress og hjá Birninum í Hafnarfirði. Í haust verður farið að kenna fitkid bæði á Akureyri og í Vestmannaeyjum

svo þetta breiðist út. Við erum rétt að byrja.“

Öllum er velkomið að taka þátt í æfingabúðunum, sem hefjast 29. apríl og lýkur með sýningu klukkan 17 sunnudaginn 1. maí. Æfingabúðirnar fara fram í Stjörnuheimilinu Garðabæ, en þátttökugjald er 5.000 krónur. Nánar á www.fitkid.is

-rat

NINGS

Suðurlandsbraut 6

NINGS

Stórhöfða 17 við Gullinbrú

NINGS

Hlíðasmára 12 Kópavogi

Sími 588 9899

www.nings.is

FRÉTTIR VÍÐSKIPTI ÍPRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN

MEIRI FRÓÐLEIKUR
Meiri Vísir.

vísir

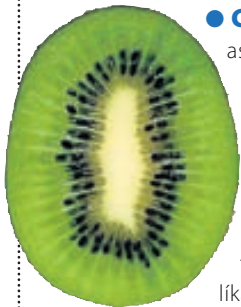
● **MATARÆÐI HEFUR ÁHRIF Á DNA** Talið er að mataræði verðandi mæðra á meðgöngu geti haft áhrif á erfðæfni (DNA) barna og aukið hættuna á offitu. Þetta kemur fram í rannsókn Háskólans í Southampton á Englandi en niðurstöður hennar verða birtar í tímaritinu Diabetes á næstunni. Vefur BBC greindi frá efni rannsóknarinnar.



Í rannsókninni voru tekin sýni úr naflastreng og leitað vísbendinga um breytt erfðæfni, en fræðin um áhrif umhverfis á erfðæfni njóta vaxandi vinsælda í heimi vísindanna. Þar kom í ljós að ef lítið kolvetni var í fæðu mæðranna á fyrstu stigum meðgöngu gat það haft áhrif á erfðæfni barnanna. Þá urðu börn með slíkar breytingar oftast feitari. Ástæðan fyrir erfðabreytingunni er talin vera sú að þroski fósturs taki mið af því umhverfi sem það vaxi upp í og því skipti mataræði móðurinnar miklu máli.

Prófessor Keith Godfrey, sem leiddi rannsóknina, sagði áhugavert að þessar erfðabreytingar útskýrðu offitu barna oftast en til að mynda fæðingarþyngd barnanna. Þá skipti þyngd mæðra engu máli í þessu samhengi.

Bresku hjartaverndarsamtökin hafa kallað eftir því að barnshafandi konur fái betri stuðning og fræðslu varðandi mataræði á meðgöngu.



● **C-VÍTAMÍN BOMBAN KÍVÍ** Einn C-vítamínríkasti ávöxturinn er kíví, sem jafnframt er oft talinn til hinna svokölluðu ofurfæðutegunda. Þeir sem eru á höttunum eftir C-vítamíni ættu því að hafa kíví í huga því að í einu kíví er tvöfalt meira magn af C-vítamíni en í einni appelsínu.

C-vítamín er mannum afar mikilvægt en það er andoxunarefni og hjálpar til við að halda frumum líkamans heilbrigðum. Þá hjálpar það líkamanum að vinna járn úr fæðunni og tekur þátt í streituvörnum líkamans.

HÖLLT FERSKT OG FRAMANDI

SAMLÖKUBAKKAR

tilvalið fyrir fundinn eða starfsmannapartíj!



Veislupjónusta **SAFFERAN** býður upp á ljúffengar, hollar, ferskar og framandi veislur á verði sem fær þig til að brosa!

SMÁRÉTTIR, STEIKARHLAÐBÖRÐ
PRIGGJA RÉTTA MATSEÐLAR
OG HÓPMATSEÐLAR

VEISLUPJÓNUSTA
SAFFERAN

S. 578 7875 SAFFERAN.IS

Alexandra Sif Nikulásdóttir

Lenti í top 10 á Amateur Bikini keppni Arnold Classic 2011

Vörurnar frá **BSN** eru í hæsta gæðaflokki. Þar fer saman gott bragð og hágæða samsetning sem hjálpar manni að ná hámarks árangri!



SYNTHA-6 PROTEIN

22g. PRÓTEIN	14g. KOLVETHI	200 KALORRUR	5g. TREFJUM Í SKAMMTI
------------------------	-------------------------	------------------------	---------------------------------

SYNTHA-6 er ljúffeng próteinblanda

Syntha-6 hentar vel sem máltíð, millimál eða beint eftir æfingu. Syntha-6 inniheldur 6 mismunandi gerðir af próteínum sem meltast yfir mislangan tíma og tryggir þannig próteinflæði í líkamanum yfir lengri tíma. Syntha-6 inniheldur 5 grömm af trefjum sem hjálpa til við að bæta meltingarstarfsemi líkamans og hægja á upptöku næringarefna úr meltingarvegi. Það leiðir til þess að svengdartilfinning gerir síður vart við sig eftir neyslu trefjaríkrar fæðu.

ALLT SEM ÞIG VANTAR

Allar smáauglýsingar vikunnar á visir.is

Smáauglýsingasíminn er opin alla daga kl. **8-17**

Smáauglýsingasíminn er **512 5000**
smaar@frettabladid.is / visir.is

Afgreiðslan er opin: alla virka daga **8-17**

BÍLAR & FARATÆKI

bilaborg.is



LAND ROVER Range rover supercharged . Árgærd 2/2007, ekinn 87 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Tilboðsverð stgr 8.190 þús. Ásett verð 9.9 millj. Umboðsbíll með DVD. Uppl síma 517-1111 www.bilaborg.is



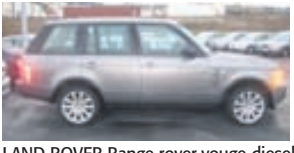
BMW M6. Árgærd 2007, ekinn 39 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 14.900.000. Rnr.125316. Glæsilegur bíll með öllu. Uppl. síma 517-1111 www.bilaborg.is ath skipti.



M.BENZ E 200 cgi avantgarde 2010 . Árgærd 2010, ekinn 27 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Tilboðsverð 7.990.000. Rnr.132898. Ásett verð 8900 þús. Uppl síma 517-1111 og www.bilaborg.is Glæsilegur bíll á staðnum.



M.BENZ ML 1500 . Árgærd 2006, ekinn 117 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 5.390.000. Rnr.132872. Uppl síma 517-1111 www.bilaborg.is Glæsilegur bíll.



LAND ROVER Range rover vogue diesel . Árgærd 10/2007, ekinn 88 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Tilboðsverð 8.9 millj. stgr. Ásett Verð 10.900.000. Rnr.124470. Umboðsbíll. uppl. síma 517-1111 og www.bilaborg.is

Bilaborg
Stórhöfða 26, 112 Reykjavík
Sími: 517 1111
<http://www.bilaborg.is>



DIESEL.IS
Kletthálsi 15 • Sími 578 5252



Land Rover Vogue Diesel V8 6/2007 ekinn 41 Þ.km Glæsilegt eintak Verð 10.850.-

Diesel.is
Kletthálsi 15, 110 Reykjavík
Sími: 578 5252
<http://www.diesel.is>

Hringiðan
INTERNETÞJÓNUSTA
ADSL, LJÓSLÉIDARA- OG PRÁDLAUSAR TENGINGAR
DNS-, LÉN- OG VEFHYSGINGAR

Verð frá
998.- kr.
HRINGDU NÚNA Í SÍMA:
525 2400
WWW.VORTEX.IS

Kynntu þér 2 fyrir 1 stofntilboð okkar.

Hringiðan Internetþjónusta
Skúlagata 19, 101 Reykjavík
Sími: 525 2400
WWW.HRINGIDAN.IS

STÓRA BÍLASALAN



MM Pajero GLX DÍSEL Árgærd 2006, ekinn 112Þ.km, sjálfskiptur, fallegur 7 manna jeppi sem er á staðnum! Verð 3.590.000kr. Raðnúmer 151658. Sjá nánar á www.stora.is

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
Myndeftilrit á plani
<http://www.stora.is>



KRÓKUR
Við flytjum bifreiðar og vinnuvélar á öruggan og hagkvæman hátt
Krókur
Sími: 522 4600
<http://www.krokur.net>



NETBÍLAR
www.netbilar.is
Við stórlækkum sölukostnað!
Skráðu bílinn hjá okkur fritt!
NETBÍLAR
www.netbilar.is

Góð sala óskum eftir öllum gerðum bifreiða á söluskrá.
Netbilar.is
Hlíðasmára 2, 201 Kópavogur
Sími: 588 5300
<http://www.netbilar.is>

bifreiðasalan



TOYOTA LC 120 1-2003 EK 185Þ DÍSEL SJÁLFSK V-2990P TILBOÐ 2550P. RAÐNÚMÉR.193023.



TOYOTA PREVIA 7MANNA 8-2004 EK-165Þ SJÁLFSK VERÐ 1990Þ LÁN CA,1550Þ RAÐNÚMÉR.193072



Trumatic C 6002/Miðstöð og vatnshitari ónotuð, kostar ný rúmlega 400Þ „verð 250Þ Góð gasmiðstöð og vatnshitari (12 lítra) sem hentar vel í ferðavagna, bíla, báta og sumarhús. Miðstöðin er með hitastilli sem er mjög auðveldur í notkun. Mjög eyðslugrönn á bæði gas og rafmagn. Heating power of 2000 /4000/ 6000 W

Bifreiðasalan
Stórhöfði 15, 112 Reykjavík
Sími: 577 4400
www.bifreidasalan.is



Skráðu bílinn fritt hjá okkur! Vegna góðrar sölu vantar okkur allar gerðir bíla á skrá. Komdu á staðinn, sendu okkur skráningar á 100bilar@100bilar.is eða í síma 5179999, 100bilar.is,

100 bílar ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbær
Sími: 517 9999
Opið virka daga 10-18.00 og laugardaga 12-16
www.100bilar.is

Bílar til sölu



Góður pikk up tilboð 295 þús
Nissan double cab, bensín. Árg.'96, ek. 160Þús. Skoðaður 12. Einn eigandi. Smur- og þjónustubók frá upphafi. Krókur, hús á palli. Uppl. í s. 857 9326.



Skoda Octavia 1,6/2003 fallegur og heillegur bíll verð 750Þ Ný kúpling S:840-1331



Græn verðlækkun: Jeppar, pallbilar, fólkubílar. Nýir frá verksmiðju METAN & BENSÍN. Umhverfisvæn tollalækkun. Tugir þúsunda sparast mánaðarlega í elsneyti. Fáðu kynningarbækling á islandus.com og reiknaðu dæmið til enda. Grænir leigubílstjórar spara yfir 100Þús/kr á mánuði! Bílar frá öllum helstu framleiðendum. Hundruð ánægðra viðskiptavina. www.islandus.com - Sími 5522000



Til sölu Kia Sportage árg.'96, ek. 216 þús. Sk.'12. Í finu lagi. V. 175 þús. Uppl. í s. 892 3761.



Renault Megane Scenic árg.'98, 1,6. Ssk, mjög góður bíll. Ný vetrardekk. S. 616 2597.



Lygilega lág sölulaun :)
Verðbil
0-1.000.000 = 28.900 m/öllu!
567 2277 NÝJA WWW.NÝJA.IS
BÍLAHÖLLIN
Nýja.is • S. 567 2277



Ódýrir nýskoðaðir!!
Audi '80 5g, toppl., mjög heill. V. 140Þ. Fiat Marea Weekend '98 mjög heill. Sk. '12. Ógangf., v. 55Þ. S. 844 6609.



Til sölu Dawoo Nubira, árg. '99 ekinn 123Þús km. Ný tímareim, bremsur ofl. fæst á 350 stgr. S:846-7217
Subaru Legacy '98 ek, 209Þ. ný tímareim. Nýleg dekk. Verð 280 þús. Uppl. Gunnar 820 2004.

Bmw 540 arg 2000 ekinn 173Þús isl. lán 1350Þús afb 45Þús verð 1650Þús up 8998512

Til sölu Toyota Corolla Hatchback XLI árg.'95, 5g, sk'11. Fallegur og góður. V. 250Þ. Uppl. í s. 896 8568.

0-250 þús.

Til sölu Misthubitshi MMCarisma, ssk, sk. '10 árg. '98 tjónuð að framan, v. 85Þ. 844 0478.

1-2 milljónir



Til sölu Toyota Corolla Luna H/B árg.'06 ek. 125 þús í toppstandi. Nýskoðaður. Sumar og vetrardekk á álfelgum. Mjög fallegur bíll. Verð 1590 þús . Uppl. í s. 865 2200

Bílar óskast

Bíll óskast á 25-250þús.

Má þarfnast lagfæringa. Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms.

Sendibílar



Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Húsbílar



Til sölu húsbíll. Sharky L7 Fiat Ducato lágþekja árg. 2007. Ekinn 22 þús. km Glæsilegur bíll hlaðinn aukabúnaði. Uppl. í s. 865 2200

Reiðhjól



RAFMAGNS REIÐHJÓL

Samgöngutæki framtíðarinnar.

EL-BIKE.IS v/Kópavogshöfn
sími 864 9265
ICEFIN.IS
póstverslun sími 820 7746

Kerrur



Farangurskerrur. Eigum Humbaur farangurskerrur til á lager. Mikil úrval af kerrur á staðnum. www.topplausnir.is/ www.topplausnir.is www.kerrusalan.is/ www.kerrusalan.is Lyngás 8, Garðabæ: s: 517 7718

Fellihýsi



Til sölu er mjög gott eintak af Fleetwood E-1 fellihýsi árgærd 2006. Sólarsella - nýtt fortjald - markisa - Tempurdýnur. Staðgreiðsluverð 1.750 þús. Nánari upplýsingar í 821 2171 milli kl 20 og 21.



Albox fyrir tjaldvagna, fellihýsi og húsbíla. KE Málmsmiði, Axarhöfða 18. S. 587 0626 & 696 3522. www.ke.is

Vinnuvélar



leiguvelar.is
Sími: 414-8600

bifreiðar.is

Óskum eftir vinnuvélum og bifreiðum á skrá. Sendu á bifreiðar@bifreiðar.is og við skráum tækið þitt inn. S. 577 4777

Bátar



Handfærarúllur
BJ5000 Handfærarúllur. Allt til handfæravéiða Sjóvélar ehf. 5533311 www.sjo.is

Bílaþjónusta



INNI VINNULYFTUR - PASSA INN UM 90CM HURÐARGÖT OG FARA Í 4,9m VINNUHÆÐ. EINNIG STÆRRI LYFTUR TIL LEIGU Á FRÁBÆRU VERÐI. DS-LAUSNIR EHF 561-8373 www.dslausnir.is