

# KONUR 50 PLÚS

FIMMTUDAGUR 14. JÚNÍ 2012

Kynningarblað Mataræði, æskuljómi, hreyfing, hreinlætisvörur og kvennahlaup

## Uppgötvuðu óvart æskubrunn

Í nýlegri könnun Capacent Gallup kemur fram að 34 prósent íslenskra kvenna yfir fimmtugu nota EGF-húðvörur að staðaldri. Árangurinn er undraverður. Húðin endurheimtir æskuljóma, hún verður stinnari og litaraftið jafnara og betra.

**G**ott umtal, orðspor og frábær reynsla hafa breitt út vinsældir EGF-húðlínunnar. Konur um víða veröld hafa prófað þær á eigin skinni og í kjölfarið sagt hvor annarri frá einstökum árangri,“ segir Eiríkur Sigurðsson upplýsingafulltrúi og vörumerkjastjóri hjá Sif Cosmetics sem framleiðir EGF-húðvörurnar.

Niðurstöður nýrrar könnunar Capacent Gallup sýna að 34 prósent íslenskra kvenna yfir fimmtugu nota EGF-húðvörur með undraverðum árangri.

„Flestar tala um aukinn æskuljóma, stinnari og sterkari húð, betri raka og jafnt og betra litarhaft. Þá heyrum við iðulega ánægjuraddir kvenna sem hafa upplifað hrós vina og kunningja um hvað þær líta vel út,“ segir Eiríkur.

Hróður varanna frá Sif Cosmetics berst víða og vinsældir þeirra eru miklar og vaxandi. Til dæmis eru húðdroparnir mest seldu snyrtivaran um borð í flugvéllum Lufthansa en þær fást einnig um borð í vélum KLM og Swiss Air.

„Fólk treystir hreinleika vörunnar og kann að meta að hún er framleidd á Íslandi. Í EFG-vörunum eru engin paraben, litarefni né önnur aukefni og hún er því laus við skaðleg efnasambönd sem fyrirfinnast í mörgum þekktum snyrtivörum sem gerðar eru úr allt að sextíu innihaldsefnum,“ útskýrir Eiríkur.

Uppskrift að æskubrunni EGF varð óvænt til hjá líftækniyrirtækinu ORF Líftækni fyrir nokkrum árum.

„ORF Líftækni var stofnað fyrir rúmum áratug til að þróa aðferðir til að framleiða hreinan frumuvaka í plöntum á hagkvæmari hátt en áður,“ segir Eiríkur og bætir við að frumuvakar séu vanalega framleiddir í bakteríum, spendýrafrumum eða jafnvel einangraðir úr mannavef.

„Margir frumuvakar gegna lykilhutverki í líffræði húðar og þótt rannsóknir ORF hafi fyrst og fremst snúið að framleiðslu frumuvaka fyrir lækisfræðirannsóknir varð þess fljótt vart að erlend snyrtivöruyrirtæki ásaðust frumuvakana í snyrtivörur sínar. Fyrst stóð til að selja þá utan en vankunnátta erlendu fyrirtækjanna hefði sennilega eyðilagð virkni þeirra. Fljótlega var því tekin ákvörðun um að sérhanna nýja húðvöru sem viðhélldi virkni frumuvakanna,“ útskýrir Eiríkur um tilurð hinna einstöku EGF-húðdropa.

EGF-húðlínan inniheldur EGF-frumuvaka sem framleiddur er með erfðatækni í íslensku byggi.

„Við leggjum mikið upp úr raunverulegum vísindum á bak við virkni EGF-línunnar, gerum á þeim tvíblindar prófanir og nákvæma greiningu á húð með nýju og fullkomnu ómskoðunartæki,“ upplýsir Eiríkur.

„Ómskoðun á húðinni sýnir að EGF styrkir kollagen í undirlagi húðar, gerir hana stinnari og vinnur gegn sýnilegum áhrifum öldrunar,“ segir Eiríkur.

Á dögunum birtir Dr. Ronald Moy, fráfandi formaður Bandarísku húðlæknasamtakanna, niðurstöður rannsókna á virkni húðdropanna í vísindatímaritinu Journal of Drugs in Dermatology. Hann hefur sagt að árangur á notkun EFG-húðdropa sé betri en hann hefur áður séð á þrjátíu ára ferli. „Húð þátttakenda í rannsókninni varð mýkri, hrukkur þeirra minnkuðu og húðin varð sjáanlega þéttari,“ sagði Moy.

Sif Cosmetics mælir með notkun EGF upp úr þrítugu en það er aldrei of seint að byrja.

„Konur endurheimta vissulega æskuljóma og sjá árangur á öllum aldri,“ segir Eiríkur.



Eiríkur Sigurðsson, upplýsingafulltrúi og vörumerkjastjóri Sif Cosmetics, segir fyrirtækið leggja mikið upp úr raunverulegum vísindum á bak við virkni EGF-húðvaranna. Þær innihalda EGF-frumuvaka sem framleiddur er með erfðatækni í íslensku byggi.

MYND/STEFAN



## Ótrúlegur árangur - húðdropar sem virka

„Húðin hefur á sér mun frísklegri blæ og eftir að ég fór að nota dropana hafa margir á því orð hvað ég líti vel út,“ segir leiknonan Hanna María Karlsdóttir sem áskotnaðist glas af EGF-húðdropum frá stallsystur sinni Þórunni Lárusdóttur fyrir sex vikum. Árangurinn hefur ekki látið á sér standa.

„Ég er fyrrverandi reykingamanneskja og af þeim sökum var húðin dálítið gróf. Svitaholur í andliti verða stærri og opnari hjá reykingafólki og þótt nú séu tólf ár liðin síðan ég hætti að reykja hef ég ekki verið alveg sátt við húðina,“ útskýrir Hanna María sem eftir sex vikna notkun EGF-dropanna sér mikinn mun á andlitinu. „Þetta er mjög ódýr andlitslyfting,“ segir hún brosandi.

„Húðin er greinilega orðin stinnari, stífari og litfegurri og grófleikinn nánast horfinn,“ segir Hanna María, sæl með endurheimtan æskuljóma.

Hanna María er 63 ára og glæsilegur fulltrúi sinnar kynslóðar. „Ég var rauðhaus áður en hárið fór að grána og því með viðkvæma og þurra húð. Rakastig hennar hefur jafnast með dropunum en fallegu hrukkurnar mínar eru enn á sínum stað. Ég mæli því hiklaust með EGF-húðdropunum og ætla sannarlega að halda áfram að nota þá.“



Hanna María hefur ætíð hugsað vel um húð sína og gætt þess að hreinsa af allan leikhúsfarða fyrir svefninn. Hún segir notkun EGF-húðdropanna jafnast á við ódýra andlitslyftingu.

MYND/ERNIR



### GRÆÐANDI HÚÐNÆRING EFTIR SÓLINA

Nýjasti meðlimurinn í EGF-fjölskyldunni er húðnæring fyrir líkamann. Hún hefur svipaða virkni fyrir líkamann og EGF-húðdropar og dagkrem hafa fyrir andlit, auk þess að vera einstaklega rakagefandi. Húðnæring er sérstaklega góð fyrir hné-, olnboga- og barmsvæðið og fyrirtak á þurrku-bletti. Þá er húðnæringin frábær eftir sólböð enda mjög græðandi.

**ÚTSKRIFTARGJAFIR**  
- mikið af frábærum tilboðum

**TÉKK** **KRISTALL**  
www.tk.is

Þiittala  
10% afsláttur

Laugavegi 178 - Sími: 568 9955



### SJÓVÁ KVENNAHLAUP ÍSÍ

Laugardaginn 16. júní verður Sjóvá Kvannahlaup ÍSÍ haldið í 23. sinn. Markmið kvannahlaupsins er að hvetja og styðja konur á öllum aldri til aukinnar heilsuefingar en hlaupið er ætlað konum á öllum aldri. Engin tímataka er í hlaupinu og hægt er að velja mislangar vegalengdir. Kvannahlaupið er haldið eins nálægt kvannafrídegnum 19. júní og hægt er. Þannig er reynt að höfða til samstöðu kvenna. Fyrsta kvannahlaup ÍSÍ var haldið í júní árið 1990 í tengslum við Þróttahátíð ÍSÍ. Þá tóku um 2.500 konur þátt en nú taka um 16.000 konur þátt á 90 stöðum hérlendis og 16 stöðum erlendis. Sjóvá hefur verið aðalstyrktaraðili hlaupsins frá árinu 1993. Á vef Sjóvá, www.sjova.is, má finna allar upplýsingar um hlaupið, sögu þess, hlaupastaði og þema hvers hlaups. Þar má einnig finna skemmtileg myndskreið og gott myndasafn frá fyrri hlaupum. Einnig má fylgjast með fréttum af hlaupinu á Facebook-síðu hlaupsins.

**NÝ SUNDFÖT**

FRÁ ANITA, MIRACLESUIT OG PENBROOKE

VERTU FLOTT Í SUMAR Í SUNDFÖTUM FRÁ SIGURBOGANUM

Stærðir 36-54

Anita  
Unique Body Wear  
Miraclesuit

facebook Vertu vinur okkar á Facebook og fylgstu með því sem gerist á afmálsárnu okkar! [www.facebook.com/sigurboginn](http://www.facebook.com/sigurboginn)

20 ÁR 1992-2012  
**SIGURBOGINN**  
LAUGAVEGI 80 S. 561 1330  
WWW.SIGURBOGINN.IS

# Konur og reykingar

Konur eru viðkvæmari en karlar fyrir skaðsemi reykinga og með aldrinum aukast líkur á sjúkdómum og öðrum fylgikvillum til muna. Úrræði fyrir fólk sem vill hætta að reykja eru mörg á Íslandi.

Skaðsemi reykinga er Íslendingum alkunn. Færri vita þó að konur eru sérstaklega viðkvæmar fyrir þeim og tengist það hormónakerfi þeirra. Jóhanna S. Kristjánsdóttir, hjúkrunarfræðingur og verkefnastjóri Ráðgjafar í reykbindindi segir að samkvæmt Hagstofnunni sé dánartíðni kvenna sökum reykinga þremur prósentustigum hærra en karla.

Tíðahvörf geta orðið allt að tveimur árum fyrir hjá konum sem reykja og þegar komið er yfir fimmtugt eykst hættan á hjarta- og æðasjúkdómum til muna. Jafnframt aukast líkur á þvagleka, beinþynningu og lungnakrabbameini.

### Aldrei of seint að hætta

Eftir breytingarskeiðið finnst sumum konum tilgangslaust að hætta að reykja því skaðinn sé hvort sem er ekki afturkræfur. Jóhanna segir það af og frá. „Það er alveg sama hvenær maður hættir að reykja, það er alltaf ávinningur. Það tekur blóðrásarkerfið ekki nema sólarhring að losa sig við koltvísýringinn og auðveldar það öndun og eykur úthald. Sólarhringi síðar er nikótínið farið úr blóðinu, æðarnar víkka og bragðskyn verður næmara.“ Konur ættu því strax að finna mun en langtímaávinningurinn er mikill: „Lungun byrja auðvitað strax að hreinsa sig en eftir þrjá mánuði eru bifhárin komin í eðlilegt horf og hósti og önnur öndunarfæraeinkenni orðin mun betri.“

Að lokum bætir Jóhanna við að allar konur ættu að hafa í huga að þær eru fyrirmyndir barna sinna og barnabarna.

### Ráðgjöf og stuðningur

Margar konur óttast að í stað vindlinganna hlaðist á þær aukakíló en Jóhanna segir það yfirleitt ekki vera vandamál. „Þetta á við um konur sem skipta sigarrettunum út fyrir mat.“ Hún bætir við að heilbriggt lífverni verði að fylgja þessari lífsstílsbreytingu en líkamsrækt verði auðveldari með auknu þoli.

Það getur þó reynst þrautin þyngri að segja skilið við reykingarnar. Jóhanna bendir á að fjölmörg úrræði eru til fyrir reykingafólk á Íslandi. Ráðgjöf í reyk-



Reykingar eru konum sérstaklega skaðlegar en það er aldrei of seint að hætta. MYND/GETTY IMAGE

bindindi er gjaldfrjáls símaþjónusta þar sem starfa hjúkrunarfræðingar með sérþekkingu í tóbaksmeðferð. „Sumir hringja inn með spurningu og vilja ekkert meira en flestir þiggja að taka þátt í meðferðinni,“ segir Jóhanna og mælir eindregið með henni. „Rannsóknir sýna að mestu máli skiptir að fá ráðgjöf og eftirfylgni,“ bætir hún við en búið er upp á eftirfylgni í heilt ár.

Símanúmer ráðgjafarinnar er 800-6030 og síminn er opin allan virka daga milli klukkan 17 og 20. Auk hennar bendir Jóhanna á spjallráð á vefsíðunni [www.reyklaus.is](http://www.reyklaus.is) þar sem fyrrverandi reykingafólk deilir reynslu sinni og hjálpar þeim sem vilja hætta að reykja.

# Hreyfing og hollt mataræði mikilvægara með aldrinum

Eftir því sem fólk eldist hefur það meiri tilhneigingu til þess að þyngjast og byrjar það oft þegar fólk er á fertugsaldri. Aukin líkamsþyngd hjá bæði konum og körlum stafar oft af minni hreyfingu, meiri hitaeninganeyslu og minni brennslu.

Vöðvamassi minnkar með aldrinum. Við það hægir á efnaskiptum þar sem vöðvar nota meiri orku en fita, það þýðir að hitaeningaþörfin minnkar. Haldist mataræði hins vegar óbreytt samhliða minni hitaeningaþörf eru allar líkur á að fólk fitni með aldrinum. Þrátt fyrir að líkaminn þarfnist ekki jafn mikillar orku og áður þarf hann alveg jafn mikið á vítamínum að halda. Því er ljóst að matarvenjur þurfa að breytast eftir því sem árin líða.

Margir reyna að draga úr neyslu hitaeninga þegar þeir uppgötva að talan á vigtinni er farin að hækka. Það er þó ekki sama hvernig það er gert. Ef dregið er of mikið úr hitaeninganeyslu bregst líkaminn við með því að draga enn meira úr efnaskiptahraðanum til að spara

### Konur byrja oft að þyngjast nokkrum árum fyrir tíðahvörf. Þetta er talið stafa af minnkandi magni af hormóninu estrógen.

orku. Það getur reynst mun árangursríkara að hreyfa sig meira og skipta orkuríku fæðutegundum út fyrir hitaeningasnaðari matvæli sem eru einnig bætiefnarík. Reglubundin neysla á fjölbreyttu fæði ásamt nægilegri vatnsdrykkju er lykillinn að næringarlegu jafn-



Að vera í góðu líkamlegu formi getur hjálpað líkamanum í baráttunni við öldrun og ýmsa fylgikvilla hennar. NORDIC PHOTO/GETTY

vægi.

Konur byrja oft að þyngjast nokkrum árum fyrir tíðahvörf. Þetta er talið stafa af minnkandi magni af hormóninu estrógen. Vilji konur sporna við þessari þróun ættu þær þó ekki að einblína um of á að draga úr neyslu hitaeninga, heldur frekar leggja áherslu á litlar máltíðir sem innihalda mikið af bætiefnum. Þær ættu einnig að leggja áherslu á aukna hreyfingu til þess að draga úr þyngdaraukningunni og til að styrkja líkamann.

Með hækkanði aldri aukast líkur á beinþynningu, sérstaklega hjá konum, og líkur á að hjarta- og æðasjúkdómar geri vart við sig aukast. Reglubundin hreyfing getur hjálpað í baráttunni við þessa aldurstengdu sjúkdóma. Hressilegir göngutúrar í 20-30 mínútur, þrisvar til fjórum sinnum í viku, geta bætt heilbrigðum árum við lífið. Almenn hreyfing styrkir beinin, bætir líðanina og það verður auðveldara að sofna vegna eðlilegrar þreytu.



### MASKARINN GERIR ÞIG 5 ÁRUM ELDRI

**Konur sem** eru komnar á miðjan aldur og þar yfir ættu ekki að nota mikinn maskara á neðri augnhár. Þær eiga ekki heldur að mála svört strik undir augun. Konur eldast um fimm ár séu þær með mikinn maskara, segir Karim Sattar, þekktur förðunarmeistari. Hann hefur meðal annars starfað með Claudiu Schiffer, Jane Fonda, Mónakó-prinsessunni og Tyru Banks. Dökkur litur undir augum þyngir andlitssvipinn og gerir konur þreytulegri og eldri, segir meistarinn. Rétt förðun skiptir því miklu máli fyrir konur þegar þær eldast.

**Karim hefur** fimmtán ára reynslu í förðun og þykir mikill listamaður í sínu fagi. Hann hefur starfað fyrir Vogue, Marie Claire, Glamour og Cosmopolitan. Karim er Þjóðverji og helsta starf hans hefur verið fyrir The Body Shop.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000

Umsjónarmenn auglýsinga: Elsa Jensdóttir, elsaj@365.is, s. 512 5427

Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

# Vörur sem henta öllum konum

Vivag eru hreinlætisvörur sérhannaðar fyrir viðkvæma líkamshluta kvenna. Vörulínan er mild en áhrifarík og hentar sérstaklega vel fyrir þurra og viðkvæma húð.

Vörulína Vivag inniheldur mjólkursýru og er án litarefna, rotvarnarefna og parabenefna. „Vivag eru hreinlætisvörur sérhannaðar fyrir viðkvæma líkamshluta kvenna. Umræða um þessar vörur og þörfina fyrir þær er viðkvæm en að sama skapi nauðsynleg,“ segir Berglind Erna Þórðardóttir, vörumerkjastjóri fyrir Vivag hjá Icepharma.

Tíður þvottur á kynfærsvæði með sterkum sápuendum getur leitt til ertingar, sviða og kláða í húðinni. Því er mælt með að nota mildar, til þess gerðar vörur sem innihalda rétt sýrustig svo eðlilegt jafnvægi svæðisins raskist ekki.

„Vörurnar frá Vivag eru fjölbreyttar og henta öllum konum. Við erum með sápu til daglegrar notkunar, rakaaukandi gel sem einnig er hægt að nota sem sleipiefni, blautklúta sem henta vel viðkvæmri húð kynfærsvæðisins og tryggja að húðin þorni ekki. Einnig veita þeir hreinlætistilfinningu og eru tilvaldir að hafa með í ferðalögin,“ segir Berglind.

Vivag Meno er lína sem er sérstaklega ætluð konum um og eftir breytingaskeið. „Á því tímabili minnkar frjósemi kvenna, blæðingar hætta og sýrustig á kynfærsvæðinu hækkar í um það bil 6 frá því að vera áður í 4,6. Margar konur finna fyrir því að slímhúð í leggöngum þynnist og verður viðkvæmari þegar breytingaskeið hefst. Þess vegna er nauðsynlegt að velja hreinlætisvörur með tilliti til þess.“

Meno-línan samanstendur af sápu og

kreml. „Sápan er mild, eykur raka og verndar húðina á kynfærsvæðinu auk þess að eyða óþægilegri lykt. Meno sápan stuðlar að því að ná upp eðlilegu ástandi og vernda það en hana má nota daglega. Kreml er nokkurs konar varnarkrem sem er verndandi og mýkjandi krem fyrir viðkvæma húð kynfærsvæðisins og tryggir að húðin þorni ekki, heldur haldist stinn. Kreml mýkir húðina og eykur og viðheldur raka. Kreml er vatnsfælið og eykur með því mótstöðufl húðarinnar gegn ytra áreiti, til dæmis vegna þvagleka. Það er borið á eftir þörfum á viðkvæma húð á kynfærsvæðinu, eða þar sem húðin þarfnast sérstakrar verndar,“ segir hún.

Vivag vörulínan á afar tryggja notendur og ættu allar konur að finna vöru innan línunnar sem hæfir þeirra þörfum. Vivag vörurnar fást í Fjarðarkaupum, Hagkaupi og í apótekum. „Margar konur veigra sér við að spyrja um vörur sem þessar í búðum þannig að benda má á að mikið af upplýsingum er á heimasíðu okkar, vivag.is.“ Á síðunni er einnig hægt að skrá sig og fá senda prufu af Vivag sápu.



[www.vivag.is](http://www.vivag.is)



### BREYTT MATARÆÐI

Eftir því sem við eldumst minnkar orkupörf okkar. Ástæðuna má fyrst og fremst rekja til minni hreyfingar og vöðvarýrnunar. Þrátt fyrir það minnkar ekki þörfin fyrir vítamín, prótín, steinefni og trefjaefni. Því þarf að huga vel að innihaldi og næringargildi matarskammta á efri árum svo þeir innihaldi öll nauðsynleg næringarefni samkvæmt vef Lýðheilsustöðvar. Þar er meðal annars bent á að ráðlegt sé að borða fituskerta fæðu og þá sérstaklega að sneiða hjá mettaðri fitu. Mælt er með hæfilegri hreyfingu til að minnka líkur á hægðatregðu. Til að vinna bug á henni er mælt með aukinni neyslu ávaxta, grænmetis og grófs kornmetis. Með jafn trefjaríkum mat er nauðsynlegt að drekka nóg af vatni og er mælt með átta glösum á dag. Algengt er að járnskortur láti á sér kræla hjá eldra fólki og fyrir því geta verið margar ástæður. Því er nauðsynlegt að auka daglega neyslu á járnríkri fæðu eins og til dæmis rauðu kjöti, járnþattu kornmeti, kornmeti og grænlaufagrænmeti. Til að hámarka á sama tíma frásogið á járninu úr fæðunni er gott að neyta fæðu sem er C-vítamínrík, til dæmis ávaxta eða glass af hreinum ávaxtasafa og neyta grænmetis með hverri máltíð.

### MIÐALDRA KONUR MEÐ YNGRI MÖNNUM

Seinustu ár hefur það færst í aukana að miðaldra konur séu farnar að yngja upp. Þær eru oft kallaðar „cougars“ á ensku. Slíkum konum er yfirleitt lýst sem konum sem eru öruggar með sjálfar sig, taki yfirleitt stjórnina í sambandinu og séu kynþokkafullar.

Yfirleitt eru það karlarnir sem leita sér að eldri konu. Þeir heillast af sjálfstraustinu og reynslunni og finnst gott að þurfa ekki að sjá um konuna fjárhagslega. Bíógistir sáu margir slíkt samband í fyrsta sinn í bandarísku kvikmyndinni The Graduate en einnig hafa margar Hollywood-stjörnur verið með yngri mönnum eins og til dæmis Demi Moore og Susan Sarandon. Enn eru þó margir sem líta slík sambönd hornauga þó svo að það hafi þótt eðlilegt í margar aldir að karlar séu í sambandi við yngri konur. Tímarnir eru þó að breytast og samfélagið er að taka þessi sambönd í sátt.



### ÁFENGI MINNKAU LÍKUR Á HEILABLÓÐFALLI

Allt er gott í hófi. Rannsóknir hafa sýnt að konur sem drekka sjö vínglós eða bjóra á viku eru ólíklegri til þess að fá heilablóðfall en konur sem drekka ekkert áfengi. Rannsókn þessi var gerð á 83 þúsund konum sem fylgt var eftir í 26 ár. Áfengi er þó tveggjað sverð. Varast verður að drekka það í óhóflegu magni vegna þess að þá getur blóðþrýstingurinn hækkað og hætta á gáttatífi eykst sem síðan eykur líkurnar á heilablóðfalli. Hugsanlegt er að áfengið sjálf hafi verndandi áhrif og dragi úr hættu á heilablóðfalli. Hófleg áfengisneysla getur haft jákvæð áhrif á blóðfitur og dregið úr blóðsegamyndun. Því þurfa konur ekki að fá samviskubit yfir að fá sér vínglas með kvöldmatnum.



## Sætindi og gotterí

Margir kannast við að kunna sér ekki hóf þegar kemur að sælgætisneyslu. Þetta er oftast vítahringur sem stafar af mataræði. Til dæmis getur óhófleg saltneysla aukið þörfina fyrir sykur. Sykurinn veldur vímu sem dettur snögglega niður og sykurþörfin rís á ný. Hvað er til ráða?

1. Prótín. Sumir upplifa sykurþörf þegar líkaminn kallar á prótín. Eggjahvítur og skyr eru góðir prótínjafar.
2. Fjarlægð freistingar. Farið í gegnum skápana og losið ykkur við sætindin. Reynið að forðast að kaupa meira í búðinni.
3. Fáíð ykkur göngutúr í staðinn fyrir eftirrétt. Ef löngunin er enn til staðar eftir tíu mínútur skuluð þið burstu tennurnar en eftirbragðið blandast ekki vel við sætubragð svo löngunin ætti að hverfa.
4. Dreifið huganum. Besta ráðið er að reyna að gleyma lönguninni. Lesið bók, spilið á hljóðfæri, sinnið erindagjörðum eða hreinlega leggið ykkur. Forðist að sitja við eldhúsbörðið og hugsa um sælgæti.
5. Skiptið sætindum út fyrir ávexti.



6. Veljið vel. Ef þið ætlið að gera vel við ykkur á laugardagskvöldi skuluð þið frekar fá ykkur tvo bita af 70% súkkulaði heldur en mjólkursúkkulaði eða lakkrís.
7. Lesið á umbúðir. Það er ótrúlegt hversu mikill hvítur sykur leynist í matvörum sem við neytum dagsdaglega. Sniðgangið þær allra sætustu.
8. Drekið vatn. Það er ótrúlegt hvað tvö stór vatnsglós geta gert.
9. Ekki borða sykraðan morgun-

mat og reynið að forðast sykur þangað til í kaffítímanum. Sykurneysla fyrri part dags kveikir á sykurþörfinni yfir daginn og getur valdið ógleði og óþægindum í maga.

10. Hafið hollt snakk til reiðu. Frosin vínber og bananar eru hreinasta sælgæti!

Að lokum er gott að hafa í huga að enginn breytist á einum degi og þess vegna er best að taka þetta í litlum skrefum. Annars er hætta á að falla í freistni og jafnvel tapa sér algjörlega.

halla@365.is

## Garðskálar... renndu skálanum til hliðar í góðu veðri



Garðskáli á braut



Garðskálar á brautum, 50 - 75% opnun



Garðkúla á braut



Garðkúlar á brautum, allt að 130° opnun

## Garðkúlar... snúðu opi kúlunnar í þá átt sem hentar best hverju sinni



Softub elephant



Orkunýting Softub er engu lík... kynntu þér málið 12 ára reynsla á Íslandi



Softub



human touch  
nuddstólar

■ Nuddstólar  
■ hiti í baki



JÓN BERGSSON EHF.

Kletthálsi 15 - 110 Rvk - S: 588 8886 & 867 3284