

Heilsuhótel Íslands



Aukin lífsorka og gleði

Eitt helsta verkefni Heilsuhótel Íslands, að Ásbrú í Reykjanesbæ, er að bjóða upp á nýjan lífsstíl þar sem sérstök rækt er lögð við breytt mataræði, hreyfingu, fræðslu og jákvæða hugsun.

Heilsuhótel Íslands er í fyrsta flokks húsnæði sem hentar vel fyrir starfsemi þess. Gestir sækjast gjarnan eftir því að komast úr daglegu amstri og streituvaldandi umhverfi. Á Heilsuhótelinu geta gestir dvalið í ró og friði.

Á hótelinu eru 42 herbergi, eins eða tveggja manna. Rými er fyrir 55 gesti hverju sinni. Öll herbergin eru rúmgóð og með baði. Aðgangur er að heilsulind hótelsins eins og heitum potti, gufubaði, innrauðum klefum, gufubaði og slökunarrými.

Hótelið er með leyfi sem heilsustofnun en einnig sem ferðaskipuleggjandi. Félagið hlaut nýverið hvatningarverðlaun ráðherra, viðurkenningu fyrir áhugaverðustu hugmynd að heilsutengdri ferðapjónustu.

Heilsudvöl býðst reglulega sem tveggja vikna tímabil en einnig er mögulegt að nýta hótelið og þjónustu þess yfir helgar til hvíldar og slökunar.

Einstaklingar sem vilja bæta líkamlega og andlega líðan eða takast á við einkenni lífsstíls-sjúkdóma; hækkaðan blóðsykur, blóðþrýsting, vöðva- og liðverki, mígreni, streitu, svefnleysi, kvíða, bakflæði, áunna sykursýki eða umframþyngd, hafa náð markverðum árangri á heilsunámskeiði.

Þess má geta að mörg stéttarfélag og sjúkra- og fræðslusjóðir styðja við félagsmenn vegna lífsstílsbreytinga og fræðslu á hótelinu.



Heilsuhótel Íslands

næstu námskeið

Heilsunámskeið vorönn 2013 – tvær vikur

4.-18. janúar

8.-22. mars

Betra er að panta tímanlega vegna aðsóknar á vörnám-skeiðin

Flest stéttarfélag og fyrirtæki styrkja þátttakendur.

Heilsuhelgar í janúar

18.-20. janúar Hjónahelgi – bóndadagur

25.-27. janúar Gyðjudagar, bara stelpur

Tilboðsverð kr. 22.500 á mann, tvær saman í herbergi.

Aðgengi að Heilsulind. Bláa lónið.

Hollt og gott fæði, fræðsla og hreyfing.

Spennandi og uppbyggilegur valkostur fyrir alla.

Kynnist þessu einstaka hóteli.

Hættum að reykja 2013

Biðskráning í síma 5128040

Væntanlegt námskeið 18.-20.

janúar

Verð kr. 49.500. með gistingu,

fæði og námskeiðsgjaldi.

Stéttarfélag styrkja

reykleysisnámskeiði.

Nánari upplýsingar:

www.heilsuhotel.is

heilsa@heilsuhotel.is

Ásbrú - Reykjanesbæ

BÓKANIR

Sími 5128040

Munum að bætt heilsa, aukið þrek og orka er uppskrift að hamingjusamara lífi.

Veislur eru okkar fag

Verð frá **1795 kr.** pr. mann

Panta þarf veislur með minnst dags fyrirvara



Skoðið úrval veisluhugmynda á www.nings.is

Sushi bakkar fyrir áramótapartíð eru útbúnir á gamlársmorgun og afgreiddir á gamlársmorgun á milli kl. 11 og 14

Allar pantanir þurfa að berast með dags fyrirvara

SUSHI PARTY

Sushi partýbakkar fyrir hátíðarnar

Tilvalið í áramótaveisluna

Sushi bakki með...

30 bitum kr. 4500

50 bitum kr. 7200

NINGS

Stórhöfða • Suðurlandsbraut • Hlíðasmára • S. 588 9899

Hugmyndafræði heilsueflingar

Gestir Heilsuhótelsins njóta meðal annars aðstoðar heilsuráðgjafa. Þeir leiðbeina gestum um mataræði og hreyfingu auk þess að veita góðar leiðbeiningar eftir að dvöl lýkur þar.

Starf heilsumarkþjálfara er ansi fjölbreytt og koma þeir að ýmsum þáttum í starfsemi Heilsuhótelsins. Steinunn Aðalsteinsdóttir hefur starfað þar frá haustinu 2009. „Ég nýti þekkingu mína til að miðla henni áfram til viðskiptavina Heilsuhótelsins, meðal annars í formi fyrirlestra. Einnig stýri ég leikfimi ásamt öðrum og ýmsum líkamsmeðferðum. Ég lærði snyrtifræði og einkaþjálfun á sínum tíma og allt nýtist þetta vel í starfi mínu hér á Heilsuhótelinu.“

MEÐFERÐ Í TVÆR VIKUR

Viðskiptavinir Heilsuhótelsins stoppa yfirleitt í tvær vikur. Einnig er hægt að koma yfir helgi. Steinunn segir að hægt sé að kenna gestum margt nytsamlegt á þessum tíma, eins og að lesa utan á umbúðir matvæla, fara yfir ýmis atriði er snúa að umhirðu húðarinnar og auðvitað að mataræði og hreyfingu sem skiptir vitanlega miklu máli.

MATARRÆÐI SKIPTIR MÁLI

Að sögn Steinunnar skiptir mataræði mjög miklu máli og í mörgum tilfellum þarf að taka það til endurskoðunar hjá gestum Heilsuhótelsins. „Í raun er þetta einfalt. Borði maður hollt og

næringarríkt fæði öðlast maður um leið orku til að hreyfa sig. Ef maður hreyfir sig borðar maður ósjálfrátt hollari mat þannig að úr verður góð hringrás.

Ef maður er hins vegar alltaf á næringarsnaudu fæði verður maður orkulaus og líkaminn biður um meiri orku svo að þrátt fyrir að borða jafnvel fullt af hitaeningum eru þær næringarsnaudar. Það leiðir til þess að maður borðar bara meira, þar sem líkaminn þarf næringu og mikil orka fer í að melta og við verðum orkulausari. Það er ekki góður hringur að vera fastur í. Mataræði er því gríðarlega mikilvægt og þess virði að gefa sér tíma í að skipuleggja það vel, jafnvel nokkra daga fram í tímann.“

EFTIRFYLGNI EFTIR LOK DVALAR

Eftir að dvöl lýkur á Heilsuhótelinu fá gestir þess góðar leiðbeiningar um framhaldið, sérstaklega varðandi hreyfingu og mataræði. „Við leggjum mikla áherslu á að leiðbeina fólki varðandi hvaða matvælum má skipta út og hvar er hægt að breyta til. Það þarf ekki að skipta öllu út strax heldur er hægt að taka þetta í þrepum. Mestu skiptir þó að taka út unnin matvæli, hvítt hveiti og sem mest af sykri.“

Á Facebook-síðu sinni, Heilsuhótel Íslands – Steinunn heilsumarkþjálfari, mun Steinunn meðal annars veita gestum Heilsuhótelsins stuðning eftir að dvöl lýkur. „Þar mun ég meðal annars setja inn hollar uppskriftir, góð ráð og svara fyrirspurnum. Ég hvet alla til að kíkja þangað inn.“



„Borði maður hollt og næringarríkt fæði öðlast maður um leið orku til að hreyfa sig,“ segir Steinunn Aðalsteinsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Heilsuhótelu Íslands.

MYND/ARNOLD BJÖRNSSON



Gestir á Heilsuhótelu Íslands hafa náð góðum árangri og unnið sig út úr streituvaldandi aðstæðum.

Streitu og þreytu gefið hornauga

Heilsuhótel Íslands hefur síðastliðin þrjú ár unnið með fólki sem vill bæta eigin lífsstíl, draga úr streitu og bæta svefn.

STREITA

Ástæður streitu geta verið margvíslegar, meðal annars áhyggjur af vinnu, fjölskyldu og fjármálum. Dæmi um einkenni sem geta gefið til kynna streitu eru einbeitingarleysi, tilfinning um að ráða ekki við aðstæður, lítið sjálfstraust, vandræði með svefn eða svefn-

leysi, hár blóðþrýstingur, höfuðverkur, meltingartruflanir, aukin áfengisneysla og slæmt mataræði. Einstaklingur þarf að finna fyrir einu eða fleirum af ofantöldum einkennum til að teljast þjást af streitu. Einföld skýring á streitu er uppsöfnuð þreyta í líkama og sál.

Streita líður oft hjá, svo sem þegar streituvaldur er ekki lengur til staðar. Gestir á Heilsuhótelu Íslands hafa náð góðum árangri og unnið sig út úr streituvaldandi

aðstæðum og áttað sig á að raunverulegra breytinga var þörf.

Þetta hafa þeir gert með því að mæta á tveggja vikna námskeið sem nú eru haldin fyrsta föstudag í hverjum mánuði og hafa um 3.000 manns sótt slík námskeið.

Dvöl á Heilsuhótelu Íslands, sem byggir á hvíld og slökunar meðferðum svo sem heilsuþætandi nuddi, jóga og fleiru en umfram allt jákvæðu og skemmtilegu umhverfi, hefur víðtæk áhrif á árangur til enn betri heilsu.

● HEILSURÁÐ ÁSDÍSAR RÖGNUM

Ásdís Ragna Einarsdóttir, grasalæknir BSc, er einn af fyrirlesurum við Heilsuhótel Íslands og hefur gefið fjölda manns heilsuráð um betri heilsu og líðan. Á nýja árinu er gott að hafa eftirfarandi í huga þegar kemur að heilsunni.



- Tökum skref fyrir skref í átt að betri heilsu en þannig er auðveldara að temja sér nýjar og betri venjur.
- Reynum að draga úr streitu og álagi og finna leiðir til að slaka á eins og með hugleiðslu og hvíld.
- Borðum litríkan, hreinan og fjölbreyttan mat og reynum að velja lífrænt eins og hægt er.
- Finnum okkur hreyfingu við hæfi og förum reglulega út til að fá dagsbirtuna og fylla okkur af fersku súrefni.
- Vatn, vatn, vatn! Einnig er gott að drekka jurtate og nota kaffi og aðra koffindrykki í hófi.

www.facebook.com/grasalaeknir.is

Rekstrarvörur
- vinna með þér

Réttarhálsi 2 • 110 Reykjavík
Sími: 520 6666 • Fax: 520 6665
sala@rv.is • www.rv.is



Endurheimti fataskápin eftir skemmtilega dvöl á Heilsuhótelinu

Ólafur Ísleifsson missti hátt í tíu kíló á tveimur vikum.

Hagfræðingurinn Ólafur Ísleifsson tók þá ákvörðun að sækja um dvöl á Heilsuhótelinu í sumar og sér ekki eftir því.

„Allar mínar væntingar uppfylltust og ég er mjög ánægður með þann árangur sem ég náði.“ Ólafur dvaldi á hótelinu í tvær vikur og missti hátt í tíu kíló. „Ég upplifði það mjög sterkt að þarna gekk ég inn í þrautprófað plan sem snýst um skynsamlegt mataræði, hreyfingu og hvíld.“

Ólafur segir auk þess mikla náttúrufegurð á Reykjanesinu sem margir láta fram hjá sér fara. „Mér fannst gaman að ganga um Keflavík, Njarðvík, Sandgerði og Garðinn og skoða vitana og söfnin

í kring,“ segir Ólafur og dregur kosti hótelsins saman. „Þarna er um að ræða skilvirka dagskrá og andrúmsloftið er létt og skemmtilegt. Aðbúnaðurinn er til fyrirmyndar og umhverfið áhugavert.“ Ólafur segir dvölinna hafa framkallað hugarfarsbreytingu hjá sér. „Eins og ég upplifi þetta þá eru nokkrar grundvallarreglur sem þarf að fara eftir. Það er að sneiða hjá hvítum sykri, hvítu hveiti og temja sér hófsemi.“

Dvölin á Heilsuhótelinu stóðst fyllilega væntingar Ólafs og segir hann náttúrufegurðina og umhverfið í kring ánægjulegan bónus.



„Ég veit að hóteldvölin hefur kveikt ljós hjá mörgum og verið stökkpallur inn í breyttan lífsstíl til frambúðar,“ segir Sif

Dvöl á Heilsuhótelinu Íslands ólík öllu sem ég hef prófað

Smákvillar hverfa og sálin endurnærast, líkaminn léttist og húðin sléttist við dvöl á Heilsuhótelinu Íslands í Reykjanesbæ, að sögn Sifjar Sigfúsdóttur, markaðs- og samskiptastjóra í Háskóla Íslands. Hún hefur tvívegis nýtt sér þjónustu hótelsins ásamt eiginmanni sínum.

„Ég heillaðist af þeirri hugmynd strax frá upphafi að hér á landi væri til heilsuhótel þar sem hægt væri að huga að mataræði og hreyfingu á sama tíma. Fólk þarf heldur ekki til Austurlanda til að íhuga og endurnæra sálina, við höfum hér okkar hreina loft og hreina vatn ásamt finni aðstöðu,“

segir Sif Sigfúsdóttir, markaðs- og samskiptastjóri á félagsvísindasviði Háskóla Íslands. Hún hefur tvívegis nýtt sér þjónustu Heilsuhótels Íslands á Reykjanesi ásamt eiginmanni sínum. „Það gerir líkamanum mjög gott að hreinsa út allan sykur og kolvetni, sleppa kaffi og auðvitað aukaefnum í mat, eins og við gerðum á hótelinu, þannig að dvölin virkaði mjög vel á okkur en við höfðum ekki áður prófað að taka þetta allt út í einu. Við sjáum það alltaf betur og betur hvað mataræði stjórna andlegu jafnt sem líkamlegu jafnvægi.“

Á sunnudögum er einungis neytt safu og þeir eru allir nýpressaðir. Svo er haldinn vatnsdagur þar sem eingöngu er drukkið vatn og te. Allt hefur

þetta mjög góð áhrif á líkamann. Þess á milli borðum við salöt og mikið grænmeti. Það er eins og líkaminn losi sig við eiturfni sem hafa safnast upp, húðin hreinsast og appelsínuhúð hverfur, maður fær eiginlega nýtt tækifæri sem er líka ný byrjun.“ Sif segir hótelið í alla staði vera mjög fínt og þægilegt og hún segir gaman að dvelja þar, njóta þess að fara í sauna, líkamsrækt, hitaklefa, slaka á, fara í göngur snemma á morgnana, teygjur og slökun eftir gönguna, borða hollan mat og drekka holla safu. „Þetta er tími sem hver og einn á fyrir sig og ræktar eigin líkama og sál. Ég veit að hóteldvölin hefur kveikt ljós hjá mörgum og verið fólki stökkpallur inn í breyttan lífsstíl til frambúðar.“

Færeyingar fjölmenna á Heilsuhótelinu

Sigvør Laksá, umboðsmaður Eivarar Pálsdóttur, nýtur hvíldarinnar á Heilsuhótelinu Íslands og kemur aftur og aftur.

„Þetta er orðinn hluti af mínum lífsstíl. Ég var ekki dæmigerður gestur Heilsuhótelsins heldur var ég fyrst bara að fylgja systur minni. Eftir tíu daga dvöl í fyrsta sinn kom þó ekki annað til greina en að koma aftur. Ég fann mikinn mun á mér. Ég léttist um tólf kíló og þau hafa ekki komið aftur,“ útskýrir Sigvør Laksá frá Færeyjum en hún lauk sinni þriðju dvöl á Heilsuhótelinu Íslands í sumar. Hún segir fyrstu heimsóknina hafa breytt heilsu sinni til hins betra.

„Ég hef aldrei verið mjög þung en mátti þó léttast um tíu til fimmtán kíló. Ég var hins vegar farin

að finna fyrir ýmsum kvillum, svo sem stífleika í höndum og fótum, sem ég hélt að væru bara fylgikvillar aldursins. Þessir kvillar hurfu allir á meðan á dvölinni stóð.“

Sigvør sinnir annasömu starfi sem umboðsmaður eins frægasta tónlistarmanns Færeyja, Eyvarar Pálsdóttur. Norðurlandabúar eru stór hluti gesta Heilsuhótels Íslands. Nú fjölmenna Færeyingar á hótelið enda stutt að fljúga milli landanna. „Fiskisagan flýgur hratt í Færeyjum. Við systurnar vorum bara tvær fyrst en núna sækir fjöldi Færeyinga hótelið í hverjum mánuði,“ segir Sigvør.

„Ég var ekki dæmigerður gestur Heilsuhótelsins heldur var ég fyrst bara að fylgja systur minni. Eftir tíu daga dvöl í fyrsta sinn kom þó ekki annað til greina en að koma aftur,“ segir Sigvør Laksá, umboðsmaður Eyvarar Pálsdóttur.





RÁÐGJÖF
Í REYKBINDINDI
800 6030

● **PERSÓNULEG RÁÐGJÖF VIÐ AÐ HÆTTA TÓBAKSNOTKUN**

Ráðgjöf í reykbindindi hefur starfað óslitið frá árinu 2000 og er því að hefja fjórtánda starfsár sitt. Þjónusta Reyksímans byggir á heimasíðunni www.reyklaus.is og símalínunni 800-6030, en fólk hringir gjaldfrjálst í það númer. Símaþjónustan er opin frá klukkan 17-20 alla virka daga og svara sérþjálfaðir ráðgjafar í símann. Fyrstu tvær vikurnar í janúar er lengri opnun eða frá klukkan 16-21. Þjónustan er sérniðin að þeim sem vilja hætta tóbaksnotkun, en margar leiðir eru til þess.



● **FYRIRLESTRAR AUÐAR HEILSUKOKKS**

Auður Ingibjörg Konráðsdóttir heilsukokkur hefur haldið vinsæla námskeið í hollri matargerð og lífsstíl undanfarin ár. Hún hefur gefið út tvær spennandi uppskriftabækur sem báðar seldust upp. Bókin Heilsudrykkir kom út 2012 og nú fyrir jóla kom út bókin Heilsusúpur og salöt. Auður verður með fyrirlestra á helgarnámskeiðum Heilsuhótel Íslands í janúar og febrúar á næsta ári. Sjá nánar á www.heilsukokkur.is.

● **EIN GLÆSILEGASTA LÍKAMSRÆKTARSTÖÐ LANDSINS**

Sporthúsið Reykjanesbæ var opnað þann 15. september síðastliðinn eina glæsilegustu heilsu- og líkamsræktarstöð landsins á Ásbrú. Stöðin er í rúmlega 2.000 fermetra húsnæði sem hefur allt verið endurgert. Sporhúsið býður upp á allt það helsta í heilsurækt í dag svo sem fullkominn tækjasal, einkaþjálfun, Hot-yoga, skvass, spinning, fit pilates, ketilbjöllur auk

SPORTHÚSIÐ
REYKJANESBÆ

fjölda opinna hóptíma og námskeiða. Þá hafa bæði Crossfit- og Superform-námskeiðin slegið rækilega í gegn. Sporhúsið er í nánú samstarfi við Íþrótt- og heilsuskóla Keilis sem býður upp á ÍAK-þjálfaranám.

Áhrifaríkar aðferðir til uppbyggingar

Chad Kailen, einkaþjálfari, nuddari og næringarfræðingur á Heilsuhótel Íslands, notar ýmsar leiðir til að ná árangri við að bæta heilsu fólks. „Á hverjum morgni fer ég með hópinn minn í göngutúr. Eftir það förum við í gegnum léttar styrktar- og teygjuæfingar. Markmiðið er að losa um liðina og koma líkamsvökvum af stað. Þannig fáum við nýjan vökva inn í liðina og komum hreyfingu á vökvafleði.“

Æfingarnar eru einfaldar og til þess gerðar að fólk geti tileinkað sér þær og framkvæmt

þær heima hjá sér eftir að dvöl á hótelinu lýkur. „Fólk sem kemur hingað öðlast þekkingu og færni til ná betri heilsu og líðan.“ Önnur og áhrifarík aðferð sem Chad notar er nudd. „Nudd er tilvalin leið til að endurhlaða líkamann og koma hreyfingu á líkamsvökva. Með því er hægt að leiðrétta spennu í líkamanum. Stífar axlir síga niður við að vera nuddaðar og fólk verður eðlilegra og slakara. Nudd er samt ekki bara til þess gert að slaka á, heldur hefur mun meiri áhrifamátt en það. Þetta finnur fólk þegar það er nuddað; það er endurnært.“

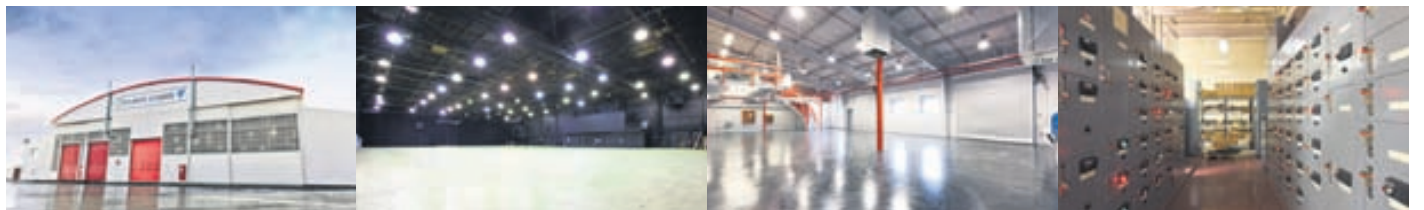


Chad notar til dæmis svona keilur við styrktar- og liðleikaæfingar ásamt því að beita nuddi.

Verður þín hugmynd að veruleika á Ásbrú?



Aðeins 4 mínútur
frá Keflavíkurflugvelli
- sparar þér tíma og peninga



Ásbrú í Reykjanesbæ er spennandi svæði þar sem fyrrum herstöð er umbreytt í samfélag frumkvöðla, fræða og atvinnulífs. Svæðið hentar einstaklega vel fyrir flutningafyrirtæki eða önnur fyrirtæki sem sjá hag sinn í að vera nálægt alþjóðaflugvelli.

Á Ásbrú er hlið beint inn á flugsvæði Keflavíkurflugvallar og góð tenging við stórskípa höfnina í Helguvík. Allar gerðir húsnæðis eru á svæðinu, bæði til útleigu og sölu, s.s. geymsluhúsnæði og skrifstofuhúsnæði. Mikil uppbygging er á svæðinu og má þar nú meðal annars finna fjölmörg sprotafyrirtæki og menntastofnanir.

Nánari upplýsingar um Ásbrú má finna á www.asbru.is.

Kadeco[®]

Próunarfélag Keflavíkurflugvallar
Sími 425 2100 | fyrirspurnir@kadeco.is