

Meistaramánuður

2013

1.október - 31.október

#meistaram



MARKMIÐ:

Skoraðu á sjálfan þig
Lifðu eins og meistari

01 ÞRI	02 MIÐ	03 FIM	04 FÖS	05 LAU
06 SUN	07 MÁN	08 ÞRI	09 MIÐ	10 FIM
11 FÖS	12 LAU	13 SUN	14 MÁN	15 ÞRI
16 MIÐ	17 FIM	18 FÖS	19 LAU	20 SUN
21 MÁN	22 ÞRI	23 MIÐ	24 FIM	25 FÖS
26 LAU	27 SUN	28 MÁN	29 ÞRI	30 MIÐ
31 FIM	ÖNNUR MARKMIÐ/VERÐLAUN:			



Gleðilegan meistaramánuð

Meistaramánuðurinn varð upphaflega til árið 2008 þar sem tveir háskólanemar í Kaupmannahöfn ákváðu að taka sig rækilega á fyrir prófin og lifa eins og meistarar í heilan mánuð. Markmiðin voru einföld; drekka ekkert áfengi, borða eins og hellisbúar (e. paleo diet), fara út á strönd að hlaupa alla virka morgna og vera mættir á lesstofuna í skólanum fyrir klukkan átta. Það var einhver meistaraleg tilfinning að vera búinn að koma svona miklu í verk snemma morguns og horfa á grútsyfjaða skólafélagana tínast inn með stíur í augunum.

Með árunum hefur meistaramánuðurinn þróast mikið. Við erum ekki lengur bara tveir og núna snýst meistaramánuður um miklu meira en bara mataræði og hreyfingu. Meistaramánuðurinn á að snúast um hvernig við getum orðið besta útgáfan af sjálfum okkur, hvað við getum gert til þess að láta okkur líða betur alla aðra daga og hvað það er í okkar fari sem við þurfum að bæta. Við getum öll bætt eitthvað, svo mikið er víst, og meistaramánuðurinn er tilvalinn til að taka á þeim hlutum. Það sem gerir meistaramánuðinn betri en aðra mánuði til þess að tækla þessa hluti er það að við höfum stuðningsnet frá þúsundum annarra þátttakenda.

Við aðstandendur meistaramánaðar erum engir næringarfræðingar eða líkamsræktarfrömuðir og alls ekki fullkomnir. Okkur finnst gaman að reyna að bæta okkur og takast á við áskoranir og ef fólk er tilbúið að gera það með okkur er það frábært. Hvort sem þú ætlar að nota meistaramánuðinn til þess að hreyfa þig meira, taka mataræðið í gegn, hætta að reykja, lesa bók, hitta fjölskylduna oftar, hætta að naga neglurnar, vera jákvæðari eða taka betur til heima hjá þér vonum við að þú njótir hans og hugsir fyrst og fremst um að láta þér líða vel. Í þessu blaði finnurðu dagatal sem þú getur skrifað markmiðin þín á, hollráð fyrir mánuðinn, hlaupaáætlanir og fleira. Styrkur og sæmd.

Magnús, Þorsteinn og Jökull.



Atli Fannar kom sjálfum sér á óvart þegar hann lyfti 180 kílóum á þriðja degi og náði þannig markmiði sem hann taldi ómögulegt.

MYND/ÚR EINKASAFNI

Tókst hið ómögulega

Atli Fannar Bjarkason, aðstoðarmaður formanns Bjartrar framtíðar, tekur þátt í meistaramánuði nú í annað sinn. Hann segir auðveldara en margur heldur að breyta til en sjálfur náði hann markmiði sínu í réttstöðulyftu sem hann hafði talið ómögulegt, 180 kíló. Hann át einnig tvo kexpakka á þremur mínútum en það var þó ekki eitt af settum markmiðum.

Markmiðin voru að borða ekkert nammi, engar kökur og ekkert kex þennan mánuð. Eins ætlaði ég að gera góðverk á hverjum degi, sem reyndist meira en að segja það. Svo vildi ég setja persónulegt met í réttstöðulyftu og lyfta 180 kílóum. Það tókst á þriðja degi, alveg óvart, sem var reyndar frekar fúlt. Það er samt gott að fá að koma þessu á framfæri hér því mér finnst mikilvægt að þjóðin viti hvað ég get „deddað“ miklu,“ segir Atli Fannar Bjarkason, aðstoðarmaður formanns Bjartrar framtíðar, en hann tók fyrst þátt í meistaramánuðinum á síðasta ári.

Ekki gekk allt jafn áreynslulaust og réttstöðulyftan og bugaðist Atli á elleftu stundu í óhollustu-bindindinu.

„Ég var gjörsamlega aðframkominn þar sem ég sat á síðasta degi og beið eftir að klukkan slægi

tólf. Klukkan tíu fór ég út í búð og keypti tvo kexpakka. Kláraði þá á þremur mínútum! Ég er svo mikið fyrir kex.“ Hann vill þó ekki viðurkenna að hafa þar með mistekist. „Nei, klukkan var orðin tólf einhvers staðar í heiminum. Mögulega á meginlandi Evrópu.“

En hvernig gekk að gera eitt góðverk á dag?

„Ég held að það hafi náðst. Stundum gerði ég fleiri en eitt á dag svo það hlýtur að hafa jafnast út. Ég var til dæmis mjög duglegur að setja klink í söfnunarbauka og var fyrir vikið afar blankur þennan mánuð.“

Atli hélt utan um árangurinn með því að blogga daglega á atlifannar.wordpress.com. Til að byrja með voru færslurnar metnaðarfullar en fljótlega dró þó úr. „Þær urðu frekar leiðigjarnar. Það er nefnilega auðveldara en maður

heldur að breyta til og færslurnar urðu því mjög einsleitar,“ segir hann. „Það var til dæmis mjög leiðinlegt að hafa náð réttstöðulyftunni strax. Ég ætlaði að hafa þetta svo táknrænt síðasta daginn. Þetta hefði átt að vera ómögulegt markmið. Ég var bara 72 kíló á þessum tíma. Ég er ekki einu sinni genétískt sterkur.“

Atli ætlar að vera með aftur þetta árið og bjóða kexpökunum birginn á ný, borða hollt og skera niður fitu á markvissari hátt. Hann ætlar líka að sleppa því að drekka áfengi en hefur minnstar áhyggjur af því. „Það er ekkert mál, ég gæti gert það standandi á höndum.“

En hefur meistaramánuðurinn breytt lífsstíl Atla Fannars? „Mér finnst hann mjög góð áminning á hverju ári til þess að skerpa á hlutunum.“

SPURT OG SVARAÐ

Hvað þarf ég að gera til þess að taka þátt í meistaramánuði?

Í raun þarftu ekkert nema viljann og metnaðinn til að setja þér markmið fyrir einn mánuð og standa við þau. Við mælum með því að þú skráir þig til leiks á www.meistaramanudur.is og fáið sem flesta vini, fjölskyldumeðlimi og vinnufélaga til að taka þátt með þér. Svo þarftu bara að skrifa markmiðin niður. Þegar nær dregur meistaramánuði sendum við út dagatal sem þú getur skrifað markmiðin á.

Er þetta ekki bara enn eitt átakið eins og áramótaátakið sem ég stend aldrei við?

Meistaramánuðurinn á ekki að vera átak heldur upphafið á breytingu lífs þíns til hins betra. Meistaramánuðurinn snýst ekki bara um að taka vel á því í rættinni eða taka til í mataræðinu heldur líka litlu hlutina eins og að eyða meiri tíma með fjölskyldunni eða lesa loksins bókina sem þú ætlaðir þér alltaf að lesa. Notum tækifærið og lítum í eigin barm. Er ekki eitthvað sem við megum bæta í okkar fari? Er ekki eitthvað sem okkur langar að sigrast á í eitt skipti fyrir öll?

HVAÐA VÍTAMÍN HENTAR ÞÉR? ALLT Í EINNI TÖFLU

Allir geta fundið vítamín við sitt hæfi innan Vitabiotics-línunnar. Vítamínin eru hugsuð á þann veg að fólk geti tekið eina vítamíntöflu sem inniheldur allt sem viðkomandi þarf á að halda. Allar töflurnar eru með sama steinefna- og fjölvítamíngrunninn, þannig að allir fá nauðsynleg grunnvítamín sem líkaminn þarfnast, en hver og ein tegund inniheldur svo alls kyns aukavítamín og bætiefni sem henta þörfum markhópsins hverju sinni. Til dæmis eru til töflur fyrir konur og karla á öllum aldri, heilann og minnið, íþróttafólk, ófrískar konur, börn, konur á breytingaskeiði og svo mætti lengi telja.

Vitabiotics-vítamínin eru þau mest seldu á Bretlandi. Þá hefur fyrirtækið tvísvar sinnum hlotið konunglegu verðlaunin „The Queen“s Awards for Enterprise“ í Bretlandi. Einstök vítamín frá Vitabiotics hafa einnig hlotið ýmis verðlaun, til dæmis frá Boots-keðjunni í Bretlandi.

Vitabiotics-vítamínin fást í flestum apótekum sem og völdum dagvöruverslunum eins og Krónunni, Hagkaupum og Fjarðarkaupum.

... á hreyfingu



WELLWOMAN SPORT&FITNESS

Næringarþarfir líkamans aukast til muna þegar við hreyfum okkur. Wellwoman Sport&fitness töflurnar innihalda góða samsetningu af mikilvægum næringarefnum sem hjálpa okkur að vernda okkar hefðbundnu næringu svo hún nýtist sem best í kringum æfingar. Mikilvæg samsetning af L-Carnitine og alfa-lípó-sýru getur einnig stutt við líkamlega getu og efnaskipti vöðva líkamans. Vítamínið er einnig gott fyrir þá sem vilja viðhalda alhliða góðri heilsu, þrótti og orkulosun og getur jafnvel gert þér auðveldara að vakna á morgnana.



... alltaf á ferðinni



WELLWOMAN

Við konur erum að vonum mjög frábrugðnar karlpeningnum á marga vegu. Því veltir maður fyrir sér hvers vegna við ættum að taka nákvæmlega sömu vítamínblönduna og karlmenn. Wellwoman-vítamínið er blanda af vítamínunum og steinefnum í magni og samsetningu, sem er sérstaklega þróuð til þess að henta hinni uppteknu nútíma-konu sem er alltaf á ferðinni. Þessi háþróaða vítamínblanda hjálpar þér m.a. að viðhalda heilbrigði húðarinnar, rétttri orkulosun og sterku ónæmiskerfi og inniheldur að auki náttljósa- og stjörnuþlóm-olíur sem hafa góð áhrif á jafnvægi hormóna í tíðahringnum.



... falleg húð, hár og neglur



PERFECTIL PLATINUM

Perfectil Platinum er sérsníðið til þess að fága, næra og vernda húðina gegn ummerkjum öldrunar með því að veita kraftmikla og öflugra samsetningu af líffræðilega virkum innihaldsefnum. Þar með talið er hágæða collagen, sólberjafræjaolía ásamt fleiru. Hagstæð næringarsamsetning fyrir húðina er gríðarlega mikilvæg og þjónar jafnvel meiri tilgangi en flest dýr rakakrém þar sem árangurinn næst í gegnum blóðflæðið og þar með frá dýpsta og mikilvægasta hluta húðarinnar. Auk þess inniheldur Perfectil efni sem eru talin nauðsynleg fyrir hársökkina og frumvöxt, ásamt jurtakrafti sem stuðlar að heilbrigðu útliti.



... á besta aldri

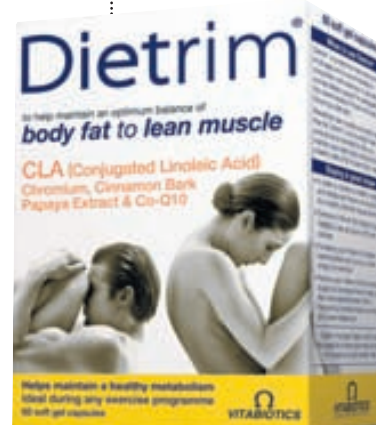


WELLWOMAN 50+

Wellwoman 50+ formúlan inniheldur meðal annars andoxunarefni, D3-vítamín og lúteín til þess að styðja við lykilkætti í heilsu kvenna sem komnar eru yfir fimm-tugt. Þessu lykilkætti í heilsu kvenna snúa einna helst að hjartavernd, heilastarfsemi og sjón. Vítamínin innihalda að auki öll nauðsynleg vítamín til þess að viðhalda heilbrigðum og athafnasömum lífsstíl.



... línurnar í lag



DIETRIM

Í dag eru í boði á markaðnum margar tegundir svokallaðra brennslutaflna, sumar jafnvel ekki hollar heilsu fólks þegar til lengri tíma er litið. Með Dietrim er farin ögn raunsærra og heilbrigðari leið í áttina að markmiðunum og er vítamínið þróað til þess að hjálpa fólki við að halda heilbrigðum efnaskiptum í líkamanum, samhliða heilbrigðu mataræði og hreyfingu. Dietrim er þróað af leiðandi næringarfræðingum og hefur verið vandlega sett fram til þess að vinna sem best samhliða náttúrulegu efnaskiptaferli líkamans.

➤ Sjá nánar á visir.is/lifid

www.facebook.com/vitabioticsvitanin

Hlaupaáætlun Kára Steins

Peir sem taka þátt í meistaramánuðinum geta nú tekið mánaðar hlaupaprógramm sem fremsti langhlaupari Íslendinga, **Kári Steinn Karlsson**, hefur sett upp. Það er helst ætlað þeim sem hafa einhvern grunn fyrir úr íþróttum.

Fremsti langhlaupari landsins, Kári Steinn Karlsson, hefur útbúið sérstakt hlaupaprógramm handa þeim sem taka þátt í meistaramánuðinum. Þar er blandað saman hlaupaæfingum og ýmsum öðrum tegundum æfinga, enda skiptir fjölbreytnin miklu máli að sögn Kára Steins þegar byrjað er að hlaupa. „Prógrammið miðast fyrst og fremst við þá sem hafa einhvern grunn úr íþróttum og hafa til dæmis stundað þær áður. Í því er farið fullhratt af stað fyrir kyrrsetufólk til margra ára.“

Kári Steinn blandar ólíkum tegundum æfinga saman við stigvaxandi hlaupalengdir. „Það skiptir miklu máli að hafa fjölbreytni í æfingum þegar byrjað er að stunda langhlaup. Hér bæti ég inn til dæmis styrktaræfingum, þrekæfingum og krossþjálfun en slíkar æfingar skipta miklu máli ef hlauparar vilja bæta sig og ná árangri. Varðandi styrktaræfingar þá eru ýmsar æfingar í boði en í sjálfu sér skiptir ekki öllu máli hvers konar æfingar eru gerðar. Mestu máli skiptir að hafa þær skemmtilegar en nefna má til dæmis hnébeygjur, framstig, kvið- og bakæfingar og armbeygjur. Ég blanda þessu líka saman sjálfur við eigin æfingar og finnst það mjög gott.“

Þarf að vera gaman

Þegar byrjað er að hlaupa segir Kári Steinn mestu máli skipta að hafa

gaman af. „Of margir líta á langhlaup sem kvöl og þínu en ég segi alltaf við fólk að fara út og njóta þess að hlaupa. Það má hlusta á skemmtilega tónlist meðan hlaupið er og ef manni líður illa er um að gera að hlaupa hægar eða labba smávegis. Svo er nauðsynlegt að hlusta á líkamann. Ef maður finnur fyrir einhverjum óþægindum á að stoppa og athuga hvað er að í stað þess að þína sig áfram.“

Það tekur tíma að byggja upp þol og hvetur Kári Steinn nýja hlaupara að sýna þolinmæði, annars sé hætt við að stutt sé í uppgjöf. „Margir setja sér háleit og óraunhæf markmið í upphafi. Það borgar sig ekki að fara of geyst af stað enda eru regluleg hlaup oft mikil breyting á daglegri rúttíu fólks. Betra er að sýna skynsemi og fara rólega af stað.“

Hlaupahópar sniðugir

Peir sem klára hlaupaprógramm Kára Steins ættu að vera tilbúnir að hlaupa 10 kílómetra í lok meistaramánaðar. Spurður um framhaldið fyrir þann hóp segir hann að skynsamlegt næsta skref sé að taka þátt í hlaupahópum undir stjórn þjálfara. „Ég mæli hiklaust með því sem næsta skrefi að ganga í hlaupahóp. Þar er yfirleitt reyndir þjálfarar sem sjá um þjálfun og hóparnir eru líka oft getuskiptir þannig að flestir eru að hlaupa með öðrum hlaupurum sem eru svipaðir að getu.“

Hlaupaáætlun Kára Steins

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
		1 20-30 mín hlaup(/ganga)	2 30 mín krossþjálfun*	3 4-5 km hlaup(/ganga)	4 Hvíld	5 30 mín krossþjálfun
6 30 mín hlaup(/ganga)	7 Styrktar-/þrekæfingar	8 4-6 km hlaup	9 30 mín krossþjálfun	10 5-6 km hlaup	11 Hvíld	12 40 mín krossþjálfun
13 25-35 mín hlaup	14 Hvíld	15 4-6 km hlaup	16 40 mín krossþjálfun	17 7 km hlaup	18 Hvíld	19 50 mín krossþjálfun
20 30-40 mín hlaup	21 Styrktar-/þrekæfingar	22 4-6 km hlaup	23 35 mín krossþjálfun	24 8 km hlaup	25 Hvíld	26 60 mín krossþjálfun
27 40-45 mín hlaup	28 Styrktar-/þrekæfingar	29 Hvíld	30 Hvíld	31 10 km hlaup		

* Krossþjálfun – önnur þjálfun en hlaup, t.d. sund, fjallganga, hjól, skíðavél og boltaleikir.

Sjálfur er Kári Steinn að setja allt á fullt nú í haust eftir gott frí. „Ég tók langþráð frí frá æfingum og vinnu en er nú byrjaður aftur að æfa. Næsta verkefni fram undan er Norðurlandamótið í víðavangshlaupum sem haldið verður í fyrsta skipti hér á landi í nóvember. Þar verða eflaust forvitnilegar aðstæður og gaman að sjá hvernig veður við fáum. Næsta vor keppi ég svo á heimsmeistaramótinu í hálfmaraþonhlaupi og svo verður Evrópumeistaramótið haldið næsta sumar og þar vil ég standa mig vel.“



MYND/ANTON

SPURT OG SVARÐ

Þarf ég að skrá mig einhversstaðar?

Við hvetjum fólk til þess að líka við facebook síðu Meistaramánaðarins til þess að fá reglulega hvatningu ásamt því að skrá sig á www.meistaramanudur.is.

En ég lifi eins og meistari alla daga, af hverju ætti ég að breyta því?

Til hamingju með að vera með góða stjórn á lífi þínu. Sagt er að einstaklingar sem nái lengst í lífinu séu stanslaust að fara út fyrir þægindarmann og reyna þannig að bæta sig líka í hlutum sem þeir eru ekki góðir í fyrir. Ef afreksþróttafólk og virtúósar listalífsmen telja sig alltaf geta bætt sig þá getur þú það líka. Batnandi mönnum er jú best að lifa.

Ég æfi mikið og borða hollt. Af hverju ætti ég að taka þátt?

Lestu bókina sem þig langaði alltaf til þess að lesa, lærðu að elda kjötsúpu einsog mamma gerir svo vel, prufaðu að æfa dans í einn mánuð og sjá hvort það er ekki miklu skemmtilegra en þú bjóst við. Möguleikarnir eru fjölmargir fyrir þig til þess að bæta við líf þitt bæði ánægju og gæðum, Meistaramánuðurinn einskorðast alls ekki aðeins við bættu líkamlega heilsu.

Mælið þið með einhverju sérstöku mataræði?

Í gegnum tíðina höfum við mælt með Paleo mataræðinu svokallaða. Í Paleo mataræðinu sleppir maður öllum sykri, hveiti og mjólkurvörum. Í staðin borðar maður nóg af kjöti, fisk, grænmeti, ávöxtum, hnetum og fræjum. Á netinu er hægt að nálgast fjölmargar bækur og greinar um mataræðið og mælum við með að þið kynnið ykkur það betur. Hvort sem þú ferð á Paleo mataræði eða ekki hvetjum við þig til þess að fara út fyrir þægindahringinn í mataræðinu og taka til dæmis út sykraðar matar- og drykkjarvörur.

Hvað með áfengi?

Við mælum með því að fólk sleppi áfengi alfarið. Einsog það getur verið gaman að fá sér í glas með vininum þá er áfengisneysla líka lífstill sem auðvelt er að breyta. Það getur verið erfitt að vera sá eini af vininum sem hættir að drekka og því er tilvalið að menn leggist á eitt í Meistaramánuðinum og prufi þetta í sameiningu. Að detta í það um hverja helgi er alls ekki gott fyrir líkamann og því er tilvalið að nota þennan mánuð til þess að hvíla í það minnsta lífrina örlítið. Það hefur líka stórkostlega góð áhrif á budduna að hætta áfengisneyslu um stund.



MYND/PIETUR

Heilsan er dýrmæt

Krúska býður upp á fjölbreytt úrval spennandi grænmetis- og kjúklingaréttanna alla daga. Í meistaramánuðinum verður Krúska með tilboð á grænmetisréttum.

Góð heilsa er eitt það dýrmætasta sem við eigum og með því að vanda mataræðið getum við aukið lífsgæði okkar verulega,“ segir Valentína Björnsdóttir, annar eigenda veitingastaðarins Krúsku við Suðurlandsbraut 12.

Krúska býður upp á fjölbreytt úrval spennandi grænmetisréttanna alla daga, til dæmis marokkóska, mexíkóska og indverska rétti. „Svo erum við með grænmetislasagne og spínatlasagne og allt er þetta borið fram með brakandi fersku salati og víðeigandi meðlæti,“ upplýsir Valentína. Þeir sem það kjósa geta einnig valið um kjúklingarétti, salöt og súpur, auk ferskra safa og hristinga.

„Vel samsett máltíð úr jurta- ríkinu þar sem grænmeti, baunir og korn eru í aðalhlutverki gefur góða fyllingu og orku sem endist vel,“ segir Valentína og bendir á að grænmetisréttirnir á Krúsku séu hitaeyngisnauðir og því tilvalin fæða fyrir þá sem eru að hugsa um línurnar. Í tilefni meistaramánaðar ætlar Krúska að bjóða upp á grænmetisrétti á sérstöku tilboðsverði en skammturinn kostar aðeins 1.490 krónur.

Valentína ætlar sjálf að taka þátt í meistaramánuðinum enda telur hún gott að setja sér skrifleg markmið þegar ætlunin er að bæta líf sitt á einhvern hátt. „Það er mjög gott að halda dagbók um það sem þú vilt ná árangri í. Þannig skoðar

fólk lífsmynstur sitt og sér hvað má betur fara,“ segir Valentína sem mælir með því að byrja smátt og taka á einum litlum hlut til að byrja með, til dæmis sjónvarpsglápi og nammiáti á kvöldin. „Bara það að standa við lítil loforð gagnvart sjálfum sér getur gefið manni styrk og aukna tiltrú á sjálfum sér til þess að brjóta upp þá ósiði sem maður hefur vanið sig á,“ segir hún.

Valentína segir meistaramánuðinn frábært framtak sem hvetur fólk til góðra verka. „Það er um að gera að taka þátt og hrista aðeins upp í tilveru sinni.“

Á Krúsku er opið alla virka daga til frá klukkan 11 til 21 en nánari upplýsingar má finna á www.kruska.is.

Það er gott hjá þér að hugsa fram í tímann fyrir þá sem treysta á þig

LÍF- OG SJÚKDÓMATRYGGING FYRIR ÞIG OG FÓLKIÐ ÞITT

Það er gott hjá þér að hugsa um heilsuna á hverjum degi, því þú veist að hún skiptir öllu máli, bæði fyrir þig og þá sem treysta á þig. Taktu næsta skref í dag

og láttu líf- og sjúkdómatryggja þig. Hafðu samband og starfsfólk VÍS veitir þér persónulega ráðgjöf. **VÍS - þar sem tryggingar snúast um fólk.**

VÍS | ÁRMÚLA 3 | 108 REYKJAVÍK | SÍMI 560 5000 | VIS.IS

LÍFTRYGGINGAFÉLAG ÍSLANDS HF.

vís

Meistaraleg tilviljun Betu beikon

Elísabet Ólafsdóttir fékk draum sinn uppfylltan þegar hún tók fyrst þátt í meistaramánuði með háleit og skýr markmið. Hún segir meistaramánuðinn snúast um að gera fólk hamingjusamt og ánægt með sjálft sig og að markmiðin geti snúist um smákökubakstur til maraþonhlaups og allt þar á milli.

Meistaramánuðurinn gjörbreytti lífi mínu," segir Elísabet Ólafsdóttir, vefumsjónarkona hjá Ríkisútvarpinu.

Elísabet var atvinnulaus þegar hún fyrst tók þátt í meistaramánuði árið 2011 og fékk draumastarfið á síðasta degi mánaðarins.

„Ég hafði verið í atvinnuleit eftir fæðingarorlof og gerði allt sem í mínu valdi stóð til að uppfylla markmið mín en eitt af þeim var að fá vinnu áður en meistaramánuður var úti. Þann 31. október, síðasta dag mánaðarins, bauðst mér svo draumastarfið en bókstaflega allir sem mig þekkja höfðu haft samband þegar sú atvinnuauðing birtist svo hún færi ekki fram hjá mér. Þannig var það kannski meistaraleg tilviljun að ég endaði í draumastarfinu á RÚV síðasta meistaradaginn og kannski ekki.“

Elísabet segist þegar hafa verið byrjuð að taka til í sjálfri sér þegar hún ákvað að taka þátt í meistaramánuði.

„Ég fann að taktík meistaramánaðarins hentaði mér því það skiptir sköpum að skrifa niður markmið sín. Að vita hvað maður vill er nefnilega hálf leiðin, hvort sem fólk kallar það að biðja, „secret-a“ eða annað. Markmiðin þurfa þó að vera raunhæf og mikilvægt að ætla sér ekki um of," segir Elísabet, sem kveðst vera meistari að upplagi. Því hafi markmið hennar verið ólík markmiðum flestra sem taka þátt í meistaramánuði til að bæta lífsstílinn.

„Ég er svo heppin að vera Ammanneskja að eðlisfari. Ég reyki hvorki né drekk og vakna skælbrosandi klukkan hálf sjö á morgnana yfir því að kominn sé nýr dagur



Elísabet Ólafsdóttir er ein af þeim heppnu og fékk draumastarf hjá RÚV í meistaramánuði.

MYND/GVA

með fjölskyldunni. Það er dásamlegt að líða þannig, jafnvel þótt það hljómi svolítið væmið," segir Elísabet brosmild.

Í fyrra setti hún sér meistaramarkmið um að vera frábær mamma, leika við barnið sitt, baka og vera húsrú, og í ár ætlar hún að lesa inn á hljóðbækur og fleira sem setið hefur á hakanum.

„Meistaramánuður snýst um að gera mann hamingjusaman og

ánægðan með sjálfan sig. Markmið eru svo jafn ólík og fólkið er margt. Mánuðurinn snýst um að skoða hvar einstaklingurinn stendur, hvað hann vill og hvort hann geti náð þangað. Mér þótti uppörvandi að fylgjast með meistaramánuðinum á Facebook og sjá venjulegt fólk etja kappi við drauma sína, hvort sem það var að bjóða í kaffi og baka tvær sortir, hlaupa maraþon eða horfa á gott sjónvarp með poppi og kók.“

Elísabet er mörgum kunn undir viðurnefninu Beta rokk en segist nú vera kölluð Beta beikon.

„Reyndar kom matur aldrei við sögu í meistaramánuði mínum því ég var löngu byrjuð að taka til í sjálfri mér og komin í 12 spora kerfi matarfíkla með afbragðs árangri. Svo lengi sem ég sleppi Snickers og fæ mitt beikon og egg hefur verið áreynslulítið að losna við fjórutíu kíló á fjórum árum.“

SKIPULAGIÐ Í SÍMANN

Fjöl mörg smáforrit (app) eru til sem hjálpa símnötendum við að skipuleggja tíma sinn. Eitt þeirra heitir Any.do og milljónir símnötenda nota það um allan heim. Smáforritið, sem er afar einfalt í notkun og smekklega hannað, fæst bæði fyrir Android- og iPhone-síma. Það er til margra hluta nýtsamlegt og kemur að mestu leyti í stað allra gulu minnis-

miðanna, minnisbókanna og innkaupalistanna.

Með því má skipuleggja ýmsa viðburði í einkalífi og vinnu, til dæmis fundi, innkaupalista og afmælisáminningar.

Einnig er hægt að taka upp raddskilaboð og þá skrifar forritið upp það sem notandinn segir. Þegar lokið er við verkefnið eða atburðinn er hann strikaður út með fingrinum og merkist sem frágengið. Til að þurrka út frágengin atriði dugir að hrista símann og þá hverfa þau. Any.do gerir þér einnig kleift að deila verkefnum með öðrum símnötendum, til dæmis maka eða vinahópi.

Þannig getur þú sett upp innkaupalistann saman og vinir skipulagt viðburði. Notendur smáforritsins geta svo sótt viðbót við Chrome-vafrann sem gerir þeim kleift að skrá inn minnisþykka við tölvuna sem fara beint í síma viðkomandi. Sama fyrirtæki og setti Any.do á markað hefur einnig hannað smáforrit fyrir dagatal sem heitir einfaldlega Cal. Það tengist beint við Any.do og setur upp daga símaeigandans á skemmtilegan hátt.



Markmið eru fögur

Vilborg Arna Gissurardóttir pólfari vill verða betri hlaupakona og æfir klifur í meistaramánuðinum. Hún segir fegurð felast í að setja sér markmið.

„Ég var að skrá mig!“ segir Vilborg Arna Gissurardóttir, ævintýrakona og pólfari, glaðlega þegar blaðamaður nær í skottið á henni úti í Noregi. Vilborg er í afar góðu formi en segist lengi hafa langað til að verða betri hlaupari en ekki haft tíma til að sinna því. „Ég hef tekið þátt í Reykjavíkmaraþoni og var að hlaupa hálfmaraþon í Ósló án þess þó að hafa æft mig mikið," segir Vilborg. Hún hefur það að markmiði í meistaramánuðinum að hlaupa þrisvar í viku. „Núna veit ég að ég kemst vegalengdirnar en langar að bæta tæknina og reyna mig við tímamörk," segir hún en hlaupin eru fjarri því að vera eina markmið hennar í október. „Annað markmið er að klifra í Klifurhúsinu tvisvar í viku," upplýsir hún, en eftir mánuð ætlar Vilborg að klífa hæsta tind Eyjaálfa í Indónesíu en það er hluti af langtímamarkmiði hennar að fara á hæsta fjallstind í hverri heimsálfu. „Ef allt gengur upp klára ég tindana sjö á Everest í maí.“

Vilborg hefur góða reynslu af því að setja sér markmið. „Lengi framan af áttaði ég mig ekki á mikilvægi markmiðasetningar en síðan fattaði fegurðina í því að setja sér markmið," segir Vilborg. Hún telur það afar stefnumótandi fyrir það sem fólk langar til að gera. „Maður upplifir sigurtilfinningu við að ná einhverjum tilteknum endapunkti," segir Vilborg og



Vilborg Arna Gissurardóttir ætlar að synda og klifra í meistaramánuðinum.

MYND/PÁLINA ÓSK HRAUNDAL

tekur fram að stór og yfirþyrmandi markmið þurfi ekki að virðast óyfistíganleg. „Maður verður að brjóta þau niður í smærri markmið þannig að maður hafi alltaf viðráðanlegt markmið í auglýn," segir hún. Mikilvægt sé síðan að fagna hverjum sigri.

Hún segir ekki slæmt að gera mistök. „Við gerum öll mistök en í raun eru þau ekki mistök nema

maður læri ekki af þeim. Maður má ekki refsá sér svo mikið að maður hætti heldur halda áfram og finna hvernig maður getur gert betur næst." Vilborg segir markmiðasetningu algert töfratræki fyrir sig. „Fyrir vikið verð ég mjög einbeitt í því sem ég er að gera og forgangsraða betur. Ég þrái markmiðin svo heitt að ég læt lítið freistast.“

Spennandi Floridanasafar

Nýr virknisafi frá Floridana, Floridana Goji, kom á markaðinn í sumar en fyrir voru Floridana Engifer og Floridana Andoxun. Safarnir eru sneisafullir af næringarefnum og hafa unnið til verðlauna í alþjóðlegri drykkjarvörukeppni.

Floridana Andoxun, Engifer og Goji eru spennandi safar frá Ölgerðinni. Nýjasta afurðin, Floridana Goji, kom á markað í júní 2013.

Safarnir hafa hlotið góðar viðtökur og ljóst að ferskir og framandi safar eiga vel upp á pallborðið hjá neytendum.

Floridana-virknisafar innihalda alltaf hráefni sem talin eru hafa einhverja holla virkni, samþanber ávexti ríka af andoxunarefnum, engifer og goji-ber. Ferskleikinn er í fyrirrúmi og því er nauðsynlegt að geyma safana alltaf í kæli.

Alþjóðleg viðurkenning

Auk þess að njóta vinsælda hjá íslenskum neytendum hafa Floridana-virknisafarnir hlotið alþjóðlegar viðurkenningar. Floridana Andoxun fékk gullverðlaun í febrúar 2012 í alþjóðlegri drykkjarvörukeppni á vegum Foodbev.com, sem besti virkni-drykkurinn. Floridana Goji komst í úrslit í þessari sömu keppni nú í september, sem besti safinn 2013.

Ferskir í ávaxtadrykki

Floridana-safarnir eru einnig mjög vinsælir í ýmsar uppskriftir og hér fylgja skemmtilegar uppskriftir af síðunni www.heilsudrykkir.is.

GÓÐUR FYRIR LÍKAMA OG SÁL

2 dl jarðarber
½ banani
2 msk kókosflögur frá himneskri hollustu
1-2 cm rifid engifer safi úr u.p.b. ½ límónu
2 dl Floridana Goji-safi
Klakar og vatn eftir þörfum

FRÍSKANDI OG STÚT-FULLUR AF NÆRINGU

2 lúkur af spínati
1/3-1/2 gúrka
1 dl frosin vínber
1 dl Floridana engifer safi úr um hálfri límónu
1 tsk. maca (val)
Öllu blandað saman og hrært þar til það verður mjúkt og falllegt.

Allt sett í blandarann og blandað vel.



Flóridana GOJI

Í 1 lítra af Floridana Goji er safi úr **72 nýpressuðum gojiberjum**

Heilnæmur safi með eplum, appelsínunum, gulrótum, ferskjum, ástaraldinum og gojiberjum. Gojiber eru afskaplega næringarrík og innihalda mikið magn steinefna en eru einnig mjög auðug af C-vítamíni og beta-karótíni. Í þeim er mikið magn andoxunarefna sem talin eru styrkja frumur hratt og efla þar með ónæmiskerfið. Gojiber eru oft kölluð hamingjuber vegna ætlaðra jákvæðra áhrifa þeirra á bæði andlega og líkamlega heilsu.

Gojiber eru talin:

- Hafa góð áhrif á sjónina
- Efla ónæmiskerfið
- Vernda lífrina
- Styrkja blóðrásina
- Draga úr matarlyst
- Auka hraða efnaskipta – hjálpa til við brennslu
- Draga úr þreytu og stuðla að betri svefni



NÁÐU ÁRANGRI Í MEISTARAMÁNUÐINUM!

TILBOÐ

Æfingaáætlun, matseðill, uppskriftir og myndbönd af öllum æfingum
(opnast í ípad, tölvu eða farsímanum)

Þú velur uppbyggingu, fitubrennslu eða almennt hreysti

Verð kr. 5000,-

Skráning og upplýsingar á einka@einka.is



MEISTARAMÁNUÐURINN

Sigraðu sjálfa/n þig með hjálp Sporthússins
www.facebook.com/sporthusid

Sporthúsið hvetur alla til þess að setja sér persónulegt markmið í meistaramánuðinum – október – og fylgja því eftir með góðri samvisku.

Til þess að hvetja ykkur áfram ætlum við að draga nokkra heppna meistara út í hverri viku allan mánuðinn á Facebook-síðu Sporthússins.

Það eina sem þú þarft að gera er að deila með okkur markmiði þínu, hversu stórt eða smátt sem það er.



Vinningarnir:

Flugmiðar fyrir tvo frá WOW air
Tvö gjafabréf frá versluninni nike.is að andvirði 10.000 kr.
Jólahlaðborð fyrir tvo á Hótel Borg
Þrjú þriggja mánaða kort í Sporthúsinu
Tvö 15 tíma klippikort í Hot Yoga
Whey Plus Rippedcore prótein frá Líkama & Lífsstíll

Þín þróun...
Langar þig að prófa Sporthúsið? – sendu póst á gunnhildur@sporthusid.is og við bjóðum þér frítt í viku!



www.sporthusid.is

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið landsins með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðalrestur Fréttablaðsins í aldurshópnum 25-54 ára er 73% á höfuðborgarsvæðinu.*

Við bendum auglýsendum á að notfæra sér forskotið þegar þeir velja dreifingarleið fyrir fjölpóst sinn. Við dreifum sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448 eða í tölvupóstfangi fjolfostur@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

*Prentmiðlaklómur Capacent október – desember 2012 – höfuðborgarsvæði 25-54 ára



MEISTARAMÁNUÐUR Í SUNDI

Hér gefur að líta æfingaprógramm sundmannsins og Ólympíufarans Jakobs Jóhanns Sveinssonar, en það er hugsað fyrir fólk sem vill ná góðum tókum á sundi í Meistaramánuðinum. Æfingarnar henta þeim sem einhvern tíma hafa synt. Byrjendur ættu að fá leiðbeiningar hjá þjálfara, enda íþróttin mjög tæknileg og gott að hafa leiðbeinanda í byrjun til að læra undirstöður skriðsunds.

Hér birtist fyrsta vikan en hinar þrjár ásamt lýsandi myndböndum má finna á vefsíðunni www.meistaramanudur.is. Fyrsta vikan fer að sögn Jakobs í að koma sér af stað. „Aðaláherslan er á skriðsund enda er það það sund sem mest er synt á æfingum.“

DAGUR 1

Upphitun

200 m til 500 m frjálst (eftir því hvað þið komist langt)

Drillsett

8x25 m skriðsunds fætur, hvíla 15 sek
=> 1x fætur á hægri hlið, 1x fætur á vinstri hlið, 1x fætur á bakinu og 1 fætur á maganum

Aðalsett:

5x100 m skriðsund, hvíla 30 sek á milli. Síðustu 25 m á hverjum 100 m eiga að vera hratt.

Niðursund

200m frjálst rólega

DAGUR 2:

Upphitun:

10x50 m => 25 m skriðsund+25 m baksund, hvíla 10 sek

Drillsett:

10x25m skriðsundsdrill hvíla 15 sek
1x fætur á maganum, 1x fætur á hægri hlið, 1x fætur á vinstri hlið og 2x fætur á maganum með einu handtaki á hverjum 10 tókum og stoppa í hákarlaugga.

Aðalsett:

50 m skriðsund, vaxandi, hvíla 30 sek
100 m skriðsund, vaxandi, hvíla 30 sek
200 m skriðsund, vaxandi, hvíla 30 sek
100 m skriðsund, vaxandi, hvíla 30 sek
50 m skriðsund, vaxandi, hvíla 30 sek

Niðursund:

200 m frjálst rólega

DAGUR 3:

Upphitun:

25 m skriðsund + 50 m baksund + 75 m skriðsund + 100 m baksund + 75 m skriðsund + 50 m baksund + 25 m skriðsund, hvíla 10 sek á milli skriðsunds og baksunds

Drillsett:

10x50 m skriðsundsdrill, hvíla 20 sek á milli:
=> 1x fætur á hlið (25 m á hægri hlið, 25 m á vinstri hlið), 2x hákarladrill (eins og síðast) + 1x catch up

Aðalsett:

300 m skriðsund, síðustu 25 m hratt, hvíla 30 sek
200 m skriðsund, síðustu 25 m hratt, hvíla 30 sek
100 m skriðsund, síðustu 25 m hratt, hvíla 30 sek

Niðursund:

200 m frjálst rólega

Dagur 4 fyrir þá sem vilja:)

Upphitun:

200 m til 500 m frjálst

Drillsett:

10x25 m skriðsundsdrill =>
1x fætur á maganum, 1x fætur á hægri hlið, 1x fætur á vinstri hlið og 2x hákarlauggi einsog síðast

Aðalsett:

16x50 m skriðsund, hvíla 15 sek á milli
=> (3x miðlungshraði og 1x hratt) x4

Niðursund:

200 m frjálst

10 hollráð fyrir Meistaramánuð

1. Skrifðu markmiðin þín niður og hengdu á ís-skápinn eða einhvers staðar þar sem þú sérð þau á hverjum degi. Margir setja líka upp bloggsíðu á meðan mánuðinum stendur og deila með okkur hinum hvernig markmiðin ganga.
2. Ekki setja þér of mörg markmið. Hafðu markmiðin skýr og raunhæf og ákveddu hvenær þú ætlar að klára hvert og eitt markmið.
3. Umkringdu þig öðrum meisturum og fáðu vini og fjölskyldu með í Meistaramánuð. Það eykur líkurnar á árangri margfalt.
4. Ef þú ert að breyta mataræðinu skipuleggðu þá vikuna vel og kauptu í matinn fyrir alla vikuna. Það getur verið erfitt að standast freistingarnar svöng/svangur í búðinni.
5. Ekkert blund! Stilltu vekjaralukkuna fyrir alla vikuna og stattu við það frá fyrsta degi. Ef fyrsti dagurinn er erfður verður bara auðveldara að sofna fyrr um kvöldið.
6. Ef þú gleymir þér einu sinni, ekki láta það eyðileggja allan mánuðinn. Byrjaðu strax aftur.
7. Brostu til fólksins í kringum þig, það er ágætis vani.



8. Ekki setja þér bara markmið tengd heilsurækt. Notaðu tækifærið og tæklaðu það sem þú hefur alltaf ætlað að gera en hefur af einhverjum ástæðum frestað.
9. Komdu þér út fyrir þægindahringinn og lærðu eitthvað nýtt. Skráðu þig á námskeið eða reyndu eitthvað sem þú hefur alltaf haldið að þú gætir ekki.
10. Lifðu áfram eins og meistari. Taktu það besta úr Meistaramánuði með þér inn í hina mánuðina. 31 dagur er nógu langur tími til að búa til góða venju.

Sykurminnsta morgunkornið

Sykurinnihald er það lægsta sem gerist í morgunkorni.



4,4 g sykur í 100 g

Trefjaríkt

Inniheldur náttúruleg trefjaefni sem viðhalda heilbrigðri meltingu.



10 g trefjar í 100 g

Flókin kolvetni

Sjá vöðvum líkamans og heilafrumum fyrir orku.



68,6 g kolvetni í 100 g

Hvað er Weetabix?

Heilkorna

Allir kostir kornsins nýttir. Hvert lag kornsins inniheldur næringarefni sem eru líkamanum nauðsynleg.



95% heilkorna



Vítamín og steinefni

Inniheldur mikilvæg vítamín, steinefni og járn sem eru nauðsynleg fyrir vöxt og viðhald heilbrigðs líkama.



Próteinríkt

Prótein byggja m.a. upp og endurnýja vöðvavefinn, styrkja ónæmiskerfi líkamans og flytja næringarefni inn og út úr frumum.



11,5 g prótein í 100 g

ORKA SEM ENDIST

Weetabix er frábær leið til að byrja daginn. Veldu næringarríkan morgunverð sem heldur þér gangandi fram að hádegi.



Markmið geta breytt lífsgæðum

Þorsteinn Kári Jónsson, einn upphafsmanna Meistaramánaðar, breytti lífi sínu til frambúðar árið 2008 þegar hann setti sér markmið í einn mánuð. Nú taka fleiri þúsund manns þátt í Meistaramánuði.

Þorsteinn Kári er umsjónarmaður sjónvarpsþáttarins Meistaramánuður sem frumsýndur var á Stöð 2 síðastliðinn fimmtudag. „Ég vinn þessa þætti með Karen Kjartansdóttur fréttamanni en þeir verða sex talsins. Við fáum sérfræðinga til að ræða um ýmis atriði varðandi sjálfskoðun, skipulagningu og markmiðasetningu. Við spyrjum til dæmis hvað þarf að tileinka sér til að setja sér skýrari og betri markmið. Einnig ætlum við að fylgjast með þátttakendum í Meistaramánuði. Vonandi fáum við skemmtilegar reynslusögur,“ svarar Þorsteinn þegar hann er spurður út í þættina.

Meðal viðmælenda í fyrsta þættinum voru tvær ungar og hugrakkar stúlkur, önnur glímur við geðhvörf en hin hjartasjúkdóm. „Við spurðum þær hvernig þær nýta sér Meistaramánuðinn með því að setja sér ákveðin markmið. Þá er rætt við fólk um þau takmörk að verða betri manneskjur og ná betri takti í lífinu,“ segir Þorsteinn.

Þorsteinn og vinur hans, Magnús Berg Magnússon, voru í námi á sama tíma í Kaupmannahöfn. Þeir ræddu oft um hvernig þeir gætu breytt lífi sínu til betri vegar til að ná meiri einbeitingu í námi, til dæmis með því að borða hollari mat, vakna fyrir á morgnana, sleppa



Þorsteinn Kári Jónsson, einn upphafsmanna Meistaramánaðar, ákvað að taka sig í gegn og setti sér ákveðin markmið sem hann hefur fylgt. Hann stýrir nýjum þáttum um Meistaramánuð á Stöð 2.

MYND/PIETUR

áfengisdrykkju um helgar og þess háttar. „Einn daginn tókum við þá ákvörðun að gera eitthvað róttækt í málunum og skora hvor á annan í einn mánuð. Við ákváðum að vakna klukkan hálfsex á morgnana og fara út að hlaupa en ég hafði ekki hreyft

mig lengi á þessum tíma. Tappinn var settur í flöskuna og við breyttum mataræðinu til betri vegar. Á nokkrum dögum fundum við mikinn mun á okkur. Maður mætti úthvildur, hress, kátur og orkumikill í skólann. Það var ótrúlegt hversu

miklu við komum í verk fyrir hádegi. Þegar maður fer að reyna á sig, ögra sér og gera kröfur til sín verður það smátt og smátt auðvelt og kemst upp í vana. Það sem er svo áhugavert við þetta er að þessir þrjátíu dagar duga til að breyta

„Við fáum sérfræðinga til að ræða um ýmis atriði varðandi sjálfskoðun, skipulagningu og markmiðssetningu.“

lífsviðhorfinu til betri vegar,“ segir Þorsteinn.

Hann segist hafa verið mikill b-maður og þess vegna sé það skemmtilegt hversu vel honum tókst að stilla líkamsklukku sína upp á nýtt. „Ef maður er skipulagður og heiðarlegur við sjálfan sig er ótrúlegt hversu hægt er að áorka á stuttum tíma. Ég er mun betur á mig kominn líkamlega en ég var þótt ég hafi aldrei hugsað þetta sem megrun. Með aukinni hreyfingu og betra mataræði kemur hitt af sjálfu sér.“

Meistaramánuður snýst þó ekkert endilega um hreyfingu eða mataræði heldur alls kyns áskoranir. „Það er ákveðið hópefli sem fer í gang í Meistaramánuðinum en markmiðin geta verið mismunandi; lesa fleiri bækur, læra að elda, nota tannþráð á hverjum degi, fara í myndlistarnám eða bara láta gamla drauma rætast.“

Nú er komið app fyrir Fréttablaðið:

App sem þú þarft

Nýtt í spjaldtölvu og snjallsímann



Fáðu Fréttablaðið ókeypis í spjaldtölvu og snjallsímann með nýja Fréttablaðsappinu. Nú er hægt að nálgast Fréttablaðið hvar sem er, á hverjum morgni. Sláðu inn **Fréttablaðið** á Google Play, Windows store eða í App store og náðu í appið.



FRÉTTABLAÐIÐ



SPURT OG SVARAÐ

En kostar þetta ekki alltof mikinn pening?

Meistaramánuðurinn á ekki að þurfa að kosta krónu með gati. Í fyrsta skipti sem Meistaramánuðurinn var haldinn tóku aðeins sárafátækir háskólanemar þátt og nutu þess að gera ódýru og einföldu hlutina saman. Hvort sem það er að fara út að skokka, læra að hnýta flugur, elda meira með fólkinu sem manni þykir gott að vera með eða að hætta að keyra í vinnuna verður hver og einn að finna sér markmið við sitt hæfi. Það á jafnt við um fjárhag, aldur, staðsetningu og alla aðra hluti sem marka lífsstíl þinn.

Ég get ekki vaknað snemma á morgnana, hvað á ég að gera?

Flestum ef ekki öllum þykir erfitt að vakna þreyttir á morgnana, enda er þetta einn af þessum hlutum sem fólk þarf að venja sig á. Gott ráð til þess að koma sér upp úr morgunmyglunni fljótt og örugglega er að hugsa ekki um það að fara á fætur sem fyrstu athöfn dagsins heldur að vakna alltaf og byrja á því að fá sér stórt vatnsglas. Bæði þarf líkaminn oft vatn eftir átta tíma svefn og einnig er ágætt að sleppa því hreinlega að snúsa eða að velta deginum fyrir sér og byrja hann tafarlaust á einhverju sem gerir þér gott!

Byrjaðu hægt og leitaðu góðra ráða hjá fagfólki, kunningjum þínum eða hreinlega með því að kynna þér þetta á netinu. Sumar líkamsræktarstöðvar eru með byrjandanámskeið til dæmis. Það gæti verið tilvalin byrjun. Inn á Facebook-síðu Meistaramánaðarins munum við setja inn tengla á hlaupa- og sundæfingaplön og jafnvel eitthvað fleira sem gæti hjálpað.





Allt fyrir svefnherbergið

Rúm | Sængurver | Springdýnur | Púðar og rúmteppi | Kistur og náttborð
Gaflar | Heilsukoddar | Dýnuhlífar og lök | Fylgihlutir



RB rúm | Dalshrauni 8 | Hafnarfirði | Sími: 555 0397
www.rbrum.is | rum@rbrum.is | erum á facebook

Opið alla virka daga frá kl. 09.00–18.00, laugardaga 10.00–14.00, sunnudaga lokað





TEITUR GUÐMUNDSSON
LÆKNIR

RÁÐ TIL AÐ HÆTTA

Fjórtán prósent Íslendinga reykja daglega samkvæmt nýlegri könnun Landlækniseimbættisins. Teitur Guðmundsson læknir segir nákvæmlega ekkert jákvætt við það að reykja og finnst upplagt að reykingamenn noti meistaramánuð og önnur álíka tilefni til að hætta. „Ef horft er til sjúkdóma eru reykingar einn mesti skaðvaldur sem til er en þess hafa þær í för með sér ýmis önnur vandamál eins og vonda líkamslykt og andfýlu.“

En hvernig á að bera sig að við að hætta?

„Fyrst þarf að taka ákvörðun um að hætta. Sama hvernig fólk fer að þurfa allir að taka þessa ákvörðun og standa við hana. Oft verður eitthvað til þess að fólk ákveður allt í einu að nú sé komið nóg. Má þar nefna ef viðkomandi finnur fyrir einkennum sem hann rekur til reykinga eða ef einhver nákominn veikist af völdum reykinga,“ segir Teitur. Þegar ákvörðun hefur verið tekin þarf að ákveða tíma eða tímabil til að hætta. „Best er að fjarlægja allt sem minnir á reykingarnar úr umhverfinu. Eins er gott að gera aðstandendum og vinnufélögum viðvart og biðja þá um að styðja sig.“ Reykingar eru að sögn Teits að stórum hluta vani og þarf að skapa nýjar venjur. „Hreyfing gerir mikið gagn og eins gagnast mörgum að fá sér sítrusávexti, vatn eða tyggjó þegar reykingaþörfin gerir vart við sig. Þá þarf að gera ráðstafanir þegar kemur að aukaáreiti eins og skemmtunum og getur til að mynda verið ráð að draga úr áfengisdrykkju enda getur hún ýtt undir reykingaþörf.“ Mörgum hefur gagnast að nota lyf til að hætta að reykja. „Þetta eru annars vegar nikótínlyf eins og tyggjó, sprengi og plástrar sem eru notuð þegar nikótínþörfin kemur upp og hins vegar lyf sem draga úr nikótínþörfinni. Zyban er gamalt geðlyf sem hefur verið notað í þessum tilgangi en það hefur þá aukaverkun að nikótínþörfin minnkar og fólk verður afhuga reykingum. Nýrra lyf er Chanpix. Það blokkar nikótínviðtakana í heilanum en sá sem reykir býr til meira af nikótínviðtökum sem aftur leysa úr læðingi dópamín sem veldur hluta af þeirri vellíðan sem reykingamenn sækjast eftir. Lyfið sest á nikótínviðtakana sem gerir það að verkum að nikótínið kemst ekki að. Það framkallar engu að síður dópamín og menn finna því síður fyrir fráhrarfseinkennum. Teitur segir að hætta á að falla sé mest fyrstu sex mánuðina. „Haldi fólk það út eru ágæt líkur á að því takist alfarið að hætta.“

MEISTARAÁSKORANIR

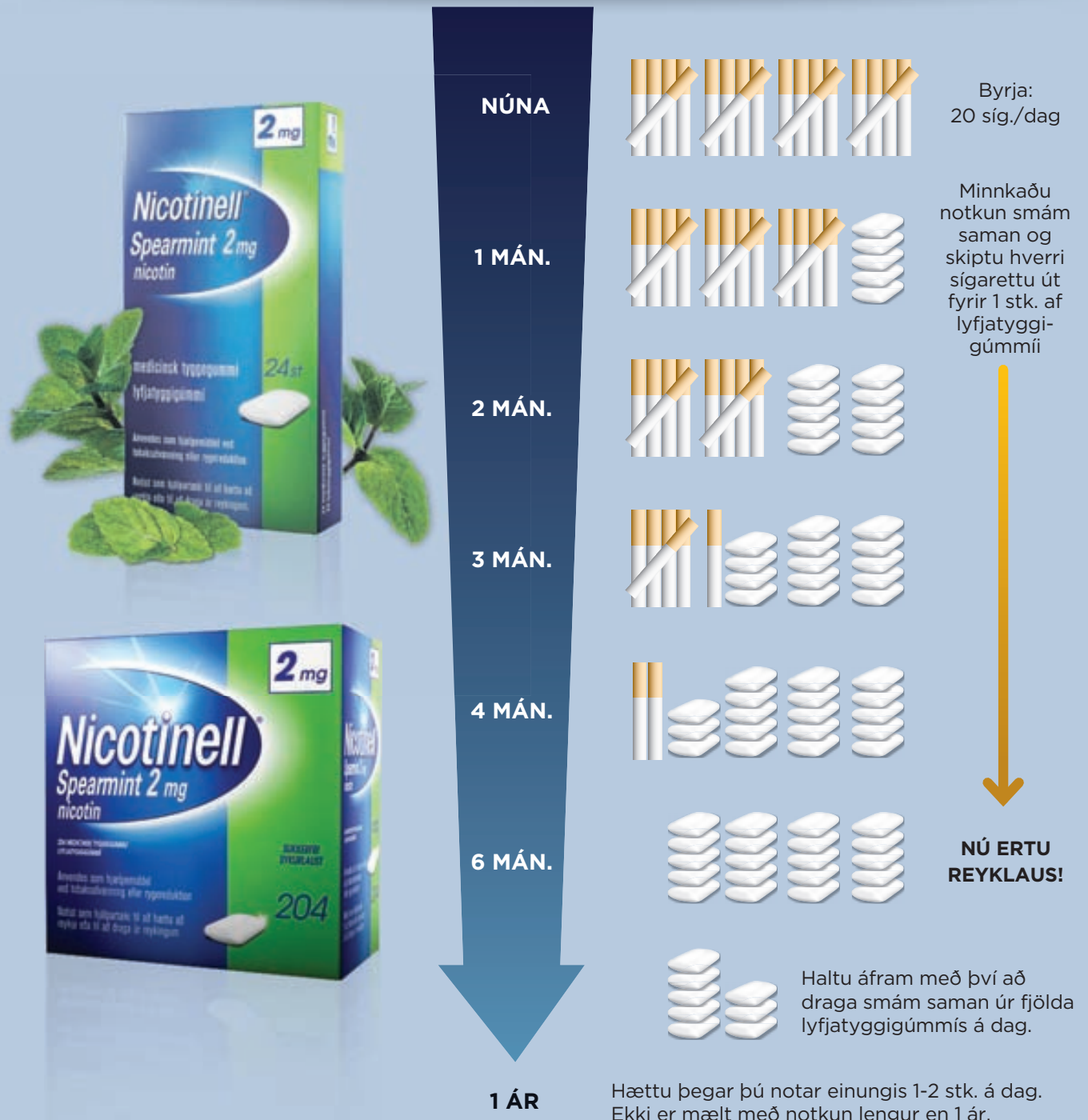
1. Vertu jákvæð(ur) og snúðu öllu neikvæðu í kringum þig þér í vil.
2. Finndu þér hreyfingu við hæfi. Það er alveg ókeypis að fara út að hlaupa og kostar lítið að synda í sundlaugunum sem Ísland hefur upp á að bjóða. Svo eru margar líkamsræktarstöðvar með byrjendanámskeið.
3. Taktu til í mataræðinu. Prófaðu að taka til dæmis allar sykraðar vörur út. Skoðuðu innihaldslýsingarnar, sykur leynist mun víðar en þig grunar!
4. Berðu virðingu fyrir náunganum. Ef þú hefur ekkert gott um hann að segja, slepptu þá að segja eitthvað um hann.
5. Hugsaðu vel og vandlega hvar þú sérð þig eftir fimm ár. Sæktu um draumastarfið í Meistaramánuðinum!
6. Reyndu að eyða meiri tíma með fjölskyldunni. Heimsæktu ömmu gömlu og bjóddu börnunum í Fjölskyldu- og húsdýragarðinn.
7. Finndu þér góða bók og lestu nokkrar blaðsíður á dag.

- Þú gætir til dæmis byrjað á ævisögu einhvers sem þú lítur upp til.
8. Samkvæmt Gandhi er besta leiðin til breytingar að byrja á sjálfum sér. Ekki ljúga að sjálfum þér né öðrum í heilan mánuð.
 9. Skrifaðu aðgerðalista fyrir hvern dag. Það hjálpar þér að skipuleggja þig og koma hlutunum í verk.
 10. Hringdu í gamlan vin og bókaðu hann í hádegismat í mánuðinum.



MINNKAÐU SÍGARETTUNOTKUN SMÁM SAMAN OG VERTU REYKLAUS MEÐ NICOTINELL

Dæmi um minnkun reykinga með Nicotinell 2 mg lyfjatyggigúmmí - valkostur á leið til reykleysis



Nicotinell Spearmint 2 mg og 4 mg lyfjatyggigúmmí. Inniheldur nikótín. Ábendingar: Til meðferðar á tobaksfíkn en lyfið dregur úr nikótínþörf og fráhrarfseinkennum og það auðveldar þar með reykingarfólki sem vill hætta að reykja, að hætta og auðveldar þeim sem ekki geta hætt, eða eru tregir til þess, að draga úr reykingum. Skammtar fyrir fulloröna 18 ára og eldri: Skammta skal ákvarða út frá því hversu háður nikótíni einstaklingurinn er. Mælt er með 4 mg lyfjatyggigúmmí fyrir einstaklinga með mikla nikótínþörf og fyrir þá sem ekki hefur tekist að hætta með notkun 2 mg lyfjatyggigúmmís. Ef þú reykir fleiri en 30 sigarettur/sólarhring má miða við notkun 4 mg, 20-30 sigarettur/sólarhring er miðað við 2 eða 4 mg eftir þörf en ef reykir þú minna en 20 sigarettur á sólarhring er æskilegt að nota 2 mg. Ef þú færð aukaverkanir við notkun stærri skammtsins (4 mg lyfjatyggigúmmí), skaltu huga minni skammt í staðinn. Tyggja skal eitt stk við reykingaþörf þar til finnst sterkt bragð. Þá skal láta það hvíla milli kinnar og tannholds. Þegar sterka bragðið minnkar skal tyggja aftur. Þetta skal endurtaka í 30 mín. Venjuleg notkun er 8-12 stk, þó ekki fleiri en 15 stk af 4 mg og 25 stk af 2 mg lyfjatyggigúmmí á sólarhring. Meðferðarlengd er einstaklingsbundin en skal í festum tilfellum standa í a.m.k. 3 mánuði, skal þá draga smám saman úr notkun lyfjatyggigúmmísins. Meðferð skal hætt þegar neyslan er komin niður í 1-2 lyfjatyggigúmmí á sólarhring. Venjulega er ekki mælt með notkun lyfjatyggigúmmí en í eitt ár. Sumir, sem eru hættir að reykja, gætu þó þurft lengri meðferð til þess að forðast að byrja aftur að reykja. Geyma skal afgangss lyfjatyggigúmmí þar sem reykingaþörf getur skyndilega komið upp aftur. Ráðgjöf getur auknið líkurnar á því að reykingafólk hætti að reykja. Nota má lyfið til að lengja reykleysu tímabil og draga þannig úr reykingum. Ef ekki hefur dregið úr fjölda sigarettanna á sólarhring eftir 6 vikur skal leita faglegrar ráðgjafar. Reykingum skal hætt um leið og einstaklingurinn er reiðubúin til þess, þó ekki síðar en eftir 6 mánaða meðferð. Leita skal faglegrar ráðgjafar ef ekki hefur tekist að hætta reykingum eftir 9 mánaða meðferð. Frábendingar: Öfnæmi fyrir nikótíni eða einhverju hjálparefnaða, reykleysi. Ráðfærðu þig við lækni eða lyfjafæðing því ekki er víst að þú megir nota lyfið ef þú: ert á meðgöngu eða með barn á brjósti, hefur nýlega fengið hjartabilun eða hjartastopp, ert með hjarta- eða æðasjúkdóm, of háan blóðþrýsting, sykursýki, ofvirkjan skjaldkirtil/nýrnahettur, magasár eða verulega skerta nýrna- og/edla lífrarstarfsemi eða ef þú ert yngri en 18 ára. Einstaklingum með gervitennur og þeim sem eiga í erfiðleikum með að tyggja tyggigúmmí er ráðlagt að nota önnur lyfjaform nikótínlyfa. Sjúklingar með afgengt fruktósaþöpl skulu ekki nota lyfið. Athuga ber að lyfið inniheldur natríum og bítýlhýdroxytóluen (E321). Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Sjá notkunarlíðbeiningar í fylgiseðli. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Jafnvel lítið magn af nikótíni er hættulegt börnum og getur valdið alvarlegum einkennum eða dauða. Markaðsleyfishafi: Novartis Consumer Health S.A. Umboð á Íslandi: Artisan ehf., Suðurláun 12a, 210 Garðabæ