

HEILSA

ÞRIÐJUDAGUR 7. JANÚAR 2014

Kynningarblað

Mataræði, fæðubótarefni, líkamsrækt, vellíðan, fróðleikur og góð ráð.

Hitaeiningalausar gæðasósur

Walden Farms-sósurnar fást nú á Íslandi. Sósurnar eru lausar við hitaeiningar og eru sykur- og glútenlausar. Frábær kostur fyrir sykursjúka, þá sem eru á lágkolvetnaðæði og alla sem hugsa um heilsuna.

Það er Fitness Sport sem flytur sósurnar inn en þær fást víða. Svavar Jóhannsson, eigandi fyrirtækisins, segist hafa verið á sýningu í Bandaríkjunum þegar hann rakst á þessar hollu sósur sem hafa slegið í gegn um allan heim að undanfögnu. „Sósurnar komu fyrst til okkar fyrir sex mánuðum og hafa fengið frábærar viðtökur. Við bjóðum 40 gerðir af sósum, til dæmis tómatsósu, súkkulaðisósu, karamellusósu, ýmsar salatsósur, pastasósur, grillisósur, síróp, majónes, ídýfur og sultur. Þessar sósur innihalda engar kaloríur, algjörlega sykur-, fitu- og glútenlausar. Slíkar sósur hafa aldrei áður fengist hér á landi. Margir borða eftir LKL-mataræði um þessar mundir, það er lágkolvetnamataræði, en þessar sósur eru tilvaldar fyrir þann hóp,“ segir Svavar.

Sósurnar henta í alls kyns matargerð en þær eru frá Bandaríkjunum. „Töfrar sósunnar eru þeir að notað er sucralose í stað sykurs og edik í stað olíu og majóness. Maður finnur engan bragðmun á þessum sósum og hefðbundnum sósum, til dæmis erum við með pönnukökusíróp sem er alveg eins og hið sykraða. Fólk segist ekki finna neinn mun,“ segir Svavar.

„Við höfum hingað til sérhæft okkur í fæðubótarefnum en fylgjumst vel með því sem er að gerast nýtt og spennandi í heiminum í þróun hollustuvara. Walden Farms-sósurnar eru góð viðbót á markað héraðsins. Hér hefur orðið heilsuvakning og fólk er farið að hugsa miklu meira um hvað það borðar og kys að tileinka sér hollan lífsstíl. Við erum að koma til móts við þetta fólk,“ segir Svavar og bendir á að sannað sé að sykur sé tær óhollusta. „Ég tel að fólk sneiði nú í auknum mæli hjá sykri og velji hollari kost.“

Hægt er að kaupa Walden Farms sósurnar í verslunum Krónunnar, Nettó, Fjarðarkaupum, 10-11, Nóatúni, Iceland og verslun Fitness Sport í Faxafeni. Skoðið úrvalið á heimasíðunni fitnesssport.is.



Svavar Jóhannsson hjá Fitness Sport með sósurnar góðu sem eru gríðarlega vinsælar.

MYND/GVA



Nectar-prótín hefur verið mjög vinsælt, enda bragðgott og hægt að fá í litlum umbúðum til að smakka.

Prótín í smærri pakkningu

Í Fitness Sport fæst vinsælt prótín sem nefnist Nectar. Það er kolvetna-, glúten-, laktósa- og fitulaust. „Margir hafa óþol fyrir hveiti og mjólkurvörum en þeir geta tekið inn Nectar. Það er hægt að taka þetta prótín fyrir æfingar eða sem máltíð, einungis blanda saman við vatn. Við erum með fimmtán bragðtegundir. Allir geta fundið bragð við sitt hæfi. Hægt er að kaupa bragðtegundir í litlum skömmtum og því einfalt að finna hvað hentar hverjum og einum. Konur kvarta stundum yfir því að þurfa að kaupa stóra dunka með prótíni án þess að geta fundið hvort bragðið henti. Með litlu pökkunum komum við til móts við þær óskir,“ segir Svavar. „Nectar hefur verið vinsælt í lágkolvetnamataræði vegna þess að það er laust við kolvetni. Nectar fæst í verslun Fitness Sport í Faxafeni 8 og í verslunum Krónunnar, Nettó, Fjarðarkaupum, Iceland, 10-11 og Nóatúni. „Það er mikil vakning í heilsuefningu þjóðarinnar og við finnum vel fyrir því og viljum koma til móts við fólk í þeim efnum,“ segir Svavar.

Einstök stöð fyrir konur

Í líkamsræktarstöðinni Curves er boðið upp á tæki sem eru sérhönnuð fyrir konur. Kerfi Curves byggist á tækjahring með pöllum og tekur hver æfing aðeins 30 mínútur.

Curves í Mjódd er einstök líkamsræktarstöð fyrir konur. Kerfi Curves byggist á tækjahring með pöllum og hentar konum á öllum aldri, hvort sem þær vilja styrkja sig eða léttast. Æfingin tekur aðeins 30 mínútur og hafa tækin meðal annars reynst konum með ýmiss konar meiðslu eða sjúkdóma vel.

Curves er stærsta líkamsræktarkeðja heims með um 10.000 stöðvar víða um heim. Tækin eru hönnuð með konur í huga og eru mjög einföld í notkun.

Hægt er að koma hvenær sem er á opnunartíma en þjálfarar eru alltaf á staðnum til aðstoðar. Þeir hafa allir mikla reynslu af líkams- og einkaþjálfun kvenna. Þá er boðið upp á eftirfylgni og hvatningu fyrir viðskiptavinum, sem og

reglulegar líkamsmælingar til að fylgjast með árangrinum.

Það hefur sýnt sig að með tilkomu Curves víða um heim hafa konur sem aldrei hafa stundað líkamsrækt byrjað að stunda reglulega hreyfingu með góðum árangri en kerfið hentar ekki síður konum sem vilja styrkja sig eða halda sér í góðu formi. Á staðnum er einnig boðið upp á trimform og í janúar hefst hressilegt 6 vikna lífsstílsnámskeið. Það verður haldið einu sinni í viku

klukkan 19.30. Boðið verður upp á ýmsan fróðleik og skemmtilegheit ásamt hressandi æfingum. Konur sem koma á námskeiðið fá frían aðgang að stöðinni í 6 vikur. Allar nánari upplýsingar á curves@curves.is eða í síma 566-6161. Skráning er hafin.

Curves



Hefst 7. janúar

Bakleikfimi

Betri líðan í hálsi, herðum og baki undir leiðsögn sjúkraþjálfara

Hádegis- og eftirmiðdagstímar í sundlaug Hrafnistu við Laugarás. Með sambaívaði í Heilsuborg, Faxafeni 14

Skráning á www.bakleikfimi.is og í síma 897 2896

BREIÐU BÖKIN

Strengdi ömurleg áramótaheit

Marta María Jónasdóttir, ritstjóri Smartlands, er smekkmanneskja á mat og drykk og vinnur nú að sinni fyrstu matreiðslubók. Hún strengdi sama áramótaheitið árum saman en breytti til í ár.

Frjá því ég man eftir mér hef ég alltaf strengt sama áramótaheitið – að greinast. Sem er um það bil ömurlegasta áramótaheit sem ég veit um. Þess vegna ákvað ég að sleppa því núna og strengja áramótaheit sem væri þess virði að reyna fyrir alla muni að framkvæma,“ segir Marta María Jónasdóttir, blaðamaður og ritstjóri Smartlands, þegar hún er spurð út í áramótaheitið fyrir 2014.

„Ég ætla að heimsækja ákveðið land og kaupa mér kjól sem ég hef þrúð að eignast lengi. Ekki er búið að tímasetja þennan viðburð en við vinkonurnar stefnum á litla hóperð í þetta „missjón“. Ég mun verða mjög vonsvikin ef þetta rennur út í sandinn hjá okkur.“

Marta María vinnur nú að sinni fyrstu matreiðslubók sem Forlagið mun gefa út á þessu ári. Hún er tilraunaglöð í eldhúsinu og hefur safnað uppskriftum um árabíl enda mikill matgæðingur.

„Ég hef frá því ég man eftir mér spáð mikið í því hvað væri í kvöldmatinn. Í seinni tíð hef ég lagt mig alla fram við að læra alls konar trix í eldhúsinu og fannst ég orðin vel sigld þegar pabbi kenndi mér að búa til alvöru bernaise-sósu. Eftir að ég varð móðir skiptir matur mig enn þá meira máli því ekki vill maður ala börn sín upp í sjoppum,“ segir Marta. Í nýju bókinni verður þó ekki einungis að finna heilsurétti.

„Lífið er ekki svarthvít og því verður þetta alls konar. Það verður myndarlegur sætindakafli en annars gengur þessi bók út á að fá fólk til þess að elda allt frá grunni án þess að það taki of mikinn tíma. Þetta er bók fyrir upptekið fólk sem vill samt hafa ákveðinn standard. Ég þekki engan sem hefur efni á því að vera með einkakokk heima hjá sér og því neyðumst við til þess að bjarga okkur sjálf. Blandara-kynslóðin á eftir að hoppa af kæti þegar hún fattar, eftir lesturinn, hvað þetta er súper-einfalt og skemmtilegt.“

Grænn chia-grautur (fyrir tvo)

Þessa dagana er ég töluvert upptekin af morgungrautum og finnst þeir sniðugir.

1 bolli vatn
12 möndlur
Handfylli frosið mangó
1 msk. hveitigrasduft
1 tsk. hampduft
4 msk. chia-fræ

Aðferð:

Möndlurnar og vatnið eru þeytt saman í blandara þang- að til áferðin er hvít og mjúk. Þá er mangóinu bætt út í ásamt hveitigrasduftinu og hampduftinu.

Þeir sem vilja ekki svona mikið grænt geta sett epli út í í staðinn og sleppt græna duftinu. Að lokum eru chia-fræin hrærð út í grautinn og látin bólgnu út á tíu mínútum.

P.S. Þetta er ekta grautur til að taka með sér í vinnuna eða borða á leiðinni í bílnum.



Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 Umsjónarmenn auglýsinga: Sverrir Birgir Sverrisson. sverrirbirgir@365.is, s. 512-5432. Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

FEMARELLE



Kannastu við þessi einkenni?

- Hitakófi
- Höfuðverk
- Svefntruflanir
- Nætursvita
- Skapsveiflur
- Óþægindi og verki í liðum og vöðvum

Náttúruleg lausn við einkennum tíðahvarfa.

Femarelle er náttúruleg vara, gerð úr jurtaefnum.

20% afsláttur

Gildir til 24. janúar.

HAFKRAFTUR



20% afsláttur

KRAFTMIKIL STEINEFNABLANDA
Náttúrulegt sjávar-magnesium að viðbættu sinki. Inniheldur einnig öflugan skammt af virkum B6 og C vítamínum.

Gegn þreytu og orkuleysi!

Gildir til 24. janúar.

NÁTTÚRULEG SLÖKUN



Þarftu að kljást við krampa, sinadrátt, svefnleysi eða hormónaójafnvægi? Betri slökun í amstri dagsins og á meðan þú sefur.

20% afsláttur

Gildir til 24. janúar.

BIOMEGA

Biomega vítamínin eru fyrir alla fjölskylduna.



20% afsláttur af allri línunni.

Gildir til 24. janúar.

Apótekið – einfalt og ódýrt

ÁRANGUR ER UNDIRBÚNINGUR

„Ég vil ekki bara vera góð í sumu,
ég vil vera góð í öllu.“

Jakobína Jónsdóttir
Crossfit þjálfari

NOW er breið lína hágæða
fæðubótarefna sem er án
allra óæskilegra aukefna,
svo sem litar-, bragð- og
rotvarnarefna og ódýrra
uppfylliefna.



Gæði • Hreinleiki • Virkni

Gerðu góð skipti

Með því að skipta út óhollum hráefnum fyrir hollari má gera ýmsa rétti heilsusamlegri, fituminni og jafnvel betri á bragðið.

Hér eru nokkur dæmi um hráefni sem eru fitu- og hitaeiningarík en skipta má út fyrir betri og hollari kosti í ýmsum uppskriftum.

1. Eplamauk í stað olíu eða smjör.

Þegar þetta er prófað í fyrsta sinn getur verið gott að nota mauk og smjör til helminga. Þannig er hægt að prófa sig áfram með hve mikið þarf að nota í framtíðinni. Sérstaklega er gott að nota eplamaukið í fitulitlar og sætar uppskriftir. Þannig má gæða sér á múffum og vöflum án samviskubits.

2. Svartar baunir í stað hveitis.

Hljómar kannski skringilega en þykir virka vel. Með þessu má auka prótíninnihald og minnka kolvetni auk þess sem þetta kemur sér vel fyrir þá sem þjást af glútenóþoli. Þeir sem vilja geta prófað uppskriftina að svartbaunabrúnkunum hér fyrir neðan.

3. Hrein eða grísk jógúrt í staðinn fyrir sýrðan rjóma eða majónes.

Majónes er afar fituríkt en oft notað í annars fremur hollan mat, líkt og eggja-, túnfisk- eða laxasalat. Majónesinu má vel skipta út fyrir gríska eða hreina jógúrt, en þá er gott að blanda smá sinnepi saman við líka. Einn bolli af grískri jógúrt inniheldur 130 kalóríur, enga fitu og 23 g af prótíni. Einn bolli af léttu majónesi inniheldur 769 kalóríur, 76 g af fitu og 3 g af prótíni. Jógúrtin getur síðan vel komið í staðinn fyrir sýrðan rjóma, til dæmis í taco eða ídýfur.

4. Vanilludropar í stað sykurs

Oft er hægt að minnka sykurmagn í uppskrift um helming með því að bæta við einni teskeið af vanilludropum. Bragðið þarf þannig lítið að breytast en hitaeiningamagnið minnkar umtalsvert. Þá má einnig bæta við kanil eða múskaði til bragðbætis.

5. Krydd í stað salts.

Sumir eru miklir saltfíklar og salta jafnvel matinn áður en þeir smakka hann. Það er vitaskuld ekki hollt og erfitt getur verið að venja sig af þessu. Besta leiðin er að skipta út saltinu fyrir önnur krydd. Hægt er að nota hvítlauk, basilíku, óreganó, cayenne-pípar, papriku- og chiliduft eða rauðar píparflögur.

Svartbaunabrúnka (brownie)

- 1 dós (450 ml) af svörtum baunum, hreinsaðar og sigtaðar
- 3 egg
- 3 msk. olía
- ¼ bolli kakó
- 1 klípa salt
- 1 tsk. vanilludropar
- ¾ bolli sykur
- 1 tsk. skyndikaffi (má sleppa)
- ½ bolli mjólkursúkkulaðidropar (má sleppa)

Hitið ofninn í 175°C. Smyrjið form. Blandið svörtum baunum, eggjum, olíu, kakódufti, salti, vanillu, sykri og skyndikaffi í hrærivél eða blandara, þar til blandan er slétt. Hellið blöndunni í mótið. Stráðið súkkulaðidropum yfir. Bakið í um 30 mínútur.



Hefur þér dottið í hug að nota eplamauk í stað olíu eða svartar baunir í stað hveitis?



Sumir eru miklir saltfíklar og salta jafnvel matinn áður en þeir smakka hann. Gott ráð er að skipta saltinu út fyrir önnur og hollari krydd.



Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands kynnr:



Landskeppni
í hreyfingu

Lífshlaupið

Þín heilsa – þín skemmtun



Skráðu þig

Lífshlaupið
byrjar 5. febrúar!

Skráning og nánari upplýsingar á:
www.lifshlaupid.is

GRUNNBRENNSLA

Grunnbrennsla líkamans er sá fjöldi hitaeininga sem líkaminn brennir aðeins með því að halda sér gangandi. Líffærin eru starfandi allan sólarhringinn og sú starfsemi krefst mikillar orku. Í raun fara 60-75 prósent af þeim hitaeiningum sem innbyrtar eru í grunnbrennslu.



Við veitum heilnæman 20% afslátt

Árið 2014 er helgað þinni heilsu. Komdu til okkar og sérfræðingar Lyfju veita þér góð ráð.



Performax

Sport performax orka og úthald alla leið. Performax Sports línan er fyrir þá sem vilja ná árangri og komast í betra form á nýju ári.

20% afsláttur
Gildir til 24. janúar



Rautt eðal ginseng

Slenið burt - þegar reynir á athygli og þol

20% afsláttur
Gildir til 24. janúar



Ultimate Greens

Lífræn ofurfæðis þrenna. Spirulina fjölvítamín náttúrunnar, Chlorella hreinsar líkamann, Barley Grass gerir líkamann basískan. Þegar þú vilt öfluga vörn gegn flensu og kvefi og hreinsa líkamann.

20% afsláttur
Gildir til 24. janúar



Konjak

Konjak er náttúrulegt viðurkennt grenningarefni sem hjálpar þér að stilla matarlystina og koma jafnvægi á sykurþörf.

20% afsláttur
Gildir til 24. janúar



Now

D-vítamín er mikilvægt fyrir alla Bætiefnin frá NOW eru framleidd undir ströngum gæðastöðlum með hreinleika og virkni í huga.

20% afsláttur
Gildir til 24. janúar



Solaray

Solaray Body Lean og Solaray Green Coffee Bean. Hraðari brennsla aukin orka.

20% afsláttur
Gildir til 24. janúar

Refsingar skila ekki árangri

Áramótaheitin snúast mörg hver um heilsusamlegra lífverni á nýju ári. Það getur þó verið hægara sagt en gert að láta af ljótum siðum og tileinka sér skynsamlegri lífshætti. Eftirfarandi ráð ættu að hjálpa til svo við springum ekki á limminu.

1. Vertu raunsæ/r.

Öruggasta leiðin til að klúðra áramótaheitinu er að setja markið of hátt. Ef þú ætlar þér „aldrei“ að borða uppáhaldsmatinn þinn aftur áttu eftir að falla. Reyndu frekar að sneiða hjá þessum mat oftar en þú gerir í dag.

2. Undirbúðu þig.

Ekki strengja heitin á gamlárskvöld. Ef beðið er fram á síðustu stundu verða heitin lituð af því hugarástandi sem þú ert í akkúrat þá stundina.

Betra er að skipuleggja heitin með betri fyrirvara.

3. Listi yfir væntingar og afleiðingar.

Það gæti hjálpað þér á beinu brautinni að geta litið yfir þessi atriði. Bættu við listann með tímanum og fáðu jafnvel vini til að bæta við atriðum. Hafðu listann á þér og líttu reglulega yfir hann.

4. Talaðu um það.

Segðu vinum og fjölskyldu frá áramótaheitinu og þau munu styðja þig í átt að heilsusamlegri lífsstíl. Best væri að finna félag í sömu hugleiðingum og þú til stuðnings.

5. Verðlaunaðu þig.

Þetta þýðir þó ekki að þú megir bryðja heilan kassa af konfektí. Verðlaunaðu þig með einhverju sem gleður þig á annan hátt, til dæmis nýrri æfingaflík eða bíóferð með vini.

6. Skráðu árangurinn.

Skráðu hjá þér alla áfanga sem þú nærð. Skammtíamarkmiðum er auðveldara að ná og hver lítill sigur mun halda þér við efnið. Einbeittu þér til dæmis að því að missa fyrstu tvö kílóin til að byrja með í stað þess að einblína á þessi tíu eða tuttugu sem þú ætlar þér að missa í heildina. Haltu matar-



Deildu áramótaheitinu með öðrum. Best er að finna félag sem er í sömu hugleiðingum til stuðnings.

dagbók til að fara ekki út af sporinu og verðlaunaðu þig eftir hver tvö til fimm kíló sem fara. Sjá lið 5.

7. Ekki refs þér.

Ekki verða heltekin/n af einstaka feilspori, það hjálpar þér ekki við að ná takmarkinu. Gerðu þitt besta á hverjum degi og taktu einn dag í einu.

8. Haltu út.

Sagt er að það taki um það bil 21

dag að gera nýja hegðun að venju og allt að sex mánuði að gera hana að órjúfanlegum hluta af sjálfum þér. Góðir hlutir gerast hægt svo sýndu þolinmæði.

9. Haltu áfram að reyna.

Ef þú springur á limminu um miðjan febrúar skaltu ekki örventa. Byrjaðu upp á nýtt. Gefðu þér sólaring til að endurmeta stöðuna, þú kemst aftur á sporid áður en þú veist af.

Heimild: www.life.gaiam.com



Þetta er mitt líf



Uppbyggjandi og áhugavert námskeið fyrir alla

Fjallað er um:

- Forsendur lífshamingju
- Eflingu sjálfsmýndar
- Leiðir til að losna frá því að stjórna af öðrum
- Undirstöðuatriði í hugrænni atferlismeðferð
- Viðtalstækni
- Hvernig veita megi stuðning án stjórnunar og íhlutunar
- Önnur viðfangsefni námskeiðsins eru m.a. andlegt ofbeldi í daglegu lífi, „ættarfylgjur, fullkunnararárætt, „erfitt fólk“ og andlegur þroski.

Hægt er að panta viðtal og/eða skrá sig á námskeið í síma 694-7997 eða með tölvupósti á netfangið: astakro@ismennt.is. Ráðgjafa- og sálfræðistofa Ástu Krístrúnar Ólafsdóttur Síðumúla 33, annari hæð til vinstri www.astaolafsdottir.is



Þetta er mitt líf.

Einstaklingsviðtöl-Fyrirlestrar-Námskeið-Hópavinna

SÚPERBAR

Holl og heilsusamleg máltíð eða millimál sem inniheldur engan viðbættan sykur



Sjö tegundir af ofurfæðu - Hráfæði - Lífrænt ræktað - Hreinsandi Örkugefandi - Bragðgott - Enginn viðbættur sykur - Engin mjólk - Glútenlaust - Inniheldur ávexti, grænmeti, chia fræ, hörfræ og fleira

Fæst í Bónus



Anna Borg, sjúkraþjálfari og fagstjóri þjálfunar í Heilsuborg.

Minni verkir og aukin líkamsvitund

Stoðkerfislausnir heitir námskeið sem hefst 21. janúar í Heilsuborg. Þjálfarar eru sjúkraþjálfararnir Anna Borg og Arna Steinsdóttir.

Stoðkerfislausnir henta sérstaklega vel þeim sem eru með verki t.d. í baki, herðum eða hnjám og þurfa að fara varlega,“ segir Anna Borg, sjúkraþjálfari í Heilsuborg. „Þegar við tölum um stoðkerfið þá eigum við helst við vöðva, bein og liði. Við reynum að hafa nálgunina einstaklingsmiðaða þó svo að þjálfunin fari fram í hópi. Hver og einn fer í upphafsviðtal hjá sjúkraþjálfara og þá er auðveldara vita hvaða æfingar ber að varast og eins hvaða vöðvahópa þarf að styrkja sérstaklega.“

„Þjálfunin felst í að bæta líkamsstöðu hvers og eins og gera alla meðvitaða um líkamsbeit-

ingu sína,“ segir Anna Borg. „Tilgangurinn er að bæta líðan og minnka verki. Það hentar mörgum að hafa sjúkraþjálfara til staðar og geta spurt og fengið aðstoð varðandi einstaka æfingar. Það er alltaf hægt að finna aðrar útfærslur af æfingum ef viðkomandi finnur til eða vill gera æfinguna á annan hátt. Svo má auðvitað ekki gleyma að hafa svoltíð gaman svo maður gleymi sér nú við æfingarnar. Það eru margir sem velja að halda áfram á stoðkerfisnámskeiði en svo eru aðrir sem finna að þeir eru búnir að læra að beita sér rétt og treysta sér þá til að fara á önnur námskeið.“

„Árangur þeirra sem hafa sótt

”Tilgangurinn er að bæta líðan og minnka verki.”

námskeiðið felst að mestu í minni verkjum, aukinni líkamsvitund og auknum styrk. Þeir hafa líka lært að gera æfingar sem henta þeim og vita hvað ber að varast,“ segir Anna Borg. Hún hvetur þá sem hafa áhuga á námskeiðinu að hafa samband við Heilsuborg en nýtt námskeið er að hefjast. Þjálfarar á stoðkerfisnámskeiðunum eru sjúkraþjálfararnir Anna Borg og Arna Steinarsdóttir.

Ný námskeið að hefjast



Heilsulausnir

Hentar einstaklingum sem vilja gera lífstílsbreytingar sem vara til langs tíma. Mán., mið. og fös. kl. 6:20, 10:00, 14:00 og 19:30.

Verð: 17.500 kr. á mán. í 12 mán.

Hefst 20. janúar.

Hugarlausnir

Hentar þeim sem glíma við einkenni streitu, depurðar, kvíða og/eða þunglyndis. Mán., mið. og fös. kl. 13:00.

Hefst 13. janúar.

Stoðkerfislausnir

Hentar einstaklingum með verki í baki, hnjám eða herðum.

Mán., mið. og fös. kl. 15:00. **Hefst 13. janúar.**

Þri. og fim. kl. 16:30. **Hefst 14. janúar.**

Orkulausnir

Hentar þeim sem vilja byggja upp orku t.d. vegna vefjagigtar eða eftir veikindi. Þri. og fim. kl. 10:00 eða 15:00.

Hefst 14. janúar.

60 ára og eldri:

Leikfimi 60+

Mán. og mið. kl. 11:00.

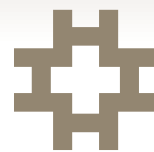
Mán. og mið. kl. 15:00.

Þri. og fim. kl. 10:00.

Zumba Gold 60+

Fyrir þá sem hafa gaman af að dansa.

Þri. og fim. kl. 11:00.



HEILSUBORG

Heilsuborg ehf. • Faxafeni 14 • 108 Reykjavík
Sími 560 1010 • www.heilsuborg.is

Ný námskeið

Stærsta líkamsræktarstöð í heimi

Stefán Gíslason umhverfisstjórnunarfræðingur gaf sjálfum sér 50 fjallvegahlaup í fimmtugsafmælisgjöf. Tilgangurinn var að halda kroppnum í formi á sextugsaldrinum. Hlaupin hugðist Stefán fara á áratug og nú bíða hans 16 ófarnar leiðir á næstu þremur árum.

Fjallvegahlaup eru landkönnun um ókunnar slóðir og mér hefur þótt sláandi að uppgötva hversu Íslendingar eiga gott að hafa stærstu líkamsræktarstöð heims við tærnar á sér,“ segir Stefán um upplifun sína á hlaupum yfir íslenska fjallvegi.

Fjallvegahlaupin eru afmælisgjöf Stefáns til sjálfs sín í tilefni fimmtugsafmælis hans árið 2007.

„Verkefnið hefur þrífættan tilgang; að halda mér í formi á sextugsaldrinum, kynnast landinu betur og vekja áhuga annarra á útvist og hreyfingu,“ útskýrir Stefán sem skilgreinir fjallvegi sem gamlar göngu- eða reiðleiðir sem tengja saman tvö byggðarlög eða áhugaverða staði, en einnig fáfarna bílvegi (F-vegi).

Fjallvegirnir fimmtú eru lægst í 160 metra hæð yfir sjávarmáli, minnst 9 kílómetrar að lengd og ekki lengri en 70 kílómetrar.

„Mér hefur alltaf þótt gaman að vera úti við og fjallvegahlaupin sameina líkamsrækt, nán kynni af fáséðum náttúruþerlum og skemmtilegt grúsk í heimildum. Áður en ég fer af stað skrifa ég leiðarlýsingar um fjallvegina og síðan ferðasögur að hlaupi loknu. Fjallvegir geyma gjarnan mikla sögu, sumir eru frægir úr Íslendingasögum og aðrir úr

nútímabókmenntum eins og Snjá-fjallahringurinn norðan Ísafjarðardjúps í skáldskap Jóns Kalmans. Slíkar tengingar gera hlaupin enn ánægjulegri, og eins og Tómas Guðmundsson sagði yrði landslag lítils virði ef það hétu ekki neitt.“

Stefán á nú þrjú sumur í að ná takmarki sínu og sextán fjallvegi.

„Erfiðust var Gafllsheiði frá Ljárskógum í Dölum norður í Bitrufjörð á Ströndum, alls 38 kílómetrar. Þar fengum við óvænt mikinn mót-vind, kulda og rigningu í fangið og mikið streð að ljúka hlaupinu í þoku og leiðindum.“

Stefán segir fjallvegahlaup léttari en keppnishlaup en að þau reyni mikið á styrk fóta þar sem undirlag sé sums staðar stórgrýtt og óslétt.

„Fjallvegahlaup eru langt í frá hættalaus ef veður breytist skjótt. Sumar leiðir eru afskekktar, óaðgengilegar og enginn bílvegur nærri fari eitthvað úrskæðis. Sjálfur nota ég gps-punkta til að rata um óstikaðar leiðir og eftir því sem fram vindur lærir maður meira um nauðsynlegar öryggisráðstafanir á ferðum sem þessum,“ segir Stefán, sem er fæddur og uppalinn í Gröf í Bitrufirði og veit hvernig náttúru-öflin virka.

„Ég hef meðal annars lent í

óvæntum uppákomum á hlaupunum, villst af leið og lent í klettum sem vissulega skelfdi mig en ég gat komið mér út úr af sjálfsdáðum.“

Stefán kveðst á margan hátt ríkari eftir að hann hóf að hlaupa um fjallvegi. „Hlaupin gefa mér margt; náttúruupplifun, félagsskap, útvist, ferskt loft og gott líkamlegt ástand. Þau eru heilsu-bætandi og fjallamennsku fylgir frelsistilfinning og mikil andleg og líkamleg vellíðan.“

Arnarvatnsheiði er lengsta ófarna leiðin á lista Stefáns.

„Reindalsheiði á Austfjörðum er líklega sú alskemmtilegasta hingað til. Leiðin liggur frá Fáskrúðsfirði suður í Breiðdal, himinhátt í tilkomumiklum fjöllum og krefjandi með snjó í toppnum og bröttum brekkum í stórkostlegri náttúruvegurð,“ segir Stefán.

Þeim sem vilja hlaupa íslenska fjallvegi með Stefáni er bent á www.fjallvegahlaup.is og Fjallvegahlaup á Facebook. Þar er ýmis fróðleikur, ferðaáætlanir og ferðasögur með myndum.



Stefán á Heiðarvaði í Hrutá á leið niður af Stuðlaheiði milli Reyðarfjarðar og Fáskrúðsfjarðar í miklum leysingum. Á efri minni myndinni er hann við upphaf Laugavegshlaups í Landmannalaugum og hér að ofan í sumarblíðu á Trékyllisheiði með útsýni út Reykjarfjörð á Ströndum.

MYNDIR/SÆVAR SKAPTASON, BIRKIR ÞÓR STEFÁNSSON OG RAGNAR BRAGASON



MYND/ÚR EINKASAFNI

Ekki allt ginseng eins

Rautt Eðalginseng hefur verið selt hér á landi í langan tíma. Virkni þess er vel þekkt og varan hjálpar fólki vel sem þarf mikla einbeitingu við störf sín.

Sigurður „Ginseng“ Þórðarson hefur flutt inn Rautt Eðalginseng í meira en 25 ár en sjálfur kynntist hann vörunni í Asíu á sínum tíma þegar hann starfaði sem stýrimaður. Hann hefur mikla þekkingu á ginsengi og eiginleikum þess og varar við eftirlíkingum sem seldar eru víða um heim. „Hér hefur um tíma verið seld vara í umbúðum sem eru sérhannaðar fyrir íslenskan markað til að líkjast Raudu Eðalginsengi. Það er ekki einu sinni víst að hún innihaldi rautt eðalginseng og sé frá Kóreu. Það er því mikilvægt að þessar upplýsingar séu uppi á borðinu enda er ginseng vönduð vara.“

Rauda Eðalginsengið sem Sigurður flytur inn eykur aðlögunarhæfni líkamans og hefur allt aðra virkni

en til dæmis orkudrykkir sem eru að hans sögn oft óhollusta og fullir af sykri og koffíni. „Ginsengið gefur ekki orku heldur úthald með því að fjölga rauðu blóðkornunum og bæta súrefnisnýtinguna. Ég tek oft dæmi þegar fólk klífur fjall og vill bíta í súkkulaði á toppnum til að fá sér orku þegar það væri raun heppilegra að fá sér Rautt Eðalginseng við fjallsræturnar áður en haldið er upp.“

Að sögn Sigurðar hjálpar Rauda Eðalginsengið líka lifrinni við að vinna öll verk sín, til dæmis að losa líkamann við eitrefni, hvort sem er alkóhól, eitrefni úr matvælum eða úr lyfjum. „Einnig hjálpar það lifrinni við að losna við kólesteról og halda blóðsykrinum í jafnvægi. Ekki má gleyma því að Rautt Eðal-

ginseng minnkar líkur á sykursýki-2 og þannig minnkar þörf fyrir insúlínnotkun.“

Nefna má annað dæmi um hvernig Rautt Eðalginseng hjálpar líkamanum við að losna við eitrefni. Nefnir Sigurður tilraunadýr sem hafa fengið díoxíð sem er þrávirkt og krabbameinsvaldandi efni. „Áður en þau deyja úr krabbameini hætta dýrin að framleiða lifandi sæðisfrumur. Ef þau fá Rautt Eðalginseng framleiða þau aftur lifandi sæðisfrumur vegna afeitrunaráhrifanna.“

Að lokum ítrekar Sigurður góða virkni vörunnar fyrir þá sem þurfa að halda einbeitingu. „Þannig virkar það vel fyrir prófarkalesara, skákmenn, húsmæður, vaktavinnufólk, fólk í prófum og raun flest fólk sem þarf mikla einbeitingu.“

Mikill ávinningur af því að hætta að reykja

Á vefsíðunni www.reyklaus.is er að finna fullt af fróðleik um reykjar og góð ráð um hvernig best sé að hætta að reykja. Þar má meðal annars finna upplýsingar um þann ávinning sem það hefur fyrir líkamann að hætta að reykja.

Um leið og reykjum er hætt byrjar líkaminn að laga það sem skaddast hefur.

■ **Eftir 20 mínútur** lækka blóðþrýstingur og púls niður á eðlilegt stig og blóðflæði í höndum og fótum batnar.

■ **Eftir 8 klukkutíma** eykst magn súrefnis í líkamanum upp að eðlilegum mörkum og líkurnar á hjartaáfalli byrja að minnka.

■ **Eftir 1 sólarhring** fer magn koleínsyrings í líkamanum að minnka og lungun byrja að hreinsa út slím og óhreinindi.

■ **Eftir 2 sólarhringa** er ekkert níkótín eftir í líkamanum og lyktar- og bragðskyn er tekið að batna.

■ **Eftir 3 sólarhringa** eru vöðvarnir kringum barkann teknir að slaka á og þá verður andardrátturinn léttari. Þú finnur fyrir aukinni orku.

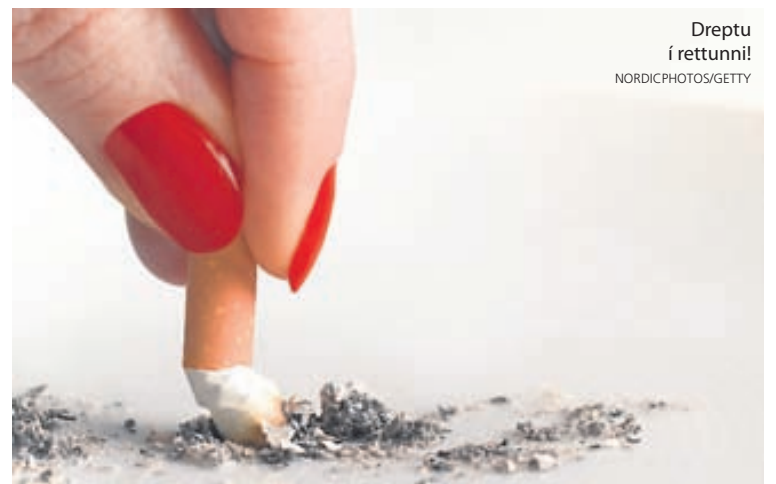
■ **Eftir 2 vikur til 3 mánuði** er blóðrásin orðin betri, lungnastarfsemin eykst og það verður auðveldara að stunda líkamsrækt.

■ **Eftir 1 til 9 mánuði** dregur úr hósta, stíflum í nef- og ennisholum, þreytu og þungum andardrætti. Ný bifhár taka að vaxa í öndunarveginum og hætta á öndunarfærasykingum minnkar. Þú verður var við að líkaminn er orðinn kraftmeiril!

■ **Eftir 1 ár** hefur dregið úr hættunni á hjartaáfalli vegna reykjara um helming.

■ **Eftir 10 ár** hefur dregið úr hættunni á lungnakrabbu um helming miðað við þann sem heldur áfram að reykja og hætta á hjartaáfalli er orðin sú sama og fyrir þá sem hafa aldrei reyktt.

Heimild: reyklaus.is



25



25 ára velgengni **EDAL GINSENGS** á Íslandi

Mundu eftir
EDAL
á pakkanum!



**Eingöngu notaður
virkasti hluti rótarinnar**

*Skerpir athygli - eykur þol
Kveðjum slen og streitu*





Sportlíf styrkir fjölmarga íþróttamenn hérlendis. Meðal þeirra eru Heidi Berta og Magna Gunnarsdóttir en báðar keppa þær í móðelfitness.

MYND/DANIEL

Vörur sem tryggja árangur

Margir íþróttamenn nota fæðubótarefni frá Sportlífi. Fyrirtækið hefur umboð fyrir vörurnar frá SciTec Nutrition og Stackerc2 á Íslandi. Sportlíf styrkir um þrjátíu íþróttamenn hérlendis sem náð hafa góðum árangri í ólíkum íþróttagreinum.

Sportlíf rekur þrjár verslanir á Stór-Reykjavíkursvæðinu auk netverslunarinnar sportlif.is. Markmið fyrirtækisins hefur alltaf verið að hjálpa viðskiptavinum sínum að ná eigin markmiðum varðandi heilsu, líkamshreysti og útlit með gagnlegum upplýsingum, hvatningu og réttum fæðubótarefnum að sögn Hallgríms Andra Ingvarssonar, framkvæmdastjóra fyrirtækisins. „Við bjóðum upp á úrval viðurkenndra og árangursríkra fæðubótarefna og erum til dæmis með umboð fyrir SciTec Nutrition og Stackerc2 á Íslandi. Einnig má nefna að við sendum allar vörur frítt um allt land.“

Fyrirtækið styrkir um það bil þrjátíu íþróttamenn sem keppa í ólíkum íþróttum eins og fótbolta, handbolta, boxi, CrossFit og BootCamp. „Síðan styrkjum við auðvitað mjög marga sem leggja stund á vaxtarrækt, móðelfitness og fitness. Meðal þeirra má nefna Ólaf Þór, unglingameistara í fitness, Val-

SCITEC NUTRITION
WWW.SCITECNUTRITION.COM

STACKER2



PREWORKOUT MEÐ 53 VIRKUM INNIHALDSEFNUM

geir Gauta, Íslandsmeistara í vaxtarrækt árið 2012, og Katrínu Eddu, bikarmeistara í móðelfitness. Einn efnilegasti keppandinn í móðelfitness hér á landi er hún Magna Gunnarsdóttir og SciTec Nutrition hefur ákveðið að styrkja hana með fæðubótarefnum.“

Standast öll lyfjapróf

Sem fyrr segir er Sportlíf umboðsaðili fyrir SciTec Nutrition á Íslandi en fyrirtækið er hið stærsta sinnar tegundar í Evrópu, að sögn Hallgríms, og leiðandi á markaðnum. „SciTec Nutrition selur yfir 1.500 tonn af

prótíni á hverju ári. Þeir bjóða upp á 200 vörutegundir með um 700 mismunandi bragðefnum og í ólíkum stærðum.“

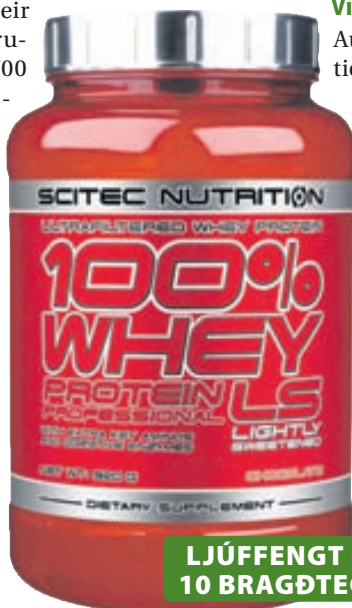
Að sögn Hallgríms framleiðir SciTec Nutrition allar sínar vörur og eru þær um leið allar með svo kallaða GMP-vottun (Good Manufacturing Practice) auk þess að vera fram-

leiddar með ISO 22000- og Certified Food Safety (HACCP)-stimplunum. „Vörurnar eru auk þess allar „doping free“ og því geta allir íþróttamenn tekið vörurnar inn í fullri vissu um að þeir standist öll lyfjapróf.“

Hallgrímur segir SciTec vera tryggingu fyrir gæðum. Því til stuðnings nefnir hann að fyrirtækið birti á heimasíðu sinni niðurstöður úr rannsóknum á hverri einustu framleiðslulotu á prótínum sem það framleiðir. Þannig geti þeir fullvissað viðskiptavinum sínum um gæði og hreinleika varanna. „Viðskiptavinir geta farið inn á vef fyrirtækisins og flett upp því prótíni sem þeir hafa keypt. Slóðin er: www.sciteconline.com/language/en/protein_analysis.php?ver=1.“

Vinsælar vörur

Auk SciTec Nutrition hafa vörurnar frá Stackerc2 verið mjög vinsælar hér á landi undanfarið ár. Þar má helst nefna HELL N.O. sem tekið er inn fyrir æfingar og Stackerc4-brennslutöflurnar sem eru taldar þær sterk-



LJÚFFENGT PRÓTÍNÍ Í 10 BRAGÐTEGUNDUM

„Markmið fyrirtækisins hefur alltaf verið að hjálpa viðskiptavinum sínum að ná eigin markmiðum

ustu í Evrópu. „Stackerc2 hafa einnig boðið Heidi Bertu styrktarsamning en hún er keppandi í móðelfitness hjá WBFF-sambandinu. Hún er með „pro card“ hjá WBFF-sambandinu sem hún öðlaðist þegar hún vann Íslandsmót WBFF árið 2012. Þá getur hún aðeins tekið þátt í atvinnumannamótum og hefur keppt erlendis með góðum árangri.

Heiða Berta stundar nám í íþróttfræði við Háskólann í Reykjavík og er með sérstaka aðdáendasíðu á Facebook. Þar fylgjast rúmlega 5.000 manns úti um allan heim með ferli hennar í móðelfitness.“

Hallgrímur segir bæði Magna Gunnarsdóttur og Heidi Bertu Guðmundsdóttur eiga framtíðina fyrir sér í íþróttum. „Þess vegna hafa þær líka ákveðið að velja einungis fæðubótarefni frá Sportlífi því þær geta treyst vörum okkar og þær hafa reynst þeim vel.“



STACKER 4-BRENNSLUTÖFLURNAR VIRKA VEL.

TILBOÐ Í JANÚAR

ÁRSKORT

FYRIR 16-20 ÁRA

VERÐ 35.800 KR

ENGIN

BINDING

Ný og glæsileg stundaskrá hefst **6.janúar**.
Barnagæsla hefur verið opnuð.



Upplýsingar og skráning á reebokfitness.is

Holtagörðum | 2.hæð | 104 Reykjavík | reebokfitness@reebokfitness.is

Reebok
FITNESS



LJÚFENG GRÆNMETISLASANJA

Pessi réttur er alltaf góður þótt það taki smá tíma að útbúa hann. Uppskriftnin miðast við sex manns.

Grænmetisósósa

1 laukur
1 gulrót
150 g sveppir
lítill biti seljurót (25g)
3 hvítlauksrif
2 msk. ólífuoía
1 box kirsberjatómatar
1 tsk. rósmarín
salt og pipar

Ostasósa

25 g smjör
0,5 dl hveiti
8-9 dl mjólk
1 tsk. salt
smávegis hvítur pipar
smávegis múska

100 g rifinn ostur,
til dæmis parmesan
um það bil 12 lasanja-
blöð

Byrjið á að skola grænmeti og rífið síðan niður. Steikið létt á pönnu í olíu og bætið við tómötum og kryddi. Látið malla í 10

mínútur og bragðbætið með salti og pipar.

Búið til smjörbollu í potti og hellið mjólkinni saman við (rólega).

Hrærið stöðugt í á meðan þangað til blandan þykknar. Þegar sósan er jöfn og fín er ostinum bætt út í.

Smyrjið eldfast form og setjið ostasósuna í botninn, næst grænmetisósósu og loks lasanja-blöð. Haldið áfram þar til allt klárast. Ostasósan á að vera neðst og efst. Stráið osti yfir að lokum.

Bakið við 225°C í 40-45 mínútur. Látið standa í 10-15 mínútur til að leyfa mesta hitanum að rjúka úr.



EITT SKREF Í EINU

Eitt skref að bættum lífsstíl er að byrja hvern dag á því að fá sér heitt vatn með sítrónu. Heita vatnið vekur meltingarfærin en rannsóknir sýna að sítrónusafi á tóman maga örvar efnaskipti sem hjálpa lífveru við niðurbrot á fitu yfir daginn.



Næringarríkt millimál

Albert Eiríksson heldur úti matarblogginu Albert í eldhúsinu en þar er hollustan í fyrirrúmi.

Þar er meðal annars að finna uppskrift að orku- og næringarríku millimáli sem gott er að útbúa og taka með í vinnu eða skóla til að minnka líkur á að falla í freistni um kaffileytið eins og margir kannast við.

Meðfylgjandi uppskrift og fjölmargar fleiri er að finna á slóðinni www.alberteldar.com

Epli og bananar í hnetusmjöri.

3-4 msk. hnetusmjör
1 grænt epli, gróft saxað
1 banani í bitum
1 msk. goji-ber
1 msk. chia-fræ
1 msk. caco-nibs
1 tsk. hunang
smá salt

Blandið öllu saman og borðið sem eftirrétt eða milli mála.



Margir falla í freistni milli mála. Þetta góða millimál getur komið í veg fyrir það.

NUTRILENK

NÁTTÚRLEGT BYGGINGAREFNI FYRIR BRJÓSKVEFINN



Skráðu þig á facebook síðuna **Nutrilenk fyrir liðina** - því getur fylgt heppni!



Endurheimt liðheilsa og laus við lyfin!

Fyrir 3 árum gekkst ég undir liðskiptaaðgerð á mjöðm, hafði ég þurft að taka inn gigtarlyf í 5 ár þar á undan vegna slitgigtar í báðum mjöðmum og hálsliðum. Eftir aðgerðina var ég í tiltölulega stuttan tíma á sterkum verkjalyfjum því ég byrjaði meðfram þeim að taka inn Nutrilenk og fann ég fljótt fyrir mun betri liðan.

Verkjalaus og svaf eins og engill

Á einhverjum tímamarki ákvað ég að hætta að taka inn NutriLenk, mér leið svo vel - verkjalaus og svaf allar nætur eins og engill en eftir nokkra daga fann ég fyrir gamalkunnum verkjum og var ég fljót að byrja aftur að taka inn NutriLenk.

Nú tek ég NutriLenk Gold að staðaldri, 3 töflur á dag eða fleiri – því þar sem mér finnst gaman af allri útiveru og fer til dæmis í golf, göngur og sund þá þarf ég að "hlusta" á líkamann og taka fleiri töflur þá daga sem ég er í meiri hreyfingu – allt upp í 5 töflur á dag.

Nutrilenk Gold hefur reynst mér hin besta heilsubót og undravert hversu vel það virkaði eftir aðgerðina. Frábært að hægt sé að endurbæta liðheilsuna með náttúrulegu efni og get ég svo sannarlega mælt með Nutrilenk Gold.

Anna Kágústsdóttir



Hvað getur NutriLenk gert fyrir þig?

Við mikið álag og með árunum getur brjóskefufurinn rýrnað sem veldur því að liðirnir slitna. Þetta er náttúrulegt ferli. Mjög margir finna fyrir miklum óþægindum þegar beinin byrja að núast saman, sérstaklega í liðamótum eins og í mjöðmum, hryggjar og hnjáliðum. Þess vegna er allt til vinnandi að styrkja liðbrjóskefið á náttúrulegan hátt.



Heilbrigður liður



Liður með slitnum brjóskef

Náttúrulegt byggingarefni fyrir liðbrjóskefið og beinin

NutriLenk inniheldur náttúrulegt byggingarefni fyrir brjóskefufurinn og er mjög góður valkostur fyrir þá sem þjást af minnkuðu liðbrjóskefi. Unnið úr sérvöldum fiskibeinum úr hafinu sem hefur sýnt fram á að vera fyrsta flokks byggingarefni til að styðja við brjóskefufurinn og viðhalda honum.

NutriLenk hefur hjálpað fjölmörgu fólki. NutriLenk er 100% náttúruleg vara sem er mjög gagnleg þeim sem þjást af brjóskefufurinn.

Prófið sjálf-upplifið breytinguna!

Nánari upplýsingar á www.gengurvel.is



NÁTTÚRLEGT
FYRIR LIÐINA

NutriLenk er fáanlegt í flestum apótekum, heilsubúðum, Fræinu Fjarðarkaupum, Hagkaup, Krónunni, Þín verslun Seljabraut og Vöruvali Vestmanneyjum