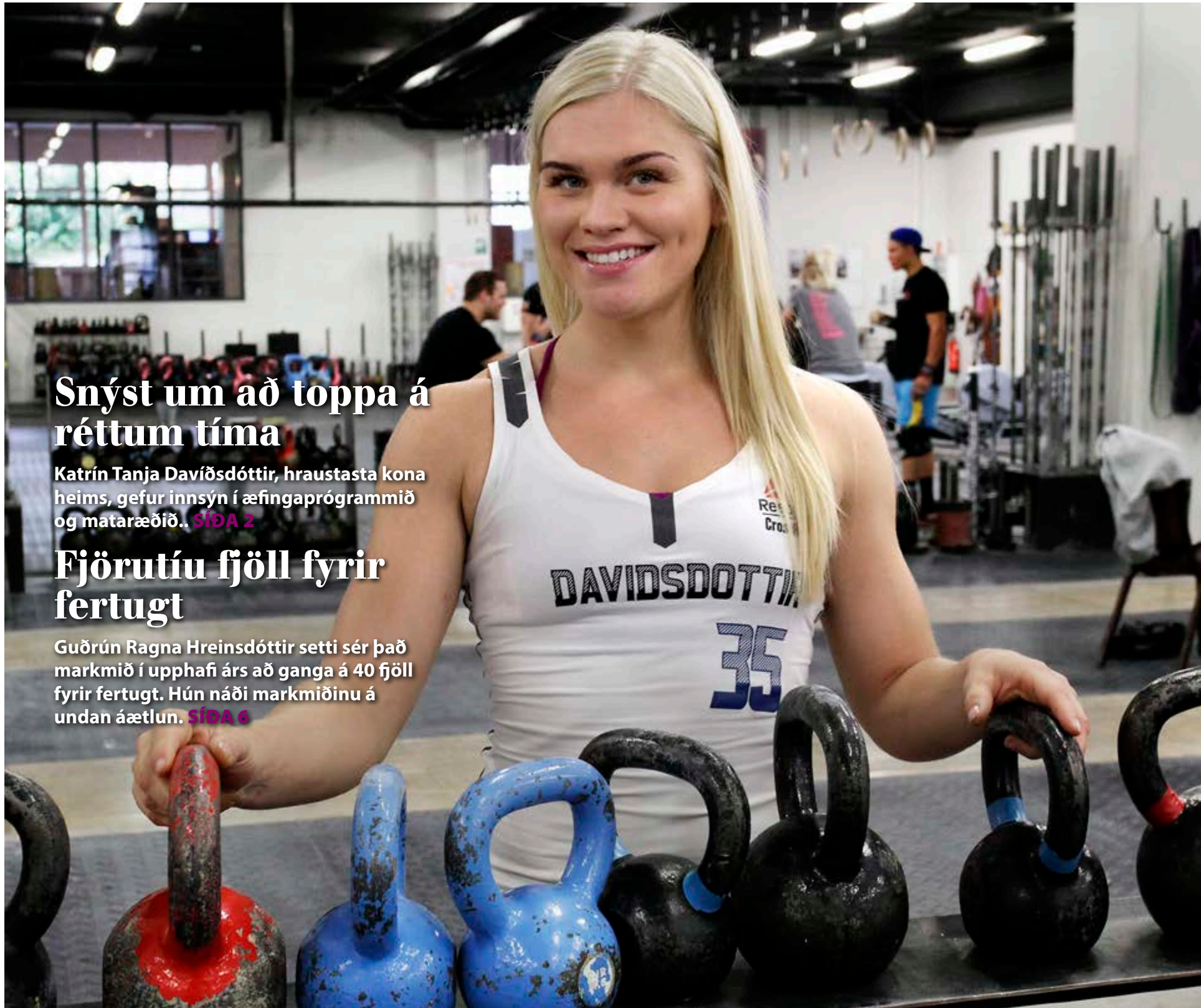


LÍKAMSRÆKT & HEILSA

| Kynningarblað



Snýst um að toppa á réttum tíma

Katrín Tanja Davíðsdóttir, hraustasta kona heims, gefur innsýn í æfingaprogrammið og mataræðið. **SÍÐA 2**

Fjörutíu fjöll fyrir fertugt

Guðrún Ragna Hreinsdóttir setti sér það markmið í upphafi árs að ganga á 40 fjöll fyrir fertugt. Hún náði markmiðinu á undan áætlun. **SÍÐA 6**

100% HOLLUSTA

PURE safarnir frá Harboe eru 100% hreindir nýkrestir og ósíaðir safar. Þrátt fyrir að vera 100% hreindir eru safarnir líka án rotvarnarefna. Byrjaðu daginn með heilnæmum safi frá PURE.



Gef allt sem ég á í hvert verkefni

Hraustasta kona heims, Katrín Tanja Davíðsdóttir, æfði hátt í átta tíma á dag vikunnar fyrir heimsmeistaramótið í crossfit. Hún tók sér stutta pásu eftir sigurinn á mótinu en er nú komin á góðan skrið á ný. Hún gefur lesendum smá innsýn í æfingaprógramm sitt og hvað hún borðar til að viðhalda kraftinum, en hún reynir eftir fremsta megni að borða hreina fæðu.

Ég æfi alltaf tvisvar á dag, fimm daga vikunnar. Á fimmtudögum er ég í hálfgerðri hvíld en fer samt í ræktina til að fá blóðið á hreyfingu en passa að hækka hjartsláttinn ekki of mikið. Á sunnudögum hvíli ég mig alveg. Svona lýsir Katrín Tanja venjulegri viku í lífi sínu en bæta má við að hún fer minnst einu sinni út að hlaupa og oftast tvisvar.

Hver æfing stendur yfir í tvo til þrjú tíma og því dvelur Ásdís í ræktinni frá fjórum upp í sex tíma á dag. „Á morgunæfingunni legg ég yfirleitt áherslu á styrk en það er mismunandi eftir dögum hvernig æfingar ég geri. Þetta getur verið tog frá jörðu, hnébeygjur eða ólympískar lyftingar svo eitthvað sé nefnt. Í lok æfingarinnar tek ég æfingu sem reynir á sprengikraftinn,“ segir Ásdís. Síðdegisæfingarnar fara síðan fremur í að byggja upp þol.

Fann sig í crossfit

Katrín Tanja byrjaði að æfa crossfit fyrir fjórum árum en hún er síður en svo óvön því að æfa stíft. Hún byrjaði í fimleikum sex ára og stundaði þá í tíu ár, færði sig svo yfir í frjálssar íþróttir og fann sig loks í crossfit átján ára gömul.

Innt eftir því hvort álagið af æfingum eins og hún stundi sé ekki of mikið svarar hún: „Auðvitað er þetta mikið álag og það þarf að byggja líkamann upp til að þola það. Það gæti ekki hver sem er stökkið inn í þetta æfingaprógramm enda væri þá mikil hætta á ofþjálfun. Ég hef hins vegar alltaf æft mikið, byggt líkamann upp og svo hlusta ég á líkama minn sem er líka mikilvægt.“

Toppar á réttum tíma

Æfingaplan Katrínar Tönju snýst um að toppa á réttum tíma. „Fyrir jól verður þetta svipað og ég hef lýst. Ég einblíni þó meira á styrkinn en úthaldið á þessum tíma enda tekur lengri tíma



Katrín Tanja Davíðsdóttir er hraustasta kona heims. Hér er hún á æfingu í CrossFit Reykjavík.

MYND/GVA

að byggja upp styrkinn. Svo get ég viðhaldið honum meðan ég byggi upp þolið.

En hefur hún einhverja veikleika eða styrkleika? „Það er oft sagt að ef maður reynir að vera góður í öllu þá verði maður ekki endilega bestur í neinu, en það er í raun það sem skiptir mestu máli í crossfit, að vera með jafna getu í öllum greinum og ekki lélegur í neinu. En vissulega hef ég styrkleika og veikleika. Veikleikar mínir eru upphíngingar og fimleikahreyfingar í hringjum sem ég er að vinna í. Hlaup voru einu sinni veikleiki hjá mér en hafa breyst í styrkleika sem sýnir að það er hægt að sigrast á veikleikum,“ segir Katrín, en helsti styrkleiki hennar er að vinna með miklar þyngdir.

Ekki fæðubótarefni heldur rétt mataræði

Katrín Tanja segist reyna að borða eins hreina fæðu og hún geti. „Í morgunmat fæ ég mér þrjú egg, hálf avókadó og ávexti. Í hádeginu borða ég oftast kjúklingasalát og reyni að hafa dökkgrænt grænmeti með. Kvöldmaturinn er einhvers konar kjöt, nautaborgari, kjúklingur eða lax með sætum kartöflum og grænmeti,“ lýsir Katrín en á milli mála grípur hún ávexti.

„Ég fæ mér til dæmis alltaf ávöxt strax eftir æfingu til að fá kolvetnin inn og svo drekk ég einn próteinsjeik eftir æfingu og blanda honum oftast út í kókosvatni.“

En sukkar hún aldrei? „Jú, jú, það er alveg klassískur laugardagur í mér,“ segir hún glettin.

„Núna er einmitt tíminn þar sem ég get leyft mér að fá mér ís á laugardögum, morgunkorn og eitthvað með kaffinu. En það er líka af því að ég veit að þegar líður nær mótunum muni ég verða strangari við mig.“

Vel er fylgst með því að Katrín Tanja fái rétta næringu. „Þjálfarinn minn úti setur mig reglulega í blóðprufu til að vera viss um að allt sé í lagi. Ef eitthvað vantar upp á grípum við aldrei til fæðubótarefna heldur reyni ég alltaf að fá næringarefni úr fæðunni,“ segir Katrín og tekur dæmi um að í vor hafi komið í ljós að hana vantaði fitu í fæðið. „Þá bætti ég við einu avókadói á dag.“

Mikil samkeppni

Nokkur mót eru fram undan á nýju ári. Þar ber hæst Evrópu-

mótið í maí og síðan heimsmeistaramótið. „Það er mjög mikilvægt að vera á toppnum á Evrópumótinu til að komast á heimsleikana. Ef maður kemst þangað þarf síðan allt að smella saman. Maður þarf að geta verið undir miklu álagi, hafa sprengikraftinn og úthaldið.“

Katrín hefur fulla trú á að hún geti varið titilinn. „En ég veit vel að keppnin er mikil, bæði úti en ekki síður hér heima. Það skiptir því miklu hvernig greinar koma upp, hvernig æfingarnar ganga yfir árið og hvort maður sleppur við meiðsli sem eru mjög algeng,“ segir Katrín en titillinn sjálfur er þó ekki meginmarkið hennar. „Ég held í sama markmið og ég var með á síðasta ári, að ganga inn á völlinn og gefa allt sem ég á í hvert og eitt verkefni.“

solveig@365.is

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 Umsjónarmenn auglýsinga: Bryndís Hauksdóttir, bryndish@365.is s. 512 5434 Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson.

AFRÓ - AFRÓ - AFRÓ

AFRÓSKÓLI SIGRÚNAR GRENDAL

Spennandi námskeið í afrískum dönsum

Dans, lífandi tónlist og ósvikin afrísk stemmning
Frábær hreyfing fyrir síunga og yngri

Baba Bangoura stýrir afróstuðinu
með Agnesi, Cheick og Sigrúnu

Verðum með 6 vikna námskeið í Sporthúsinu í Kópavogi
á þriðjudögum og fimmtudögum kl. 19:30

Kennsla hefst þriðjud. 8.sept.

Þjóðum einnig upp á sérsniðin námskeið
og staka tíma fyrir alla aldurshópa

Nánari upplýsingar:

missgrendal@hotmail.com, sími: 849 6554
Sporthúsið: www.sporthusid.is, sími: 564 4050



BOOZTBAR

ÁRTÚNSHÖFÐA • BORGARTÚNI • HRINGBRAUT



Föllusta í einu glasi

Skýr.is

Heimili að heiman

Líkamsræktarstöðin og heilsulindin Hilton Reykjavík Spa býður upp á gott úrval af tímum og námskeiðum í vetur. Jóga verður áberandi en auk þess verður boðið upp á fjölbreytt úrval annars konar tíma. Stöðin er vinaleg og andrúmsloftið gott.

Þóra Hlín Friðriksdóttir, jógakennari hjá Hilton Reykjavík Spa, segir jógaíðkun henta öllum og vera frábæra líkams- og hugrækt. Hún segir Hilton Reykjavík Spa bjóða upp á úrvals jógadagskrá í vetur.

„Á hverjum degi verður boðið upp á jógatíma sem mæta ólíkum þörfum. Við verðum með Hot jóga og Hot jóga sculpt, sem er blanda af jóga- og styrktaræfingum með lóðum. Þá verðum við með Vinyasa jóga og JógaCore með sérstaka áherslu á kvið og bak,“ segir Þóra Hlín. Jóga í allri sinni mynd nýtur að hennar sögn vaxandi vinsælda hér á landi sem og annars staðar. „Þá eru karlmenn í auknum mæli að mæta á jógaðýnuna sem er hið besta mál.“

Ragnheiður K. Guðmundsdóttir, deildarstjóri Hilton Reykjavík Spa, segir að sjálfsgöðu boðið upp á ýmsa aðra tíma líka. Má þar nefna tabata og lyftinga- og þrektíma. „Það verður því eitthvað við allra hæfi.“ Viðskiptavinir Hilton Reykjavík Spa hafa jafnframt aðgang að þjálfurum í sal allan daginn en auk þess starfa þar einkaþjálfarar. „Við erum stolt af vel útbúnum lyftinga- og tækjasal en í sumar tókum við í notkun ný hlaupabretti og stigvélar frá Technogym.“

Ragnheiður segir líka spennandi námskeið á dagskrá í vetur. „Má þar nefna 100 daga lífsstílsáskorun í samstarfi við Davíð Kristinsson heilsuráðgjafa og Lifandi markað. Þá mun Gunnar Már Kamban halda námskeið undir yfirskriftinni Hættu að borða sykur, HABS,“ upplýsir Ragnheiður.

Hún minnir jafnframt á nudd- og snyrtistofuna sem býður upp á fjölbreyttar meðferðir. „Þá erum við með frábæra heita potta og geta allir fengið herðanudd. Eins



Ragnheiður K. Guðmundsdóttir og Þóra Hlín Friðriksdóttir hlakka til vetrarstarfsins. Það verður fjölbreytt sem fyrr og aðstaðan til fyrirmyndar.

MYND/VILHELM



er hægt að fara í sauna og gufu en allt toppar þetta góða æfingu. Við segjum stundum að Hilton Reykjavík Spa sé „heimili að heiman“. Þetta er persónuleg og vinaleg stöð sem býður viðskiptavininn

velkominn með rjúkandi kaffibolla og vinalegu andrúmslofti.“

Allar nánari upplýsingar eru á www.hiltonreykjavikspa.is og á Facebook-síðu Hilton Reykjavík Spa.



Hilton
REYKJAVÍK SPA



EINSTÖK
HEILSURÆKT



Fáðu þér kort og njóttu þess að ná hámarksárangri

Hilton Reykjavík Spa er heilsurækt í algjörum sérflokk. Glæsileg aðstaða, notalegt andrúmsloft, einkaþjálfun, hópatímar og spennandi námskeið, auk endurnærandi heilsulindar og fyrsta flokks nudd- og snyrtimeðferða. Sex daga vikunnar nýtur þú persónulegrar þjónustu þjálfara og starfsfólks í vel útbúnum tækjasal. Tryggðu þér meðlimakort og leyfðu líkama, huga og sál að blómstra undir framúrskarandi handleiðslu.

Innifalið í meðlimakorti:

- Sérniðin æfingaáættun
- Leiðsögn og kennsla
- Aðgangur að heilsulind
- Herðanudd í heitum pottum
- Handklæði við hverja komu
- Aðgangur að hópatímum

Náðu hámarksárangri með okkur:

- Nudd
- Jóga
- Líkamsrækt
- Hnefaleikaæfingar
- Menntaðir einkaþjálfarar
- Sérniðin næringarráðgjöf



LÍFSGÆÐIN
SYKUR

HABS námskeið með Gunnari Má Kamban. Auktu lífsgæðin, hættu að borða sykur

LIFANDI
MARKAÐUR

100 daga lífsstílsáskorun í samvinnu við Davíð Kristinsson heilsuráðgjafa og Lifandi markað

Dansinn bjargaði mér

Guðmundur Elías Knudsen, dansþjálfari og dansari í Íslenska dansflokknum, kennir strákum að dansa í Kramhúsinu í vetur.

Barnastarfið í Kramhúsinu í vetur verður mjög blómlegt að vanda. Þar má meðal annars finna skapandi dans fyrir börn frá 3ja til 13 ára, tónlistarleikhús fyrir börn á aldrinum 5-9 ára og break- og popping-dansar eru á sínum stað. Mikil vakning hefur orðið í dansi meðal stráka og Guðmundur Elías Knudsen, dansari hjá Íslenska dansflokknum, mun taka stráka í hreyfi- og danstíma einu sinni í viku í Kramhúsinu. Hann leggur stund á meistaranám við listkennsludeild Listaháskóla Íslands og námskeiðið er hluti af þeirri ástríðu hans að kynna dans fyrir drengjum sem eiga við ofvirkni að etja. „Ég er sjálfur með ADHD og get staðfest að fyrir þá sem eru með þetta er þetta eintómt bögg og vesen. Mig langaði til að prófa að vinna með strákum og hjálpa þeim að nota orkuna sína í annað.“ Hann segir að dansinn hafi bjargað sér og langar að miðla honum áfram til þeirra sem mögulega þurfa eða hafa áhuga. „Skóli var ekkert fyrir mig og ég ekkert fyrir skólann og ég var oft reiður. Það var ekki fyrr en dans datt inn í líf mitt fyrir slysi að ég fann einhverja stefnu. Ég fór í dansinn upp á grín en lífið breyttist, ég kynntist skemmtilegu fólki og hætti að hata alla.“ Guðmundur byrjaði í ballett en segir að námskeiðið í Kramhúsinu muni ekki snúast um ballett eða aðrar skipulagðar danstegundir. „Þetta er eiginlega

hugsað sem vakning fyrir þá sem ekki finna sig í skipulögðum hópíþróttum en hafa samt mikla hreyfiþörf. Þetta verður áreynsla og átök og útrás. Ef eitthvað er hægt að flokka þá má kalla þetta samtímadans en það segir heldur ekki neitt.“ Hann bendir á að dans sé stór atvinnugrein úti í heimi og að framboðið á karldönsurum sé lítið. „Ég ætlast ekki til þess að þessir strákar verði dansarar en vona að þeir hafi aðeins betri hugmynd um hvað dans er og langar líka að opna fyrir þeim möguleikann á að það sé hægt að starfa við dans.“

Guðmundur þjálfar strákana sem dansa í Billy Elliott og segir að sú sýning hafi vakið athygli stráka á dansi, sem og sjónvarpsþættir eins og Dans, dans, dans og So You Think You Can Dance. „Þetta hefur breytt viðhorfi stráka til þess að dansa. Það er ekkert veikbyggt við dans, þetta eru blóð, sviti og tár fyrir bæði karla og konur og þeir sem endast í þessu eru naglar í brjáluðu formi. Ég má ekki kenna dansana í Billy Elliott því þeir eru höfundarréttarvarðir en við prófum örugglega eitthvað í þeim stíl. Það fer síðan líka eftir hópnum hvað ég kenni, hvar áhuginn liggur. Ég nota vinsælustu lögin í dag og við leikum okkur með það.“ Strákadansnámskeiðin í Kramhúsinu verða einu sinni í viku, fimmtíu mínútur í senn og nánari upplýsingar má fá í Kramhúsinu.



Guðmundur Elías Knudsen þjálfandi strákana sem dansa í sýningu Borgarleikhússins á Billy Elliott. Hann segir dansinn frábæra aðferð til að styrkjast og fá útrás.

MYND/GVA

KLASSÍSKI LISTDANSSKÓLINN

Grensásvegi 14



Kennsla framhaldsbrautar hefst
24. ágúst 2015



WWW.BALLET.IS

KLASSÍSKI LISTDANSSKÓLINN BYÐUR UPP Á SPENNANDI OG FJÖLBREYTT LISTDANSNÁM Á ÓLÍKUM STIGUM
UPPLÝSINGAR OG SKRÁNING Á HEIMASÍÐU SKÓLANS



Hvað er í kaffinu?

Kaffi er hressandi en af hverju? Breska blaðið Daily Mail leitaði svara við því hjá Steve Bazire, próffessor í lyfjafræði við háskólann í Austur-Englíu, á dögnum.

- Kaffi, eða koffín, sem er virka efnið í kaffi, ræsir „fight or flight“-viðbragðið sem öllum er í blóð borið. Það fer í gang þegar við skynjum skyndilega hættu og hjálpar okkur að bregðast við. Hjartslátturinn verður örari, blóðþrýstingurinn hækkar og við fáum tímabundið aukna orku.
- Kaffi leysir úr læðingi hormónið dópamín sem veldur vellíðan og dregur tímabundið úr þreytu.
- Kaffi er skjótvirkt. Það nær hámarksvirkni í líkamanum 30-40 mínútum eftir að þess er neytt.
- Kaffi bælar melatónínframleiðslu líkamans en melatónín er hormón sem hjálpar til við slökun og undirbýr líkamann fyrir svefn. Kaffi hefur sömuleiðis áhrif á efni í heilanum sem kallast adenósín. Það hægir á taugaboðefnum og ýtir undir syfju.
- Styrkur koffíns í líkamanum helmingast á þremur til sex tímum. Þess vegna ætti að forðast drykkju þess fjórum til sex tímum fyrir svefn.
- Flestir sem drekka kaffi að staðaldri mynda þol og það hættir að virka hressandi.
- Flestir fá sömuleiðis fráhrarfseinkenni ef þeir hætta skyndilega að drekka kaffi. Bazire mælir aðeins með þremur bollum á dag.



Fjola Kristjánsdóttir Brennan heilun

Útskrifuð úr 4 ára námi frá Barbara Brennan School of Healing

Bóka tíma: 692 9215

Nánari upplýsingar á heilandi.is



Næringin tilbúin í töskunni

Í Fræinu, heilsuvörudeild Fjarðarkaupa í Hafnarfirði, fæst fjölbreytt úrval af góðum og hollum vörum sem henta vel í íþróttatöskuna. Þar er á boðstólum girnileg og gómsæt næring sem framleidd er úr lífrænt ræktuðum hráefnum. Umbúðir eru handhægar fyrir fólk sem er á ferðinni og vill eiga í handraðanum nauðsynleg næringarefni eftir heilnæma hreyfingu.

Starfsfólk Fræsins segir tilvalið að eiga Mamma chia-grauta, Nakd-hrástangir, Voelkel-drykkjarblöndu og Horizon blandaðar hnetur í töskunni. Með því er hægt að „fylla á tankinn“ um leið og á þarf að halda.

Starfsfólk Fræsins hefur á löngum tíma byggt upp sérþekkingu á vöruframboðinu og gefur góðfúslega nánari upplýsingar. Í Fjarðarkaupum er lögð rík áhersla á vörugæði og gott verð og Fræið er þar engin undantekning. Hér eru nokkur dæmi um sniðugar vörur í töskuna.

Mamma chia

Ljúffengir og afar hentugir chia-grautar stútfullir af næringu fyrir unga sem aldna. Fullkomið orkuskot í amstri dagsins.

Innihalda chia-fræ, ávexti og grænmeti. 1.200 mg af omega 3. Trefja- og



próteinríkir. Glútenlausir og vegan. Lífrænt vottaðir og óerfðabreyttir.

Nakd

Næringarríkar hrástangir sem innihalda eingöngu þurrkaða ávexti, hnetur, möndlur og náttúruleg bragðefni.

Einstaklega mjúkar og bragðgóðar. Án

sykurs og sætuefna. Engin erfðabreytt hráefni, glúten, hveiti eða mjólkurafurðir.

Voelkel

Bragðgóðir og næringarríkir smoothies. Frábært millimál og hentugir til að hafa með sér á ferðinni.

Horizon

Blandaðar hnetur. Hnetur eru frábærar sem millimál.



KLASSÍSKI LISTDANSSKÓLINN

Mjódd, Álfabakka 14a



KENNSLA HEFST MÁNUDAGINN 31. ÁGÚST
SKRÁNING Á HEIMASÍÐU SKÓLANS WWW.BALLET.IS

Líður vel úti í náttúrunni

Fjörutíu göngur fyrir fertugsafmælið var markmið sem Guðrún Ragna setti sér í upphafi árs. Hún kláraði verkefnið þremur mánuðum á undan áætlun þar sem hún gekk um 400 kílómetra og samanlögð hæð fjalla, fella og heiða var um 20.000 metrar.

Þegar Guðrún Ragna Hreinsdóttir, skrifstofustjóri viðskiptadeildar Háskólans í Reykjavík, hóf að velta fyrir sér fertugsafmæli sínu í upphafi árs vildi hún gera eitthvað sérstakt. Fyrir valinu varð skemmtilegt verkefni; að fara í 40 göngur fyrir fertugsafmælið sem er seint í nóvember. „Mig langaði að setja mér markmið sem tengdist hreyfingu og útivist á einhvern hátt enda líður mér ofsalega vel úti í náttúrunni. Í lok febrúar fór ég í göngu á Súlumýrar og stuttu síðar fór ég aðra skemmtilega göngu og ákvað þá að setja mér markmið sem tengdist göngum. Þarna voru átta mánuðir í afmælið svo ég hafði nægan tíma til að fara í fjörutíu göngur.“

Hún segir vissulega gott og nærandi að vera ein í náttúrunni en oft sé skemmtilegra og öruggara að ganga með öðrum. „Ef ég hefði farið ein í fjörutíu göngur hefði ég endað á að ganga oft á sömu fjöllin. Ég skoðaði því ýmsa gönguhópa og valdi að ganga til liðs við Fjallafélagið sem skipuleggur vandaðar og flottar fjallaferðir. Samhliða því fór ég líka í göngur með gönguhópnum Veseni og vergangi en í þessum ferðum hef ég eignast marga vini og kunningja.“

Guðrún lauk verkefninu um það bil þremur mánuðum á undan áætlun, eða þann 9. ágúst, enda voru svo margar spennandi ferðir í boði að hennar sögn og hún sjálf í miklu göngustuði. „Ég hef haldið fjalla-bókhald á þessum tíma, skrái niður gönguleiðir, dagsetningar, vegalengdir, hæð fjalla og með hverjum ég geng. Samkvæmt því hef ég gengið um 400 km og samanlögð hæð fjalla, fella og heiða er um 20.000 metrar.“

Fjölbreyttar ferðir

Göngurnar 40 hafa verið jafn fjölbreyttar og landslag Íslands býður upp á; jöklar og fjalls-tindar, gamlar þjóðleiðir, fell, dalir og heiðar. Þær hafa verið frá fimm kílómetra göngum á fjöllin og fellin í kringum borg-



Meðal eftirminnilegra gönguferða ársins var gangan á Sandárhöfuð í sunnanverðum Mýrdalsjökli í frábæru veðri.

MYNDIR/ÚR EINKASAFNI

ina upp í 30 km dagleið á Vatnaslóðum. Meðal eftirminnilegra gönguferða í ár nefnir Guðrún göngu á Sandárhöfuð í sunnanverðum Mýrdalsjökli þar sem hún gekk í frábæru veðri í einstaklega fallegum fjallasal og krefjandi 25 km göngu í Tindfjöll þar sem gengið var á tindinn Ými í 1.150 metra hæð. Fyrir í sumar gekk hún frá Seyðisfirði yfir í Loðmundarfjörð og daginn eftir í Borgarfjörð eystri þar sem endað var á tónlistarhátíðinni Bræðslunni. „Aðrar eftirminnilegar göngur í ár eru t.d. Kattatjarnarleið sem hefst við Ölfusvatnsá og endar í Reykjadalnum við Hveragerði, ganga úr Brynjudal yfir í Botnsdal í Hvalfirði, ganga frá Djúpalónsandi að Öndverðarnesi og svo fór ég í frábæra göngu á Jónsmessunótt á Snæfellsjökul með gönguhóp starfsmanna Háskólans í Reykjavík. Auk þess hafa

margar göngurnar verið á fjöllin og fellin í nágrenni Reykjavíkur, svo sem á Trönu, Akrafjall, Keili, Sköflung, Móskaðshnjúka, Blá-koll og Valahnúka svo eitthvað sé nefnt.“

Ferð númer 40 var farin með góðum hópi félaga úr Fjallafélaginu í Kerlingarfjöllum. „Veðurspá helgarinnar var ekki góð en ég fór í Kerlingarfjöll daginn fyrir gönguna en ég hafði ekki komið þangað áður og langaði að kynnast svæðinu. Um kvöldið var gott veður og ég áttáði mig á fegurð fjallanna og útsýnisins. Og sem betur fer. Því þegar kom að þessari fertugustu göngu á sunnudeginum var eins gott að geta nýtt minningar frá kvöldinu áður; skyggnið var lítið, þoka, súld og hressilegur vindur á köflum. Þrátt fyrir veðrið var gangan skemmtileg og jafnvel eftirminnilegri vegna veðursins. Líklega búa

Labbað upp á Snæfellsjökul á Jónsmessunótt fyrir í sumar með vinnufélögum.



þeir sem hafa valið að stunda útivist allt árið yfir góðri aðlögunarhæfni og þolinmæði. Það

þýðir ekkert að pirra sig á veðrinu, maður þarf bara að klæða sig eftir veðri.“

Vertu laus við LIÐVERKINA



NUTRILENK™

GOLD

Laus við verki vegna slitgigtar

„Ég hef verið að kljást við slitgigt í hjám og mjóbaki í fjölmörg ár og prófað margt, bæði lyf og náttúruylf sem dugað hafa skammt. Bæklunarlæknir benti mér á að hyggja betur að lífsstílnum og taka inn NUTRILENK. Ég fór að hans ráðum og batinn er ótrúlegur. Ég finn ekki lengur til í hjánum og get hreyft mig óhindrað. Ef ég sleppi því að taka inn NUTRILENK finn ég verkina koma aftur. Ég mæli heilshugar með NUTRILENK.“



Hinrik Ólafsson; leikari, kvikmyndagerðarmaður og leiðsögumaður

Eitt mest selda bætiefnið fyrir liðina á Íslandi!

Áttu erfitt með að léttu þig?

Fita er ekki bara bundin við maga, rass og læri. Hún getur einnig sest innan í líffærin og fita í lifrinni getur haft slæm áhrif á líðanina. Active Liver styður við niðurbrot fitunnar í þörmunum, bætir meltinguna og stuðlar að eðlilegri lifrarstarfsemi.



Starfsemi lifrarinnar hefur mikið að segja um líkamlegt heilbrigði og hefur lifrin mikla þýðingu fyrir efnaskiptin. Það geta verið margar ástæður fyrir því að fita safnast upp í lifrinni. Það getur verið vegna áfengisneyslu en það getur einnig verið vandamál hjá fólki í yfirþyngd. Þreyta og þróttleysi geta verið merki um að mikið álag sé á lifrinni.

Nýtur þú lífsins of mikið?

Þegar lífinu er lifað til fulls

er auðvelt að finna fyrir því og það sést á fólki. Nú má fá hjálp til þess að minnka það að sögn Ólafar Rúnar Tryggvadóttur, framkvæmdastjóra hjá Icecare. „Active Liver styður við niðurbrot fitunnar í þörmunum, bætir meltinguna og stuðlar að eðlilegri lifrarstarf-



semi. Dagsdaglega leiðir fólk almennt ekki hugann að lifrinni. Hún gegnir þó mikilvægu hlutverki varðandi efnaskipti og niðurbrot á fitu. Of mikið af kolvetnum, of mikið áfengi og feitur matur valda of miklu álagi á starfsemi lifrarinnar og gallsins.

Matur sem neytt er nú á dögum inniheldur meira af kolvetnum

en matur sem forfeður okkar neyttu. Við erum ekki vön þeim. Of stór skammtur af kolvetnum miðað við prótein gerir lifrinni erfitt að viðhalda eðlilegum efnaskiptum og niðurbroti á fitu. Sem betur fer eru það ekki einungis prótein sem geta örvað lifrarstarfsemina,“ útskýrir Ólöf.

Leyndarmálið um Active Liver

Active Liver inniheldur náttúrulegt jurtaþykki, sem er þekkt fyrir að örva virkni lifrarinnar og gallsins, og efnið kólín, sem er mikilvægt fyrir fitubrennslu og hjálpar til við að minnka fitu sem getur safnast fyrir í lifrinni.

Meltingin miklu betri núna

Bio-Kult Original er öflug blanda vinveittra gerla sem styrkja þarmaflóruna. Sigrúnu og Margréti Fanneyju líður betur eftir að þær fóru að taka Bio-Kult Original. Í Bio-Kult Original er öflug blanda vinveittra gerla sem styrkja þarmaflóruna.

Sigrún Eiríksdóttir er fegin að hafa kynnst Bio-Kult Original-hylkjum um en henni líður betur í maga eftir að hún fór að taka þau inn. „Ég hef lengi verið með mikil magaþægindi, sérstaklega hefur mér verið óglatt eftir máltíðir, en það hvarf eftir að ég byrjaði að nota Bio-Kult og heyrir nú sögunni til. Nú get ég borðað hvað sem er án þess að verða óglatt eða fá óþægindi eftir máltíðir. Ég tek alltaf tvö hylki með morgunmat og kem aldrei til með að vera án þeirra því Bio-Kult hefur algjörlega breytt lífi mínu til hins betra. Ég hef mælt með Bio-Kult Original við fullt af fólki og ég veit að margir nota það.“

Meltingin miklu betri

Margrét Fanney Bjarnadóttir segir Bio-Kult Original hafa komið meltingunni í jafnvægi og að hún sé allt önnur eftir að hún fór að taka það. „Ég hef alla tíð átt í vandræðum með meltinguna, það hefur ýmist allt verið stíflað hjá mér eða að ég held engu niðri. Árið 2012 veiktist ég mjög, hélt engum mat niðri og léttist um fjórutíu kíló. Ég fór í allar mögulegar rannsóknir sem hægt var að senda mig í, til

dæmis ristil- og magaspeglun, ísótóparannsókn og alls konar myndatökur. Ég fékk reyndar gallsteina líka á þessu tímabili og þurfti að fara í aðgerð við því og svo var skjaldkirtillinn orðinn vanvirkur,“ lýsir Margrét.

Hún segir að sér finnst erfitt að þurfa að segja frá því að hún hafi þurft að skipta um meltingarsérfræðing en það hafi hún þurft að gera vegna þess að hún hafi ekki fengið neina lausn sinna vandamála hjá þeim fyrsta. „Hann rannsakaði mig vissulega vel en ég fékk enga lausn nema þá að ég væri með ofvirkan ristil. Ég reyndi ítrekað að fá hann til að

leiðbeina mér um mataræði og

hvort hann vissi um eitthvað sem gæti hjálpað

mér, en hann skrifaði

bara upp á hægðalosandi og hægðastemmandi töflu.

Ég skipti því um meltingarsérfræðing

og hann ráðlagði mér að

taka Bio-Kult Original til

að koma melting-



Sigrún Eiríksdóttir – Icecare Bio Kult



Margrét Fanney Bjarnadóttir – Icecare Frutin

unni í jafnvægi. Það hefur bjargað mér algjörlega og ég er allt önnur núna. Ég tek eitt hylki af Bio-Kult Original með kvöldmat og þarf ekki lengur að hafa áhyggjur af maganum,“ segir Margrét ánægð í bragði.

Bio-kult fyrir alla

Innihald Bio-Kult Original er öflug

blanda af vinveittum gerlum sem styrkja þarmaflóruna. Bio-Kult Original hentar vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Fólk með mjólkur- og sojaþol má nota vörurnar. Mælt er með Bio-Kult í bókinni Meltingarvegurinn og geðheilsa eftir dr. Natasha Campbell-McBride.

B-týpur viðkvæmar fyrir svefntruflunum

B-týpur vaka gjarnan fram eftir og komast seint í gang á daginn. Það er ekki eingöngu ávani heldur liggja þar líffræðilegar skýringar að baki. Nýleg rannsókn bendir til þess að þær séu viðkvæmari fyrir svefntruflunum en A-týpur.

Melatonín er hormón sem veldur því að við verðum þreytt á kvöldin og hjálpar okkur því að sofna. Það gegnir mikilvægu hlutverki í stjórn líkamsklukkunnar en eins og margir vita getur hún verið ólík manna á milli og er fólk oft flokkað í A- og B-týpur eftir því hvort það er kvöldsvæft og árrisult eða öfugt.

Munurinn á þessum tveimur títum er sá að A-týpur byrja fyrir að framleiða melatónín og fara því jafnan fyrir í háttinn. Af því leiðir að þær fara fyrir á fætur sem alla jafna er samfé-

laginu þóknanlegra en hitt.

Ný rannsókn sem birtist í tímaritinu PLOS ONE gefur til kynna að eitt af því sem hefur áhrif á hversu vel og okkur gengur að höndla lítinn svefn er hvenær dags við byrjum að framleiða melatónín. Samkvæmt henni virðast B-týpur, sem byrja seinna að framleiða melatónín, viðkvæmari fyrir svefnleysi en A-týpur.

43 heilbrigðir einstaklingar voru skoðaðir með tilliti til svefnvenja og síðan sviptir góðum nætursvefni tvær nætur í röð. Eftir það voru þeir spurð-

ir um líðan sína og kom í ljós að þeir sem flokkuðust sem B-týpur áttu mun erfiðara með að höndla svefntruflanir en A-týpur og kvörtuðu meira yfir orkuleysi, þirringi og almenntri vanlíðan sem gjarnan fylgir skertum svefni.

Það er margt sem getur haft áhrif á myndun melatóníns og er hugsanlegt að upplýst húsa-kynni langt fram eftir kvöldi hafi þar eitthvað að segja. Þeir sem telja sig B-týpur gætu því meðal annars prófað að dimma ljósin fyrir á kvöldin.

Heimild: Hvatinn.is



Eitt af því sem hefur áhrif á hversu vel okkur gengur að höndla lítinn svefn er hvenær dags við byrjum að framleiða melatónín.

Fitness aftur á Íslandi

Fitness morgunkorn er nú aftur fáanlegt á Íslandi eftir nokkurt hlé. Fitness inniheldur bragðgóðar heilkornaflögur sem eru trefjaríkar og sykurlitlar. Fitness er hollur morgunmatur og gott sem millimál og tilvalið í ýmiss konar uppskriftir.

„Fitness er merkt græna skrárgatinu sem er lykillinn að hollara matarræði,“ segir Jóhann Sveinn Friðleifsson, markaðsstjóri hjá Nathan & Olsen. „Merkið var fyrst tekið upp í Svíþjóð og hefur síðan öðlast sess sem Norræna hollustumerkið, nú síðast á Íslandi. Neytendur geta gengið að því vísu að vörur sem merktar er skrárgatinu uppfylla strangar kröfur um hollustu. Fyrir þá sem hugsa um heilsuna er Fitness því tilvalinn morgunverður eða sem millimál. Þá er Fitness einnig tilvalið hráefni í ýmiss konar uppskriftir.“



Avókadó- og möndlumix

Innihald:

- 1 glas súrmjólk
- Um 50 g Fitness
- Hálft avókadó
- Handfylli af grófsöxuðum möndlum

Skerið avókadóið í bita og blandið öllu saman í skál.

Peru- og heilkornamulningur

Innihald:

- 2 stórar perur
- 2 msk. agavesíróp
- 2 msk. hveitiklið
- 2 msk. Fitness morgunkorn
- 1 msk. birkifræ (má sleppa)

Forhitið ofninn í 200 gráður. Hreinsið og flysjið perurnar og ræðið í eldfast mót. Hellið agavesírópi yfir perurnar. Blandið hveitikliði, Fitness morgunkorni og fræjunum saman í skál og bætið nokkrum dropum af vatni út í svo úr verði þykkt deig. Myljið deigið yfir perurnar og bakið í ofninum í 10 mínútur. Borðið meðan rétturinn er enn heitur.



Femarelle®

Náttúruleg lausn við áhrifum tíðahvarfa

Staðfest með rannsóknum sl. 14 ára -
vinnur á einkennum tíðahvarfa kvenna.

Inniheldur staðlað tofu extract, ekki
erfðabreytt (GMO frítt)

Náttúruleg lausn fyrir konur án hormóna.

„Léttara skap og betri svefn“

-Bryndís Guðmundsóttir

„Allt annað líf og betri svefn“

-Soffía Káradóttir

„Femarelle bjargaði líðan
minni“

-Valgerður Kummer Erlingsdóttir

„Laus við verkjalyfin - þvílíkur
munur“

-Kolbrún Jóhannsdóttir





Erla Gerður Sveinsdóttir, heimilislæknir og einn stofnenda Heilsuborgar, segir viðtæka þjónustu stöðvarinnar einstaka en hjá Heilsuborg starfa læknar, sjúkráþjálfarar, næringarfræðingar, sálfræðingar og hjúkrunarfræðingar.

MYND/GVA

Heilsuvinnin í eyðimörkinni

Heilsuborg í Faxafeni 14 hefur undanfarið sex ár þróað samþætt úrræði til að byggja upp heilsuna. Notendur hafa aðgang að þjónustu fagfólks í heilbrigðisgeiranum en í starfi sínu sem heimilislæknir sá Erla Gerður Sveinsdóttir mikla þörf fyrir þjónustu sem þessa í daglegu lífi. Hún setti því Heilsuborg á fót í samvinnu við Önnu Borg, sjúkráþjálfara og hefur starfsemin vaxið á hverju ári.

Það er til lítils að hamast í mataræðinu ef óregla er á svefninum. Það fleytir manni ekki áfram nema í stuttan tíma. Til að ná árangri sem endist þarf að huga að öllum hornsteinum heilsunnar; reglulegri hreyfingu, góðri næringu, endurnærandi svefni og hugarró. Það eru allir að kljást við eitt-hvað. Við hjá Heilsuborg samtvinnum þessa þætti við daglegt líf, það er okkar sérstaða og Heilsuborg er einstök í sinni röð. Það býður enginn annar staður þessa heildstæðu nálgun á heilsuna,“ segir Erla Gerður Sveinsdóttir, heimilislæknir og annar stofnandi Heilsuborgar, en Erla hefur sérhæft sig í þyngdarstjórnun og lífsstílsmeðferð.

„Við höfum störf fyrir sex árum og þá með áherslu á líkamsrækt og hreyfingu en höfum bætt heilbrigðisþjónustu við í vaxandi mæli. Hjá okkur starfar nú stór hópur fagaðila, sálfræðingar, íþróttfræðingar, hjúkrunarfræðingar, læknar, næringarfræðingar og sjúkráþjálfarar. Þá eru allir þjálfarar og sérfræðingar hjá okkur háskólamenntaðir í sínu fagi,“ útskýrir Erla. „Aðsóknin sýndi strax að það var þörf á þessu úrræði og sú þörf er ekki að minnka í þjóð-

félagi sem glímir við ofþyngd, hreyfingarleysi, streitu og svefnleysi.“

Fyrir hverja er Heilsuborg?

„Heilsuborg er fyrir venjulegt fólk sem vill bæta heilsu og líðan. Margir eru komnir með einhver verkefni sem þarf að vinna með og oft eru það þung skref að koma sér af stað í heilsurækt. Hingað koma þeir sem vilja vanda sig. Hjá okkur er heimilislegt andrúmsloft og notaleg stemming og hingað finnst fólki þægilegt að koma. Heilsuborg er eins og vin í eyðimörkinni og fólk er hér á öllum aldri. Við bjóðum upp á ýmiss konar úrræði til að byggja upp heilsuna og hér er hægt að fá bæði einstaklingsþjónustu og skrá sig í hóp en hingað getur fólk einnig mætt til að stunda líkamsrækt eina og sér.“

Frí ráðgjöf

„Oft er fólk að fást við fleira en eitt atriði, til dæmis bæði verki og andlega vanlíðan, hækkandi blóðsykur eða ofþyngd og hvar á að byrja? Þjónusta Heilsuborgar er margþætt, hver einstaklingur er einstakur og þarf að byrja þar sem hann er staddur. Við bjóðum því upp á fría ráðgjöf í upphafi til að hjálpa hver-

um og einum að finna út hvaða leiðir henta. Í kjölfarið er hægt að skrá sig á námskeið eða hjá fagaðila sem vinnur áfram að því að finna bestu lausnina. Það gæti verið sjúkráþjálfun, eitthvert ákveðið námskeið eða þjálfun í sal.“

Heilsumat hjá hjúkrunarfræðingi

Hjá Heilsuborg getur fólk einnig pantað sérstakt heilsumat hjá hjúkrunarfræðingi sem gerir grunnmælingar, fer markvisst yfir daglegar lífsvenjur, áhættuþætti og fleira. Að því loknu leiðbeinir hjúkrunarfræðingurinn um næstu skref.

Erla segir svo viðtæka þjónustu sem í boði er í Heilsuborg ekki eiga sér hliðstæðu.

„Þessa þjónusta er hvergi hægt að fá í daglegu lífi fólks,“ útskýrir Erla. „Fólk getur farið og dvalið vegna heilsunnar einhvers staðar í nokkrar vikur og fengið góða meðferð, en kemur svo aftur út í lífið og þarf að fóta sig sjálf. Hér er hægt að fá stuðninginn og handleiðsluna í daglega lífinu. Við viljum árangur sem endist en ekki skyndilausnir. Auðvitað er í mannlegu eðli að vilja sjá árangur strax, en það er ekki endilega raunhæft. Það þarf



Fjölbreytt þjónusta er veitt hjá Heilsuborg. Kynningarfundur verður haldinn þann 27. ágúst klukkan 17.30.

meira til. Með því að taka mið af þeim einstaklingum sem hafa komið til okkar og náð árangri undanfarið ár höfum við séð að rauði þráðurinn og leiðin að árangri er sú að byrja þar sem maður er staddur, læra á sjálfan sig og fá handleiðslu og stuðning, í stað þess að hjakka í einhverju stöðluðu programmi sem búið var til handa einhverjum öðrum. Það er dásamlegt

að verða vitni að því að sjá fólk breyta lífi sínu til hins betra.

Kynningarfundur þann 27. ágúst

„Troðfullt hús var á kynningarfundum hjá okkur í síðustu viku um lausnir fyrir þá sem vilja breyta um lífsstíl. Við verðum með annan kynningarfund þann 27. ágúst klukkan 17.30 og það er um að gera að koma og kynna sér það sem við höfum upp á að bjóða.“

BOOZTBAR

ÁRTÚNSHÖFÐA • BORGARTÚNI • HRINGBRAUT

Hollusta í einu glasi

Skýr.is



Skotfimi er erfitt sport andlega og má aðeins hugsa um að hitta dúfuna þegar skotið er látið ríða af.

Svo mikil gleði í skotfiminni

Skytturarnar þrjár tóku þátt í alþjóðlegu skotmóti á Álandseyjum um helgina. Dagný Hinriksdóttir skytta segir skotfimi vera spennandi og skemmtilega íþrótt.

Dagný Hinriksdóttir féll fyrir skotfiminni eftir að hún fór í skotvopna-prófið og var kynnt fyrir íþróttinni fyrir um fjórum árum. Hún, ásamt þeim Helgu Jóhannsdóttir og Snjólaugu M. Jónsdóttur, tók þátt í sterku kvenskotmóti á Álandseyjum um helgina. Þær Dagný, Helga og Snjólaug kalla sig Skytturarnar þrjár. „Mótið sem við vorum á ber heitið Lady Grand Prix. Þetta er árlegt skotmót fyrir konur alls staðar að úr heiminum og skiptast konur á að halda mótið en það hefur verið haldið síðastliðin 26 ár. Þar mætast konur hvaðanæva úr heiminum og skjóta saman óháð getu eða reynslu. Á föstudeginum er eitt mót þar sem allir skjóta í sama flokki og á laugardeginum er skipt niður eftir getu í A- og B-flokk. Þetta er frábært tækifæri fyrir konur í skotiþróttinni til að hittast, kynnast og eyða tíma saman,“ segir Dagný.

Góður árangur

Skytturarnar þrjár keppa í „skeet“ en það er 25 skífu hringur með átta pöllum í eins konar gráðuboga og þar eru skotnar mismargar dúfur á hverjum palli. Bæði er keppt í liðakeppni og einstaklingskeppni en í liðakeppni eru þrjár frá sama félagi í liði hverju sinni. Dagný segir að vísu hafa gengið erfiðlega að ná í lið í kvennaflokki því það vanti fleiri konur í sportið. Þær Dagný, Helga og Snjólaug eru þær bestu í íþróttinni hér á landi og hafa allar unnið marga titla. Helgin á Álandseyjum gekk vel hjá þeim og komust þær Helga og Dagný báðar áfram í úrslit í B-flokki en Skytturarnar keppa allar í B-flokki þar sem ekki er til íslenskt landslið í íþróttinni en í A-flokki keppa einungis landsliðskonur. Helga náði öðru sætinu og Dagný endaði í sjötta. „Þetta er mjög sterkt mót og við vorum að keppa við konur, sem hafa keppt og eru að keppa á Ólympíuleikum. Árangurinn hjá okkur Íslendingunum var mjög góður, sérstaklega ef mið er tekið af því að við getum ekki skotið á veturna. Keppinautarnir geta skotið allan ársins hring



Skytturarnar þrjár á Álandsmótinu en með þeim er Árný G. Jónsdóttir, skytta sem býr í Noregi og keppti á mótinu.



Helga Jóhannsdóttir á palli á Lady Grand Prix-mótinu þar sem hún náði öðru sætinu.

og eru margar þeirra atvinnu-menn í greininni. Árangurinn var framar öllum mínum vonum, ég var meira að segja búin að pakka byssunni þegar ég frétti að ég hefði komist í úrslit,“ segir Dagný og hlær. Hún bætir því við að Snjólaug hafi staðið sig glæsilega í keppninni á föstudeginum en þá varð hún í tíunda sæti mótsins, bætti Íslandsmet Helgu frá því fyrr í sumar og skaut 1. flokks skor en aldrei fyrr hefur íslensk kona skotið það hátt skor.

Fram eftir öllu í sportinu

Dagný segir skotfimi vera mjög erfitt sport fyrir andlegu hliðina. „Það er alltaf spurning hvernær maður nær að toppa sig andlega og þegar verið er að skjóta má ekki hugsa um neitt annað en dúfuna. En þetta er alveg ofsalega skemmtilegt sport og frábær félagskapur í því. Áður vissi ég varla að þessi íþrótt væri til en þegar ég byrjaði varð ekki aftur snúið. Þetta er svo spennandi og svo mikil gleði í þessu. Auk þess er hægt að stunda þetta fram eftir öllu, til dæmis er þjálfarinn minn 72 ára og sú sem varð í öðru sæti á mótinu er sextug. Þannig að við hvetjum sem flestar konur til að koma og vera með,“ segir hún og brosir.

soreFix®

Kveðjum frunsuna með bros á vör

SPF 30

Einstök tvíþætt verkun: meðhöndlar + fyrirbyggir

- Má nota á öllum stigum frunsu
- Rakagefandi
- Sólarvörn

LYFIS

FÆST Í ÖLLUM APÓTEKUM www.sorefix.com

VILTU HRÖKKVA Í GÍRINN?

Þeir sem hugsa um hollustuna velja BURGER hrökkbrauð. Í því er enginn viðbættur sykur og ekkert ger. Það er líka einstaklega bragðgott!

Það er engin tilviljun að BURGER er vinsælasta hrökkbrauðið á Íslandi.



BURGER

HUGSAÐU UM HOLLUSTUNA!

Enginn viðbættur sykur, ekkert ger.

Árangurinn var framar öllum mínum vonum.

Trefjarík orkustykki með gojiberjum

Gojiber hafa notið mikilla vinsælda sem heilsusnakk enda stútfull af vítamínum og andoxunarefnum. Þau hafa meira að segja verið kölluð „súper fæða“ og því tilvalið að bæta þeim inn á matseðilinn.

Meðal þess sem gojiberin innihalda eru trefjar, A-, C- og B2-vítamín, kalk, sink og járn, auk þess sem þau innihalda 18 aminosýrur. Berin má borða ein og sér eða dreifa þeim yfir hafragrautinn á morgnana. Þau eru góð í salöt og í hvers konar þeytinga og frábært að nota þau í heimatilbúin orkustykki til að eiga milli mála.

Gojiberja orkustykki

1 bolli valhnetur
1 bolli möndlur
1 bolli graskersfræ
6 döðlur
1/2 tsk. sjávarsalt
1 tsk. vanilludropar
2 msk. kókosmjöl
1/2 bolli agave síróp
1/2 bolli dökktt súkkulaði saxað
1 bolli gojiber

Hitið ofninn í 160 gráður.

Myljið niður valhnetur, möndlur og graskersfræ í matvinnsluvél. Stillið vélin á „pulse“, bætið döðlum út í og púlsið blönduna nokkrum sinnum, án þess þó að hún verði of fín.

Hellið blöndunni í skál og bætið restinni af hráefnunum út í. Blandið öllu saman með sleif. Leggið bökunarpappír í ofnskúffu eða form, dreifið úr blöndunni og pressið niður með flötu áhaldi, til dæmis kartöflustappara eða með höndunum.

Bakið í 20 mínútur.

Skerið í ferninga og geymið stykkinn í lofttæmdu boxi til að grípa með í vinnuna eða fjallgönguna.

www.citronlimette.com



AMINO MARINE COLLAGEN

Hreint íslenskt hágæða collagen



„Ég fann mikinn mun á verkjum í axlaliðum við inntöku á Amino Marine Collagen, þegar ég hætti svo inntöku jukust verkirnir aftur“

Ásdís Svava Hrólfsdóttir, 75 ára

Rannsóknir hafa sýnt að inntaka á collageni getur minnkað liðverki

feeliceland.com



KÚNSTIN AÐ GANGA

Einhverjir virðast alltaf geta gengið lengra og að því er virðist án mikillar fyrirhafnar. Það þarf þó ekki að þýða að þeir séu endilega í betra formi, heldur kunni einfaldlega að ganga.

Ekki verða móð

Það er eðlilegt að vilja drífa sig af stað en ef við flýtum okkur um of, verðum við fljótlega móð. Ef við flýtum okkur hægt og höldum jöfnum hraða höfum við lokið lengri leið í lok dags en ef við þurfum oft að stoppa til kasta mæðinni.

Halda jöfnum hraða

Það kostar mikla orku að hægja á og herða gönguna til skiptis og enn meiri að stoppa og leggja af stað aftur. Haldið jöfnum takti alla leið og styttrið frekar skrefin í bröttum brekkum.

Hvílið skreffótinn

Fjallgöngufólk notar þá tækni í bröttum fjallgöngum að láta þungann hvíla á aftari fætinum og læsa hnénu augnablik. Fremri fóturinn er laus við allan þunga þar til þú ert reiðubúin til þess að taka næsta skref, þá færst þunginn yfir, hnéð læsist og fremri fóturinn fær augnabliks hvíld.



MIKILVÆGUR MORGUNMATUR

Ósjaldan er tönglast á því að morgunmaturn sé ein mikilvægasta máltíð dagsins. Ekki er gott að fara inn í daginn á fastandi maga, sér í lagi ef einhver líkamleg átök liggja fyrir. Hér er uppskrift að léttu og ljúffengu berja-boozti úr smiðju hinnar alúðlegu Evu Laufeyjar Kjaran. Uppskriftina ásamt fjölmörgum öðrum góðum má finna á evalaufeykjaran.com

Berja-boozt

1 bolli frosin blönduð ber
1 bolli frosin jarðarber
1 banani
1 msk. hörfræ
1 lítil dós vanilluskýr
um 150 ml superberries-safi

Allt sett í blandarann í nokkrar mínútur. Þeir sem vilja geta skreytt með ferskum jarðarberjum eða öðrum berjum.

AF HVERJU ÆTTI AÐ SLEPPA HVÍTU BRAUÐI?

Hvitt brauð verður seint talið hollt. Hér eru nokkrar ástæður fyrir því.

• **Það er engin næring í hvítu brauði.** Við vinnslu á hvítu hveiti tapast bæði prótein og trefjar. Eftir verður aðeins sterkja. Best er að venja sig á að borða aðeins mat sem nærir kroppinn.

• **Það truflar blóðsykursjafnvægið.** Þar sem hvitt brauð er alveg laust við trefjar og prótein sem hægja á meltingunni frásogast það mjög hratt sem leiðir til þess

að blóðsykurinn hækkar mjög skyndilega en lækkar jafnskjótt aftur sem getur bæði leitt til þirrings og þess að þú leitir aftur í orkuríka fæðu til að ná þér upp.

• **Það eykur líkur á sykursýki 2.** Þegar blóðsykurinn hækkar snögglega seytir líkaminn auknu insúlíni út í blóðrásina. Gerist það með reglubundnum hætti geta frumurnar á endanum orðið ónæmar fyrir insúlíninu sem gerir líkamanum erfiðara að stjórna blóðsykrinum. Grófmæti dregur úr líkum á þessu.

• **Það getur valdið óæskilegri fitusöfnun.** Eftir að hafa borðað brauð og önnur einföld kolvetni verður eftir umframsýkur í líkamanum. Ef átinu fylgir ekki hreyfing getur hann byggst upp og orðið að fitu. Þá leiðir blóðsykurfallið sem fylgir í kjölfar átsins oft til þess að þú sækir í meiri mat. Einföldu kolvetnin frásogast líka hraðar sem gerir það að verkum að svengdin segir fljótt til sín á ný.



Velkomin í okkar hóp!

Velliðan sem stafar af uppbyggingu og árangri

Við höfum um áraraðir boðið konum á öllum aldri fjölbreytta og heilsueflandi líkamsrækt sem byggir upp og viðheldur hreysti og vellíðan. Æfingakerfi okkar miðast við að koma jafnt til móts við ólíkar þarfir og getustig þannig að bæði byrjendur og lengra komnir fái framúrskarandi þjónustu.



Opna kerfið

1-2-3 Þjálfunarkerfi JSB

Við bjóðum röð af fjölbreyttum og krefjandi 25 mínútna tímum sem henta jafnt byrjendum sem lengra komnum. Unnið er út frá eigin getustigi og tekið vel á því. Hægt er að taka einn eða fleiri tíma í einu. Hver tími er sniðinn til að mæta þörfum þeirra sem eru í kapphlaupi við klukkuna.

Vertu þinn eigin styrktaraðili!

Bjóðum hagstæð kort sem ná yfir styttri tímabil, stuðla að betri mætingu og ákveðnari markmiðum.
15 vikur = 45.000 - 10 vikur = 30.000 - 5 vikur 15.000
Besta verðið - 16 vikur á 39.900 kr.

Nú er haustkortið komið í sölu - Gildir til 30. desember!

Verð: 39.900 kr. - Tilboðið stendur til 7. september! *Sjá nánar á jsb.is*

Öll námskeið hefjast 31. ágúst

Innritun í fullum gangi í síma 581 3730
og á jsb.is

LÍKAMSRÆKT JSB

leggur línurnar