

# Heilsurækt

KYNNINGARBLAÐ Heilsa og spa | JSB | Heilsuborg | Icepharma | Ölgerðin

23. ágúst 2016

## Eykur lífsgæðin

Fjölmiðlamaðurinn Sölvi Tryggvason stundar vikingaprek, fjallgöngur, jóga og hugleiðslu. **SÍÐA 2**

## Kajak á Breiðafirði

Það getur verið ævintýraleg upplifun að skoða landið á kajak. **SÍÐA 10**

## Kringum Langjökul

Eva Jónasdóttir vann Glacier 360 keppnina ásamt liðsfélaga sínum. **SÍÐA 12**

MYND/STEFAN KARLSSON



**FERSKIR KALDPRESSAÐIR SAFAR**

- ⊗ 100% Hreinir ávextir og grænmeti.
- ⊗ Engin gervisæta
- ⊗ Engin viðbættur sykur.

**COLDPRESS** Smoothie's

**COLDPRESS** Grænmetissafar

**COLDPRESS**



Sölvi æfir vikingaprek í Mjölni en hefur í sumar stundað sína líkamsrækt utandyra. MYND/STEFÁN

**Almennt er ég hrifinn af því að taka styttri æfingar og hafa þá keyrsluna þeim mun meiri, en þegar kemur að fjallgöngum eða útiveru getur verið mjög gaman að hreyfa sig lengi og hvíla hugann á meðan.**

Sölvi Tryggvason

# Hugarró og velliðan

Líkamsrækt er í huga **Sölva Tryggvasonar** fjölmiðlamanns leið til að öðlast hugarró og auka lífsgæðin. Sölvi stundar fjölbreytta hreyfingu en hefur auk þess haft mörg járn í eldinum undanfarin ár. Þar ber helst að nefna kvikmyndina Jökullinn logar sem kom út í vor, tímanlega fyrir EM í knattspyrnu.

Sólveig  
Gísladóttir  
solveig@365.is



**Hvaða líkamsrækt stundar þú?** Ég reyni að hafa hana sem fjölbreyttasta og breyti mikið til. Undanfarid hef ég mest verið í fjallgöngum og hreyft mig úti við, en ég er líka í Víkingapreki í Mjölni, iðka talsvert jóga, stunda sjósund og sitt-hvað fleira.

**Hversu oft æfir þú og hve lengi?** Það er mjög misjafnt. Almennt er ég hrifinn af því að taka styttri æfingar og hafa þá keyrsluna þeim mun meiri, en þegar kemur að fjallgöngum eða útiveru getur verið mjög gaman að hreyfa sig lengi og hvíla hugann á meðan.

**Hvað gefur líkamsræktin þér?** Hreyfing almennt gefur mér hugarró og lætur mér líða betur í líkamanum.

**Skiptir það þig miklu máli að vera í góðu formi?** Það er gaman að vera í góðu formi já, en aðalatriðið er að hreyfing gefur manni velliðan og aukin lífsgæði.

**Hvort finnst þér betra að æfa inni eða úti?** Ef ég get valið æfi ég alltaf úti. Helst úti í náttúru ef það er mögulegt.

**Þú hefur undanfarið stundað hugleiðslu og jóga, hvernig kom það til?** Það kom nú fyrst og fremst til af því að ég var búinn að keyra mig inn í allt of mikla streitu og fór að leita leiða til að draga úr henni.

**Þú stundaðir lengi og kenndir japanskar skyldingar, eða kendó. Ertu enn þá í því?** Kendó hefur verið í smá pásu vegna vandræða með húsnæði. Það stendur til bóta.

**Hugsar þú vel um mataræðið?** Ég borða frekar hollt já, en er alls ekki í neinum öfgum. Mér líður bara einfaldlega oftast illa ef ég byrja að borða óhollan mat meira en góðu hófi gegnir.

**Þú settir nýverið inn færslu á Facebook þar sem þú rómaðir íslenska náttúru. Ferðaðistu mikið í sumar? Já, ég er búinn að ferðast talsvert. Ég fór hringinn í kringum landið með smá útúrdúrum og ég er líka búinn að fara margar styttri ferðir, eins og í Borgarfjörðinn og um Vestur- og Suðurlandið. Hef líka farið í fjölmargar fjallgöngur í nágrenni höfuðborgarinnar.**

**Kvikmyndin Jökullinn logar vakti verðskuldaða athygli þegar hún kom út í vor, ekki síst vegna frábærs gengis landsliðsins á EM. Þegar þú lítur til baka, bæði til tímans meðan tókur stóðu og svo ævintýrisins eftir að myndin kom út, hvað er þér efst í huga?** Það er rosalega erfitt að taka eitt-hvað eitt út. Þetta ferli allt saman var með miklum ólíkindum. Ég hefði ekki farið út í að eyða nærri tveimur árum í að fylgja liðinu nema hafa mikla trú á því. En ég skal fúslega viðurkenna að ég átti ekki von á því að þetta næði svona langt. Stemningin í búningsklefanum eftir báða sigurleikina gegn Hollendingum var rosaleg og samheldnin í hópnum í gegnum þetta allt var eiginlega ólýsanleg. Maður á alltaf eftir að muna eftir þessu ferli öllu saman.

**Þú hefur ásamt öðrum komið að rekstri munaðarleysingjahællis á Haítí. Hvernig er staðan á því verkefni?** Það gengur áfram, en reksturinn á því er oft og tíðum talsvert hark. Þannig að ef einhverjir góðviljaðir aðilar sjá sér fært að styðja við bakið á verkefninu er því hér með komið á framfæri. Allt um það má sjá á [www.haiti.is](http://www.haiti.is)

**Hvað er fram undan hjá þér í vetur?** Ég er enn að skoða næstu skref. Mögulega þáttagerð og bókaskrif, en ég er að leita mér að skemmtilegum verkefnum þessa dagana og leggja hausinn í bleyti.

ÚTGEFANDI  
365 miðlar ehf. | Skaftahlíð 24 | s. 512 5000 | fax 512 5301

VEFFANG  
visir.is

UMSJÓNARMAÐUR AUGLÝSINGA  
Ólafur Haukur Hákonarson | [olafurh@365.is](mailto:olafurh@365.is) | s. 512-5433

ÁBYRGÐARMANNA  
Svanur Valgeirsson

Með fenix 3 sameinast glæsileg hönnun og fjölnota GPS snjallúr.

Íþrótt- og útivistarfólk þarf ekki lengur að velja á milli – fenix 3 er bæði fullkomið íþróttatúr, útivistarúr, snjallúr og úr sem þú notar daglega í vinnu og leik. Þú getur einnig sérsniðið úrið að þínum þörfum með mismunandi upplýsingagluggum, forritum eða úraskífu með Connect IQ appinu frá Garmin.



GARMINBÚÐIN

ÖGURHVARFI 2, 203 KÓPAVOGI 577-6000 WWW.GARMIN.IS

GARMIN®

fenix3



# SOL GRYNN<sup>®</sup>

*Hollir, ristaðir tröllahafrar*



SÓLSKIN BEINT  
Í HJARTASTAÐ

# Spuninn er mín hugleiðsla og núvitund

Sigríður Eyrún Friðriksdóttir leik- og söngkona er nýbyrjuð í hóppjálfun. Hún hreyfir sig mikið í vinnunni og æfir núvitundina með spunahópnum Improv Ísland. Henni þykir sund fallett en rosalega leiðinlegt og hugsar um mataræðið út frá eigin raddheilsu.

**Brynhildur Björnsdóttir**  
brynhildur@365.is



„Ég er nýbyrjuð í hóppjálfun hjá Unni Pálmarsdóttur í World Class, aðallega af því að ég þarf aðhalda svo ég mæti. Þetta er einkapjálfun en við erum fimm saman til að halda niðri verðinu. Við erum á mismunandi getustigi sem er ekkert mál og miklu skemmtilegra að vera fleiri,“ segir Sigga Eyrún. „Ég er með stoðkerfisvandamál sem fara ekkert nema ég sé með almennilegan þjálfara sem veit hvaða æfingar ég má gera og Unnur er með þá þekkingu.“ Hún segir helsta kostinn við einkapjálfun að geta ráðið æfingátímanum sjálf. „Það hentar mér til dæmis alls ekki að mæta í tíma sem eru eldsnemma á morgnana. Mér finnst best að vakna svona hálf átta til átta og fara svo í ræktina sem virkar af því að ég þarf yfirleitt ekki að mæta í vinnu fyrr en tíu. Og ég fer ekkert eftir vinnu. Þá langar mig bara að fara heim og undirbúa matinn, vera með barninu mínu og slaka á.“ Sigga Eyrún fær einnig mikið út úr þeirri hreyfingu sem starf hennar hefur í för með sér. „Ég fæ ótrúlega mikið út úr því að hreyfa mig í vinnunni, að spinna með Improv Ísland og dansa með Bjarna Snæbjörnssyni mínum í Viggó og Víólettu, en við vorum að fá styrk til að skrifa nýjan söngleik. Svo kenni ég börnum



Sigga Eyrúnu hentar best að æfa að morgni til, þó ekki of snemma og hún hafði nýlokið æfingu hjá Unni Pálmarsdóttur þegar ljósmyndara bar að garði. MYND/ERNIR

leiklist og geri allar æfingarnar með þeim og það er mikil hreyfing í því.“

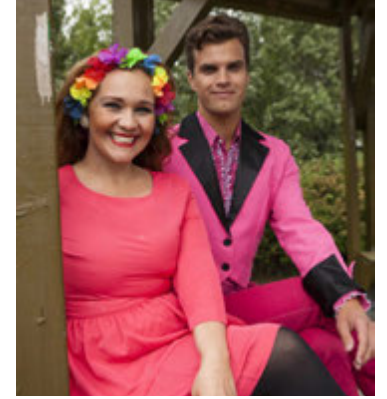
Hún nefnir einnig dæmi um hreyfingu sem hentar henni ekki. „Mér finnst ekki gaman að labba upp á fjall í roki og rigningu, ég fæ ekkert út úr því. Ég fæ mikið út úr því að hjóla innanbæjar og finnst gaman að koma mér milli staða á hjóli en er ekkert í keppnishjólreiðum. Svo hef ég

alltaf óskað þess að mér þætti gaman að synda því mér finnst sund svo falleg líkamsrækt en mér finnst það því miður alveg rosalega leiðinlegt.“

Sigga Eyrún hugsar mataræðið mikið út frá raddheilsu en hún er bæði söngvari og vinnur við talsetningu. „Ég reyni að forðast mjólkurvörur því þær fara ekki vel í mig og mynda óþarfa slím í hálsinum. Ég belgist út ef ég

borða skyr og líður ekki vel af því. Ég drekk heldur ekki gos því gosdrykkja þurrkar röddina upp. Ég reyni að forðast sykur en á mjög erfitt með það samt. Svo er ég ekki mikil brauðmanneskja nema ég er mjög hrifin af súrdeigsbrauðinu í Brauð og co.“

Undanfarið hefur verið mikil umræða um andlega heilsu og líðan og því er ekki úr vegi að spyrja Siggu hvernig hún rækti



Sigga Eyrún og Bjarni Snæbjörnsson skipa dúettinn Viggó og Víólettu sem dansa og syngja klukkustundum saman ef því er að skipta, sem út af fyrir sig er finasta líkamsrækt.

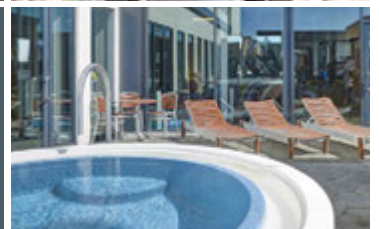
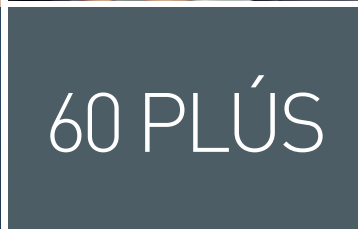
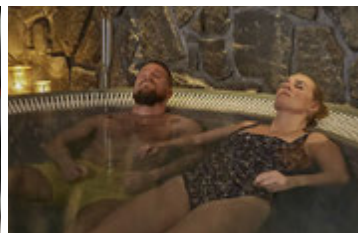
**Ég fæ ótrúlega mikið út úr því að hreyfa mig í vinnunni.**

Sigríður Eyrún Friðriksdóttir

andlega vellíðan. „Improv Ísland er mín hugleiðsla og núvitund. Spuna fylgir svo falleg heimspeki sem allir mættu tileinka sér, að hlusta á alla, vera á staðnum, segja já við hugmyndum og bæta þínum hugmyndum við hugmyndir annarra. Kærleikurinn er alltaf að leiðarljósi, maður dæmir ekki og bara er á staðnum og ber virðingu fyrir fólkinu í kringum sig. Og svo er hlegið, alveg rosalega mikið.“



**Hilton**  
REYKJAVIK SPA



## Styrkur, þol, jafnvægi og samhæfing

4 vikna námskeið fyrir 60 ára og eldri hefst mánudaginn 5. september.

Skemmtilegir tímar sniðnir fyrir fullorðin fólk. Áhersla á persónulega aðstoð, styrk, þol, jafnvægi og samhæfingu til þess að auka lífsgæði.

Verð: 26.900 kr.

Innifalið: Aðgangur að Spa, handklæði við komu, herðanudd í heitum pottum.

Tímar kl. 13.00 alla dagana

Mánudaga, miðvikudaga og föstudaga: Hóptími

Þriðjudaga og fimmtudaga: Prógramm hjá þjálfara í sal - frjáls mæting

12. september verður fyrirlestur um næringu fyrir fólk 60 ára og eldri.



Þjálfarar: Patrick Chiarolanio, Agnes Þóra Árnadóttir og Guðbjartur Ólafsson

Skráning og nánari upplýsingar á [spa@hiltonreykjavikspa.is](http://spa@hiltonreykjavikspa.is) og í síma 444 5090.

Hilton Reykjavík Spa – Suðurlandsbraut 2, 108 Reykjavík



Gestir geta látið líða úr sér í heitum pottum og flotlaug.



Áhersla er lögð á aðlaðandi og endurnærandi umhverfi.



Tækjasalurinn er búinn hljóðlátum tækjum.

# Nýta orkuna af dansgólfinu

**Heilsa og Spa** er nýtt heilsu- og vellíðunarfyrirtæki í Ármúla 9. Gígja Þórðardóttir framkvæmdastjóri segir Heilsu og Spa enga venjulega líkamsræktarstöð enda staðsetta á dansgólfi gamla Broadway. Boðið sé upp á þverfaglega þjónustu og endurnærandi umhverfi.

„Hér er mikil og góð orka í húsinu en við erum staðsett á gamla dansgólfinu á Broadway. Heilsa og Spa er ekki hefðbundin líkamsræktarstöð. Við bjóðum upp á þverfaglega þjónustu, endurnærandi umhverfi og það eru ekki margar stöðvar með læknaþjálfa, sjúkraþjálfun, nudd, nálastungur, snyrtistofu og veitingastað allt á sama stað,“ segir Gígja



**Gígja Þórðardóttir framkvæmdastjóri Heilsu og Spa býður alla velkomna á opinn dag á morgun, miðvikudag.**

**Í Spa-inu er fyrsta flokks heilsulind með sauna, heitum potti, köldum potti og æfingalaug þar sem hægt er að gera æfingar.**

„Hér í Ármúla er margt konar þjónusta sem okkur langar að tengja saman og búa til heilðræna þjónustu í heilbrigði og vellíðan. Við erum til að mynda í samstarfi við sjúkraþjálfunina Gáska, hjá okkur starfar markþjálfari og þá erum við í tengslum við lækna í Klíníkinni hér í húsinu og Bistró Hótel Íslandi. Hér er því hægt að fá hollan og góðan mat fyrir og eftir æfingu,“ útskýrir Gígja.

## Opnir tímar og námskeið

„Hér er hóptímasalur þar sem fram fara fjölbreytt námskeið og úrval opinna tíma þar sem allir geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Öll námskeið eru kennd af sérmenntuðu fólki og við fléttum inn í þau sérþekkingu annarra sérfræðinga, svo sem lækna. Öll aðstaða er ný og glæsileg og þjónust-

an persónuleg svo hver og einn viðskiptavinur nýtur sín.“

## Fyrirlestrar

Haldnir verða fyrirlestrar vikulega í haust. Meðal fyrirlesara eru sálfræðingur, læknar, sjúkraþjálfarar og næringarfræðingur. Á morgun flytur Borghildur Sverrisdóttir fyrirlesturinn Hamingjan og hugarfarið klukkan 17.45. Hægt er að fylgjast með fyrirlestraframboði á Facebook-síðu okkar og á [www.heilsaogspa.is](http://www.heilsaogspa.is)

## Endurnærandi spa

„Í Spa-inu er fyrsta flokks heilsulind með sauna, heitum potti, köldum potti og æfingalaug þar sem hægt er að gera æfingar eða fljóta undir dansandi norðurljóssýningu og allir gestir fá handklæði. Við tökum bæði á móti einstaklingum

og hópum innan og utan opnunartíma og bjóðum upp á nudd, nálastungur og „cupping“. Til að toppa heimsóknina býður snyrtistofan Fegurð og Spa upp á mikið úrval snyrtimeðferða.“

## Opinn dagur á morgun

„Á morgun milli 16 og 19 verður opinn dagur þar sem gestir geta kynnt sér þjónustuna og aðstöðuna og nýtt sér þau fjölmörgu tilboð sem í boði verða. Allir velkomnir.“

## NÁMSKEIÐ HJÁ HEILSU OG SPA

### Heilsubót - lífsstílsnámskeið 30. ágúst

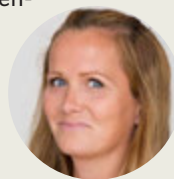
Lokað átta vikna námskeið þar sem áhersla er lögð á að efla heilsuna með skemmtilegum og fjölbreyttum æfingum, fræðslu og hvatningu. Hver þátttakandi gerir eins mikið og hann treystir sér til Unnið verður með styrktar-, þol og liðleikaæfingar og hver tími endar á góðum teygjum eða slökun.



**Kennari:** Anna Hlín Sverrisdóttir sjúkraþjálfari.  
**Fræðsla í höndum:** Ragnars Freys Ingvarssonar (læknirinn í eldhúsinu), Hjálmars Þorsteinssonar bæklunarlæknis og Rósu Aðalsteinsdóttur heilsumarkþjálfara.  
**Verð: 34.900 kr**

### Styrkar stoðir - Jóga með áherslu á stoðkerfið 30. ágúst

Lokað átta vikna námskeið fyrir stífa og stíva þar sem áhersla er lögð á að styrkja bak- og kviðvöðva og vinna út frá eðlilegu hreyfimyndun hryggjarinnar og liðmóta með heilsueflandi jógaæfingum. Unnið með líkama, huga og öndun í heitum sal og tímarnir enda á góðri slökun.



**Kennari:** Ása Sóley Svavarsdóttir jógakennari  
**Fræðsla í höndum:** Hjálmars Þorsteinssonar bæklunarlæknis, Rósu Aðalsteinsdóttur heilsumarkþjálfara, Aðalsteins Arnarsonar skurðlæknis og sjúkraþjálfara frá Gáska.  
**Verð: 34.900 kr**

### Endurnærandi jóga fyrir konur 40+ 29. ágúst

Lokað átta vikna námskeið fyrir byrjendur sem lengra komna. Farið verður í grunnstöðurnar með mismunandi útfærslum. Áhersla á mykt og meðvitund þar sem jógastöðurnar flæða úr einni yfir í aðra í takt við öndun. Allir tímar enda á góðri slökun í lokin.



**Kennari:** Lovísa Rut Ólafsdóttir jógakennari  
**Fræðsla í höndum:** Rósu Aðalsteinsdóttur markþjálfara, Borghildar Sverrisdóttir sálfræðings og Heiðdísar Steinsdóttur, snyrtifræðimeistara og eiganda Fegurðar & Spa snyrtistofu í Ármúla 9.  
**Fyrir hverja:** Tilvalið fyrir konur 40+ sem vilja dekra við sig í endurnærandi umhverfi.  
**Verð: 34.900 kr**

## Innifalið í öllum námskeiðum:

- Tveir fastir tímar á viku
- Markþjálfun í upphafi námskeiðs þar sem einstaklingsmiðuð markmið verða sett fyrir komandi vikur
- Lokaður hópur á Facebook
- Handklæði á staðnum
- Aðgangur í fallett Spa (sauna, heitur pottur, kaldur pottur, æfingalaug/flotlaug)
- 15% afsláttur af nuddi hjá Heilsu og Spa á meðan á námskeiði stendur
- 15% afsláttur af Sweet cheeks jarðarberja- og rababaraandlitsmeðferð hjá Fegurð og Spa á meðan á námskeiði stendur
- Aðgangur í alla opna tíma og tækjasal
- Fritt á fjölmarga áhugaverða

fyrirlestra í Heilsu og Spa (nema Rögggu nagla 21. sept)

- Heilsufarsmælingar frá hjúkrunarfræðingum Karítas

Athugið, hámark 16 manns á hverju námskeiði.  
**Skráning hjá [heilsaogspa@heilsaogspa.is](mailto:heilsaogspa@heilsaogspa.is) eða í síma 595-7007**

## Opnið hús Ármúla 9.

**Miðvikudaginn 24. ágúst kl. 16–19**

**Kl. 16.30** - Yoga með Lovísu Rut Ólafsdóttur.

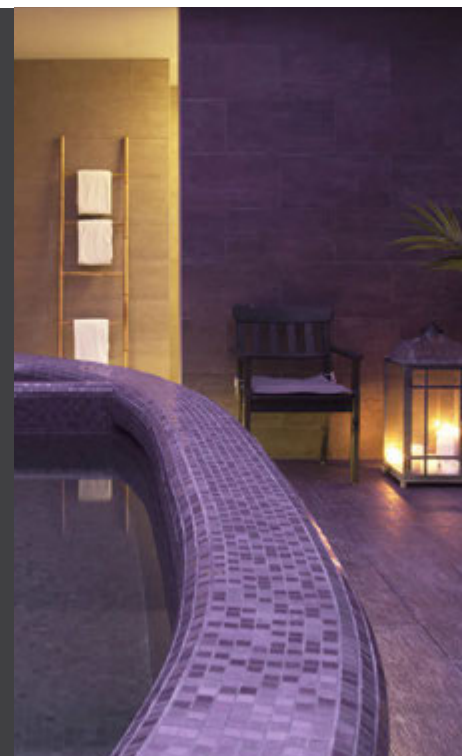
**Kl. 17.45** - Hamingja og hugarfar, fyrirlestur Borghildar Sverrisdóttur.

Herðanudd í boði fyrir gesti.

Sjúkraþjálfarar frá Gáska verða á staðnum.

Kíkið á aðstöðuna og hittið okkar frábæra starfsfólk.

HEILSA  
&  
SPA



# Dans er langbesta gleðilyfið

Söngkonan **Sesselja Magnúsdóttir** sá auglýsingu um opið salsakvöld hjá **Salsa Iceland** fyrir sléttum átta árum og skellti sér þrátt fyrir að vera bæði haldin vefjagigt og kvíða. Hún hefur dansað nær óslitið síðan og hefur eflst og styrkst bæði andlega og líkamlega.

Vera  
Einarsdóttir  
vera@365.is



„Ég hef alltaf haft í mér einhvern suðrænan takt en hafði aldrei dansað að neinu ráði. Einhvern veginn hélt ég líka að dans væri bara fyrir granna og fannst það ekki eiga við um mig. Þegar ég sá auglýsingu um ókeypis prufutíma á danskvöldi Salsa Iceland ákvað ég hins vegar að slá til. Ég dreif mig ein og óstudd og sé ekki eftir því, en síðan hef ég eignast heila fjölskyldu,“ segir Sesselja Magnúsdóttir eða Sessý eins og hún er jafnan kölluð.

„Það sem ég vissi að ég kæmi til með að fá út úr þessu var líkamleg hreyfing en það sem kom mér á óvart var hvað þetta var félagslega, andlega og tilfinningalega gefandi. Um leið hefur þetta oft verið mjög ögrandi og það er ekki síst hugrekkisvöðvinn sem hefur styrkst.“

Sessý er meðal annars slæm í baki og mjöðmum og fór sér hægt í upphafi. „Ég get hins vegar hreyft á mér fæturna og er bara orðin ansi lunkin og meira að segja farin að myndast við að kenna. Þó ég sé ekki feimin get ég verið kvíðin í nýjum aðstæðum en dansinn hefur ekki síst styrkt mig á því sviði enda hef ég þurft að dansa við ófáa ókunnuga karlmenn sem mér þótti stundum erfitt í byrjun.“

Fljótlega eftir fyrsta danskvöldið fór Sessý að sækja hin ýmsu námskeið hjá Salsa Iceland

„Það sem ég vissi að ég kæmi til með að fá út úr þessu var líkamleg hreyfing en það sem kom mér á óvart var hvað þetta var félagslega, andlega og tilfinningalega gefandi. Um leið hefur þetta oft verið mjög ögrandi og það er ekki síst hugrekkisvöðvinn sem hefur styrkst.“

Sesselja Magnúsdóttir

en hefur síðan stundað danskvöldin af miklum móð, en þau eru haldin á fimmtudagskvöldum árið um kring. Þar koma byrjendur sem lengra komnir saman í dunandi dansi. „Við höfum svolítið flakkað á milli staða í gegnum árin en verðum í Iðró í vetur. Salsa Iceland býður auk þess reglulega upp á helgarnámskeið með erlendum gestakennurum og hefur Sessý verið dugleg að sækja þau. „Þá förum við til útlanda á festivöl og fleira skemmtilegt. Í sumar vorum við á milli húsa en það kom ekki niður á danskvöldunum og voru þau haldin á Sólon, Vox og Óðinstorgi svo dæmi séu nefnd. Þá troðum við yfirleitt upp á 17. júní,



Sessý hefur dansað salsa nær óslitið í átta ár. Hún segir það hafa gefið sér mikið og að dansinn virki bæði heilandi, lækandi og fyrirbyggjandi.

Menningarnótt og sams konar hátíðum.“

Hjá Salsa Iceland er hægt að læra hina ýmsu salsastíla auk þess sem boðið er upp á kennslu í bachata sem er dans frá Dómínísku lýðveldinu og kizomba sem er frá Angóla. „Salsa er hraður dans en bachata og kizomba eru rólegri. Það er því eitthvað fyrir alla,“ útskýrir Sessý, en hún kynntist einmitt kærasta sínum á bachatakvöldi. Aðspurð segir hún þó nokkur þör hafa orðið til hjá Salsa Iceland. „Það er bæði hægt að koma með dansfélaga eða upp á eigin spýtur svo hér getur allt gerst. Þetta er þó fyrst og fremst heilsuþót og þeir sem hafa prófað tala margir um að dans sé langbesta gleðilyf sem þeir hafa komist í kynni við,“ segir Sessý og mælir eindregið með því að fólk prófi að mæta á danskvöld. „Það er engin ástæða til að bíða eftir dansfélaga eða að fara með vini eða vinkonu. Maður hittir dansfélaga í Salsa.“

Sessý segir flesta eiga það sameiginlegt að vera stressaðir í fyrstu en að það sé fljótt að rjástlast af fólki. „Þetta er ekki eins flókið og það lítur út fyrir að vera og flestir eru fljótir að ná þessu.“

Áhugasömum er bent á [salsaiceland.is](http://salsaiceland.is). en Sessý mun meðal annars kenna bachata-námskeiðið ásamt Mike Sanchez. Þá heldur hún úti Facebook-síðunni Dancing Bachata and Salsa in Iceland þar sem hún deilir hinum ýmsu uppakomum og viðburðum.

## Stemningin er frábær í JSB

Vetrardagskráin hjá **Líkamsrækt JSB** er að hefjast og fjöldi námskeiða og opinna tíma í boði fyrir stelpur og konur á öllum aldri. Andinn í stöðinni þykir einstakur og það þekkja þær **Bjargey Anna** og **Hrefna Líf** sem báðar hafa stundað námskeið á stöðinni í lengri tíma.

**Bjargey Anna Guðbrandsdóttir**  
**Sjálfsstraustið upp úr öllu valdi**

„Ég var búin að vera of þung í nokkur ár og var alltaf að hugsa um að ég þyrfti að gera eitthvað. Það ýtti við mér þegar ég var farin að finna fyrir þreytu í mjöðmum og stirðleika. Ég var að verða 38 ára og ákvað að þá um haustið myndi ég fara á námskeið og vera komin í form fyrir fertugt,“ segir Bjargey sem varð fertug í sumar og hefur sjaldan liðið betur líkamlega enda búin að missa 40 kíló.

Bjargey hefur í tvö ár sótt TT námskeið hjá JSB. „Þetta eru aðhaldsnámskeið sem heita Frá toppi til táar. Maður mætir þrisvar í viku í leikfimi, heldur matardagbók, fær matseðil og er vigtaður og ummálmældur,“ segir Bjargey sem fannst gott að vera í tímum með skyldumætingu.

Bjargey segir að árangurinn hafi komið hratt en þó hafi stundum verið erfitt að halda dampi. „En við fengum fræðslufundi hjá JSB og þar var lögð mikil áhersla á hugarfarið. Að maður væri ekki fórnarlamb heldur þyrfti sjálfur að taka ábyrgð á því sem maður setti ofan í sig.“ Hún segir mataræðið skipta langmestu þegar kemur að því að létta sig. Sjálf hélt hún matardagbók með appi í símanum sínum. „Þar gaf ég mér ákveðið kaloríu-budget, og það gekk mjög vel.“

Bjargey hrósar mjög andanum í JSB. „Þarna er þægilegt að vera enda er maður að æfa með konum á öllum aldri og af öllum stærðum og gerðum. Aðstaðan er góð og kennararnir mjög fínir og þeir styðja mann vel.“

Þó að lífið hafi verið fínt fyrir tveimur árum er margt betra í dag að sögn Bjargeyjar. „Heilsan er betri, ég sef betur og er frjálssari. Maður setur til dæmis ekki fyrir sig langar göngufærðir. Svo er sjálfsstraustið upp úr öllu valdi og gaman að kaupa ný fót,“ segir hún glaðlega.

**Hrefna Líf Norðfjörð**  
**Allir eru velkomnir**

Hrefna Líf er nítján ára og byrjaði að æfa hjá JSB fyrir einu og hálfu ári. „Mér fannst ég þurfa að koma mér í betra form og ákvað að fara í JSB af því ég hafði heyrt svo góða hluti. Ég fór á námskeið sem heitir TT3 en það er lífsstílnámskeið fyrir stelpur sem eru 16 til 25 ára. Þá fannst mér líka skemmtilegt að í tímunum er kennd skemmtileg dansleikfimi.“

Í TT3 eru hóptímar tvisvar í viku en þátttakendur geta einnig mætt í ræktina eins og þá lystir. Stelpurnar fá auk þess fræðslu um hollustu og rétt mataræði.

Hrefna Líf segir stemninguna í JSB æðislega. „Hér eru allir velkomnir og ekkert vesen. Þá eru stelpurnar allar mjög opnar og ég hef kynnst nokkrum góðum vinnum.“

Árangurinn hefur heldur ekki látið á sér standa. „Þetta er svo hvetjandi fyrirkomulag. Mér finnst árangurinn liggja í því hvernig mér líður. Ég er jákvæðari í dag og mér finnst skemmtilegra að lifa lífinu.“

Á heimasíðunni [jsb.is](http://jsb.is) eru allar nánari upplýsingar um námskeiðin sem í boði eru í haust.



Hrefna Líf og Bjargey Anna kunna afar vel við sig á JSB. Þær segja andrúmsloftið mjög jákvætt enda séu allir velkomnir. MYND/HANNA



Bjargey haustið 2013. Ári síðar ákvað hún að byrja sína lífsstílsbreytingu hjá JSB.



Bjargey haustið 2016, 40 kílóum léttari og mun heilsuhraustari.

# Árangur sem endist hjá Heilsuborg

Nýtt haust færir með sér ný tækifæri. Í **Heilsuborg** gefst kostur á að fá mat á heilsu og áhættuþáttum, viðeigandi meðferð og ráðgjöf ásamt stuðningi við að ná markmiðum sínum og styrkja sjálfsvirðinguna. Erla Gerður Sveinsdóttir heimilislæknir segir frá starfinu.

Margir setja sér markmið um bætt lífshætti á haustin. Hjá flestum innihalda þau aukna hreyfingu og bætt mataræði og kílóin eiga að fjúka hið snarasta. Oft verða fyrirheitin heldur háleit og efndirnar minni. Hollustan og hreyfingin fjarar út fyrr en til stóð. Enn einu sinni!

„Leiðin að heilbrigðum lífsstíl er ekki bein og breið, hún þarfnast þrautseigju. Aðeins þannig getum við haldið áfram þrátt fyrir hindranir sem upp koma og við þurfum að læra að takast á við. Ef við ætlum að bæta mataræði, auka hreyfingu og koma reglu á lífshætti okkar ættum við að vanda okkur þegar við veljum leiðina. Við þurfum nefnilega að finna leið sem getur enst okkur út lífið en samt innihaldið þau lífsgæði sem við leitum eftir,“ segir Erla Gerður Sveinsdóttir, heimilislæknir í Heilsuborg, sem hefur síðasta áratuginn stutt ótal marga einstaklinga til að breyta lífsháttum sínum. „Leiðin má ekki vera tóm leiðindi og afneitun heldur skiptir máli að njóta lífsins og læra á sjálfan sig um leið. Við erum ólík og þess vegna hentar ekki öllum nákvæmlega það sama. Til að finna leiðina okkar skiptir því máli að fá góða leiðsögn og stuðning. Þegar leiðin hefur verið valin er lítið mál að taka spretti af og til til að auka árangurinn. Hitt er aftur verra þegar hlaupið er út og suður eftir hinum og þessum skyndilausnum. Þá verður oft langt á áfangastað.“

## Fyrir hverja er Heilsuborg?

Heilsuborg er fyrir alla sem vilja bæta heilsu sína og líðan. „Margir eru komnir með einhver verkefni sem þarf að vinna með og það geta verið erfið skref að koma sér af stað í heilsurækt eða taka til í mataræðinu. Hingað koma þeir sem vilja vanda sig og ná árangri,“ segir Erla. „Hjá okkur er heimilislegt andrúmsloft og hingað finnst fólki á öllum aldri þægilegt að koma. Hér starfa saman margir fagaðilar í heilbrigðisþjónustu sem hafa þróað samþætt úrræði til að byggja upp og viðhalda góðri heilsu. Við bjóðum ýmsar leiðir til að byggja upp heilsuna almennt og til að vinna með ákveðin verkefni sem upp hafa komið. Margir eru t.d. að kljást við verki sem hindra þá í að gera það sem þeir vilja geta gert í daglegu lífi. Hér er hægt að fá bæði einstaklingsþjónustu og skrá sig í hópa þar sem við samvinnum hreyfingu við aðra þætti sem þarf að vinna með, til dæmis streitu eða mataræði. Svo getur fólk einnig mætt til að stunda líkamsræktina eina sér, hvort sem er með stuðningi íþróttafraeðinga eða sjúkraþjálfara – eða upp á eigin spýtur í tækjasal eða hóp-tímum.“

## Hornsteinar góðrar heilsu

Að hugsa vel um líkama og sál er verkefni sem aldrei lýkur, jafnvel þó að þarfirnar kunni að breytast með tímanum. Hreyfing, mataræði, hugarró og góður svefn eru þeir þættir sem stuðla að vellíðan og bættri heilsu og jafnvægi þarf að ríkja þarna á milli. „Það er til lítills að hamast á brettinu og borða spelt og spírur ef svefninn er í rugli og streitan er við völd. Hjá Heilsuborg köllum við þessa fjóra þætti hornsteinina góðrar heilsu og vinnum með þá alla en áherslurnar eru mismunandi eftir einstaklingum. Það eru allir að kljást við eitthvað. Við hjá Heilsu-



Erla Gerður Sveinsdóttir, heimilislæknir hjá Heilsuborg, segir mikilvægt að huga að sjálfsvirðingunni þegar kemur að heilsurækt og einnig að fólki sé farsælast að byrja þar sem það er og vinna sig þaðan frekar en að setja óraunhæf markmið. MYND/GVA

**„Leiðin að heilbrigðum lífsstíl er ekki bein og breið, hún þarfnast þrautseigju. Aðeins þannig getum við haldið áfram þrátt fyrir hindranir sem upp koma og við þurfum að læra að takast á við. Við þurfum að finna leið sem getur enst okkur út lífið.“**

Erla Gerður Sveinsdóttir

borg samtvinnum þessa þætti við daglegt líf, það er okkar sérstaða.“

## Byrjum þar sem við erum

En hver er uppskriftin að árangri? „Byrjum þar sem við erum. Þetta kann að hljóma einkennilega en við höfum fengið til okkar

marga einstaklinga sem hafa lagt mikið á sig til að fylgja leiðum sem henta þeim ekki,“ segir Erla. „Hjá Heilsuborg byrjum við á því að skoða stöðu hvers og eins í stað þess að fylgja „einhverri leið“ sem hentar einhverjum allt öðrum. Næsta skref er að setja markmið um hvert við viljum fara. Loks leggjum við upp áætlun skref fyrir skref sem hentar okkar daglega lífi enda er kjarni málsins að flétta það sem er nýtt inn í daglegar venjur þannig að það verði okkur eiginlegt. Þannig endist þetta og verður áreynslulaust. Þessi leið er bæði árangursríkari og skemmtilegri.“

Fyrst er hugað að mataræðinu. „Við leggjum áherslu á mataræði þar sem líkaminn kemst í jafnvægi og fer að vinna með okkur. Mataræði þar sem blóðsykurinn helst stöðugur, þannig helst insúlíníð líka stöðugt, sem er lykilatriði við þyngdarstjórnun. Við hugum að góðri meltingu og uppbyggingu þarmaflórunnar, auk þess að tryggja að líkaminn fái öll þau næringarefni sem hann þarf og að orkan sé í samræmi við notkunina. Þetta mataræði er

síðan hægt að útfæra á ýmsa vegu þannig að það henti daglegu lífi og smekk hvers einstaklings. Í þessari leið er ekkert bannað en við veljum hins vegar alltaf meira af því sem er gott fyrir heilsuna og þannig fjara ósiðir í matarvenjum áreynslulaust út.“

Erla leggur áherslu á mikilvægi sjálfsvirðingar á vegferðinni að bættri heilsu. „Við erum öll ólík og eigum að vera það. Virðing fyrir okkur sjálfum eins og við erum er lykilatriði. Það hljómar eins og sjálfsagður hlutur en það er ótrúlegt hversu dugleg við erum í að tala okkur niður og draga úr okkur kjarkinn. Við ættum kannski ekki mjög marga vini ef við töluðum við þá eins og við tölum stundum við okkur sjálf. Við þurfum hreinlega stundum að vera okkar besti vinur og hugsa vel um okkur sjálf.“

## Hvað er svona sérstakt við Heilsuborg?

Heilsuborg hefur markað sér ákveðna sérstöðu og býður heildstæða þjónustu fagfólks. „Hjá okkur starfar nú stór hópur fagaðila þar sem allir þjálfarar og

sérfræðingar eru háskólamenntaðir í sínu fagi. Fagaðilum fjölga stöðugt og til staðar er stór hópur sálfræðinga, íþróttafraeðinga, hjúkrunarfræðinga, lækna, næringarfræðinga og sjúkraþjálfara sem veita sína þjónustu,“ útskýrir Erla. „Með þessu erum við að svara þörf fólks fyrir að geta haft aðgang að margs konar fagfólki til að leysa úr viðfangsefnum sem tengjast heilsu og vellíðan. Þetta gerir Heilsuborg einstaka í sinni röð,“ segir Erla og bætir við: „Og svo er bara gaman að koma til okkar og byggja upp heilsuna. Leiðin þarf að vera skemmtileg, það er ekki nóg að einblína bara á áfangastaðinn.“

## Kynningarfundur í dag, 23. ágúst

Vinsælasta námskeið Heilsuborgar heitir Heilsulausnir – Léttara líf. Kynningarfundur um námskeiðið verður kl. 17.30 í dag, þriðjudaginn 23. ágúst klukkan 17.30 í Faxafeni 14. „Allir eru hjartanlega velkomnir og það er um að gera að koma og kynna sér það sem við höfum upp á að bjóða,“ segir Erla Gerður, heimilislæknir á Heilsuborg, að lokum.

# Holt og gott á milli mála

Mikilvægt er að huga að millimálinu þegar ætlunin er að taka heilsuna í gegn. Hér má sjá brot af því besta sem grípa má með sér á leið í og úr ræktinni eða til að fá sér á milli mála í vinnu, skóla eða heima við.

Nú er sá tími að renna upp að landsmenn flykkjast í ræktina og ætla að taka sig á eftir sumarið. Þegar hugað er að heilsunni og hreyfing eykst er mikilvægt að vera vel nærður og með næga orku. Þá er gott að geta gripið sér eitt-hvað á ferðinni og þegar hungrið sverfur að á milli máltíða og æfinga.

Mikilvægt er að vanda valið og fá sem hollasta næringu, sjá líkamanum fyrir nægri orku og halda



Hildur sýnir lesendum nokkur af sínum uppáhalds „millimálum“ sem öll eru bæði holl og bragðgóð.

góðu jafnvægi í neyslu á vökva, próteini, kolvetni og fitu. Að borða rétta fæðu og rétt magn mismunandi orkugjafa vítamína og steinefna er ekki síður mikilvægt en hreyfingin.

Hildur Einarssdóttir, vörumerkjastjóri hjá Icepharma, hefur hér valið nokkur af sínum uppáhalds „millimálum“ sem eiga það sameiginlegt að vera bæði holl og bragðgóð.



Landsmenn flykkjast nú í ræktina til að huga að heilsunni eftir sumarið. Þá er líka gott að huga að mataræðinu og eiga góð millimál í pokahorninu. GETTY/NORDIC PHOTO



## Nakd

Nakd eru næringarríkir hrábarir og nibbur sem innihalda eingöngu þurrkaða ávexti, hnetur, möndlur og náttúruleg bragðefni. Þeir eru einstaklega mjúkir og bragðgóðir og eru án sykurs og sætuefna. Engin erfðabreytt hráefni, glúten, hveiti eða mjólkurafurðir má finna í þeim. Nakd er snilldar millimál og gott að hafa alltaf með sér í veskinu.



## Voelkel

Voelkel sérhæfir sig í framleiðslu á ávaxta- og grænmetisöfum sem eru lífrænir og demeter-vottaðir safar úr fyrsta flokks hráefnum. Grænkáls-smoothie er frábær til þess að fá sér í millimál og til þess að grípa með sér á ferðinni. Rauðrófsafinn er vinsæll og er sérstaklega góður fyrir hlaupara.



## Bai

Bai-drykkirnir eru bragðgóðir og frískandi náttúrulegir orkugefandi svaldrykkir sem eru ríkir af andoxunarefnum. Þeir hafa mjög lágan sykursuðul - í þeim er aðeins 1 gramm af ávaxtasykri og 5 kaloríur í hverjum skammti. Bai eru sættir með stevíu og erythritoli og eru án kemískra litarefna og rotvarnarefna. Ein flaska af Bai gefur jafn mikla orku og tveir bollar af grænu tei. Drykkirnir hafa ekki áhrif á blóðsykurinn.



## Trek

Trek próteinstykki er algjör náttúrukraftur sem heldur þér gangandi í verkefnum dagsins. Ávaxta-, hnetu- og hafrastykki sem innihalda 9 til 10 grömm af próteini. Stykkinn eru upplögð sem nesti, í gönguferðir og fyrir eða eftir æfingar. Í þeim eru engin erfðabreytt hráefni, glúten eða hveiti. Þau henta því vel fyrir þá sem eru vegan.



## Mamma Chia

Ljúffengir og afar hentugir chia-grautar stútfullir af næringu fyrir unga sem aldna. Innihalda chia-fræ, ávexti og grænmeti. 1.200 milligrömm af omega 3. Grautarnir eru trefja- og próteinríkir, glúteinlausir og henta fyrir þá sem eru vegan. Lífrænt vottaðir og erfðabreyttir. Mamma Chia er upplagt í millimál, í nestisboxið, í bílinn, gönguna og fyrir eða eftir æfingu.



# REGENOVEX

Ný kynslóð af liðvernd



Fæst í apótekum [www.regenovex.is](http://www.regenovex.is)

Regenovex inniheldur samsetningu tveggja náttúrulegra efna sem draga úr sársauka og byggja upp liði



## EVE FJÖLVÍTAMÍN/STEINEFNI FYRIR KONUR

MJÚK HYLKI SEM AUÐVELT ER AÐ KYNGJA OG HÁMARKA UPPTÖKU  
INNIHELDUR FJÖLDA OLÍA OG JURTA SÉRSTAKLEGA FYRIR KONUR  
KVÖLDVORRÓSAROLÍA, TRÖNUBER, GRÆNT TE, ELFTING OG CoQ10  
INNIHELDUR EKKI HVEITI, MJÓLK, FISK, SKELFISK OG EGG



# Góður ferðafélagi gulli betri

Það getur verið ævintýrleg upplifun að skoða landið á kajak. Sífelld fleiri stunda þessa skemmtilegu íþrótt þar sem hægt er að samtvinna bæði líkamsrækt og skemmtilega náttúruupplifun. **Lárus Guðmundsson** er nýkominn úr ævintýrlegri kajakferð á Breiðafirði.

**Starri Freyr Jónsson**

starri@365.is



Sífelld fleiri landsmenn stunda kajakróður en hann hefur verið iðkaður hér á landi í nokkra áratugi. Einn þeirra er Lárus Guðmundsson sem hefur róðið af kappi undanfarinn áratug en hann heillaðist fljótt af hinum tæknilega þætti íþróttarinnar og ekki síður þeim ferðamáta sem kajakinn býður upp á.

Hann stundar íþróttina allt árið um kring enda segir hann góða þjálfun felast í því að róa yfir veturinn. „Ég hef eignast frábæra vini og félagi í þessu sporti. Það skiptir miklu máli að fólk sem ferðast og rær saman læri að passa hvert upp á annað. Maður verður að geta treyst algjörlega á félagana ef eitt-hvað kemur upp á enda er góður félagi í þessu sporti gulli betri.“

Það skemmtilegasta við íþróttina eru tækniatriðin, þá helst færni í róðri og áratækni en hann segir að það megi endalasta æfa tæknina. „Ég hef lagt áherslu á að æfa veltur að grænenskri fyrirmynd og er með sér bát sem hentar í það. Það eru til yfir 20 mismunandi veltur enda var það lífsspursmál fyrir Grænendinga að geta velt sér upp ef þeim hvolfdi, hvort sem þeir voru með árar í höndunum eða ekki.“

## Vel blandaður hópur

Þau eru orðin mörg ferðalögin, stutt og löng, sem Lárus hefur farið á undanförunum árum með félögum sínum. Síðasta stóra ferð hans var árleg ferð Kayakklúbbsins í Breiðafjörð sem tókst frábærlega vel enda var veðrið með eindæmum fallett. „Ferðin var undirbúin og skipulögð af mér og Guðna Páli Viktorssyni fyrir tveim árum en vegna veðurs komumst við ekki það árið. Hún var því sett aftur á dagskrá núna í sumar.“

Breiðafjörðurinn skartaði sínu fegursta í upphafi ferðar. Ekið var niður að sjó í gegnum land Ytri-Fagradals en sextán manns tóku þátt í ferðinni. „Þetta var blanda af reyndum ræðurum og öflugum nýliðum sem voru að fara í fyrstu ferð sína á þessar slóðir. Við lögðum í hann kl. 16 og gekk róðurinn út í Akureyjar vel þar sem Birgir og Lilja, ábúendur í Akureyjum, tóku vel á móti okkur.“

Hópurinn gisti þar um nóttina en fékk fyrst fræðslu frá Lilju um staðhætti og lífið áður fyrr í Akureyjum. Vaknað var snemma næsta morgun enda heiðskír himinn og fjörðurinn eins og spegill að sögn Lárusar. „Hópurinn byrjaði á því að róa í rólegheitum um Slögusund og við sáum m.a. klettinn Slögu í Björgólfssey í fjarska. Við rerum næst út í Arnórseyjar þar sem sérstakar klettamyndanir voru skoðaðar áður en stefnan var tekin yfir Hróteyjaröst á háflóði þannig að straumar höfðu ekki áhrif á róðurinn. Hróteyjar voru hringaðar og land tekið á meðan þrjár stórgerðir útselir fylgdu hópnunum yfir röstina og dóluðu sér í hæfilegri fjarlægð.“

## Frábær veðurskilyrði

Frá Hróteyjum var róðið áleiðis til baka í Skarðseyjar þar sem hópurinn tók hádegishlé áður en haldið var til Akureyja að nýju. „Við fórum norðan við eyjarnar og tókum land í gjá, sem heitir Klofrifur, og Höfn. Þá var komin fjara og því voru bátarnir tjóðraðir við nýju bryggjuna við Sótaklett á meðan beðið var eftir flóði til að flytja báta í Steingerði þar sem er varnargarður og bryggja sem hlaðin voru fyrir meira en 150 árum.“ Eftir 22 km róður bauð einn ferðafélaginn upp á jógateygjur sem Lárus segir að ætti að vera föst regla í svona löngum ferðum. „Svo voru aðrir sem drógu hluta hópsins í sjósund sem var ansi hressandi enda gott að skola af sér eftir heitan dag.“

Sunnudagsmorgunn var nýttur til afslóppunar, sjósunds og skoðunar til lands í heiðskíru og frábæru veðri. „Eftir hádegi kvöddum við þau Birgi og Lilju sem með gestrisni sinni gerðu ferðina stórkostlega. Það er nefnilega ekki sjálfsagt mál að fá átján ókunnugar manneskjur inn á gaff til sín. Á leið til lands var farið í land í Hrapsey en þaðan er gott útsýni yfir eyjarnar á aðra hönd og Skarðströndina á hina. Að lokum rerum við svo yfir til Fagradals þar sem bílarnir biðu okkar. Af öllum þeim klúbbferðum sem ég hef farið um Breiðafjörð held ég að veðrið hafi aldrei verið okkur eins hagstætt og í þessari ferð. Slíkt veður gerði auðvitað þessa ferð alveg frábæra en allar hafa þær verið stórkostlegar.“



Það getur verið stórkostlegt að upplifa íslenska náttúru á kajak.



Lif og fjör í ölduganginum.



Það er auðvelt að gleyma sér í kyrdinni.



Gömul skipsflök eru víða um land.



Hafið býr yfir mikilli feegurð.

## Ljúffengt grænmetisgratín

Verslanir landsins eru troðfullar af nýju og bráðhollu íslensku grænmeti þessa dagana. Á vef Sölufélags garðyrkjumanna má finna grænmetisdagatal sem sýnir uppskerutíma þess grænmetis sem er ræktað hér á landi auk fjölda skemmtilegra og frumlegra uppskrifta. Í þessari uppskrift af grænmetisgratíninu má einmitt nota fjölbreytt úrval af grænmeti, allt eftir smekk hvers og eins. Rétturinn virkar vel sem aðalréttur eða meðlæti með öðrum mat.

### Innihald:

1,2 kg blandað íslenskt grænmeti, t.d. paprika, blómkál, spergilkál, sveppir og tómatar  
1 msk. smjör eða olía  
1 msk. ferskt saxað timjan eða 1 tsk. þurrkað

2 hvítlauksgeirar, pressaðir  
3 egg  
250 ml matreiðslurjómi  
Nýmalaður pipar  
Salt  
1 ostarúlla með hvítlaukspipar frá Ostahúsini  
100 g rifinn ostur

Ofninn hitaður í 200°C. Grænmetið skorðið smátt niður. Gott er að forsjóða spergilkál og blómkál í nokkrar mínútur og skafa fráen úr tómötum ef þeir eru notaðir svo gratínið verði ekki of blautt. Eldfast mót smurt með smjöri eða olíu. Grænmetinu blandað saman ásamt timjani og hvítlauk og sett í mótið. Egg, matreiðslurjómi, pipar og salt hrært saman í skál og síðan hellt yfir grænmetið svo fljóti yfir. Ostarúllan skorin í bita og dreift yfir og rifna ostinum stráð yfir. Sett



í ofn og bakað í um hálf tíma eða þar til eggjablandan hefur stífnað og yfirborðið er fallega gullinbrúnt.

Höfundur uppskriftar er **Nanna Rögnvaldardóttir**. Heimild: [www.islenskt.is](http://www.islenskt.is).



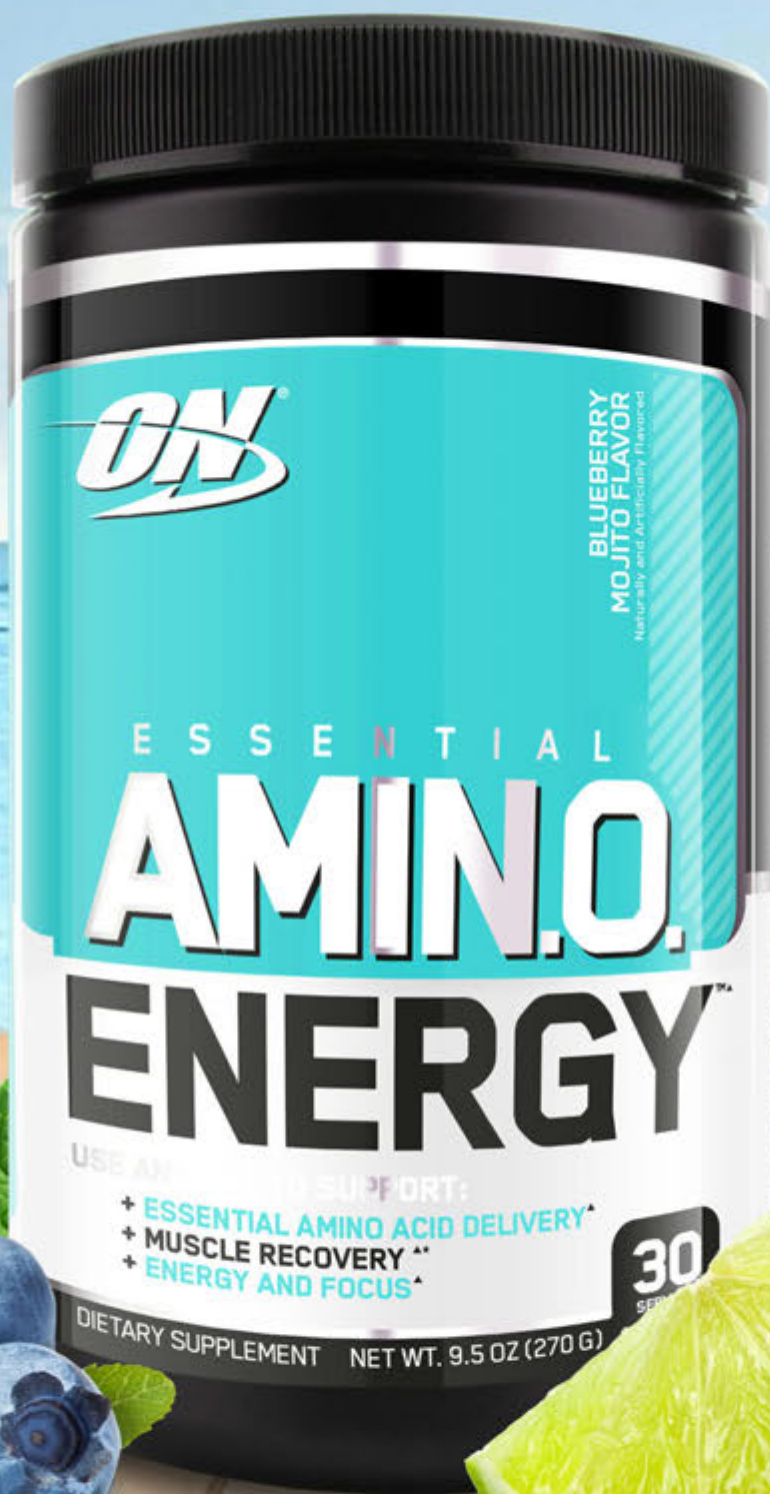
**Þorbjörg Hafsteinsdóttir** næringarþerapisti gefur **Probi Mage LP299V®** mjólkursyrugerlum sína allra bestu einkunn.

**Söluhæsti mjólkursyrugerillinn í Svíþjóð, nú loks á Íslandi!**

OPTIMUM NUTRITION KYNNIR

# AMINO.O. ENERGY™

BLUEBERRY MOJITO



FAEST Í: Hagkaup, Krónunni, Nettó, Iceland, Fjarðarkaup, völdum Samkaupsverslunum, Heilsuform/Krossmóa, Perform.is

**ON** | OPTIMUM NUTRITION

# Reið Löngufjörur í fríðum kvennahópi

**Sóley Kristjánsdóttir** fór í stórskemmtilega hestaferð í byrjun mánaðarins. Hún reið ásamt 23 öðrum stelpum úr ýmsum áttum í tvo daga um hina fögru sanda á Snæfellsnesi. Reiðleiðin er einstök enda með vinsælli valkostum þegar kemur að hestaferðum.

**Sólveig Gísladóttir**  
solveig@365.is



„Tvær vinkonur mínar, sem ég þekki hvora úr sinni áttinni, hafa skipulagt svona stelpuferð síðastliðin fjögur ár. Ég ákvað að fara með í fyrsta sinn í fyrri og það var alveg rosalega gaman,“ segir Sóley og því var ekki spurning í hennar huga að skella sér aftur með í ár.

„Það er svaka skemmtilegt að hitta stelpur sem eru til í svipaða hluti og maður sjálfur og kynnst þeim úti í náttúrunni,“ segir Sóley glæðlega og bætir við að stelpur ættu að vera duglegri að gera eitthvað skemmtilegt í stærri hópum. „Strákar eru svo duglegir að húa sig saman, fara í veiði og golfferðir.“

Ferðin hófst við Hótel Eldborg á Snæfellsnesi. „Við vorum þar í góðu yfirlæti hjá Óla og Gunnsu. Sumar okkar fengu lánaða hesta hjá þeim en aðrar komu með sína eigin hesta,“ lýsir Sóley en í hópnum voru bæði vanar og minna vanar hestakonur. „Ég fékk lánaða æðislega hryssu sem heitir Spurning. Við þekkjumst vel enda hef ég fengið hana lánaða nokkrum sinnum og við erum orðnar miklar vinkonur.“

Fyrri daginn var riðið frá Eldborg yfir fjörurnar og út í Skógarnes þar sem hestarnir voru skildir eftir yfir nótt. Daginn eftir var riðinn annar hringur til baka í Eldborg. „Þetta er örugglega ein fegursta reiðleið landsins. Það er meiriháttar gaman að riða í fjörunni enda verða hestarnir svo viljugir. Þegar flæddi að þurftum við að riða yfir nokkra ála. Sumar fóru meira að segja á hestunum út í sjó og sundriðu.“

Vedrið var með ágætum að sögn Sóleyjar. „Það var afskap-



Sumar sundriðu í sjónum.

**Þetta er örugglega ein fegursta reiðleið landsins. Það er meiriháttar gaman að riða í fjörunni enda verða hestarnir svo viljugir. Þegar flæddi að þurftum við að riða yfir nokkra ála. Sumar fóru meira að segja á hestunum út í sjó og sundriðu**

Sóley Kristjánsdóttir



Gunnþórunn Jónsdóttir, blaðamaður á Morgunblaðinu, í fjöruborðinu.



Sóley var afar ánægð með ferðina og ekki síður ánægð með hryssuna Spurningu.

lega fallett, birtan dularfull, stundum úði en þó sól.“

En kom ekkert uppá? „Ótrúlegt en satt, þá voru engar stórslysa-sögur. Í fyrri var ein sem datt af baki á fyrstu tíu mínútunum og fyrir tveimur árum smallaði ég á mér höndina í hestaferð. Í ár var ekkert vesen.“

Hópurinn gisti á Hótel Eldborg og þar var gleðin við völd. „Við höldum kvöldvöku, dönsuðum, sungum og hlógum mikið enda

var þetta svakalega hress hópur.“

Sóley á sjálf ekki hest en reið töluvert út með afa sínum á yngri árum. Sóley hefur fengið vilyrði fyrir því að fá Spurningu lánaða í vetur. „Ef mér tekst að græja fyrir hana hesthúspláss þá er ég að hugsa um að skella mér á námskeið í vetur til að læra þetta almennilega. Maður þykist nefnilega kunna allt en svo kann maður ósköp lítið,“ segir hún og hlær.



Hlaup eru góð æfing.

## Algeng mistök við hlaup

Þótt Reykjavíkumaraþoni sé nýlokið eru eflaust einhverjir sem ætla að draga fram hlaupakóna að nýju (eða í fyrstu) þegar hausta tekur. Það eru margir kostir við að stunda útihlaup, það þarf ekki mikinn búnað fyrir það, það minnkar stress og svo er það ókeypis.

Þegar fólk byrjar að hlaupa gerir það hins vegar oft nokkur algeng mistök. Til dæmis þau að horfa bara niður fyrir fætur sér til að sjá hvað er að gerast þar. Betra er að horfa fram fyrir sig, það fer betur með hálsinn og líkamsstöðuna.

Önnur algeng mistök eru þau að vera í skóm sem passa illa. Ef

þér líður illa á meðan þú hleypur er ekki eins líklegt að þú haldir áfram. Fáðu því ráðgjöf við val á skóm.

Hlaup ættu ekki að vera eina hreyfingin sem fólk stundar. Mikilvægt er að styrkja sig á annan máta og lyfta til dæmis lóðum til að styrkja þá vöðva sem notaðir eru í hlaupin enn frekar til að fyrirbyggja meiðsl. Einnig til að byggja upp þá hluta líkamans sem minna reynir á í hlaupunum.

Þegar langur tími hefur liðið frá síðasta útihlaupi er sniðugt að byrja hægt og bæði ganga og hlaupa til að byrja með. Smátt og smátt er svo hlaupatíminn lengdur á kostnað göngunnar.

**SÚPER FÆÐA**

**H-BERG**

**KÖKOSOLÍA**

BRAGÐ-OG LYKTARLAUS

**LÍFRÆN VOTTUÐ**

# KÖKOSOLÍA

## BRAGÐ-OG LYKTARLAUS

**Hentar vel í matargerð, ofan á brauð, til að poppa popp, í baksturinn, í þeytinginn, á húðina eða til inntöku.**

H-Berg ehf | Grandatröð 12 | 220 Hafnarfjörður | hberg@hberg.is | sími 565-6500 | hberg.is

Heilsuréttir fjölskyldunnar

# Hollusturéttir við allra hæfi



Með viðbættu  
**OMEGA-3**



Eftir að bækurnar okkar **Heilsuréttir fjölskyldunnar** og **Nýir heilsuréttir** komu út kom í ljós að fólk hefur því miður ekki alltaf tíma til þess að elda næringarrikan mat frá grunni eins og það vildi gera, m.a. til þess að forðast aukaefni og of mikinn sykur. Þannig að fljótlega varð okkar næsta verkefni að búa til heilsurétti án aukaefna, viðbættis sykurs, eins og maturinn væri í raun matreiddur í eldhúsinu heima, en samt hægt að kaupa tilbúna úti í búð. Nú eru komnir tveir nýir réttir frá okkur, **Grænmetisþottréttur með viðbættu Omega-3** og **Fiskibollur með viðbættu Omega-3**. Bragðgóðir réttir, fullir af þarflegum næringarefnum.

Bestu kveðjur, Berglind og Siggí.





Ágústa og Eva á fullri ferð upp brekku í Glacier 360 keppninni. Þær stöllur gerðu sér lítið fyrir og unnu keppnina.  
MYND/SNORRI ÞÓR TRYGGVASON



Eva og Ágústa náðu að vinna vel saman í keppninni, héldu húmornum í lagi og hvöttu hvor aðra áfram.



Eva hefur stundað hjólreiðar lengi en aðallega notað hjólið sem samgöngutæki. Hún keppti fyrst á hjóli sumarið 2014.

**BOOZTBAR**  
ÁRTÚNSHÖFÐA • BORGARTÚNI • HRINGBRAUT

*Flokkustá í einu glasi*

Skýr.is

# Nauðsynlegt fyrir fullorðna að leika sér

**Eva Jónasdóttir** hefur stundað hjólreiðar lengi en keppt í um tvö ár. Hún gerði sér lítið fyrir og vann Glacier 360 keppnina ásamt liðsfélaga sínum, Ágústu Eddu Björnsdóttur, en í keppninni er hjólað 290 kílómetra í kringum Langjökul.

**Lilja Björk Hauksdóttir**  
liljabjork@365.is



Glacier 360 hjólakeppnin, þar sem hjólað var í kringum Langjökul á þremur dögum, var áskorun frá upphafi til enda að sögn Evu Jónasdóttur, fæðinga- og kvensjúkdómalæknis á Kvennadeild Landspítalans, sem sigraði í kvennaflokki keppinnar. „Mér bauðst að taka þátt í keppni með Ágústu Eddu Björnsdóttur, sem er ótrúlega sterk hjólakona. Garminbúðin studdi okkur í keppninni og við hjóluðum saman allan tímann, samtals 290 kílómetra eða rúmar 15 klukkustundir á þremur dögum. Við unnum kvennaflokkinn en það hefði klárlega verið meira hvetjandi og spennandi að hafa fleiri kvennalið sem verður vonandi næst.“

## Ögrun og upplifun

Fyrsti leggur keppinnar var frá Geysi í Húsafell, sá næsti á Hveravelli og loks var endamark við Gullfoss. Þetta er í fyrsta sinn sem keppnin er haldin og á hún eflaust eftir að vaxa að sögn Evu. „Ég mæli hiklaust með þessari keppni fyrir fólk sem finnst gaman að ögra sér og upplifa nýja hluti. Veðrið og landslagið var engu líkt. Skrokkurinn á manni finnur samt alveg fyrir þessu, og ég gat alveg hugsað mér að gera eitthvað annað en að setjast aftur á hjólið þriðja daginn til að klára þessa 290 kílómetra. En svo var það einhvern veginn allt í lagi þegar við vorum lagðar af stað og þetta var bara gaman. Við Ágústa náðum að vinna vel saman, héldum

„Ég mæli hiklaust með þessari keppni fyrir fólk sem finnst gaman að ögra sér og upplifa nýja hluti. Veðrið og landslagið var engu líkt. Skrokkurinn á manni finnur samt alveg fyrir þessu.“

Eva Jónasdóttir

húmornum í lagi og hvöttum hvor aðra áfram,“ segir Eva brosandí.

## Féll fyrir sportinu

Eva hefur átt ágætis hjól frá átta ára aldri þegar hún keypti sér rautt DBS-hjól sem hún hafði safnað sér lengi fyrir. Hún notaði hjólið hins vegar nánast eingöngu sem samgöngutæki þar til hún keypti sér götuhjól (racer) fyrir sumarið 2014. „Góð vinkona mín tilkynnti mér í ársbyrjun 2014 að við værum að fara að taka þátt í WOW cyclothon í fjögurra manna liðakeppni. Ég á frekar erfitt með að taka ekki áskorunum sem þessum og því var ekkert annað í stöðunni en að kaupa götuhjól og byrja að hjóla. Við fórum fjórar stelpur með mismikla hjólareynslu en allar í góðu formi í þessa keppni án þess að vita hvað við værum að fara út í. Á fyrstu skipulagsfundunum fyrir keppnina reyndi ég að láta lítið á því bera hvað ég vissi nákvæmlega ekkert um hjólasportið, en var reynd-

ar fljót að koma upp um mig. Við unnum fjögurra manna kvennaflokkinn það árið og eftir þetta var ég alveg fallin fyrir sportinu,“ segir hún í léttum dúr.

## Gæðastundir á hjóli

Eva hefur mest keppt í götuhjólakeppnum en aðeins á fjallahjóli. Hjólreiðamótin eru flest yfir sumartímam og segir Eva það vera þúsl að taka þátt í þeim með bæði fjölskyldu og vinnu. „Ég tek ekki þátt í öllum mótum, en reyni að vera með þegar það gengur upp í öllu þúslinu sem lífið er. Nú er ég að taka þátt í keppnum annað sumarið mitt og maður er stöðugt að læra. Þetta snýst um ansi margt annað en bara að stíga hratt.“

Eva hefur gengið ágætlega í keppnunum en hún segist vera fyrst og fremst í þessu sporti vegna þess að henni finnst það gaman. „Ég hef kynnst frábæru fólki sem gefur mér mikið og gaman er að vera með. Það er svo annað mál að líklega gæti ég alveg gert betur ef meiri tími og alvara færi í æfingar hjá mér. Þetta er allt spurning um forgangsröðun og hjólaæfingar eru ansi tímafrekar. Hjólin sameina margt af því sem mér finnst skemmtilegt og jákvætt. Þau henta öllum, bæði stórum og smáum, ungum og fullorðnum. Þannig getur fjölskyldan farið saman og notið samverunnar. Við hjónin hjólum mikið saman og búum þannig til gæðastundir, bæði tvö ein og með vinafólki. Útveran gerir manni gott og frelsið sem maður fær á hjólinu. Það er nauðsynlegt að leika sér og hafa gaman þó að maður sé orðinn fullorðinn.“

**TENNIS**  
er skemmtileg hreyfing

- Nú er rétti tíminn til að panta fastan tíma í tennis.
- Eigum nokkra tíma lausa.
- Skemmtilegu byrjendanámskeiðin fyrir fullorðna eru að hefjast.

TENNISHÖLLIN  
Kópavogi

Skráning og upplýsingar í síma 564 4030 eða á tennishollin.is



Grænmetis-sesamaggarnir eru mjög vinsælir meðal yngstu kynslóðarinnar.



Grænmetispylsur og grænmetisborgarar eru frábær á grillið.



Hälsans Kök býður upp á fjölbreytt úrval grænmetis- og grænkeraréttanna sem gaman er að prófa. Fljótlegt er að elda þá, hvort sem það er gert í ofni, á grilli eða pönnu.

# Bragðgóð hollusta frá Hälsans Kök

Undanfarin ár hafa grænmetis- og grænkeraréttir frá Hälsans Kök notið sívaxandi vinsælda hér á landi. Um er að ræða próteinríka og hitaeingasnauda rétti sem henta allri fjölskyldunni. Átta ljúffengir réttir fást í fjölda matvöruverslana víða um land.

Grænmetis- og grænkeraréttir frá Hälsans Kök hafa notið sívaxandi vinsælda undanfarin ár en flestar matvöruverslanir landsins bjóða upp á átta mismunandi rétti frá þessu heimsþekktu sænska vörumerki. Þótt réttirnir hafi upphaflega fyrst og fremst verið hugsaðir fyrir grænmetisætur og þá sem aðhyllast vegan-mataræði henta þeir jafn vel þeim sem borða allan mat.

Réttirnir frá Hälsans Kök eru holl og bragðgóð máltíð fyrir alla þá sem vilja huga að heilsunni. Réttirnir eru hitaeingasnaudir og próteinríkir auk þess sem það tekur skamma stund að elda þá, hvort sem það er gert í ofni, á pönnu eða á grilli. Vinsældir Hälsans Kök fara einnig sívaxandi hjá þeim sem vilja hollan valkost í hádeginu eða á kvöldin.

## Mjög gott úrval

Hälsans Kök var stofnað árið 1986 og var meðal fyrstu fyrirtækja í heiminum til að mæta hinni miklu eftirspurn eftir grænmetisfæði sem líktist sem mest kjötfæði.

Markmið Hälsans Kök hefur alla tíð verið það sama; að búa til góðan og hollan mat þar sem saman fara gæði, gott bragð, hollusta og einfaldleiki. Vörumerkið er mjög þekkt víða í Evrópu, t.d. í Englandi, Hollandi, Þýskalandi, Belgíu, Sviss, Austurríki og á Ítalíu. Og nú hafa Íslendingar tekið þessum vörum opnum örmum.

Átta vörutegundir frá Hälsans Kök fást hér á landi. Það eru grænmetisnitsel, grænmetis-sesamaggar, ítalskar grænmetisbollur,

## FALAFEL GRÆNMETISÆTUNNAR

### Fyrir fjóra

- 2 pk. Falafel frá Hälsans Kök
- 4 flatbrauð að eigin vali (líka hægt að nota pítubrauð)
- 1 eggaldin
- 1 hvítlauksgeiri
- 3 msk. ólífuolía
- 1 msk. sítrónusafi
- 1 tsk. tahini (sesam smjör)
- 1 rauðlaukur
- 4 msk. rauðvínsedik
- ½ kúrbítur (u.p.b. 250 g)
- ½ dl sultana rúsínur (eða venjulegar)
- 1 dl hrein jógúrt
- 100 g rómansalat
- Salt og pipar eftir smekk



in langsum, radið á ofngrind og bakið í 30 mínútur.

Blandið saman smátt söxuðum hvítlauk, ólífuolíu, sítrónusafa og tahini, bætið við salti og pipar eftir smekk. Rómansalatið rífið niður og dressingunni blandað saman við.

Skerið rauðlaukinn í þunnar sneiðar og blandið með rauðvínsedikinu. Saxið rúsínurnar smátt niður, skerið kúrbítinn í þunnar sneiðar og hrærið saman við jógúrtina. Hitið Hälsans Kök falafel-bollurnar samkvæmt leiðbeiningum á pakka. Fyllið flatbrauðin (eða pítubrauðin) með öllum innihaldsefnum.

## GRÆNMETISBORGARAR ERU LJÚFFENGUR VALKOSTUR Á GRILLIÐ

- 1 pakki (300 g) af Hälsans Kök hamburgurum

Stillið ofninn á 225°C. Skerið eggald-

- 4 msk. sýrður rjómi 10%
- 1 hvítlauksgeiri
- 1 eggaldin
- 4 hamburgarabrauð eða gróf rúnstycki (t.d. Veggen Spelt frá Hatting)
- 4 msk. BBQ sósa
- Salt og pipar eftir smekk
- Gráðaostur (valkvætt)



Hrærið saman sýrðum rjóma, salti, pipar og smátt söxuðum hvítlauk. Bætið við gráðaosti ef þið viljið. Skerið eggaldin langsum í sneiðar. Hitið brauðin í ofni samkvæmt leiðbeiningum á pakka. Hitið grillið og penslið með olíu. Grillið eggaldin-sneiðarnar í 2-3 mínútur á hvorri hlið, gott getur verið að nota grillbakka svo að sneiðarnar detti ekki ofan í grillið. Grillið hamburgar-

ana í 2-3 mínútur á hvorri hlið. Að lokum er gott að léttgrilla brauðin. Radið svo ofan á brauðið eggaldini, hamburgara, ¼ af sýrðar-jómablöndunni, BBQ-sósu og lokið síðan með brauði. Með þessu er gott að hafa heimalagað salat með radísum og timjan.

## SALAT

- 1 hvítlauksgeiri
- 3-4 msk. majónes
- 1 msk. sýrður rjómi 10%
- ¼ tsk. finsaxað timjan
- 10-15 stk. radísur
- Salt og pipar

Skerið radísur í fínar sneiðar. Blandið fint söxuðum hvítlaukunum saman við majónes og sýrðan rjóma. Blandið síðan timjan og radísum saman við og kryddið með salti og pipar eftir smekk.



grænmetispylsur, grænmetishamborgarar, falafel-bollur, grænmetisjúklingabitar og osta- og paprikubuff.

## Réttirnir fást víða

Grænkeravörur (vegan) eru merktar sérstaklega efst í vinstra horninu. Tvær vörutegundir, osta- og paprikubuff og pylsurnar, eru ekki vegan en hinar sex vörutegundirnar eru það. Þetta er svo sannarlega hollur og góður matur sem hentar allri fjölskyldunni en þess má geta að flest börn elska naggana. Á Íslandi eru vörur frá Hälsans



Frumlegt og bragðgott.



Réttirnir henta ekki bara grænmetisætum og þeim sem aðhyllast vegan mataræði heldur öllu fólki.

**Markmið Hälsans Kök hefur alla tíð verið það sama; að búa til góðan og hollan mat þar sem saman fara gæði, gott bragð, hollusta og einfaldleiki. Vörumerkið er mjög þekkt víða í Evrópu.**

Kök seldar í öllum helstu verslunum eins og Krónunni, Bónus, Nóatúni, Fjarðarkaupum, Víði, Hagkaupum og Þinni verslun.

Nánari upplýsingar um Hälsans Kök réttina má finna á sænsku á heimasíðu þeirra [www.halsanskok.se](http://www.halsanskok.se).

## ÍS Í HOLLARI KANTINUM

Ofþroskaðir bananar eru til margra hluta nyttsamlegir. Þegar gera á vel við sig og nóg til af bönunum sem ekki eru lengur lystugir er tilvalið að skella í bananais, sem er þá örflítið hollari en sá úr ísbúðinni.

Mikilvægt er að frysta hann nógu vel áður en hann er borinn á borð. Úr uppskriftinni fæst um einn lítri af ís

### Bananais

4 vel þroskaðir bananar  
1 ½ bolli léttmjólk (kókos-, möndlu- eða hrísmjólk)  
1 tsk. vanilludropar

Maukið bananana í matvinnsluvél. Bætið mjólkinni og vanillunni út í vélna og maukið allt saman. Bætið meiri mjólk við ef blandan er of þykk. Hellið blöndunni í eitt stórt form eða í íspinnaform og setjið í frysti.

Auðvelt er að breyta til með því að bæta hálfum bolla af kakói við uppskriftina og þá er kominn súkkulaði/bananais.



## Tíðahringsöpp eru feikivinsæl

Framboðið á smáforritum sem fylgjast með tíðahring kvenna er afar mikið. Talið er að slíkum smáforritum eða öppum hafi verið hlaðið niður 200 milljón sinnum í heiminum, en frá þessu er greint á heilsuvef BBC.

Slík öpp eru í öðru sæti yfir vinsælustu öppin í flokki heilsu- og líkamsræktarsmáforrita. Aðeins hlaupaforrit eru vinsælli.

Konur sjá ýmsa kosti við öppin. Á vef BBC er til dæmis rætt við sópransöngkonu sem segir að á vissum tímabilum tíðahringsins hafi aukið hormónaflæði áhrif á barkakýlið og þar af leiðandi röddina. Hún passar því að bóka aldrei áheyrnarviðtöl og frumsýningar á slíkum tíma.

Hún segir appið einnig hjálpa sér við að skilja tilfinningasveiflur sínar betur, af hverju hún borði vissa hluti á vissum tímum og af hverju hún fái höfuðverki.

Vísindamenn við Royal College of Obstetricians and Gynaecologists hafa hins vegar varað konur við því að taka of mikið mark á slíkum smáforritum, sér í lagi ef nota á þau í stað getnaðarvarna.

Forritin þykja misáreiðanleg. Þannig fá konur sem hlaða niður tíðahringsöppum, sér í lagi fríum öppum, sendar fjölda auglýsinga. Bent hefur verið á að konur þurfi að athuga vel hvort smáforritinu sé treystandi. Sum þeirra miðla til dæmis viðkvæmum upplýsingum til aðila sem nýta þau í auglýsingaskyni.

Konur hafa notað appið til að fylgjast með tíðahringnum og ýmsu því sem honum tengist.

**Göngum frá verknum**

HWITA HÚSID / SJA - Actavis 011011

## Íbúfen®

– Bólqueyðandi og verkjastillandi

400 mg, 30 stk og 400 mg, 50 stk

**Notkunarsvið:** Íbúfen inniheldur íbuprofén sem er bólqueyðandi, verkjastillandi og hitalækkandi lyf. Íbúfen tilheyrir flokki lyfja sem kölluð eru NSAID (bólqueyðandi lyf sem ekki eru sterar). Íbúfen er notað við vægum til meðal miklum verkjum eins og höfuðverk, migreni, tanþínu, tíðaverkjum og hita. **Ekki má taka Íbúfen:** Þeir sem hafa ofnæmi fyrir íbuprofeni, öðrum skyldum lyfjum eða einhverju hjálparefna. Þeir sem fengið hafa ofnæmisviðbrögð eins og astma, nefrennsli, útbrot með kláða eða ef varir, andlit, tunga eða háls hafa bólgnáð upp eftir að hafa tekið íbuprofén eða skyld lyf. Þeir sem þjáðst hafa af sárum eða blæðingum í maga eða smáþörmum (skeifugörm) í tengslum við fyrri notkun bólqueyðandi verkjalyfja, þjást núna af sárum eða blæðingum í maga eða smáþörmum (skeifugörm) eða hafa áður þjáðst af slíku, tvisvar eða oftast, með alvarleg lífrar-, nýrna-, eða hjartavandamál (kransæðasjúkdómur meðtaldin), þeir sem þjást af umtalsverðum vöskvortum (vegna uppkasta, niðurgangs eða of lítillar vökvaneyslu), eru með einhverjar blæðingar (blæðingar í heila meðtaldar), eru með sjúkdóm af óþekktum uppruna sem leiðir til óeðlilegrar myndunar blóðfrumna. **Sérstök varnaðarorð:** Þeir sem eru með rauða úlfa (SLE) eða aðra sjálfsnæmissjúkdóma, arfgengan sjúkdóm sem hefur áhrif á blóðrauða, hemoglóbín (purpuraveiki), langvarandi bólgusjúkdóma í þörmum eins og bólgur í ristli með sárum (sáraristilbólgu), bólgur í meltingarvegi (Crohn's) eða aðra maga- eða þarmsjúkdóma, truflanir á blóðfrumamyndun, vandamál tengd blóðstorkun, ofnæmi, ofnæmiskvef, astma, langvarandi bólgur í nefslímhuð, kinnbeinholum, kokeitlum eða langvarandi teppusjúkdóma í öndunarvegi, blóðrásarkvilla í slagæðum handleggja og fóta, lífrar-, nýrna- eða hjartavandamál eða háan blóðþrýsting, nýkomnir úr meiriháttar skurðaðgerð eattu ekki að nota lyfið. Íbuprofén getur valdið nýrnvandamálum hjá börnum og unglungum sem skortir vökvu. **Meðgangi/brjóstgjöf:** Íbuprofén má ekki taka á síðustu 3 mánuðum meðgöngu. Aðeins ætti að nota Íbúfen á fyrstu 6 mánuðum meðgöngu í samráði við lækni og ef það er algerlega nauðsynlegt. Íbuprofén getur gert konum erfiðara með að verða þunguðar. Þessi áhrif ganga til baka þegar hætt er að taka lyfið. Íbuprofén berst í brjóstamjólk í litlum mæli og brjóstgjöf þarf yfirleitt ekki að hætta meðan á skammtíma meðferð stendur. Ef lengri tíma meðferð er áætluð, ætti að meta hvort hætta eigi brjóstgjöf. **Aukaverkanir:** Svartar, tjörukenndar hægðir eða blóðlituð uppköst (sár í meltingarvegi með blæðingum), brjóstsviði, kviðverkir, meltingartruflanir, truflanir í meltingarfærum s.s. niðurgangur, ógleði, uppköst, vindgangur og harðlífi, sáramyndun í meltingarvegi með eða án rofs, þarmabólga og versnandi bólgur í ristli og meltingarvegi (Crohn's) og pokamyndun í digurgirni (rof eða fistlar), smásæjar blæðingar frá þörmum sem geta leitt til blóðleysis, sára og bólgu í munni, höfuðverkur, syfja, svimi, sundl, þreyta, æsingur, svefnleysi og viðkvæmni. **Skammtastærðir:** Fullorðnir og unglungar eldri en 12 ára (≥ 40 kg): 200-400 mg sem einn skammtur eða 3-4 sinnum á dag með 4-6 klst. millibili. Hámarks dagsskammtur er 1200 mg. Börn 6-9 ára (20-29 kg): 200 mg, 1-3 sinnum á dag á 4-6 klst. fresti eftir þörfum. Hámarks skammtur er 600 mg á dag. Börn 10-12 ára (30-40 kg): 200 mg, 1-4 sinnum á dag á 4-6 klst. fresti eftir þörfum. Hámarks skammtur er 800 mg á dag. Fullorðnir skulu ekki taka Íbúfen í meira en 7 daga og unglungar ekki meira en 3 daga án samráðs við lækni. Sjá nánar í fylgiseðli. **Börn 12 ára og yngri eiga ekki að nota Íbúfen nema í samráði við lækni. Lyfið er ekki ætlað börnum yngri en 6 ára. Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu. Október 2015.**

**Actavis**