

Fit&Run

MIDVIKUDAGUR 16. ÁGÚST 2017

Kynningar: geoSilica, ALP Bílaleiga



Betri frammistaða á plöntufæði

MYND/EYÞÓR

Bergsveinn Ólafsson, knattspyrnumaður hjá FH, heldur fyrirlestur um plöntufæði á Fit & Run Expo í Laugardalshöll á föstudag. Hann gerðist plöntuæta fyrir tveimur árum og er sannfærður um að það hafi hjálpað honum í boltanum. ➔2

ÞÚ FERÐ LENGRA MEÐ
SAGAPRO

Vinsæl vara við tíðum þvaglátum




SAGA MEDICA



Vera
Einarsdóttir
vera@365.is



Framhald af forsiðu →

Ég var maðurinn sem borðaði tvær kjúklingabringur í hádeginu og tvær á kvöldin ásamt fullt af skyri og hélt að það væri algerlega ómögulegt að ná árangri í íþróttum og byggja upp vöðva án þess að borða kjöt og mjólkurvörur. Ég hálfpartinn leit niður á fólk á plöntufæði og hafði enga trú á því,“ upplýsir Bergsveinn. Þegar kærastan hans gerðist vegan fór hann hægt og bitandi að mildast í þeirri afstöðu sinni.

„Ég fór að lesa mér til um plöntufæði, horfa á myndbönd og hlusta á podkóst og komst að því að íþróttamenn hefðu náð undravörðum árangri á slíku fæði. Margir töluðu um aukna orku og skjótari endurheimt eftir æfingar sem mér þótti hvort tveggja eftirsóknarvert. Ég hafði mikinn áhuga á að bæta frammistöðu mína í boltanum og hugsaði sem svo að það sakaði ekki að prófa,“ segir Bergsveinn. Hann byrjaði á einum mánuði. Það gekk svo vel að hann hefur ekki snúið aftur og hefur eingöngu lifað á plöntufæði síðan. Ólíkt því sem Bergsveinn hélt hefur mataræðið ekki dregið úr frammistöðu hans í boltanum. „Þvert á móti sneri það dæminu við og ég hef aldrei verið í betra formi.“

Bergsveinn borðar mikið af alls konar grænmeti, baunum, kornvörum, hnetum og fræjum. „Hann segist þó ekki lifa neinu leiðinda-eða meinlætali. „Ég borða hluti eins og tófu burrito, spínatlasanja og svartbaunaborgara sem er allt hvað öðru betra. Þetta er bara spurning um að opna augun fyrir öðrum valkostum,“ útskýrir Bergsveinn. Hann segist duglegur að elda sjálfur auk þess sem hann sækir veitingastaði eins og Gló.

Aðspurður segir hann það vissulega hafa verið krefjandi að byrja. „Þú þarft að víða að þér upplýsingum um hráefni, safna uppskriftum og elda mikið sjálfur en þegar þetta er komið í rútinu er þetta ekkert mál.“

En hver skyldi munurinn á vegan- og plöntufæði vera? „Þessar stefnur eiga það sameiginlegt að menn



borða ekki dýr eða dýraafurðir. Í plöntufæði er útgangspunkturinn hins vegar heilsusamlega líf og áhersla á sem minnst unnin matvæli. Útgangspunkturinn hjá þeim sem eru vegan er í meira mæli dýravernd og umhverfissjónarmið þó margir séu vissulega líka með heilsu-sjónarmið í huga. Þar rúmast þó hlutir eins og kex, snakk og annað sem inniheldur ekki dýraafurðir þó það geti ekki endilega talist hollt.

Slíkt tilheyrir ekki plöntufæði,“ útskýrir Bergsveinn.

En hefur honum tekist að smita liðsfélagana í FH? „Já, þeir eru margir klárlega opnari fyrir þessu en aðallega hefur þetta þó náð eyrum nánustu ættingja og vina.“

Bergsveinn lauk BS-prófi í sálfræði í vor og er nú að bæta við sig jákvæðri sálfræði og þjálfunarsálfræði. Hann hyggst í framtíðinni flétta námið saman við reynslu sína

úr íþróttaheiminum og almennri heilsurækt. Bergsveinn opnaði nýverið heimasíðuna beggiolafs.com en þar deilir hann reynslu sinni, ráðum og uppskriftum.

Fyrirlesturinn á Fit & Run Expo hefst klukkan 17. Aðspurður segir Bergsveinn efnið höfða til hlaupara jafnt sem annarra íþróttamanna. „Ég hugsa að ég hlaupi hátt í tíu kílómetra í hverjum leik og dugar mataræðið vel til þess.“

Ólíkt því sem Bergsveinn hélt hefur mataræðið ekki dregið úr frammistöðu hans í boltanum. „Þvert á móti sneri það dæminu við og ég hef aldrei verið í betra formi.“

MYND/EYÞÓR



Fit & Run er opin öllum

Vöru- og þjónustusýningin Fit & Run verður haldin í Laugar-dalshöll í annað skipti dagana 17. og 18. ágúst, eða næstkomandi fimmtudag og föstudag. Á Fit & Run er lögð áhersla á undirbúning hlaupara fyrir Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka, almenna hreyfingu, heilsufæði, fatnað, skófatnað og aðrar stuðningsvörur hlauparans ásamt ýmsum uppákomum.

Sýningin, sem er fyrir alla fjölskylduna, er haldin samhliða skráningarhátíð Reykjavíkumaraþons Íslandsbanka. Hún er opin öllum, sem þýðir að hún er líka fyrir þá sem eru ekki að hlaupa en vilja kynna sér allt það nýjasta á markaðnum og gera góð kaup.

Áætlað er að yfir tuttugu þúsund manns hafi mætt á sýninguna í fyrra og má gera ráð fyrir sams konar fjölda í ár.

Nánari upplýsingar er að finna á fitrunexpo.is

Dagskráin er sem hér segir:

Fimmtudagurinn 17. ágúst

16.30 – Under Armour Bootcamp
17.00 – Úti að hlaupa í náttúrunni – Elisabet Margeisdóttir
17.30 – Eins og fætur toga
18.00 – Titrandi nuddboltar – Sportvörur

Föstudagurinn 18. ágúst

16.30 – Titrandi nuddboltar – Sportvörur
17.00 – Gaur, ertu ekki vegan? Hvernig getur þú verið svona massaður? – Bergsveinn Ólafsson (fyrirlestur í boði Bose)
17.30 – MGT með Birki – Nike
18.00 – Erial Pole

Kísill í aðalhlutverki

Geosilica hefur sett þrjár spennandi vörur á markað þar sem kísill er í aðalhlutverki; Renew, Repair og Recover. Þær henta sérlega vel fyrir fólk sem hreyfir sig mikið og vill halda heilsunni í góðu lagi.

Kísill er mikilvægur fyrir myndun og viðhald beina. Hann styrkir bandvef og auðveldar upptöku á öðrum steinefnum, svo sem kalki og magnesíum og hefur góð áhrif á æðakerfið, húð, hár og neglur. Silica frá Geosilica er 100% náttúrulegur kísill, unninn úr steinefnaríku jarðhitavatni frá Hellisheiðarvirkjun. Okkar sérstaða er sú að við notum engin kemísk efni í framleiðsluna eða vöruna sjálfa,“ segir Ágústa Valgeirsdóttir, verkefna- og vöruþróunarstjóri Geosilica.

Renew, Repair og Recover

Geosilica hefur nú þróað þrjár nýjar vörur þar sem kísill er í aðalhlutverki, auk annarra steinefna. „Um er að ræða Renew, Repair og Recover sem hafa mismunandi virkni. Renew er mjög gott fyrir húð, hár og neglur en það inniheldur kísil, sink og kopar. Recover hefur góð áhrif á vöðva og taugakerfið en auk kísils er það magnesíumríkt. Það hentar því vel fyrir fólk sem hreyfir sig mikið og er gott gegn vöðvakrampa. Repair er hugsað fyrir



„Við ákváðum að nýta affallsvatn frá Hellisheiðarvirkjun en það er uppfyllt af steinefnum sem annars fara til spillis. Silica, fyrsta varan okkar, kom á markaðinn 2014,“ segir Fida, framkvæmdastjóri Geosilica. MYND/ERNIR

liðina og beinin en það inniheldur kísil og mangan,“ upplýsir Ágústa.

Silica, Renew, Repair og Recover eru í vökvæformi og bragðist líkt og vatn, sem mörgum finnst mikill kostur en aðeins þarf að taka eina matskeið á dag.

Lokaverkefni varð að fyrirtæki Geosilica er sprotafyrirtæki

sem varð til í kjölfar lokaverkefnis Fidu Abu Libdeh og Burkna Pálsónar í orku- og umhverfisfræði. „Við ákváðum að nýta affallsvatn frá Hellisheiðarvirkjun en það er uppfyllt af steinefnum sem annars fara til spillis. Silica, fyrsta varan okkar, kom á markaðinn 2014 en það er 100% náttúrulegt kísilsteinefni í vökvæ-

Geosilica hefur nú þróað nýjar vörur þar sem kísill er í aðalhlutverki, auk annarra steinefna MYND/ERNIR



formi,“ segir Fida, framkvæmdastjóri Geosilica.

Frá upphafi hefur Geosilica fengið mjög góðar viðtökur en Fida segir mismunandi ástæður fyrir því að fólk taki kísil. „Við höfum fengið góð viðbrögð frá fólki sem hefur þjáðst af gigt, psoriasis og exemi og eins frá fólki sem hefur fengið skallabletti í hársvörðinn. Það vill meina að kísill hafi örvandi áhrif á hárvöxtinn.“

Renew, Repair og Recover línan

verður formlega kynnt á FIT&RUN sýningunni 17. og 18. ágúst. Vörurnar eru væntanlegar í verslanir en fást á vefsíðunni, www.geosilica.is

Vörurnar frá Geosilica fást á yfir 100 sölustöðum um land allt, í flestöldum apótekum og heilsuvörverslunum, í Fjarðarkaupum, Nettó og Hagkaupi. Nánari upplýsingar má finna á vefsíðunni. www.geosilica.is



STÓRSÝNINGIN FIT & RUN EXPO

LAUGARDALSHÖLL 17. OG 18. ÁGÚST 2017



- Skemmtilegar **uppákomur** og fyrirlestrar.
 - **50 fyrirtæki** með allt það heitasta fyrir hlauparann og alla þá sem stunda hreyfingu.
 - **SPRENGITILBOÐ OG FRÁBÆRIR AFSLÆTTIR BÁÐA SÝNINGADAGANA**
 - Komdu til að **smakka, snerta, sjá og heyra!**
- **Fyrir alla fjölskylduna!**
 - **ALLIR VELKOMNIR**, líka þeir sem eru ekki að hlaupa.

FRÍTT
INN



Í samstarfi við
**REYKJAVÍKUR
MARAPÓN
ÍSLANDBANKA**
19. ÁGÚST 2017

Sýningin er opin: Fimmtudaginn 17. ágúst kl. 15 - 20
Föstudaginn 18. ágúst kl. 14 - 19



ALLAR UPPLÝSINGAR: WWW.FITRUNEXPO.IS - [f/FITRUNEXPO/](https://www.facebook.com/FITRUNEXPO/)



„Avis bílaleiga býður upp á vetrarleigu sem virkar þannig að viðskiptavinur leigir bíl einungis yfir vetrarmánuðina og er lágmarksleigutíminn sex mánuðir,“ segir Jóhanna Benediktsdóttir, markaðsstjóri Avis Budget Iceland.
MYND/ERNIR

Vetrarleiga Avis nýtur sífellt meiri vinsælda hér á landi

Sífelld fleiri landsmenn sjá kosti þess að leigja bíl yfir veturinn þegar meiri not eru fyrir hann á heimilinu. Avis bílaleiga býður upp á sérstaklega gott tilboð þessa dagana.

Margir landsmenn hafa nú þegar uppgötvað kosti Vetrarleigu Avis bílaleigunnar og vinsældir hennar fara vaxandi ár frá ári að sögn Jóhannu Benediktsdóttur, markaðsstjóra Avis Budget Iceland. „Nú fara skólarnir bráðum að byrja og veðurfar að breytast og taka á sig haustlegri blæ. Avis bílaleiga býður upp á Vetrarleigu sem virkar þannig að viðskiptavinur leigir bíl einungis yfir vetrarmánuðina og er lágmarksleigutíminn sex mánuðir. Þannig fær hann bíl að hausti og skilar aftur að vori.“

Hún segir þetta fyrirkomulag henta sérstaklega vel þar sem nauðsynlegt getur verið að hafa aukabíl á heimilinu yfir vetrartímann. „Íslenski veturinn er þannig að erfiðara er að komast á milli staða vegna veðurs og meira er

um skutl vegna vetrartengdra áhugamála barnanna svo dæmi sé tekið. Vetrarleigan er einnig ótrúlega hentug fyrir þá fjöldamörgu sem kjósa heilsusamlegri lífsstíl á sumrin með því að hjóla, ganga eða nota strætó og huga þannig í leiðinni að umhverfinu. Það er einnig dýrt að eiga gamlan bíl með síauknum viðgerðarkostnaði en með Vetrarleigu er það úr sögunni þar sem viðkomandi fær ávallt nýjan bíl að hausti þegar nýr samningur er gerður.“

Gott tilboð

Núna er Avis með sérstaklega gott tilboð í gangi að sögn Jóhannu og hafa viðbrögðin verið frábær. „Það er hægt er að leigja takmarkað magn af Hyundai i10 og Ford Fiesta yfir vetrarmánuðina á 39.900 kr. á mánuði. Þetta eru bílar

“ **Vetrarleigan er einnig ótrúlega hentug fyrir þá fjöldamörgu sem kjósa heilsusamlegri lífsstíl á sumrin með því að hjóla, ganga eða nota strætó og huga þannig í leiðinni að umhverfinu.**

Jóhanna Benediktsdóttir

sem eru þægilegir, liprir og henta sérlega vel til innanbæjaraksturs og í skutl. Þeir hafa verið mjög vinsælir hjá okkur sem aukabíll inn á heimilið. Auk þeirra bjóðum við líka aðeins stærri bíla á mjög góðu tilboði. Innifalinn í vetrarleigu

eru bifreiðagjöld, olíuskipti og allt hefðbundið viðhald, tryggingar og 1.000 kílómetrar á mánuði.“

Jóhanna segir það líka vera frábæran kost við Vetrarleiguna að það er einungis greidd ein mánaðarleg greiðsla og eins og fyrr segir sé allt innifalið nema bensínið. „Fólk er því laust við allt vesen og það eru engar óvæntar uppkomur. Því má með sanni segja að ákveðið frelsi felist í því að geta einbeitt sér að öðrum og skemmtilegri hlutum en þeim sem snúa að rekstri og viðhaldi bíla. Úrvalið er mjög fjölbreytt og ættu allir að geta fundið bíl við sitt hæfi. Það er bara um að gera að hringja og kanna málið frekar.“

Nánari upplýsingar má finna á www.avis.is.

VIÐ ÓSKUM HLAUPURUM GÓÐS GENGIS Í REYKJAVÍKURMARAFONINU

