

Heilsurækt

FIMMTUDAGUR 24. ÁGÚST 2017

Kynningar: Heilsborg, FISK Seafood, Hilton Reykjavík Spa, Reykjavíkurborg



Lagði stresspakkan til hliðar

Eftir að hafa rekið líkamsræktarstöð fyrir konur í tuttugu ár hefur Linda Pétursdóttir tekið nýtt skref í lífinu. Með fram því heldur hún áfram að gefa fólki góð ráð um betri lífsstíl. ➔2

Linda Pétursdóttir bætir heilsuna með daglegum gönguferðum með hundinum sínum um Álftanesið. Hún mælir með mjúkri hreyfingu við allra hæfi. MYNDIR/EINKASAFN

ÞÚ FERÐ LENGRA MEÐ SAGAPRO

Vinsæl vara við tíðum þvaglátum



SAGAMEDICA



Elin
Albertsdóttir
elin@365.is



Framhald af forsiðu →

Linda segist hafa staðið á krossgötum í lífinu þegar rekstri Baðhússins var hætt. „Ég tók þá ákvörðun að fara í nám við Háskólann á Bifröst og er hálfnuð í HHS eða heimspeki, hagfræði og stjórnmálafræði,“ segir hún. „Mig langaði að breyta til og mér fannst þetta heillandi nám. Það á kannski eftir að opna nýjar dyr. Ég stunda námið í fjarnámi sem krefst mikils sjálfsgætu. Það hentar mér þó vel vegna dóttur minnar sem er í alþjóðaskólanum í Sjálandsskóla. Hún stundar sitt nám jafnt á íslensku og ensku og er altalandi á enska tungu,“ segir Linda en Ísabella, dóttir hennar, verður tólf ára á sunnudaginn.

Bættur lífsstíll

„Það er ákveðinn léttir að vera ekki lengur með áhyggjur af rekstri fyrirtækis. Hins vegar get ég ekki alveg sleppt heilsuræktinni og er með heimasíðuna mína lindap.is þar sem ég gef ýmis góð ráð. Að auki mun ég fljótlega opna sjö daga prógramm á heimasíðunni þar sem fólk getur fengið aðstoð við að fá aukna vellíðan í daglegu lífi og meiri lífsgæði. Þetta verður rafræn kennsla þar sem fólk fær í hendur áætlun til bættrar heilsu, þar á meðal um mataræði, vellíðan, sjálfsrækt, svefn, hreyfingu og hugleiðslu. Þetta er ekki megrunarprógramm heldur mun frekar ráðgjöf til þeirra sem vilja huga að eigin líkama og vellíðan. Góður svefn er til dæmis afar mikilvægur. Sjálf legg ég mikla áherslu á nægan svefn. Eftir langa reynslu í heilsurækt hef ég fundið hvað þessi aðferð gerir mér gott. Ég vonast til að fólk fylgi þessu sjö daga plani og finni sér nýjan og betri lífsstíl,“ segir Linda sem hefur verið að vinna að þessu vellíðunarprógrammi í allt sumar. „Ég veit að þetta prógramm hefur mjög góð áhrif á andlega heilsu.“

Sleppir öfgum

Þegar Linda er spurð um tímaleyfi margra í önnum hversdagsins segist hún vel kannast við það. „Númer eitt er að fara að sofa á sama tíma og vakna á sama tíma. Það er virkilega mikilvægt að fá fullan svefn til að takast á við daginn. Ef við erum ekki úthvild fer allt í vitleysu. Svo finnst mér áriðandi að vakna nokkru á undan öðrum á heimilinu og eiga þann tíma fyrir sjálfan sig. Ég hef tileinkað mér þetta og líður vel með að eiga minn tíma, til dæmis að fara út að ganga með hundinn. Ég

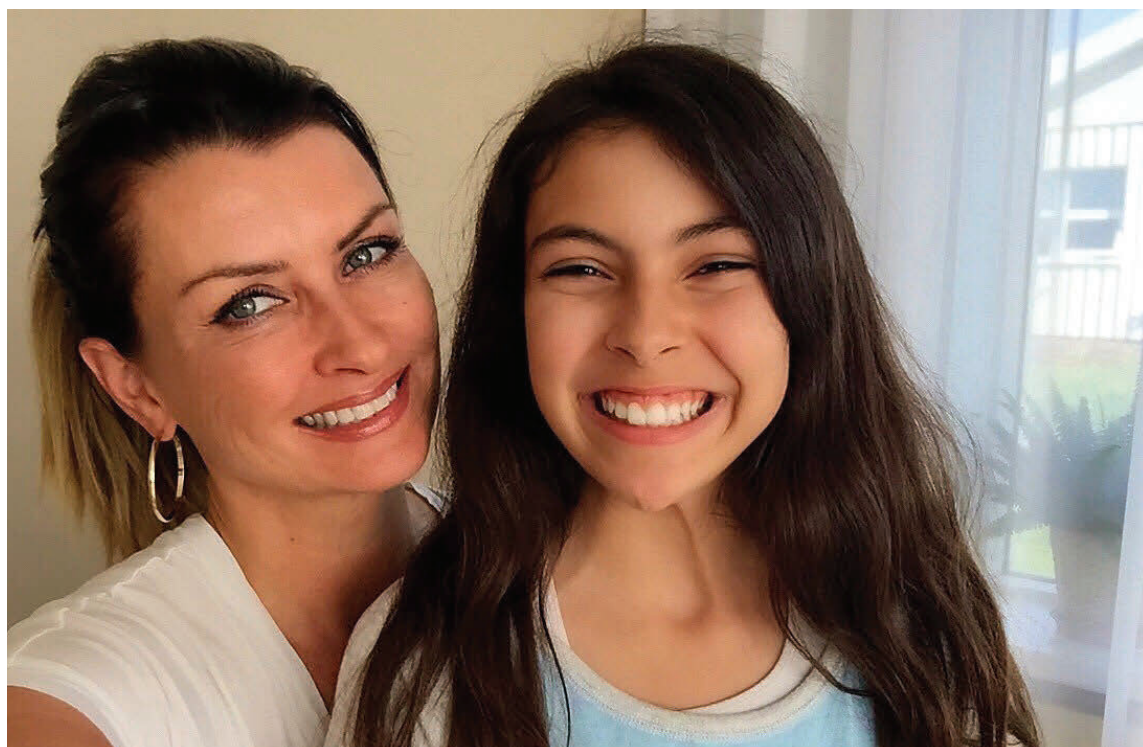


Álftanesið er fagurt og Linda segir að það sé eins og að stunda hugleiðslu að ganga meðfram sjónum.

er ekkert endilega að stressa mig á að þjóta í líkamsræktarstöð. Finnst yndislegt að velja mjúku leiðina og sleppa öfgunum. Það er gríðarlega hressandi að fara í göngutúr og verður mjög fljótt að vana. Ég fer út með hundinn tvisvar á dag. Geng sjö til átta kílómetra að jafnaði, með skrefamæli. Það er hvetjandi. Þetta heldur mér gangandi og gerir mér kleift að sitja við námið sem er erfitt, stanslaus vinna allan daginn.“

Tíminn vel nýttur

Eins og allir vita er Linda mikill dýravínur. Hún borðar ekki kjöt en finnst fiskur góður en það er eina dýraafurðin sem hún neytir. „Ég passa upp á mataræðið og heilbriggt mataræði er grunnurinn að bættu lífi. Það er ekki nóg að vera í ræktinni ef maður hugsar ekkert um mataræðið,“ segir hún. „Það er hægt að halda sér í góðu formi ef maður sleppir óhollustu og stundar léttar hreyfingar með. Hver og einn þarf að finna sinn rétta farveg í heilsusamlegu lífi og öfgar eru ekki leið til langvarandi árangurs. Göngutúrarnir henta mjög vel og mér finnst þeir ekkert mál. Ég læt veðrið sjaldan stoppa mig,“ segir hún. „Að vera úti í náttúrunni og njóta hennar virkar eins og hugleiðsla fyrir mig. Sjálfsrækt hefur verið partur af minni daglegu rútinu til fjölda ára og ég set gjarnan slíkar hljóðbækur í símann og hlusta



Mæðgurnar Linda og Ísabella hafa gjarnan kósíkvöld um helgar, poppa og horfa á góða bíómynd.

meðan ég geng, sömuleiðis hlusta ég á fyrirlestira frá skólanum.“

Linda segist vera hin svokallaða A-týpa. Hún fer oftast að sofa fyrir ellefu á kvöldin og á fætur um sexleytið, stundum fyrr. „Við mæðgur tökum engu að síður kósíkvöld um helgar, borðum ljúffengan mat, horfum á bíómynd og poppum. Það má að sjálfsgöðu hafa það huggulegt líka,“ segir hún og bætir við að fólk þurfi fyrst og fremst að finna hvað henti því best.

Linda segist byrja á því að fá sér heilsudrykk á morgnana, annaðhvort grænan eða prótindrykk (uppskriftir á lindap.is). „Ég hef lagt mikla áherslu á heilbrigðan lífsstíl og það er orðið vani hjá mér að fylgja honum. Ég drekk mikið vatn, grænt te og fæ mér líka kaffi með kókosolíu.“

Slæm liðagigt

Þegar Linda er spurð um framtíðaráform, svarar hún. „Þú segir nokkuð. Ég hef ákveðið að halda áfram námi og fara í masterinn en ég heillaðist mjög af einu fagi í stjórnmálafræði sem heitir fríðar- og átakafræði. Ég er að finna mig í náminu og finnst það virkilega áhugavert. Mér líður vel með að vera svona frjáls í dag en hefði aldrei dottið í hug fyrir nokkrum árum að ég ætti eftir að setjast aftur á skólabeck í löngu og



Linda með dóttur sinni, Ísabellu, sem verður tólf ára á sunnudaginn, og hundinum Stjórnu.

fræðilegu háskólanámi. Ég er búin með minn stresspakka í lífinu og er núna í allt öðrum og afslappaðri gir,“ segir Linda sem býr ásamt dóttur sinni og hundi á Álftanesi. Síðan á hún kanadískan kærasta sem hún kys að halda privat í lífi sínu.

Á undanförunum árum hefur Linda verið talsvert í Kaliforníu auk þess sem hún bjó í nokkur ár í Kanada. Hún hefur sótt í hitann vegna liðagigtar sem hrjár hana alla daga. „Kuldinn hefur mjög slæm áhrif á gigtina. Ég veit ekki hvernig þessi sjúkdómur hefði lagt á mig ef ég

væri ekki svona dugleg að hugsa um heilsuna. Ég trúir því að heilbrigður lífsstíll hafi góð áhrif þótt ég finni fyrir liðagigtinni flesta daga ársins. Ég vakna gjarnan verkjuð og þarf því miður að sprauta mig á nokkurra daga fresti. Þegar ég er í miklum hita og þurru loftslagi líður mér best, allt að fjórtíu stiga hiti hentar mér vel,“ segir hún.

Þeir sem vilja fylgjast með Lindu í daglegu lífi geta fylgt henni á Instagram: lindape og á SnapChat: lindape69. Þá er vert að kíkja á heimasíðuna hennar, lindap.is þar sem hægt er að finna ýmis góð ráð.



Bak- og músíkleikfimi

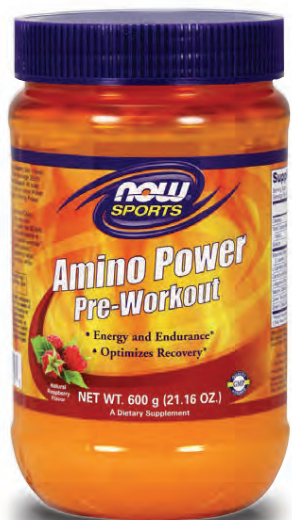
Erum flutt að Bildshöfða 9

Fjörugir hádegis- og eftirmiðdagstímar undir leiðsögn sjúkráþjálfara.

Upplýsingar og skráning
www.bakleikfimi.is

BREIÐU BÖKIN

Davíð Kristins mælir með Amino Power Pre-Workout frá Now



Fyrir æfingar og á æfingum tek ég Amino Power Pre-Workout. Þetta er fyrsti Pre-Workout drykkurinn sem ég treysti mér til að nota og mæla með. Hann er hreinn og inniheldur hvorki aspartam né acesulfame k. Drykkurinn blanda af aminosýrum og koffíni sem veitir orku og einbeitingu. Hann er sættur með stevíu og xylitol.

Í hverjum skammti (1 skeið) eru 50 mg af koffíni sem og BCAA aminosýrum (fyrir vöðvavöxt og endurheimt), Beta-Alanine (til að seinka vöðvapreytu), L-arginine (til að auka blóðflæði), L-carnitine (til að draga úr þreytu) og seyði úr grænu tei (til að auka blóðflæði). Fyrir langar hjólaferðir (100 km) drekk ég einn skammt strax áður en ég fer af stað og tek svo einn brúsa með mér til að drekka þegar ég er hálfnaður á leið. Amino Power Pre-Workout hefur hjálpað mér mikið við að halda sama krafti út æfingarnar og í byrjun.

Heilsugúrúinn Davíð Kristinsson hefur starfað sem einkaþjálfari í 19 ár og sérmenntað sig sem næringar- og lífsstílsþjálfara. Hann rekur nú Heilsuþjálfun og Salatsjoppuna á Akureyri ásamt eiginkonu sinni. Davíð hefur á undanfönum árum haldið mikinn fjölda vinsælla námskeiða og fyrirlestra um 30 daga hreint mataræði.



Voelkel

CHIABÚST

- RÍKT AF OMEGA-3
- TREFJA- & PRÓTEINRÍKT
- LÍFRÆNT VOTTAD
- ÓERFDABREYTT
- VEGAN



Spornað gegn beinþynningu

Þriðja hver kona fyrir fimmtugt og önnur hver kona eftir fimmtugt er í hættu á að brotna af völdum beinþynningar. Algengustu brotin eru framhandleggsbrot, samfallsbrot í hrygg og mjaðmabrot. Afleiðingarnar geta verið alvarlegar. Það er margt hægt að gera til varnar.

Vera
Einarsdóttir
vera@365.is



Uppveitinum eru beinin að stækka og þéttast. Um 20-25 ára aldurinn næst hámarksbeinþéttni en það er arfbundið hver hámarksbeinþéttni hvers og eins getur orðið. „Börn og ungmenni sem hreyfa sig lítið og borða næringarsnaudan mat ná ekki mögulegri hámarksbeinþéttni og geta áhrif þess komið fram síðar á ævinni. Fræðslan þarf því að fara fram frá vöggju til garfar,“ segir Halldóra Björnsdóttir íþróttakennari, útvarpsleikfímistjórnandi og framkvæmdastjóri Beinverndar en hún mun annast fræðslu á námskeiðinu Styrkjum beinin sem Sóltún heima býður upp á í haust. Námskeiðið er hugsað fyrir konur 60+ sem eru með beinþynningu en konur eru þar í mun meiri hættu en karlar.

Að sögn Halldóru helst beinþéttni kvenna nokkuð jöfn fram að tíðahvörfum, ef allt er eðlilegt. Þá minnkar styrkur estrogens sem hefur áhrif á beinmyndun. „Fyrsta áratuginn eftir tíðahvörf verður því yfirleitt mikið beintap hjá konum. Þessi ár er því sérstaklega mikilvægt að huga að næringu, hreyfingu, vítamíninntöku og byltuvörnum en allt dregur það úr líkum á



beinbrotum.“ Aðspurð segir Halldóra karla líka verða fyrir beintapi en að það gerist síðar á ævinni. Á milli sextugs og sjötugs er beintap hjá kynjunum hins vegar orðið það sama og þá geta karlar líka fengið beinþynningu. Hjá þeim er það þó oftast ekki arfbundið eða tengt undirliggjandi sjúkdómum.

„Það er sterk fylgni á milli stæltra vöðva og sterkra beina. Ef beinin eru ekki notuð rýrna þau eins og vöðvarnir.“

Halldóra Björnsdóttir

Eftir tíðahvörf hjá konum minnkar styrkur estrogens sem hefur áhrif á beinmyndun. Þá er sérstaklega mikilvægt að huga að mataræði og hreyfingu. Halldóra kennir réttu tókin. MYNDIR/ANTON

Karlar geta líka fengið beinþynningu. Það gerist þó yfirleitt seinna hjá þeim en konum. Hreyfing örvar beinmyndun.



TAKK!
ÞÖKKUM FRÁBÆRAR
MÓTTÖKUR Í SMÁRALIND

OPIÐ TIL KL 21:00 ÖLL KVÖLD



NAUTASALÁT XO

LÍKLEGA BESTI HOLLI
SKYNDIBITINN Á ÍSLANDI

XO

FUN · FAST · FUSION

JL HÚSINU & SMÁRALIND
WWW.XOFOOD.IS
571-3888



4,5 ★



FACEBOOK.COM/
XO VEITINGASTAÐUR
4,7 ★



XO HUMARBAKA



TANDOORI KJÚKLUNGUR

En hvað er hægt að gera til að sporna gegn beinþynningu? „Við tölum um svokallaða beinaprennu sem samanstendur af hreyfingu, kalki og D-vítamíni. Flestir fá nægt kalk úr fæðunni en líkaminn getur ekki nýtt það án hjálpar D-vítamíns. Líkaminn framleiðir það með hjálp sólar en hennar nýtur ekki nægilega við hér á landi auk þess sem fæðutegundir sem innihalda D-vítamín eru af skörum skammti. Flestir þurfa því D-vítamín í formi bætiefnis.“ Halldóra segir líkamspjálfun ekki síður mikilvæga. „Það er sterk fylgni á milli stæltra vöðva og sterkra beina. Ef beinin eru ekki notuð rýrna þau eins og vöðvarnir. Hreyfing leiðir aftur á móti til þess að beinmyndun örvast.“

Halldóra segir líka mikilvægt að huga að almennu fjölbreyttu fæði. „Eldra fólk þarf sérstaklega að huga að því að fá nægt prótín en þegar fólk eldist hefur það ekki alltaf burði til að elda prótínríkar máltíðir. Þá er hætt við því að vöðvarnir rýrni sem dregur úr jafnvægi og styrk og eykur hættu á byltum og beinbrotum.“

Halldóra segir aldrei of seint að gripa til aðgerða gegn beinþynningu en þeir sem greinast fá lyf sem draga úr beintapi og hjálpa til við nýmyndun á beinvef. Flestir þurfa að taka þau í 3-5 ár samhliða því að huga að fyrrnefndri beinaprennu. Sé beinþynning til staðar eykst hættu á beinbrotum en þau geta haft alvarlegar afleiðingar í för með sér þegar fólk er komið á efri ár. „Einn af hverjum fjórum eða fimm sem mjaðmabrotnar er látinn innan árs. Á því eru ýmsar skýringar en aðgerðin, sjúkrahúslegan, hreyfingarleysið og lýstarleysið sem fylgir spilar allt inn í,“ segir Halldóra. Tveir af hverjum fjórum eða fimm fara svo upp á næsta þjónustustig. „Fara til dæmis

Allir þurfa D-vítamín

Fólk á öllum aldri þarf að gæta þess að fá nægjanlegt D-vítamín. Magn fer eftir aldri.

- Börn 1-9 ára: 10 mikrógrömm eða 400 alþjóðaeiningar (IU)
- Konur og karlar á aldrinum 10-70 ára: 15 mikrógrömm eða 600 IU
- Konur og karlar yfir 70 ára: 20 mikrógrömm eða 800 IU

Þeir sem liða skort þurfa stærri skammta til að byrja með til að ná upp nægjanlegum styrk en geta síðan haldið sig við ráðlagðan dagsskammt.

Heimild: Embætti landlæknis

úr því að vera sjálfstæðir heima í að þurfa heimahjúkrun eða úr heimahjúkrun á hjúkrunarheimili. Einn af hverjum fjórum til fimm nær svo fullri heilsu,“ upplýsir Halldóra. Hún segir aldrei hægt að komast hjá öllum beinbrotum en að til mikils sé að vinna fyrir bæði einstaklinga og samfélag að draga úr þeim.

Halldóra hvetur fólk til að afla sér upplýsinga á beinvernd.is en þar er meðal annars að finna yfirlit yfir kalkríkar fæðutegundir, uppskriftir og ýmiss konar fræðsluefni. Sömuleiðis áhættuþróf og áhættureikni. Á námskeiðinu Styrkjum beinin verða kenndar styrktar- og jafnvægisæfingar auk þess sem boðið verður upp á fræðslu. Námskeiðið hefst 5. september. Nánari upplýsingar er að finna á solumheima.is.

Heilsuborg blómstrar

Heilsuborg hefur flutt starfsemi sína í nýtt húsnæði að Bildshöfða 9. Vönduð líkamsrækt og heildstæð þjónusta verður í fyrirrúmi. Allir sérfræðingar og þjálfarar eru með háskólamenntun.

Heilsuborg hefur þroskast vel,“ segir Erla Gerður Sveinsdóttir yfirlæknir, annar stofnandi Heilsuborgar. „Við áttum góð ár í Faxafeninu en vorum búin að sprengja utan af okkur húsnæðið og því kominn tími á að færa út kvíarnar. Við byrjuðum fyrir átta árum með aðaláherslu á vandaða líkamsrækt og drauminn um heildstæða þjónustu þar sem hægt væri að vinna vel með marga þætti heilsunnar. Sá draumur er að rætast í dag með stórum og fjölbreyttum hópi fagfólks sem starfar í Heilsuborg, en í dag eru starfsmenn um 90. Sá góði andi sem fylgt hefur starfinu okkar var fluttur með viðhöfn yfir í nýja húsnæðið. Við munum kappkosta að halda umhyggjunnar og okkar heimilislega og hlýja andrúmslofti.“

Vönduð líkamsrækt

Hjá Heilsuborg verður áfram boðið upp á vandaða líkamsrækt þar sem hægt er að æfa á eigin vegum, sækja námskeið eða nýta sér aðstoð þjálfara sem allir eru háskólamenntaðir. „Fólk vill vanda sig. Meðvitund um mikilvægi heilsunnar hefur aukist og fólk vill gera það sem það getur sjálft til að halda góðri heilsu. Þá er mikilvægt að fá fagfólk með sér í lið, hvort sem verið er að fyrirbyggja vanda eða vinna með einhvers konar heilsubrest. Sumir þurfa bara ráðgjöf til að koma sér af stað, aðrir þurfa meðferð í lengri tíma og jafnvel hjá fleiri en einum fagaðila í einu.“

Breið þjónusta

Þegar heilsan fer að bila er vandinn oft fjölþættur, eins og verkir, svefnleysi, depurð, hreyfingarleysi, streita og ofþyngd. „Varanlegur árangur næst ekki nema tekið sé á vandanum í heild sinni og þá er gott að hafa Heilsuborg í bakhöndinni,“ segir Erla Gerður.

Sérstaða Heilsuborgar liggur í hversu breið þjónusta er í boði, hvernig unnið er með alla þætti heilsunnar samhliða og hvernig þjónustan er fléttuð saman við daglegt líf viðskiptavinanna. Þessi sérstaða Heilsuborgar hefur vakði athygli út fyrir landsteinana og þykir einstök í sinni röð. „Við höfum möguleika á að breikka þjónustuna enn frekar í þessari góðu aðstöðu, ásamt samvinnu við Heilsugæsluna Höfða sem er í sama húsi. Nú hafa bæst í hópinn nokkrir sérfræðilæknar úr ýmsum sérgreinum og hópur annarra fagaðila hefur stækkað til muna. Sem dæmi má nefna að nú starfa 13 sálfræðingar og 16 sjúkrapjálfarar í Heilsuborg,“ segir Erla Gerður.

Heilsumat fyrir heilsueflingu

Heilsumat hjá hjúkrunarfræðingi er góð byrjun á að taka heilsuna föstum tókum en þá er farið yfir stöðu mála og helstu áhættuþætti, gerðar mælingar á líkamssamsetningu og skilgreind ætjun um næstu skref. „Enn ein nýjungin í þjónustu okkar er mæling á gæðum svefns, en hann verður of oft útundan. Svefninn er einmitt afar mikilvæg undirstaða góðrar heilsu. Þar sem þjónusta okkar er svo víðtæk getur verið erfitt að átta sig á hvað hentar og því bjóðum við frjála ráðgjöf til að fá leiðsögn um bestu leiðina,“ segir Erla Gerður.



Erla Gerður, Sigrún Ása og Hólmfríður Berglind taka vel á móti viðskiptavinum Heilsuborgar. Í dag kl. 17.30 er kynningarfundur um Heilsulausnir, vinsælasta námskeið Heilsuborgar frá upphafi. MYND/EYÞÓR



Heilsuborg er flutt og er nú við Bildshöfða 9. MYND/ANTON BRINK



Aðstaðan er öll hin glæsilegasta. MYND/EYÞÓR

Ráðgjöf sjúkrapjálfa

Hólmfríður Berglind Þorsteinsdóttir sjúkrapjálfi er fagstjóri hreyfingar og stoðkerfis hjá Heilsuborg. Hún segir að í þróun sé ný nálgun til að hjálpa fólki að finna sinn stað í úrræðum Heilsuborgar. „Þetta heitir Stoðkerfismóttakan og er m.a. byggt á viðtali og spurningalistum sem hlotið hafa alþjóðlega viðurkenningu. Ef niðurstaðan er sú að viðkomandi þurfi nánari skoðun hjá sjúkrapjálfa ættu svörin að gefa vísbendingu um hvaða sjúkrapjálfi eða námskeið hentar best fyrir það vandamál sem vegur þyngst en sjúkrapjálfarar Heilsuborgar eru margir hverjir sérhæfðir á ákveðnu sviði. Svörin gefa jafnframt vísbendingar um fleiri þætti vandans sem aðrir

heilbrigðisstarfsmenn hjá Heilsuborg geta aðstoðað við. Þetta er stór þáttur í að aðstoða einstaklinginn á heildrænan hátt eins og Heilsuborg stendur fyrir.“ Sjúkrapjálfarar og íþróttfræðingar kenna æfingar, ýmist einum í einu eða í hópum. Fjöldi námskeiða er í boði, þar sem markvisst er unnið með vandamál sem tengjast stoðkerfinu. „Teymi starfsmanna kemur að slíkum námskeiðum. Þannig viljum við hafa samvinnuna í Heilsuborg, því reynslan og vísindin sýna að á þann hátt er frekar hægt að leysa úr flóknum vandamálum,“ segir Hólmfríður.

Andleg heilsa mikilvæg

Mikil vitundarvakning hefur orðið um mikilvægi andlegrar heilsu og fólk er ekki eins hikandi að tala um vanlíðan og leita sér aðstoðar og áður, að sögn Sigrúnar Ásu Þórðardóttur, sálfræðings og fagstjóra hugarhreyfingar og geðræktar hjá Heilsuborg. „Hjá okkur starfa 15 sérfræðingar á þessu sviði; sálfræðingar, geðlæknir og félagsráðgjafi. Við bjóðum upp á einstaklingsviðtöl og námskeið. Í þjóðfélaginu er mikil streita sem getur átt sér flóknar birtingarmyndir. Fólk er undir miklu álagi, bæði í einkalífi og starfi. Einkennin geta komið fram í stoðkerfinu, með verkjum og líka breytingum á hugsunum, minni og verri almennri líðan. Sumir þróa með sér alvarlegan kvíða og þunglyndi út frá streitu og sjálfsmynd fólks getur jafnvel beðið hnekk,“ upplýsir Sigrún og bætir við að þegar unnið sé með andlega heilsu sé mikilvægt að hugsa heildrænt. „Andleg og líkamleg heilsa spilar saman. Einkenni geta verið líkamleg en orsakirnar geta verið aðrar og það er mikilvægt að horfast í augu við það og vinna með það líka.“

Andleg heilsa mikilvæg

Mikil vitundarvakning hefur orðið um mikilvægi andlegrar heilsu og fólk er ekki eins hikandi að tala um vanlíðan og leita sér aðstoðar og áður, að sögn Sigrúnar Ásu Þórðardóttur, sálfræðings og fagstjóra hugarhreyfingar og geðræktar hjá Heilsuborg. „Hjá okkur starfa 15 sérfræðingar á þessu sviði; sálfræðingar, geðlæknir og félagsráðgjafi. Við bjóðum upp á einstaklingsviðtöl og námskeið. Í þjóðfélaginu er mikil streita sem getur átt sér flóknar birtingarmyndir. Fólk er undir miklu álagi, bæði í einkalífi og starfi. Einkennin geta komið fram í stoðkerfinu, með verkjum og líka breytingum á hugsunum, minni og verri almennri líðan. Sumir þróa með sér alvarlegan kvíða og þunglyndi út frá streitu og sjálfsmynd fólks getur jafnvel beðið hnekk,“ upplýsir Sigrún og bætir við að þegar unnið sé með andlega heilsu sé mikilvægt að hugsa heildrænt. „Andleg og líkamleg heilsa spilar saman. Einkenni geta verið líkamleg en orsakirnar geta verið aðrar og það er mikilvægt að horfast í augu við það og vinna með það líka.“

Sálfræðiþjónusta fyrir börn og unglinga

Hjá Heilsuborg er nú boðið upp á sálfræðiþjónustu fyrir börn og unglinga, en lengi hefur verið óskað eftir slíkri þjónustu. „Við verðum í samstarfi við Heilsugæsluna Höfða og munum þjónusta viðskiptavinum Heilsu-

Við byrjuðum fyrir átta árum með aðaláherslu á vandaða líkamsrækt og drauminn um heildstæða þjónustu þar sem hægt væri að vinna vel með marga þætti heilsunnar. Sá draumur er að rætast í dag með stórum og fjölbreyttum hópi fagfólks sem starfar í Heilsuborg en í dag eru starfsmenn um 90. Sá góði andi sem fylgir okkar var fluttur með viðhöfn yfir í nýja húsnæðið.

Erla Gerður Sveinsdóttir

gæslunnar, sé þess óskað, bæði á fullorðins- og barnasviði. Áherslan verður áfram að veita sem heildstæðasta meðferð bæði fyrir börn og fullorðna með ýmiss konar tilfinningavanda. Við munum áfram bjóða upp á námskeið eins og Hugarlausnir, Andlega líðan og verki og Sjálfstyrkingu og sjálfsöryggi. Í haust munum við bjóða upp á sérsniðið námskeið fyrir einstaklinga með ofsakvíða og eftir minni bestu vitund er það hið eina sinnar tegundar hér á landi,“ segir Sigrún.

Kynningarfundur í dag kl. 17.30

Heilsulausnir hafa verið vinsælasta námskeið Heilsuborgar frá upphafi. Sólveig Sigurðardóttir ástríðuokkur (Lífstill Sólveigar) verður áfram með sýnikennslu í matargerð og gefur hagnýt ráð og smakk af góðum mat. „Eitt er að vita hvað maður þarf að gera en annað að koma því inn í daglega lífið. Þess vegna erum við að flétta nýja nálgun inn í námskeiðið sem er að fara af stað. Þar er lögð enn meiri áhersla á það hvernig auðvelt verður að koma góðum aformum í framkvæmd og líða vel með það. Nýja nálgunin er að bandarískri fyrirmynd og fléttast vel inn í Heilsulausanámskeiðið okkar, enda allt efnið byggt á bestu þekkingu sem völ er á. Námskeiðið var þróað fyrir einstaklinga sem greinast með forstigi sykursýki og hentar vel til að fyrirbyggja sykursýki en það nýtist líka vel fyrir þá sem komnir eru með sjúkdóma svo sem sykursýki, offitu eða hjartasjúkdóma. Leiðbeinendur okkar hafa fengið þjálfun hjá bandarískum samstarfsaðilum og þetta er fyrsta námskeiðið af þessum toga hér á landi. Við verðum með kynningarfund um þetta námskeið í dag kl. 17.30 og allir eru hjartanlega velkomnir því námskeiðið hentar mjög breiðum hópi fólks,“ segir Erla Gerður.

Heilsuborg er við Bildshöfða 9. Síminn er 560 1010. Nánari upplýsingar eru á vefsíðunni www.heilsuborg.is.

Út fyrir þægindarammann

Göngur vinna bæði á andlega og líkamlega þættinum. Það þekkir Guðný Björg Helgadóttir vel en hún stofnaði Gönguhóp unga fólksins nýlega. Hún hefur glímt við kvíða og þunglyndi lengi en stofnun klúbbsins tengist lífsstílsbreytingum í lífi hennar.

Starri Freyr
Jónsson
starri@365.is



Gönguklúbbur unga fólksins var stofnaður fyrir nokkrum vikum af hjúkrunarfræðinemanum Guðnýju Björgu Helgadóttur. Eftir að hafa tekið göngur föstum tókum síðasta haust tók hún eftir því að hún var ídulega yngst í gönguferðum sem hún tók þátt í en Guðný er 26 ára gömul. Nokkurra vikna leit að gönguhópi sem skipaður væri yngra fólki skilaði engum niðurstöðum og þá var ekkert annað í stöðunni en að stofna hópinn sjálf segir hún. „Það þýðir ekki að biða endalaust eftir því að aðrir taki af skarið. Viðbrögðin hafa verið mjög góð þótt hópurn sé nýlega stofnaður. Í dag eru um 750 meðlimir sem sumir eru þó eitthvað eldri en ég. Þótt hópurn sé upphaflega stofnaður fyrir minn aldurshóp eru ekki ströng inntöskilyrði og allir eru velkomnir. Þetta snýst fyrst og fremst um hvernig fólk lítur

á sjálf sig, sumir eru einfaldlega ungir í anda.“

Var tilbúin

Það var móðir Guðnýjar, Linda Birgisdóttir, sem kynnti dóttur sinni útivist fyrir mörgum árum. „Hún dró mig með í hinar og þessar ferðir síðustu ár en áhuginn var takmarkaður. Enda trúi ég því að maður verði að gera hlutina á eigin forsendum og ég var einfaldlega ekki tilbúin á þessum tíma.“ Rétti tíminn kom síðasta haust þegar hún hóf að mæta í gönguferðir á vegum gönguklúbbsins Vesen og vergangur. „Svo í sumar gerðist eitthvað innra með mér og ég byrjaði á fullu í útivist. Um verslunarmannahelgina fór ég t.d. ein á gönguhátið í Súðavík og var sú ferð ein stór sjálfsvinna. Þar fór ég heldur betur út fyrir þægindarammann, fór á mínum forsendum og kynntist fullt af nýju fólki með sömu útivistarbakteríuna og ég.“

Það var þó ekki bara ástríða fyrir útivist sem ýtti Guðnýju af stað í göngur. Hún hefur glímt við kvíða



„Göngur vinna því bæði á andlega og líkamlega þættinum, maður styrkist rosalega fljótt og byrjar að geisla út á við því þetta er svo nærandi,“ segir Guðný Björg Helgadóttir, stofnandi Gönguklúbbs unga fólksins. MYND/ERNIR

Vitamix
Pro300

Vitamix Pro300 er stórkostlegur. Auðveldar alla matreiðslu í eldhúsinu. Mylur alla ávexti, grænmeti, klaka og nánast hvað sem er. Nýtt útlit og öflugri mótör. Stiglaus hraðastilling og pulse rofi.

Tilboðsverð kr. 97.704,-
Fullt verð kr. 130.272,-



Kælitækni

og þunglyndi síðan hún man eftir sér og segir stofnun klúbbsins ekki síður tengjast lífsstílsbreytingum í lífi hennar. „Ég náði botninum í kvíða og þunglyndi í vor. Allt mitt líf hef ég þurft að bera þungan bakpoka og hefur kvíðinn stundum verið það mikill að ég hef fengið itrekuð kvíðaköst sem er það versta sem ég veit um. En það býr ótrúlega mikil seigla í mér og ákveðni. Ég er alin þannig upp að maður eigi að takast á við vandamálin og vinna í sjálfum sér. Lífið er stútfullt af verkefnum sem þarf að leysa og ef maður nær því öðlast maður betra líkamlegt og andlegt heilbrigði. Að mæta kvíðanum gerir það að verkum að hann hverfur smátt og smátt. Maður getur nefnilega allt ef viljinn er nógu mikill.“

Frábær félagsskapur

Eftir að hafa gengið til sálfræðings, sem sérhæfir sig í ADHD, í nokkrar vikur snemma síðasta vetur kom í ljós að Guðný var með mjög mikinn athyglisbrest en er um leið ofboðslega ofvirk. „Það var eins og öllum spurningum mínum hefði verið svarað á þessu augnabliki. Allt sem ég hafði glímt við mátti rekja til þess að ADHD var ekki meðhöndlað rétt á mínum yngri árum. Nú er ég búin að vera á lyfjum í fimm mánuði og aldrei liðið betur. Nýr drifkraftur og einbeiting gerði það að verkum að ég fann mig algerlega í útivistinni í byrjun sumars og hef verið óstöðvandi síðan.“

Hún segir náttúruna vera það sem heilli mest við göngur og fjallaklifur en ekki megi gleyma

félagsskapnum. „Þar eru allir að stunda ástríðu sína og því myndast svo mikill kærleikur og jákvæðni. Það er gaman að kynnast nýju fólki og læra af því. Svo er alltaf gott að setja sér markmið og prófa ný fjöll.“

Göngur vinna því bæði á andlega og líkamlega þættinum, maður styrkist rosalega fljótt og byrjar að geisla út á við því þetta er svo nærandi fyrir mann. Mér finnst einnig gott að stunda núvitund, taka eftir hlutunum og njóta. Þess vegna elska ég að taka góðan tíma í göngur og ekki flýta mér.“

Næsta ganga er í dag fimmtudag kl. 18 og er stefnt á Víðifell. Allar nánari upplýsingar má finna á Facebook undir Gönguklúbbur unga fólksins.

Aðvintýrið er rétt að byrja

Skagfirðingurinn dr. Hólmfríður Sveinsdóttir lét drauma sína rætast þegar hún stofnaði nýsköpunarfyrirtækið Protis og hóf framleiðslu og sölu á Protis Fiskprótín fæðubótarefnunum. Hvergi í heiminum nema á Íslandi eru framleidd fæðubótarefni úr vatnsrofni þorskprótíni.

Protis Fiskprótín fæðubótarefni eiga sameiginlegt að innihalda vatnsrofin þorskprótín sem unnin eru úr afskurði sem myndast við flakavinnslu á þorski,“ útskýrir Hólmfríður sem hóf þróun sína á þorskprótíni þegar hún tók við rannsókn- og þróunarfyrirtækinu Iceprotein.

Þá vann einn sérfræðingur hjá Iceprotein en í dag starfa þeir sex hjá Hólmfríði sem tekið hefur þróunina föstum tókum. Hefur Iceprotein meðal annars tekið þátt í að þróa nýja kæliaðferð fyrir ferskan fisk um borð í togaranum Málmei.

„Það er lyklatríði að kæla fiskinn frá upphafi, hvort sem hann er ætlaður í flaka- eða prótínnvinnslu, og eingöngu notað undirkælt hráefni við vinnslu á Protis þorskprótíni,“ upplýsir Hólmfríður.

Hrein, íslensk náttúruafurð

Hólmfríður stofnaði Protis árið 2015, þegar þróunarvinna við framleiðsluferli þorskprótíns var vel á veg komin. Fæðubótarlína Protis Fiskprótíns fór síðan á markað í febrúar 2016.

„Fiskprótín var lítt þekkt í fæðubótarefnum og því var enginn að bíða eftir því. Við höfum því lagt mikið undir í markaðs- og sölustarf og ætlum okkur að auka það enn frekar,“ segir Hólmfríður. „Við erum því rétt að byrja og undirbúum nú útflutning samhliða því að þróa fleiri vörur sem byggja á hráefni úr íslenskum þorski. Tækifærin eru mikil þar sem um er að ræða 100 prósent íslenska framleiðslu úr hreinu, náttúrulegu hráefni.“

Prótín er eftirsótt hráefni í fæðubótavörum enda mikilvægasta næringarefnið fyrir vöxt og viðhald líkamans.

„Prótín í fæðubótarefni er oftast unnið úr mysu eða plöntum. Hráefnið verður til í eldi þar sem aðstæðum er stýrt og ekki hjá því komist að nota efni á borð við skordýraeitur og sýklalyf. Í samanburði eru aðstæður í hafinu við Ísland eins náttúrulegar og best verður á kosið og því er villtur, íslenskur þorskur 100 prósent hrein náttúruafurð,“ útskýrir Hólmfríður um prótín Protis fæðubótarefnanna.



Dr. Hólmfríður Sveinsdóttir segir Protis Fiskprótín vörurnar stuðla að uppbyggingu og viðhaldi vöðva, bæta heilbrigði liða, auðvelda þyngdarstjórnun og auka hreyfanleika. MYND/HARALDUR JÓNASSON

Hreyfanleiki er lífsgæði

Þorskprótín Protis er framleitt á einstakan hátt. Til að rjúfa prótíni er notað íslenskt vatn, ásamt ensímum, og á þann hátt verða til svokölluð vatnsrofin prótín.

„Vatnsrofin prótín eru talin hafa marga heilsusamlega eiginleika og þau nýtast líkamanum betur en hefðbundin prótín þar sem búið er að rjúfa þau. Því fara þau mun fljótar í gegnum meltingarveginn og inn í blóðrásina,“ útskýrir Hólmfríður.

Vatnsrofin prótín eru oft kölluð „fast acting protein“ og þykja tilvalin rétt fyrir æfingar og svo strax á eftir æfingu.

„Þá eru vatnsrofin prótín talin hjálpa til við upptöku annarra næringarefna og þá sérstaklega

steinefna. Því getur verið gott að taka vatnsrofin prótín með steinefnum til að auðvelda upptöku til dæmis kalks og magnesíums og bæta þannig endurheimt,“ segir Hólmfríður.

Til að byggja upp og viðhalda líkamlegum styrk og hreyfigetu þarf að gæta þess að næring og bætiefni innihaldi rétt byggingarefni fyrir líkamann.

„Protis Fiskprótín vörurnar stuðla að uppbyggingu og viðhaldi vöðva, þau bæta heilbrigði liða, auðvelda þyngdarstjórnun og auka hreyfanleika. Því má segja að Protis Fiskprótín séu hreyfanleiki.“

Fæst í apótekum og matvöruverslunum.



Liðir - Sigurður Ólafsson, keppandi í Iron Man: „Get stundað mína hreyfingu án verkja.“



LÍÐIR

Kollagenrík blanda úr hafinu sem verndar liði, bein og brjósk. Inniheldur D3 og C-vítamín, túrmerik og mangan fyrir aukna virkni. Notkun: 4 hylki á dag, takist inn með mat.



100%

Vatnsrofin þorskprótín sem stuðla að vexti og viðhaldi vöðvamassa. Notkun: Í ræktinni: 3 hylki rétt fyrir æfingu og 3 hylki strax eftir æfingu. Fyrir þá sem eru að hugsa um að viðhalda vöðvamassa: 2-3 hylki tvisvar á dag.



LÉTT

Sæðjandi blanda af glúkómannan, fiskprótíni og krómi. Notkun: 2-3 hylki tekin inn með vatni 30 mínútum fyrir máltíð.



100% - Rannveig Guicharnaud, tvöfaldur Íslandsmeistari í þriðraut: „Bætir klárlega endurheimt eftir langar æfingar og keppnir.“

Æfa af krafti á meðgöngu

Tvíburasysturnar Elín og Jakobína Jónsdætur eru afar samstíga. Þær eiga báðar þriggja ára drengi og eiga báðar von á sínu öðru barni. Að þessu sinni eru rúmar sex vikur á milli og aftur er von á drengjum. Þær systur reka CrossFit-stöðina Grandi101 ásamt eiginmönnum sínum, þeim Núma Snæ Katrínarsyni og Grétari Ali Khan, og víla ekki fyrir sér að halda áfram að æfa á meðgöngu.

Vera
Einarsdóttir
vera@365.is



Ég æfði CrossFit fram á síðasta dag alla síðustu meðgöngu og fannst það bara gera mér gott. Það gaf góða raun og hafði engin óæskileg áhrif á meðgönguna," segir Elín sem gekk 16 daga fram yfir og var sett af stað. „Ég hélt því mínu striki þegar ég varð ólétt á ný en verð þó að viðurkenna að ég finn aðeins meira fyrir þessu núna. Ég hef því lagað æfingarnar að því sem mér líður vel með að gera.“

Elín lyftir þungu, gerir upphíftar og svokölluð burpee's svo dæmi séu nefnd, en skalar æfingarnar niður eins og hentar. „Ef ég finn samdrætti hægi ég á mér og styð mig við kassa, lóð og bolta til að varna því að ég þurfi að beygja mig um of eða að bumban rekist í gólf. Ég geri lítið sem ekkert af kvíðæfingum ef frá er talinn hliðarkviður og er hætt að hlaupa. Ég hjóla þeim mun meira og fer

í róðrarvélina," segir Elín sem er komin rúmar 35 vikur á leið í dag. Það sama á við um Jakobínu systur hennar sem er komin 29 vikur á leið.

Elín mælir ekki endilega með jafn kröftugum æfingum fyrir allar óléttar konur en segir þó enga ástæðu til að reyna ekki að halda sér í formi þótt barn sé undir belti. „Þetta fer allt svölitið eftir því hvað hver og ein kona hefur verið að gera áður. Við erum eins ólíkar og við erum margar og það sem einni finnst allt í lagi finnst annarri óþægilegt. Þær sem hafa lítið hreyft sig ættu líkast til ekki að byrja á þessu en þær sem eru virkar geta vel reynt að halda sér við.“

Elín segir hreyfingu á meðgöngu ekki snúast um að bæta sig heldur að líða vel og halda sér í formi. „Mér líður persónulega ótrúlega vel eftir að hafa hreyft mig og svitnað aðeins. Ég fyllist orku og endorfíni og held að í mínu tilfalli geri það barninu gott auk þess sem ég verð að öllum líkindum fljótari að ná mér.“ Elín segir æfingar



Elín er komin rúmar 35 vikur á leið og Jakobína 29 vikur. MYNDIR/ANTON



„Mér líður persónulega ótrúlega vel eftir að hafa hreyft mig og svitnað aðeins. Ég fyllist orku og endorfíni og held að í mínu tilfalli geri það barninu gott auk þess sem ég verð að öllum líkindum fljótari að ná mér," segir Elín.

þeirra systra á meðgöngu ekki fara fram hjá iðkendum Grandi101 og vonar að það veiti þeim konum hvatningu sem treysta sér til að æfa á meðgöngu.

Elín og Jakobína æfðu sund á árum áður og eiginmaður Elínar, Númi Snær, var landsliðsmaður í sundi. „Síðan höfum við alltaf hreyft okkur en það var ekki fyrr en sumarið 2010 sem við Númi byrjuðum í CrossFit. Við vorum þá nýflutt til Stokkhólms og byrjuðum í CrossFit Nordic.“

Elín lagði stund á alþjóðasamskipti og starfaði í íslenska sendiráðinu í Stokkhólmi. Númi náði strax góðum tókum á CrossFit og keppti í sinni fyrstu einstaklingskeppni 2012 á meðan Elín tók þátt í hópakeppnum. Þau hjónin gerðust síðar hluthafar í CrossFit Nordic og eru það enn. „Það er mikill félagskapur í kringum CrossFit og þetta varð eins og fjölskylda okkar á meðan við vorum úti," upplýsir Elín.

Í byrjun árs ákváðu þau Númi að flytja aftur heim og stofna

CrossFit-stöð úti á Granda. „Jakobína systir hafði verið að þjálfa CrossFit hér heima og við ákváðum að leiða saman hesta okkar. Við erum báðar aldar upp á Seltjarnarnesi og búum þar í dag. Okkur fannst vanta CrossFit-stöð í vesturborgina og fengum húsnaði að Fiskilóð 49-51. Stöðin var opnuð í lok febrúar og eru iðkendur þegar orðnir 300 talsins. „Við fyllum hvert námskeiðið á fætur öðru og gætum ekki verið ánægðari með viðtökurnar, þær eru framar björtustu vonum," segir Elín.

Hún segir árið hafa verið verulega viðburðaríkt hjá þeim systur; flutningar, stofnun fyrir-tækis og frekari barneignir. Þegar hún er spurð hvort þær hafi planað að verða samferða hlær hún við: „Ja þetta var nú næstum einum of mikið af því góða.“ Fimm mánuðir eru á milli eldri sona þeirra systra en nú eru það sem fyrr segir aðeins rúmar sex vikur. „Við höfum stundum reynt að fara ólíkar leiðir í lífinu en einhvern veginn virðumst við alltaf enda í takt.“



Elín lyftir þungu og gerir upphíftar en skalar æfingarnar niður.



Elín mælir ekki endilega með jafn kröftugum æfingum fyrir allar óléttar konur en segir þó enga ástæðu til að reyna ekki að halda sér í formi þótt barn sé undir belti. „Þetta fer allt svölitið eftir því hvað hver og ein kona hefur verið að gera áður.“

Að sögn Elínar snýst hreyfing á meðgöngu ekki um að bæta sig heldur að líða vel og halda sér í formi.

Frábær leið til að byrja

Í september 2016 skráði hinn 55 ára gamli Gísli Kristján Birgisson sig í 100 daga lífsstílsáskorun Hilton Reykjavík Spa þar sem hann náði frábærum árangri. Í dag æfir hann fimm daga vikunnar og segir skrokkinn sjaldan hafa verið betri. Ný lífsstílsáskorun hefst mánudaginn 4. september.

Síðastliðið haust leið mér ekki nógu vel, ég var orðinn frekar þungur, stírdur og luralegur. Ég hafði lesið um þessa 100 daga áskorun í einhverju blaðinu og þegar mér varð einn daginn litið á töluna 96 sem máluð er á einn vegginn í vinnunni til að minna á að fyrirtækið okkar hefur verið með sömu kennitöluna frá 1996, tók ég ákvörðun. Ég ætlaði að taka áskoruninni og vera kominn í þessa fallegu tölu að henni lokinni, en ég var 110 kíló á þessum tíma," segir Gísli sem gerði gott betur og léttist um 18,6 kíló.

Gísli þekkti til í Hilton Reykjavík Spa þar sem hann hafði æft í þrjá mánuði árið áður. „Ég vissi því að hverju ég gekk í stöðinni. Vissi um gæði aðstöðunnar og hið góða og hlýja viðmót starfsfólksins og þjálfaranna sem láta manni ávallt líða eins og maður sé velkominn. Enda upplifir maður heilmikla fjölskyldustemningu hér.“

Gísli léttist um 18,6 kíló á þessum hundrað dögum, fituprósent hans lækkaði um 8,8 prósent og ummálið um kvíðinn minnkaði um 15 sentimetra. Þessi góði árangur varð til þess að hann sigraði í áskoruninni og hlaut að launum árskort í Hilton Reykjavík Spa.



Gísli og nokkrir af þjálfurunum í Hilton Reykjavík Spa sem hann segir afar faglega og hlýlega í viðmóti. MYND/EYFÓR

Inntur eftir því hvort þetta hafi verið erfitt svarar hann: „Ég var svo ákveðinn í þessu að þetta var ekkert mjög erfitt.“ Gísli fór alla leið og gerði til dæmis stórfelldar breytingar á mataræði sínu. „Ég tók út allt áfengi, brauð og mjólk, og miklu skipti að öll fjölskyldan var með mér í þessu og stundaði heilbrigðan lífsstíl í þessa 100 daga.“

Hann segir áskorunina hafa breytt lífsstíl sínum til frambúðar. „Þar vegur einna þyngst sú fræðsla sem ég fékk um mataræði. Manni var komið á rétta braut og í dag hugsa ég á hverjum degi um að borða rétt,“ segir Gísli sem æfir í stöðinni alla virka morgna. „Ég fer eftir prógrammi sem þjálfararnir bjuggu til fyrir mig og mæti á hverjum virkum degi klukkan sex.“

Þjónustan hér er æðisleg, maður fær handklæði þegar maður mætir og eftir æfingu getur maður farið í heita pottinn og fengið axlanudd. Maður mætir því mjúkur og finni vinnuna, tilbúinn í daginn,“ segir Gísli sem mælir með því að fólk nýti 100 daga lífsstílsáskorunina til að koma sér af stað í átt að betri lífsstíl. „Þetta virkaði fyrir mig og í dag er skrokkurinn allur annar.“



Aðstaðan í Hilton Reykjavík Spa er stórglæsileg.

Frábær heilsulind

Hilton Reykjavík Spa er heilsulind sem veitir fyrsta flokks þjónustu í rólegu og þægilegu andrúmslofti.

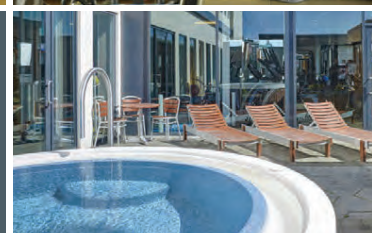
Hilton Reykjavík Spa hefur upp á að bjóða frábæra aðstöðu til líkamsræktar. Meðlimir fá aðstoð þjálfara í sal og aðgang að opnum tímum. Þeir hafa aðgang að úti-aðstöðu, heitum pottum og gufu, og fá herðanudd í pottum. Þá fá þeir handklæði við komuna.



Hilton
REYKJAVÍK SPA



100 DAGAR



Leiðin að betri lífsstíl

100 daga lífsstílsáskorun hefst mánudaginn 4. september.

Mælingar á 2 vikna fresti, þrjár matardagbækur, fróðleikur í hverri viku, þrjár fyrirlestrar og matreiðslunámskeið. Leiðsögn í sal og persónuleg aðstoð.

Við verðlaunum
góðan árangur í
lífsstílsáskoruninni

1. verðlaun kvenna: 6 mán. kort í Hilton Reykjavík Spa að verðmæti 124.830 kr.
1. verðlaun karla: 6 mán. kort í Hilton Reykjavík Spa að verðmæti 124.830 kr.
Aukaverðlaun: Nudd í Hilton Reykjavík Spa að verðmæti 12.900 kr.

Verð: 109.900 kr.

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

Tvö námskeið í boði: Kl. 06.30 mánudaga, miðvikudaga og föstudaga
Kl. 17.30 mánudaga og miðvikudaga, 16.30 föstudaga



Skráning og nánari upplýsingar á spa@hiltonreykjavikspa.is og í síma 444 5090.

Hilton Reykjavík Spa – Suðurlandsbraut 2, 108 Reykjavík

Fjölbreytt íþróttastarf í Breiðholti

Þrjú íþróttafélög bjóða upp á æfingar í Breiðholti. Það eru ÍR, Leiknir og sundfélagið Ægir.

Sundfélagið Ægir býður upp á sundþjálfun fyrir 4 ára og eldri

Sundfélagið Ægir er með sundæfingar og sundnámskeið í tveimur sundlaugum á höfuðborgarsvæðinu. Yngstu hópar félagsins æfa í Breiðholtslaug en þeir eldri í Laugardalslaug. Yngstu sundmennirnir geta byrjað að æfa fjögurra ára í Gullfiskahópum, þá taka Bleikjuhópar við þar sem farið er nánar í sundaferðirnar fjórar. Þar á eftir fara sundmenn í Laxa- og Höfrungahópa þar sem grunnatriðin eru fest í sessi og allir læra að taka þátt í sundmótum. Svo vaxa sundmenn og dafna og færast upp um hópa eftir aldri og getu þar sem lokamarkmiðið er að komast í Gullhóp.

Einstaklega góð aðstaða er fyrir alla hópa í Breiðholti, þar æfa yngstu sundmennirnir í innilaug þar sem þjálfarar eru ofan í með hópnum og passa að allt gangi sem best. Þegar sundmennirnir verða eldri færast þeir í útilaugina og að lokum í Laugardalslaug sem býður upp frá bæra innilaug þar sem æft er í 25 og 50 metra laug á milli daga.

Sundfélagið Ægir er 90 ára gamalt félag og býr yfir gifurlegri reynslu í sundheiminum. Ægir hefur reglulega átt fulltrúa á Ólympiuleikum og fjöldann allan af sundmönnum í landsliði SSÍ, bæði í fullorðins- og unglingsflokkum. Ægir býr yfir framúrskarandi þjálfarateymi sem leggur allan sinn metnað í að sundfólkinu okkar liði sem best, þyki gaman og nái góðum tókum á sundíþróttinni sem er ein besta alhliða þjálfunin sem hægt er að fá.

Skráning fer fram á skraningar@ægir.is, einnig er hægt að hringja í 820-3156.



Yngsta sundfólkið æfir í Breiðholtslaug.



Leiknir er með lægstu æfingagjöld allra félaga í Reykjavík.

Leiknir býður upp á fótbolta-æfingar í Efra-Breiðholti

Íþróttafélagið Leiknir var stofnað árið 1973 í Bergum, Fella- og Hólavhverfi Reykjavíkur. Starfsemi þess fer öll fram í umræddu hverfi, á gervigrasvelli við Austurberg 1, íþróttahúsinu við Austurberg og í íþróttahúsi Fellaskóla. Í félaginu er starfrækt knattspyrnudeild karla allt frá áttunda flokki til og með meistaraflokki. Kvinnaflokkur er frá 6. flokki og upp í 3. flokk. Heildarfjöldi iðkenda og keppenda er nú um 250. Einnig rekur félagið hliðarfélag, KB, sem ætlað er Leiknismönnum á meistaraflokksaldri.

Megintilgangur félagsins er að gefa ungmennum kost á íþróttaiðkun í göngufæri frá heimili sínu. Íþróttafélagið rekur starfsemi sína í barnmörgu hverfi borgarinnar og er viðurkenndur félagsmótunaraðili í uppveiti barna í hverfinu.

Markmið barna- og unglingsstarfs íþróttafélagsins er að barnaþjálfun sé ekki afreksmannaðþjálfun heldur grunnþjálfun fjölbreyttra hreyfinga þar sem leikur, leikni og almenn ánægja eiga að skipa stærstan sess í

þjálfuninni. Íþróttafélagið leitast því við að bjóða iðkendum upp á góða aðstöðu til þess að stunda knattspyrnu án þess að það bitni á æfingagjöldum félagsins. Félagið er með lægstu æfingagjöld allra félaga í Reykjavík og er félagið stolt af þeirri staðreynd. Stefnan er að öll börn hafi jafna möguleika á því að æfa knattspyrnu hjá félaginu, burtséð frá efnahag eða þjóðerni.

Iðkendur hjá félaginu eru af u.þ.b. 24 þjóðernum. Íþróttafélagið Leiknir fagnar fjölbreytileikanum og leggur áherslu á að vera miðstöð ólíkra hópa samfélagsins þar sem allir geta komið saman og notið sín í leik og starfi án landamæra. Leiknir leggur allt kapp á að vera fjölskyldufélag þar sem hverjum og einum er fagnað. Félag sem sameinar ólíkt fólk í ástriðu sinni fyrir íþróttum, heilbrigði og öflugum félagsstarfi.

Nánari upplýsingar og skráning á www.leiknir.com eða í síma 557-8050.

Margar íþróttir fyrir eitt æfingagjald hjá ÍR

Íþróttafélag Reykjavíkur (ÍR) fagnar 110 ára afmæli á þessu ári en frá stofnun hefur félagið verið í fararbroddi íslenskra íþróttar og boðið upp á fjölbreytta möguleika til íþróttaiðkunar.

Í dag er lögð áhersla á vandað yngriflokkastarf hjá ÍR þar sem allir fá verkefni við hæfi og keppnis- og afreksíþróttir á lands- og alþjóðamælikvarða. Öflug sveit um 150 þjálfara félagsins og á annað þúsund sjálfboðaliðar vinna stöðugt að framgangi um 2.700 iðkenda félagsins.

Á komandi vetri býður ÍR upp á æfingar í tíu íþróttgreinum auk íþróttaverkefnis í leikskólum í Breiðholti, íþróttaskóla fyrir 2-5 ára, skokkhóp, þrekhóp og íþróttir fyrir eldri borgara.

ÍR-ungaverkefnið er einstakt. Börnum í 1.-2. bekk býðst að æfa sex mismunandi íþróttgreinar hjá ÍR gegn einu æfingagjaldi. Með þessu móti geta börnin reynt fyrir sér í mörgum íþróttum samtímis eða flutt sig á milli íþróttgreina og fundið út hvað þeim hentar best. Frístundastrætó ekur á milli skóla/frístundaheimila og æfingastaða með börnin sem taka þátt í verkefninu. Frístundaheimili er rekið í Austurbergi í tengslum við verkefnið þar sem börnin geta tekið þátt í frístundastarfi fyrir eða eftir æfingar sem fara fram á milli klukkan 15 og 17.



Keila er ein af fjölmörgum íþróttum sem má æfa hjá ÍR.

Frjálsar

ÍR er sögufrægasta frjálsíþróttafélag landsins og það öflugasta á landinu um þessar mundir sem býður upp á æfingar fyrir 6 ára og eldri í Breiðholtsskóla og Laugardalshöll.

Handbolti

Handboltaæfingar fyrir 5 ára og eldri fara fram í Austurbergi, Seljaskóla og Breiðholtsskóla. Hjá ÍR hefur fjöldi landsliðsmanna alist upp og gert garðinn frægan.

Körfubolti

Körfuboltaæfingar fyrir 6 ára og eldri fara fram í Seljaskóla og Breiðholtsskóla. Unnið er hörðum höndum að fjölgun og eflingu yngri flokka en ÍR-ingar hafa unnið fjölda Íslandsmeistararitla bæði í karla- og kvinnaflokki.

Knattspyrna

Uppbygging yngri flokka ÍR í knattspyrnu hefur verið mjög öflug á undanförunum árum með tilheyrandi fjölgun iðkenda. Boðið er upp á æfingar fyrir 5 ára og eldri í Austurbergi, Seljaskóla, Egilshöll og á ÍR-velli.

Keila

ÍR-ingar hafa á að skipa öflugustu keiludeild landsins með iðkendur frá 6 ára aldri á öllum getustigum sem æfa í Austurbergi og Egilshöll.



ÍR er sögufrægasta frjálsíþróttafélag landsins og einnig það öflugasta.

Skíði

Skíðadeild ÍR er með elstu skíðadeildum landsins með merka sögu að baki og afreksfólk í fremstu röð í dag. Æfingar fara fram í Laugardalshöll og í Bláfjöllum fyrir 6 ára og eldri.

Júdo

Júdoeild ÍR er sú júdoeild landsins sem vex hvað hraðast um þessar mundir og býður upp á æfingar í ÍR-heimilinu fyrir 6 ára og eldri.

Taekwondo

Iðkendur í taekwondo hefur fjölgað hratt á sl. tveimur árum en æfingar fara fram í ÍR-heimilinu fyrir 6 ára og eldri.

Fimleikar

Fimleikastarf hjá ÍR var endurvakið fyrir þremur árum og æfingar fara nú fram í Breiðholtsskóla fyrir 5-10 ára.

Karate

Nýjasta íþróttin innan ÍR er karate þar sem iðkendur hefur fjölgað hratt frá því æfingar hófust haustið 2015 en æfingar fara fram í Austurbergi fyrir 5 ára og eldri.

Nánari upplýsingar og skráning á www.ir.is eða í síma 587-7080.



SOL GRYNN[®]

Holl, ristuoð hafragryjón



SÓLSKIN BEINT
Í HJARTASTAÐ



Hollur morgunmatur

Kaldur hafragrautur er frábær morgunmatur en ekki síður heppi-legt millimál og nesti fyrir fólk á öllum aldri, ekki síst sísvanga krakka og unglunga. Ótal uppskriftir eru til og í raun er hægt að nýta flesta ávexti, korn og fræ auk ýmissa mjólkurvara á borð við jógúrt, gríska jógúrt og AB mjólk í kaldan hafragraut. Hér er einföld og þægileg uppskrift frá matar- blogginu Ljúfmeti og lekkerheit. Grautinn má útbúa á sunnudags- kvöldi og eiga í ísskápnum fram á vikuna.

Kaldur hafragrautur

uppskriftin gefur um fimm skammta

2 dl tröllahafrar

1 epli, kjarnhreinsað og skorið í bita

½ dl graskersfræ

1 tsk. kanill

½ dl hakkaðar möndlur

2 ½ dl vatn

Smá salt

Blandið öllu saman í skál, setjið lok yfir og látið standa í ísskáp yfir nótt. Geymist í fimm daga í loftþéttu íláti inn í ísskáp. Heimild: www.ljufmeti.is.



Kyrrseta hefur slæm áhrif á stoðkerfið og því er gott að standa upp á hálf tíma fresti og hreyfa sig.

Bakverkinn burt

Stoðkerfisvandamál eru býsna algeng en þau geta lýst sér með stíðleika og verkjum, ekki síst í baki. Regluleg hreyfing í 150 mínútur á viku hefur góð áhrif á bakverki og einnig er gott að gera teygjuæfingar sérstaklega fyrir bakið. Gönguferðir, skriðsund og jóga hefur reynst vel við bakverkjum, auk þess sem pilates hefur hjálpað mörgum. Ráð er að fá æfingaáætlun hjá sjúkraþjálfara og fá góða kennslu í hvernig gera á æfingar og teygjur. Kyrrstaða er slæm fyrir bakið og því mikilvægt að sitja aldrei lengi í einu, hvorki í vinnu né undir stýri og gæta þess að sitja rétt en ekki í keng. Bólgyeyðandi lyf duga oft vel til að komast yfir verstu verkina en mikilvægt er að taka þau í samráði við lækna. Þá hafa heitir og kaldir bakstrar linað verki. Bakverkur lagast yfirleitt á nokkrum vikum eða mánuðum ef æfingar og teygjur eru gerðar samvisskusamlega.

Hreyfing bætir skapið

Ætlar þú að koma þér í heilsugirinn með haustinu? Stundum reynist tíminn ekki mikill en þetta er alltaf spurning um að finna smátíma fyrir sjálfan sig. Þegar tíminn er fundinn, hvort sem hann er snemma á morgnana, í hádeginu eða eftir kvöldmat kemst rútinan í gang. Eftir tvær vikur ætti hreyfingin að vera orðinn fastur liður. Þá er fólk farið að finna mun á orku og liðleika. Ágætt er að hreyfa sig þrisvar í viku, hvort sem það er ganga, hlaup, sund eða líkamsrækt í sal.

Ef fólk vill léttast hratt með aukinni

hreyfingu þarf að taka mataræðið í gegn, best er að byrja á að sleppa sykri og gosdrykkjum. Það getur verið mjög áhrifarík leið til að léttast. Sumir sleppa kolvetnum að auki, svo sem brauði, kartöflum og fleiru. Sagt er að fimmtán mínútna hreyfing á dag geti gert kraftaverk. Sleppið lyftunni og takið stigann er einfalt ráð. Öfgar eru aldrei til bóta en hreyfingin bætir bæði skap og andlega liðan.

Gott er að taka vin með sér í göngu- túr. Félagsskapur og hvatning er alltaf til bóta. Svo er allt í lagi að verðlauna sig ef vel gengur.

» Ef fólk vill léttast hratt með aukinni hreyfingu þarf að taka mataræðið í gegn, best er að byrja á að sleppa sykri og gosdrykkjum.



NÝTT!

MYZONE

Glænýtt æfingakerfi fyrir konur og karla sem vilja taka hraustlega á í krefjandi æfingum.

FRÍTT:

Kynningartímar

Skráðu þig á www.hreyfing.is

30. ágúst kl. 17:30

31. ágúst kl. 12:00

31. ágúst kl. 19:30

Hefst 4. sept.

Nánar á hreyfing.is

HREYFING

Álfheimar 74 - 104 Reykjavík - S:4ö4-4000 - www.hreyfing.is

Um er að ræða HIIT (High intensity interval training) stöðvabjálfun. M.a. notaðar róðravélar, Bosu, handlóð, stangir, ketilbjöllur, sandpoka o.fl. Allir þátttakendur verða að vera með MyZone púlsmæli og æfa á markvissu púlsalagi sem fylgst er með á skjá í salnum. Þetta námskeið er fyrir þá sem vilja koma sér í súperflott form og eru til í átök, svita og puð. Tveir þjálfarar tryggja enn betri árangur þátttakenda.