

# Heilsurækt

ÞRIÐJUDAGUR 13. MARS 2018

Kynningar: Heilsuborg, Reebok Fitness, MS, Saga Medica



Logi er sannfærður um að rétt mataræði sé grunnurinn að betri heilsu. Hreyfing sé síðan til að styrkja og byggja upp líkamann. MYND/EYÞÓR

## Bættur lífsstíll er öflug fjallganga skref fyrir skref

Logi Geirsson var atvinnumaður í handbolta í Þýskalandi til margra ára. Nú aðstoðar hann fólk með mataræði og heilsurækt með góðum árangri. Hann segist kenna fólki að tileinka sér betri lífsstíl til frambúðar. Ekki er ráðlagt að léttast mjög hratt heldur setja sér frekar raunhæf markmið. ➔2



Elín  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Logi hefur alltaf haft mikinn áhuga á heilsurækt. Hann er lærður einkaþjálfari og hefur sótt fjölda námskeiða um næringu og heilsu. Logi leggur mikla áherslu á bætt mataræði og aðstoðar fólk á persónulegan hátt en hann rekur Fjarform.is. „Ég er með fjarþjálfun en engu að síður kemur fólk til mín og við förum saman yfir heilsufarssögu og markmið. Síðan set ég upp formúlu fyrir hvern og einn til að ná settu markmiði. Það má kannski segja að ég taki heilsu fólks í mínar hendur. Ég hef hjálpað um fimm þúsund manns að ná settu marki, allt frá kyrrsetufólki, unglingum, Ólympíuförum auk íþróttafólks. Stærsti hópurinn eru ungar konur,“ segir Logi sem forðast allar öfgar og megrunarkúra. „Þetta snýst um að breyta venjum.“

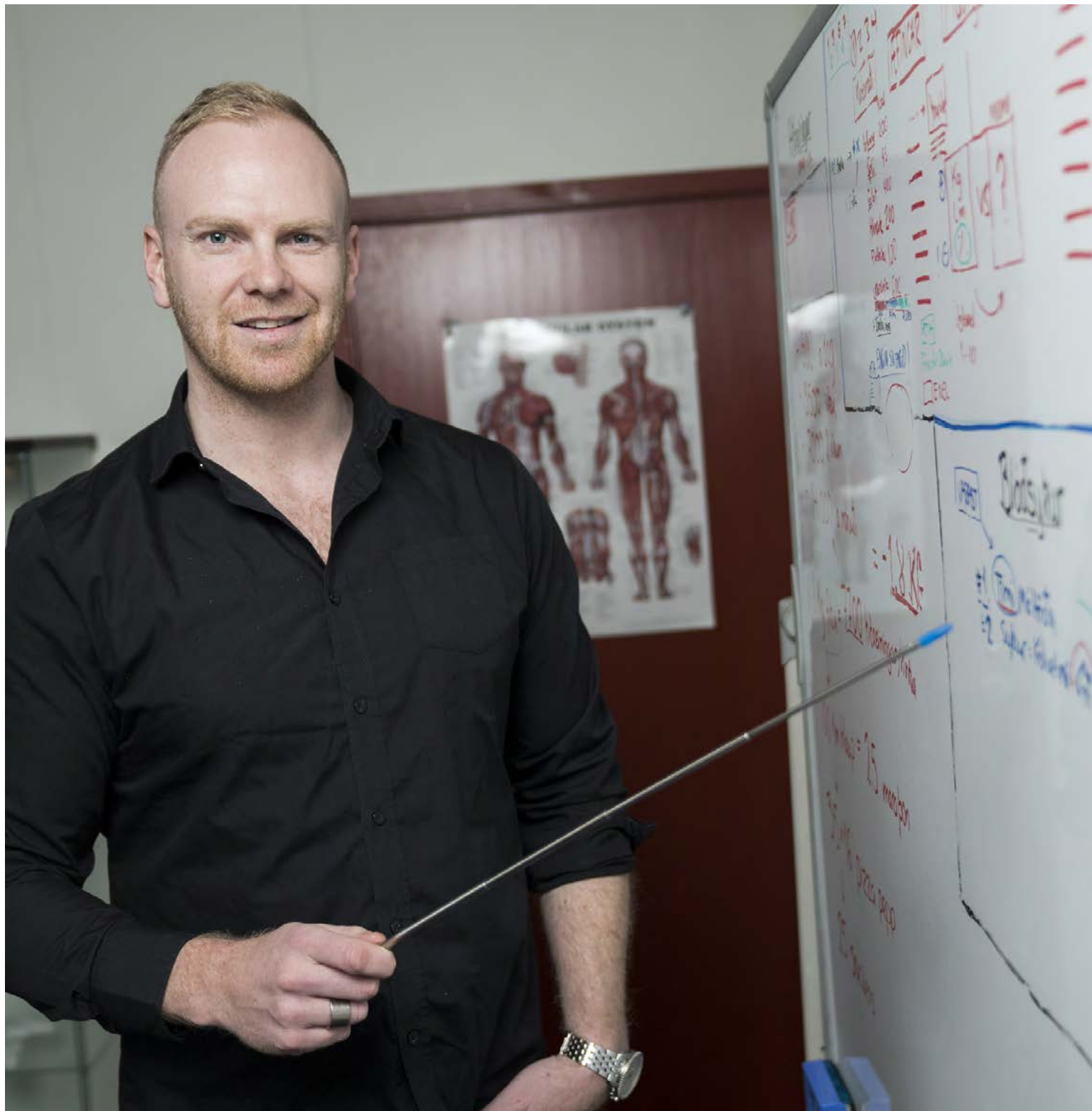
### Alls konar vandamál

Fólk leitar til Loga ef það er of þungt og vill léttast, sömuleiðis vegna stirðleika eða vegna þess að fólk vill breyta um lífsstíl og lifa heilbrigðara lífi. „Fólk er að glíma við alls konar vandamál og flestir eru á aldrinum 25-60 ára. Allir eru að sækjast eftir heilsulausnum, sumir eru að jafna sig eftir aðgerðir og vilja styrkja sig. Ég er ekki með líkamsræktarsal enda eru margir sem kjósa frekar að fara í göngur utanhúss. Sumir vilja heimaæfingar meðan aðrir ætla að ganga á fjöll. Hver og einn þarf að finna hvað hentar best.“

Logi er ávallt kallaður til þegar vantar handboltasérfræðing í beinum íþróttalýsingum á RÚV. Hann þykir snarpur álitsgjafi, ekki síður en hann var í boltanum. „Sumum finnst ég kannski aðeins of hreinskilinn en ég ligg ekkert á skoðunum mínum,“ segir Logi sem vekur sömuleiðis athygli fyrir smekklegan klæðaburð.

### Rangt mataræði

Þegar Logi er spurður hvort hann eigi svar við því hvers vegna þjóðin þyngist og þyngist, svarar hann: „Fyrst og fremst rangt mataræði. Vanþekking á hvað maturinn gerir



Logi hefur aðstoðað yfir fimm þúsund manns að breyta um lífsstíl til bættrar heilsu og margir hafa verið hjá honum í meðferð árum saman. MYND/EYÞÓR



fyrir okkur. Fólk neytir of mikillar orku. Þar fyrir utan er fólk yfirleitt að borða næringarsnautt fæði. Ég myndi samt segja að helsta vandamálið sé að fólk borði of mikið af kolvetnum og hreyfi sig of lítið. Yfirleitt get ég sett upp formúlu fyrir fólk og sagt því hversu mörg kíló eigi eftir að hrynja af því á ákveðnum tíma,“ segir hann.

„Ég byrjaði að aðstoða fólk árið 2009 en fljótlega fór starfið að vinda upp á sig. Sumir viðskiptavinir hafa verið lengi hjá mér,“ útskýrir Logi. „Fólk verður svo ánægt þegar það sér að það er að bæta sig og líðanin verður betri. Sumir eru mjög öflugir í líkamsræktinni en aðrir byrja í janúar og hætta í febrúar, þeir koma reyndar best út hjá mér. Sá hópur þarf mikla eftirfylgni og finnst þægilegast að fylgja ákveðnu mataræði, finna mælanlegan árangur og hreyfa sig eftir eigin löngunum. Mataræðið skiptir miklu máli vilji fólk létta sig,“ segir Logi. „Það er til dæmis betra að borða flókin kolvetni en einföld og ég kenni fólki muninn á þessu tvennu. Lykillinn að því að ná góðri heilsu og viðhalda henni er þekking á því sem maður setur ofan í sig. Mér finnst ég vera búinn að mæta þá formúlu og næ árangri með öllum,“ staðhæfir hann.

Logi er sannfærður um að rétt mataræði sé grunnurinn að betri heilsu. Hreyfing sé síðan til að styrkja og byggja upp líkamann. „Allir vilja léttast sem hraðast en það er ekki raunhæf leið að betra

“Fólk verður svo ánægt þegar það sér að það er að bæta sig og líðanin verður betri. Sumir eru mjög öflugir í líkamsræktinni en aðrir byrja í janúar og hætta í febrúar, þeir koma reyndar best út hjá mér. Sá hópur þarf mikla eftirfylgni og finnst þægilegast að fylgja ákveðnu mataræði.“

lifi. Ég kenni fólki að minnka fitu í líkamanum með því að stýra hormóninu leptín sem stjórnar matarlystinni. Jákvæð hugsun er nauðsynleg, það er engum gott að brjóta sig niður. Heilsan er fjallganga. Hver einasta góð ákvörðun sem við tökum hjálpar okkur upp þetta fjall. Ég hef sjálfur lært ótrúlega mikið um líkamann í þessu starfi og veit hversu mikilvægt það er að gefast ekki upp.“

### Steik og rauðvín

Logi er viðskiptafræðingur að mennt og er í mastersnámi í forystu og stjórnun. „Mig langaði alltaf að vinna með fólk og var á tímabili að hugsa hvort ég ætti að fara í sálfræði eða einkaþjálfun. Ég held að ég hafi blandað þessu öllu saman í starfi mínu, bæði með hvatningu og að aðstoða fólk við að ná árangri í lífinu. Þetta er besta starf í heimi og ég nýt þess á hverjum degi.“

Logi er innfæddur Hafnfirðingur og byrjaði ungur í handboltanum. Hann hefur á undanförunum árum

einbeitt sér að einkaþjálfun. Handboltaskórnir voru algjörlega lagðir á hilluna og Logi segist ekki snerta boltann í dag. „Það næsta sem ég kemst handboltanum er að vera álitsgjafi þjóðarinnar í sjónvarpi. Ég fer í körfubolta með 7 ára syni mínum, mér finnst líka skemmtilegt að lyfta lóðum en annars lifi ég bara heilsusamlegu lífi. Mér finnst rosalega skemmtilegt að elda góðan mat og það er eitt af áhugamálum mínum. Uppáhaldsmaturinn er nautalund deluxe í trufflumarineringu frá Kjötkompaníinu,“ segir Logi sem er með vinsæla Facebook síðu sem nefnist Rauðvín á Íslandi og er með um átta þúsund fylgjendur. Hann er auk þess með tíu þúsund fylgjendur á Snapchat og sextán þúsund vini á eigin Facebook-síðu. Hann segist hafa mörg áhugamál fyrir utan steik og rauðvín. Til dæmis spilar hann á gítar og ekur um á mótörhjól. Þá hefur hann áhuga á tísku eins og dæmin sanna. „Ég hef áhuga á mörgu en þó einna helst að lifa lífinu í jafnvægi.“



# Lausn að árangri sem endist

„Heilsulausnir eru fyrir alla sem vilja gera markvissar breytingar á daglegu lífi sínu og laga lífsstílinn til langframa,“ segir Óskar Jón Helgason, framkvæmdastjóri heilbrigðisþjónustu hjá Heilsuborg.

Óskar er að vísa í námskeiðið Heilsulausnir sem verið hefur í stöðugri þróun síðastliðin sjö ár. Á námskeiðinu hafa yfir 3.000 manns náð frábærum árangri, og það sem mest er um vert, árangri sem endist.

„Það fara að vísu engin kíló fyrir hádegi fyrsta daginn, en þegar þau eru farin koma þau ekki aftur,“ segir Óskar. „Þess vegna eru Heilsulausnir einstakur kostur fyrir þá sem orðnir eru leiðir á töfralausnum og skyndiátökum og vilja breytingar til lengri tíma. Margir hafa farið í megrun og prófað alls kyns skyndilausnir en upplifað æ ofan í æ að tapa fyrir sjálfum sér í átökum sem ganga út á að koma ójafnvægi á líkamann.“

Þeir sem skrá sig í Heilsulausnir sækjast eftir faglegri nálgun þar sem ýmis verkfæri eru veitt til sjálfshjálpar á vegferðinni um betri lífsstíl og heilsufar.

„Við göngum út frá þeirri staðreynd að engir tveir eru eins. Því þarf að aðlaga hlutina að hverjum og einum og finna lausnir sem



Óskar Jón leggur áherslu á að öllum sé mætt þar sem þeir eru staddir.

þeim hentar,“ útskýrir Óskar.

Hann segir suma koma til að léttast og aðra til að líða betur.

„Við vinnum markvisst með hreyfingu og mataræði en hugum líka að svefni, streitu og andlegum þáttum. Heilsulausnir eru því

heildrænt námskeið og mikilvægt að fólk átti sig á að það er ekki skyndiverkefni heldur skuldbinding til lengri tíma, eða í sex eða tólf mánuði,“ segir Óskar.

Þeir sem taka þátt í Heilsulausnum hreyfa sig þrisvar í viku á

föstum tíma og hálfsmánaðarlega eru fræðslufundir þar sem unnið er með næringu, matarvenjur og matarskammta.

„Við leggjum áherslu á að iðkendur Heilsulausna fái reglu í daglegt líf sitt og stilli líkamsklukkuna, sem er mikilvægt til að ná árangri. Við hjálpum fólki líka að sinna sjálfsmyndinni vel því oft erum við sjálf okkar versti gagnrýnandi, en það er mikilvægt að vera sáttur við sjálfan sig og bera virðingu fyrir sjálfum sér. Það er líka mikils virði að njóta lífsins og gleðjast. Hjá okkur er því ekkert bannað og við erum meira í því að hjálpa fólki að eiga í jákvæðu sambandi við mat í stað þess að hrella sig með boðum og bönnum,“ segir Óskar.

Hann bætir við að lykilla að árangri til langs tíma sé jákvætt hugarfar og regla sem geri heilsurækt að eðlilegum hluta af daglegri rútinu.

„Við röðum iðkendum Heilsulausna í tíma sem þeim hentar best að mæta; ekki eftir því hversu hratt þeir hlaupa eða þungu þeir

lyfta. Þjálfarar Heilsuborgar eru vanir því að stýra mismunandi tegundum æfinga á sama tíma og því geta allir fundið æfingar við hæfi,“ útskýrir Óskar.

„Við mætum öllum þar sem þeir eru staddir, hjálpum þeim að læra á sjálfa sig og kennum þeim leiðir til að ná árangri sem endist. Starf Heilsuborgar byggir á gagnrýndum læknisfræðilegum aðferðum og allt starfsfólk er með háskólamenntun í sínu fagi og sýnir faglegan metnað og einstaka natni í starfinu sínu hér í Heilsuborg.“

**Kynningarfundur um Heilsulausnir verður í Heilsuborg í dag, þriðjudaginn 13. mars klukkan 17.30. Fundurinn er ókeypis og allir eru hjartanlega velkomnir.**

Nánari upplýsingar eru á heilsuborg.is/heilsulausnir. Hægt er að kaupa námskeiðið á vefnum. Heilsuborg er á Bildshöfða 9. Sími 560 1010. Sjá heilsuborg.is

# Dýrmætt að leita til fagfólks

Þau María Hlín Eyjólfsdóttir og Gunnar Ásmundsson urðu bestu vinir og æfingafélagar eftir að hafa kynnst í Heilsulausnum. Síðan hafa þau att stöðugu kappi hvort við annað í æfingasalnum.

Við María vorum sifell í keppni og skorudum á hvort annað að losa okkur við eitt kíló á mánuði í tíu mánuði. Það var létt og skemmtileg keppni með tilheyrandi stuðningi og hvatningu, en líka góðum skammti af stríðni því María reyndi að bregða fyrir mig fæti með því að gefa mér páskaegg!“ segir Gunnar og skellir upp úr.

María hlær líka að minningunni. „Við Gunnar erum orðin bestu vinir og æfingafélagar og það er dýrmætt að eiga stuðning hans vísan.“

## Missti 14 kíló fyrsta árið

María skræði sig í Heilsulausnir árið 2012 og Gunnar ári seinna. Áður hafði Gunnar prófað karlapúl og María reynt að borða hollt og fara í göngutúra en allt gekk það brösuglega.

„Ég var með krónískan haus- og hálsverk, þjáðist af alls kyns líkamlegum kvillum, var orðin alltof þung og ósátt við sjálfa mig,“ útskýrir María.

Gunnar var í svipuðum sporum.

„Ég var orðin alltof þungur, átti erfitt um gang upp brekkur og leið alls ekki vel. Ég fann að ég þurfti að gera eitthvað í mínum málum, fann heilsuna versna ár frá ári og setti þetta upp þannig að ég þurfti að mæta í Heilsuborg eins og vinnuna mína. Ég vissi líka að eftir hefðbundinn vinnudag hefði ég ekki annað að gera en að koma heim og setjast fyrir framan sjónvarpið,“ segir Gunnar.

Bæði eru sammála um að Heilsulausnir hafi breytt lífi þeirra til hins betra og árangurinn kom fljótt í ljós.

„Fljótlega minnkaði hausverkurinn, sem og aðrir verkir, og kílóin fuku eitt af öðru. Ég fann hvernig ég varð heilbrigðari, hraustari og sterkari,“ segir María og Gunnar missti fjórtán kíló fyrsta árið.

„Árangurinn kom þvakalega



María og Gunnar eru æfingafélagar og dugleg að etja kappi hvort við annað með smá stríðni að vopni. MYNDR/ EYÞÓR

fljótt,“ segir hann. „Og þolið varð allt annað. Það hefði aldrei hvarflað að mér að ég ætti nokkurn tímann eftir að spretta úr spori, hvað þá að hlaupa maraþon, eins og ég gerði á fyrsta árinu.“

## Frábærir kennarar og þjálfarar

Þau María og Gunnar segja fræðslu og fyrirlestra um næringu og heilsufar hafa skipt miklu í Heilsulausnum, en einnig frábærir kennarar og skemmtilegur félagsskapur.

„Stór hluti af mínum árangri var fræðslan, félagsskapurinn og aðhaldið. Mér þótti dýrmætt að geta leitað til fagfólks um hjálp. Fyrsta árið fór ég samvissulega eftir öllum fyrirmælum og gerði það sem mér var sagt. Smátt og smátt varð hollur kostur að einföldum valkosti og svo bættist við aukin hreyfing. Þannig er ég nú farin að hjóla og fara í fjallgöngur á

sumrin, uppsker einskæra ánægju við að hreyfa mig og finn hvað ég er öll orðin gládari, hraustari og heilbrigðari,“ segir María.

Gunnar tekur undir orð Maríu.

„Það kom ánægjulega á óvart hvað kennararnir voru frábærir, félagsþátturinn sterkur og andrúmsloftið glaðlegt og þægilegt. Í Heilsuborg er tekið vel utan um fólk frá fyrsta degi og þar eru allir jafnir. Fólk er kannski misjafnlega vel á sig komið en allir geta verið með í æfingum og lögd er áhersla á að við vinnum eins og líkami okkar segir til um. Heilsufar og líkamlegt ástand er skoðað með ýmsum mælingum og fræðslan náði strax vel til manns. Þetta varð strax gaman og ég hlakka alltaf til að fara í Heilsuborg. Því fylgir eintóm ánægja,“ segir Gunnar.

María er sammála Gunnari, en bæði fengu þau Ingu Maríu

Baldursdóttur, íþrótt- og heilsufræðing, sem þjálfara í Heilsulausnum.

„Inga María og Marianna Csilla hjúkrunarfræðingur eiga báðar hrós skilið fyrir minn árangur og ég er enn í sambandi við Ingu Maríu ef ég þarfnast hjálpar. Í Heilsuborg er sannarlega tekið vel á móti manni og hugarfarið þar er jákvætt. Það er engin pressa á að klára þetta á tveimur mánuðum, heldur er viðhorfið að við gerum þetta saman og í rólegum skrefum,“ segir María.

Báðum hefur gengið vel að viðhalda góðum árangri.

„Auðvitað getur maður sveiflast til en það var lögd áhersla á að það væru ekki hundrað í hættunni þótt maður dytti stundum út. Maður hefði alltaf tök á að byrja aftur,“ segir Gunnar sem farinn er að standast betur freistingu bingó-

kúlupokans sem voru verðlaun hans um helgar.

„Í honum leyndust 600 hita-einingar sem ég gerði mér engan veginn grein fyrir. Maður fær mikla fræðslu og stuðning við mataræði og matarskammta og þótt ég sé lærdur í matvælaíðnaði hef ég nú lært að ýmislegt sem maður taldi alls ekki óhollt er samt ansi drjúgt.“

## Gleði og jákvæðni mikilvæg

María segist strax hafa ákveðið að taka gleðina með sér í Heilsuborg.

„Fyrstu skrefin voru svolítið erfð en ég ákvað að hafa alltaf gaman. Án gleðinnar hefði þetta eflaust orðið erfiðara en með jákvæðu hugarfari þótti mér hreinlega gaman að skipta út einu hráefni fyrir annað og minnka matarskammtana. Ég hef nefnilega lært að það er hægt að borða hollt en of mikið af því. Nú borða ég 80 prósent hollt en ég hef aldrei farið út í öfgar og á minn nammidag um helgar og fer í veislur til að njóta.“

Gunnar segir lykिलinn að því að viðhalda árangrinum að stunda hreyfingu og hugsa um mataræðið.

„Það dugur ekkert hálfkák og maður þarf að vera heilshugar í heilsuræktinni en taka það allt með skynsemi og gleði. Það er líka einstakt að hafa eignast æfingafélaga eins og Maríu því í honum fær maður mikilvægan stuðning og hvatningu. Ég lít á tímann sem ég ver í Heilsuborg sem gott veganesti til fullorðinsáranna og að með heilsuræktinni sé ég að safna á sparireikning,“ segir Gunnar.

María segir gott veganesti fyrir byrjendur að hafa jákvæðni og gleði að leidarljósi og að hugurinn þurfi að fylgja með.

„Maður þarf að vilja þetta alla leið. Og maður þarf á faglegri hjálp að halda til að ná raunverulegum árangri til frambúðar. Maður gerir þetta ekki einn. Ekki í mínu tilfelli.“



# Svo skemmtileg fjölskylda

Það er lærdómsríkt fyrir börn að upplifa náttúru landsins í gönguferðum og á ferðalögum með fjölskyldum sínum. Hjónin Matthías Sigurðarson og Dalla Ólafsdóttir tóku nýlega við umsjón með Ferðafélagi barnanna og börn þeirra þrjú eiga í vændum skemmtilegt og viðburðaríkt sumar.

Starri Freyr  
Jónsson

starri@frettabladid.is



Hjónin Matthías Sigurðarson og Dalla Ólafsdóttir tóku nýlega við umsjón Ferðafélags barna sem Ferðafélag Íslands hefur rekið í tæp tíu ár. Höfuðmarkmið félagsins er að hvetja börn og foreldra til útiveru og samveru í náttúru landsins og fá þannig öll börn til að upplifa leyndardóma umhverfisins og sanna gleði í náttúrunni. Sjálf eiga þau þrjú börn og eru tvö þau eldri, Urður 13 ára og Ólafur Ragnar 10 ára, nú þegar orðin virk í göngum og reyndar ýmsum öðrum íþróttum. Yngsta barnið, Guðrún Katrín, er 6 ára og nýlega farin að taka þátt í göngum með eldri systkinum sínum.

Börnin sækja útivistaráhuga sinn því augljóslega til foreldra sinna en Matthías segir þau hafa verið dugleg að þvælast með börnin sín um allt land frá því þau voru smábörn. „Okkur hefur fundist þetta vera bestu gæðastundir fjölskyldunnar, að gista í tjaldi eða tjaldvagni á fjöllum, borða undir berum himni og eiga stundir saman fjölskyldan

við göngur, leik eða bara með því að lesa saman bækur inn í tjaldi. Okkur hefur fundist þetta frábær leið til að spjalla saman um lífið og tilveruna, læra að bera virðingu fyrir náttúrunni og koma að umhverfisvitund hjá þeim.“

## Stundum þarf göngunammi

Matthías segir að krökkunum finnst fjallgöngur ekkert alltaf mjög skemmtilegar en þau læri að setja sér markmið og ná þeim. „Ísland býður líka upp á svo marga ævintýrlega staði fyrir börn. Það er eins og góður vinur okkar sagði við okkur: „Þið lítið á Ísland sem Disneyland fyrir börn!“ Það eru orð að sönnu. Svo er ótrúlega skemmtilegt að skoða landið með augum krakkanna. Núna erum við hjónin svo heppin að stýra Ferðafélagi barnanna og getum þannig kynnt útivist og fjöll fyrir fleiri börnum og fjölskyldum og þar eru fjölmargar spennandi dagsferðir og lengri ferðir á dagskrá á árinu.“

Urður og Ólafur Ragnar segjast hafa gengið nokkuð oft á Esjuna og önnur fjöll með fjölskyldunni auk þess sem þau hafi gengið Laugavegin. „Við höfum oft farið í Þórsmörk og förum t.d. árlega með mörgum



Börnin þrjú á góðri stundi í Herðubreiðarlindum síðasta sumar. F.v. Ólafur Ragnar, Urður og Guðrún Katrín.

# SPÍNAT ER OFURFÆÐA ALVÖRU SPÍNAT

Flestir vita um hollustu spínats. Það er ein næringarríkasta fæða sem til er. Þess vegna er líka gott að vita að spínatið frá okkur er **alvöru spínat**.

Andoxunarefni • Járn • Steinefni • Fólínsýra • C-vítamín



Allt um spínat á **holltoggott.is**

*Hollt & Gott*

fjölskyldum í haustferð í Þórsmörk og göngum þar og gistum í skál-anum, spilum og leikum okkur.“

Eldri systkinin eru sammála um að skemmtilegasta fjallgangan þeirra hafi verið á Herðubreið en hún hafi þó verið svolítið erfið. „Það var einnig mjög gaman að ganga frá Tálknafirði yfir í Patreksfjörð með pabba okkar fyrir nokkrum árum, sérstaklega þar sem við gengum upp úr skýjunum og vorum í glampanði sólar meðan það var þoka í bæjunum. Svo höfum við líka gengið Kjöl með Ferðafélagi barnanna. Það hefur yfirleitt gengið vel að ganga en sumar gönguferðirnar hafa þó verið nokkuð erfiðar. Þá verðum við að stoppa, hvíla okkur og fáum okkur göngunammi.“

## Gott nesti mikilvægt

Þau segja það skemmtilegasta við göngur vera að komast upp á fjallstoppa eða klára að ganga langar gönguleiðir. „Mér finnst líka útiveran skemmtileg og það að fá tækifæri til að njóta náttúrunnar,“ segir Urður. „En það er ekki alltaf skemmtilegt en maður verður samt glaður að vita að maður getur klárað erfið fjöll eða leiðir,“ bætir Ólafur við. „Mér finnst einnig mjög skemmtilegt að fara í heitar náttúrulegar, t.d. í Strútslaug og í Landmannalaugar og svo er voða gaman á göðvírisdögum að leika sér í ísköldum ám eða vötnum.“

Guðrún Katrín, yngsti fjölskyldu-meðlimurinn, bætir við að henni

þyki gaman að taka þátt í gönguferðum því fjölskylda hennar sé svo skemmtileg. „Mér finnst líka mjög gaman að ganga í skógi og svo er líka mjög gaman að tína sveppi. Stundum hittum við einhvern sem við þekkjum og svo er gaman að hafa gott nesti, t.d. snúð og kleinhúring. Svo er gaman að fara í Hver er maðurinn og Frúin í Hamborg þegar við erum að labba. Uppáhaldsfjallið mitt er Brennisteinsalda af því það er svo litríkt og fallegt.“

## Gott sumar fram undan

Þar sem foreldrar þeirra stýra nú Ferðafélagi barnanna gera þau ráð fyrir mörgum góðum ferðum í sumar. „Við ætlum m.a. að ganga Laugavegin, Fimmvörðuháls og Kjöl og hlökkum mikið til þess. Svo erum við svo heppin að einhverjir vinir okkar hafa bókað sig einnig í þær ferðir. Svo ætlum við líka að taka þátt í Fjallagarpaverkefni Ferðafélags barnanna og ganga á nokkur fjöll í nágrenni Reykjavíkur, t.d. Móskaðshnúka og Helgafell.“

Síðan er alltaf gaman að labba með vinum segja þau bæði. „Síðasta sumar förum við t.d. í skemmtilega göngu í Jökulsárgljúfrum með góðum vinum okkar og foreldrum þeirra. Þar eru brött og há gil og mjög skemmtilegt að labba þar. Svo fór ég með bekkjarsystkinum mínum á Esjuna síðasta haust og það var mjög góð ferð,“ segir Ólafur að lokum.



Matthías með börnunum þremur við Brennisteinsölu.



# FITTAID

## ALHLIÐA ÍPRÓTTADRYKKUR

Ríkur af vítamínum og steinefnum.  
Náttúrulegur drykkur án allra óæskilegra aukaeftna.  
Inniheldur 45 kaloríur og 40mg af koffíni úr grænu tei. Vegan.  
Drykkur sem stuðlar að uppbyggingu líkamans eftir æfingar.



**Glútamín & BCAA**  
Fyrir endurheimt vöðva



**Omega-3 & CoQ10**  
Fyrir hjarta & æðakerfið



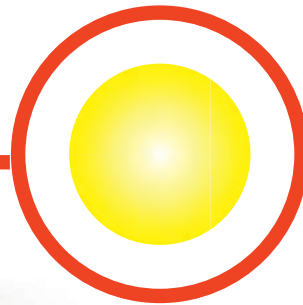
**Túrmerik & quercetin**  
Bólguæyðandi



**Steinefni**  
Magnesíum, kalk, kalíum  
Fyrir vöðva, bein & taugakerfi



**C & E vítamín**  
Fyrir eðlilega starfsemi ónæmiskerfisins



**D vítamín**  
Fyrir eðlilega starfsemi  
vöðva & ónæmiskerfisins





Hjá Reebok Fitness eru fjölbreytt og spennandi námskeið í boði og alltaf eitthvað nýtt að bætast við. MYND/ANTON BRINK

# Reebok Fitness

## hefur eitthvað fyrir alla

Á líkamsræktarstöðvum Reebok Fitness er hægt að finna frábæra tækjasali, faglega þjónustu og fjölbreytt námskeið fyrir alla aldurshópa, svo allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

**R**eebok Fitness líkamsræktarstöðvarnar hafa notið mikilla vinsælda eftir að fyrsta stöðin var opnuð í Holtagörðum fyrir nokkrum árum, en í dag eru líkamsræktarstöðvarnar orðnar sjö talsins,“ segir Unnur Pálmarsdóttir, mannauðs- og markaðsstjóri Reebok Fitness. „Í líkamsræktarstöðvum Reebok Fitness eru stórir og fullbúnir tækjasalir og frábær æfingaaðstaða, en þar fyrir utan bjóða stöðvarnar upp á vinsæla hóptíma, námskeið og þjálfun og korthafar hafa einnig aðgang að Kópavogslaug, Salalaug í Kópavogi og Ásvallalaug í Hafnarfirði.

Hjá Reebok Fitness starfa margir af bestu hóptímakennurum og einkaþjálfurum landsins,“ segir Unnur. „Markmið okkar er að bjóða upp á það besta sem er í boði í líkamsrækt á lágu verði og án bindinga.“

### Ný námskeið og nýr dansskóli

„Í apríl byrja fjölbreytt og spenn-

andi ný námskeið hjá okkur. Námskeiðin eru fyrir alla aldurshópa og því ættu allir að geta fundið námskeið og hóptíma við sitt hæfi,“ segir Unnur.

„Við erum stolt af því að kynna nýjan dansskóla, Reebok Dance Center, sem er nýstofnaður innan Reebok Fitness líkamsræktarkeðjunnar. Þar ætlum við bjóða að upp á Jazzballett fyrir 11–15 ára, Dansfjör fyrir 10–13 ára, Salsa fyrir fullorðna og Trampólín-fjör fyrir krakka,“ segir Unnur. „Í framtíðinni ætlum við svo að auka við flóruna og bjóða upp á fleiri spennandi dansnámskeið.“

### Eitthvað fyrir alla aldurshópa

„Þar sem við viljum koma til móts við alla aldurshópa ætlum við að bjóða upp á námskeið fyrir 60 ára og eldri sem heitir „Betri heilsa 60+“. Það verður kennt tvisvar í viku, á þriðjudögum og fimmtudögum, kl. 10.30 í Faxa-

“**Við erum stolt af því að kynna nýjan dansskóla, Reebok Dance Center, sem er nýstofnaður innan Reebok Fitness líkamsræktarkeðjunnar.**

feni 14,“ segir Unnur. „Það er mikil eftirspurn eftir fjölbreyttri þjálfun fyrir alla aldurshópa og við erum að mæta eftirspurninni með því að auka framboð í heilsuræktinni fyrir eldri borgara okkar.“

### Fjölbreytt námskeið í boði

„Við bjóðum upp á tækjakennslu, en nýliðar geta líka pantað stakan tíma í tækjasal og fengið góða leið-

soðn,“ segir Unnur. „Flestir koma til okkar á byrjendanámskeið, sem eru t.d. Betra líf, 360 Total Body og eftir það mælum við með að fara á námskeiðin Strong Body Burn eða Betra form.

Svo hefur Fusion Pilates námskeiðið slegið í gegn, þar sem tímarnir fara fram í innrauðum hita í sérhönnuðum söllum í Faxafeni,“ segir Unnur. „Kerfið er sérstaklega hannað til að auka vellíðan og er mjög mjúk leikfimi sem hentar til dæmis fólki með vefjagigt, slitgigt og aðra kvilla. Innrauði hitinn hefur líka góð og jákvæð áhrif á allan líkamann.

Við vorum líka að setja af stað nýja hóptímatöflu í Faxafeni,“ segir Unnur. „Vegna eftirspurnar fjölguðum við Body Pump, Hot Yoga, Vaxtarmótun, Ashtanga Vinyasa Flow, Hot Body og Pilates hóptímum.

Dagana 15. og 17. mars bjóðum við svo upp á tvo erlenda gestakennara, Neil Bates og Anthony

Forsyth, sem koma frá Bretlandi og verða með Workshop og opna hóptíma í því allra heitasta í heilsu- og líkamsrækt í dag,“ segir Unnur. „Allir eru velkomnir.

Rétt rúmri viku síðar, helgina 24.-25. mars verður síðan boðið upp á grunnnámskeið í CrossFit, hjá CrossFit Kötlu í Holtagörðum,“ segir Unnur.

Andrúmsloftið hjá okkur er notalegt, rólegt og fjölskylduvænt. Okkar metnaður er að bjóða upp á fagþjónustu og stuðla að lýðheilsu landsmanna og við erum að taka góð skref í átt að betri heilsu,“ segir Unnur. „Nánari upplýsingar um þjónustu Reebok Fitness, einkaþjálfun, hóptíma og skráningu á námskeið eru á heimasíðu Reebok Fitness, reebokfitness.is, og Facebook-síðunni okkar, facebook.com/reebokfitness.is. Við bjóðum alla velkomna til okkar til að stunda heilsurækt fyrir sig og hlökkum til að taka vel á móti öllum.“



# NÝ NÁMSKEIÐ

ENGIN BINDING

REEBOK DANCE CENTER  
**TRAMPÓLÍNFJÖR**  
10-13 ÁRA

REEBOK DANCE CENTER  
**DANSFJÖR**  
10-13 ÁRA

REEBOK DANCE CENTER  
**JAZZBALLETT**  
11-15 ÁRA

**BETRA  
FORM**

**BETRI HEILSA**  
60 ÁRA +

**360  
TOTAL BODY**

INFRARED  
**FUSION  
PILATES**

**UNGLINGA-  
HREYSTI**

REEBOK DANCE CENTER  
**SALSA FYRIR  
FULLORÐNA**

**STRONG  
IS THE NEW  
SKINNY**

CROSSFIT KATLA  
**GRUNN-  
NÁMSKEIÐ**  
24.-25. MARS

**STRONG  
BODY BURN**

NÝ NÁMSKEIÐ HEFJAST Í APRÍL

Tryggðu þér þitt pláss strax í dag. Skráning er hafin!

Sjö stöðvar · Þrjár sundlaugar · [reebokfitness.is](http://reebokfitness.is)

**RDC**  
Reebok Dance Center

CrossFit  
**KATLA**

Reebok  
FITNESS





Aldís Fjóra tónlistarkona hlúir vel að sál og líkama. MYND/INGIBJÖRG TORFA-DÓTTIR

# Ekki gleyma að þú skiptir máli

## Endurheimtu fyrri styrk

Styrktarþjálfun er lykillinn að bættum lífsgæðum á efri árum – aldrei of seint að byrja!



### Persónulegur leiðbeinandi mætir heim tvisvar í viku

#### SÓLTÚN HEIMAHREYFING

Sérniðnar æfingar tvisvar í viku á heimili eldri borgara með danska æfingakerfinu DigiRehab og aðstoð leiðbeinanda.

Grunnskript felur í sér 3 mánuði en að því loknu er hægt að halda áfram æfingunum með aðstoð eða á eigin vegum í DigiRehab kerfinu. Sjá nánar áskriftarleiðir á [www.soltunheima.is](http://www.soltunheima.is).

Verð 34.900 kr. á mánuði. Fyrsta heimsókn ókeypis og án skuldbindingar!



#### Skilar árangri á aðeins 12 vikum\*

- Auðveldar einstaklingum að standa upp úr stól, stíga fram úr rúmi eða ganga upp stíga.
- Eykur gönguhraða og jafnvægi.
- Minnkar þörf á notkun hjálpartækja.
- Bætt andleg og líkamleg heilsa.

\*Rannsóknir DigiRehab í Danmörku sýna að 60% þátttakenda öðlast marktækt betri hreyfigetu á 12 vikum.



**Sóltún**  
HEIMA  
Heilsa • Vellíðan • Daglegt líf

#### NÁNARI UPPLÝSINGAR:

Sími 563 1400  
Sóltúni 2, 105 Reykjavík  
[soltunheima@soltunheima.is](mailto:soltunheima@soltunheima.is)  
[www.soltunheima.is](http://www.soltunheima.is)

Aldís Fjóra Ásgeirsdóttir Borgfjörð söngkona komst að því fyrir tveimur árum hvað andleg og líkamleg liðan haldast þétt í hendur.

Brynhildur Björnsdóttir  
[brynhildur@frettabladid.is](mailto:brynhildur@frettabladid.is)



Ég missti móður mína fyrir fimm árum og þá hrundi heimurinn,“ segir Aldís. „Og ég þurfti að vinna mikið til að koma mér upp úr því. Þegar maður missir sinn besta vinnu þarf stundum að grafa djúpt til að finna löngunina til að halda áfram. Ég upplifði sterkt að ég væri ekki nóg, fékk þunglyndi og taugaáföll og í heilt ár hugsaði ég á hverjum morgni hvort ég gæti staðið upp eða ekki. Ég reyndi að vera góð við mig með því að panta skyndibita, sem er bæði mjög dýrt og óhollt, leggjast upp í sófa og horfa á þætti heilu kvöldin og borða mikið nammi. Svo kom vendipunktur fyrir svona tveimur árum þegar ég fór að taka andlegu liðanina í gegn og þá sá ég hvað hollur matur og það að hugsa um hvað ég er að setja ofan í mig lætur mér líða miklu betur.“

Aldís fór að einbeita sér að því að líða betur andlega, og hóf andlega meðferð sem kallast Lærðu að elska þig. „Þetta er fjarnámskeið hjá yndislegri konu sem heitir Ósk og býr á Balí og það hjálpaði mér mjög mikið til að finna hvernig ég vil sjá lífið og að þykja vænt um sjálfa mig. Ég leitaði einnig til Stígamóta vegna áfalla sem ég hafði orðið fyrir. Ég hélt, eins og margir, að málin mín væru miklu minni en annarra en það er mikilvægt að viðurkenna

hvað hefur komið fyrir þig og gera það upp. Þú skiptir máli líka. Ég er núna með markþjálfu sem hjálpar mér að halda áfram. Þegar fortíðin hefur verið gerð upp er gott að leita sér aðstoðar til að finna hvernig er best að halda áfram.“

Meðfram þessu fann Aldís smám saman hvað andleg liðan og líkamleg héldust í hendur hjá henni og fór að hreyfa sig, stunda hugleiðslu og jóga. „Með því að hugsa betur um andlega hlutann þá hugsa ég líka betur um hvað ég lét ofan í mig og fer að taka réttar ákvarðanir í mataræði. Ég fann það út að til þess að bæta líkamlega heilsu þarf ég að þæla fyrst í minni andlegu heilsu og lit vel inn á við til að líta vel út á við.“ Hún segist ekki vera neinn engill eða öfga-full að neinu leyti. „Ég legg mesta áherslu á að borða góðan morgunmat, hafragraut og egg eða eitthvað annað sem stendur vel með manni. Ég er farin að elda meira sjálf og vanda mig við að velja gott hráefni og spái meira í hvað er í matnum. Þar sem ég er svo heppin að vera úr sveit fæ ég kjöt beint frá býli, nánar tiltekið frá bóndanum í Brekkubæ,“ segir Aldís brosandí.

Aldís er tónlistarkona sem hefur verið að syngja síðan hún man eftir sér og nú hefur hún gefið út sitt fyrsta lag sem sólólistamaður, lagið The End. „Það er svolítið eins og að opna hjartað sitt og skella því út í alheiminn,“ segir hún en bætir við: „Þetta var líka hluti af því að þora, að gera það sem ég vildi gera og hugsa um mig. Og ég nota listina til að koma því út sem ég þarf að koma út.“ Aldís semur bæði lag og texta en Stefán Örn útsetur. Og viðtöknar hafa farið fram úr vonum. „Ég gerði þetta fyrir mig fyrst og fremst en svo er dásamlegt hvað ég er búin að fá góðar viðtökur. Allir minir nánustu segja bara: Loksins ertu farin að gera það sem þú hefur átt að vera að gera öll þessi ár!“ Og Aldís er hvergi nærri hætt því hún stefnir á plötuútgáfu í nóvember. „Ég finn það núna hvað ég get sjálf haft mikið að segja um hvernig mér líður með því að hugsa um hvað ég borða og hreyfa mig og annast mig andlega og líkamlega. Ég finn að ég hef val.“



# Hafðu (AKU) með í valinu

Kaup á nýjum gönguskóm getur verið snúið ferli. Til að velja rétt þarf að vera hægt að bera saman allar helstu gerðir. Því er best að gefa sér góðan tíma, fara á alla helstu sölustaði, prófa, máta og taka síðan upplýsta ákvörðun.



**AKU skórnir eru framleiddir á Ítalíu úr 100% evrópskum íhlutum og efnum**



Aukin mýkt við ökkla

GoreTex filma, 100% vatnsvörn

2mm gúmmíborði (grjótvörn) sem hentar vel í íslensku hraunlendi

Dempun

IMS: Kerfi sem gefur auka mýkt niður í sólann

AKU Exoskeleton, innan- og utanfótarstuðningur

Mýkra leður til að minnka spennu og auka þægindi

Reimalæsing, hægt að vera með sittvora stillinguna yfir rist, eða um ökla

Rúllukefli til að halda jafnri spennu á reimum

2,6mm ekta ítalskt Nubuck leður

Custom fit innlegg

Vibram sóli

**AKU SUPERALP GTX 34.990 kr. STÆRÐIR 35-48**



Lágir gönguskór / borgarskór

AKU Climatica NBK GTX

24.990 kr.

Lágir gönguskór / borgarskór

AKU Climatica Suede GTX kvenna

22.990 kr.

Gönguskór með góðan stuðning

AKU ALTERRA GTX kvenna

27.990 kr.

Gönguskór með góðan stuðning

AKU ALTERRA GTX

27.990 kr.

Léttir gönguskór

AKU TRIBUTE GTX

21.990 kr.

Lágir, millistífir gönguskór

AKU ROCK II GTX

23.990 kr.

# GG-sport



Smiðjuvegur 8, Græn gata, 200 Kópvogi, sími: 571 1020 • [www.ggsport.is](http://www.ggsport.is)

Opíð virka daga frá 10.00 til 18.00, laugardaga frá kl. 11.00 til 15.00

„Finndu okkur á Facebook“





# LGG+ gegn kvefi

## LGG gerillinn verndar gegn vírusum

**K**vef er líklega algengasti kvillinn sem hrjáir jarðarbúa, en reikna má með að þegar 75 ára aldri er náð hafi maður fengið kvef um það bil 200 sinnum á ævinni. Tíðni kvefs lækkar þó með aldri og börn fá mun oftari kvef en fólk á efri árum. Rannsóknir á tengslum kvefs og LGG gerilsins virðast benda til verndandi áhrifa gerilsins umfram lyfleysuáhrif og þá sérstaklega hjá börnum. „Í tveimur klínískum rannsóknum Hojsak og féлага frá 2010 koma fram ótrúleg áhrif LGG á tíðni kvefs í börnum,“ segir Björn S. Gunnarsson, vöruþróunarstjóri MS. Þrisvar sinnum minni líkur voru á að fá kvef hjá höpnum er fékk LGG heldur en í samanburðarhópnum sem fékk lyfleysu. Einkennin vorðu skemur í tilraunahópnum sem þýddi að börnin voru styttri tíma frá vegna veikindanna heldur en þau í samanburðarhópnum.

„Ekki er að fullu ljóst hvernig LGG gerillinn og aðrir heilsugerlar fara að því að lækka tíðni kvefs, en talið er að þeir hafi áhrif á ónæmis-

Þrisvar sinnum minni líkur eru á að börn sem neyta LGG reglulega fái kvef.

virgni meltingarvegarins. LGG gerillinn á auðvelt með að festast við slímhúð þarmaveggjarins og virðist sú binding gegna lykilhlutverki í ónæmishvetjandi áhrifum LGG gerilsins,“ segir Björn. Það er því ljóst að hinu hvítleiða kvefi er hægt að halda vel í skefjum með neyslu á LGG. „Endurteknar niðurstöður ólíkra rannsókna sýna að þrisvar sinnum minni líkur eru á að börn sem neyta LGG reglulega fái kvef og þá eru ótalin önnur jákvæð áhrif LGG á meltingarvegin auk annarra heilsusamlegra áhrifa.“

### Almenn velliðan og bætt heilsa

„Heilsa okkar á stöðugt undir högg að sækja vegna alls kyns áreitiss og því er gott að vita að með litlum styrkjandi dagskammti af LGG+ styrkjum við mótstöðuafli líkamans og örvum vöxt heilnæmra gerla í meltingarveginum,“ segir Björn. Til að viðhalda fullum áhrifum LGG+ er mikilvægt að neyta þess daglega og ein lítil flaska er nóg fyrir fulla virkni.



LGG+ bætir meltinguna og kemur jafnvægi á hana, styrkir ónæmiskerfi, hefur fjölbætta varnarverkun og veitir mikið mótstöðuafli gegn kvefi og flensu.

# Bragðgott og orkumikið nesti

Huga þarf að orkumiklu nesti í krefjandi útivist. Heimagerð orkustykki er auðvelt að útbúa og gott að eiga til í frystinum.

## Döðlu- og granateplastykki

- ¾ bolli döðlur
- ½ bolli granateplastræ
- ½ bolli höfræ
- ½ bolli kínóa soðið
- ¼ bolli sólblómafræ
- ¼ bolli hampfræ
- Klípa af salti

Kjarnhreinsið döðlurnar og saxið þær smátt niður. Skellið þeim svo í matvinnsluvél og bætið restinni af hráefninu út í. Hakkið allt saman þar til orðið mjúkt eða með þeirri áferð sem óskað er.

Skóflið svo deiginu í hólfað sili-konmót eða þjappið því í bakka eða ofnskúffu. Ekki of þunnt, ágætt er að miða við eins og hálfsmetra þykkt. Gott er að vera búinn að klæða skúffuna að innan með bókunarpappír eða plastfilmu. Strekkið plastfilmu yfir og hendið í frysti yfir nótt. Takið þá stykkinn út og skiptið þeim niður í frystipoka eða í frostpölin box. Þá er þægilegra að kippa með sér einu og einu. Stykkinn er best að borða beint úr frystinum eða hálfrosin, ef þau ná að þiðna alveg verða þau of lin og molna.

petiteandminimal.com

## Hnetusmjörstykki með súkkulaði og höfrum

Þessi eru svakalega góð og afar orkumikil en þau innihalda hunang og súkkulaðibita.

- 1 bolli grófir hafrar
- ½ bolli haframjöl
- 3 skeiðar próteinduft með súkkulaðibragði
- ½ bolli rice crispies
- ¼ bolli hunang
- ½ bolli hnetusmjör
- 1 tsk vanilluextrakt
- 1 – 2 msk. súkkulaðibitar

Skellið höfrunum í matvinnsluvél og púlsið þar til þeir eru orðnir að finnu mjöli. Hellið mjölinu í skál og blandið haframjölinu, próteinduftinu og rice crispies saman. Bræðið saman í litlum potti hungang og hnetusmjör og blandið vanilluextrakt út í. Hellið blöndunni yfir þurrrefnin í skál og blandið vel saman. Pressið svo deigið með höndunum í ofnskúffu. Bræðið súkkulaðið og hellið yfir allt saman. Látið kólna í ísskáp í 30 mínútur og skerið svo niður í hæfilega stór stykki.

dailyburn.com

Einföld orkustykki er gott að eiga til í frysti.

Þessi eru svakalega góð og afar orkumikil en þau innihalda hunang og súkkulaðibita.





# Hágæða náttúruvörur úr íslenskri hvönn

SagaMedica framleiðir hágæða náttúruvörur úr íslenskri hvönn og fer þar fremst í flokki SagaPro – við tíðum þvaglátum. SagaPro er nú fáanlegt víða um heim og hefur selst vel í Bandaríkjunum.

**S**agaPro er fyrsta íslenska náttúruvaran sem er klínískt rannsökuð og hefur í gegnum árin sannað virkni sína og bætt lífsgæði fjölda einstaklinga bæði hér á landi og erlendis.

Notendur SagaPro eru ídulega fólk með ofvirka blöðru sem þjáist af tíðum þvaglátum – sérstaklega á nóttunni.

Jafnframt hafa lífsstílhópar í auknum mæli tekið SagaPro til að fækka salernisferðum á meðan áhugamálin eru stunduð af kappi. Þetta á við t.d. um hlaupara, golfara, hjólreiða- og göngufólk.

SagaPro hefur engin áhrif á vatnsbúskap svo ekki þarf að hafa áhyggjur af vökvatapi. Aftur á móti eykur SagaPro rýmd blöðrunnar og getur þannig hjálpað bæði þeim sem glíma við tíð þvaglát og íþróttafólki til að fækka salernisferðum.

Ekki má svo gleyma að SagaPro getur verið algjör sníld í útileguna því það eru ekki allir hrifnir af því að þurfa út á kamarinn um miðja nótt úr hlýju tjaldinu.

**” SagaPro hefur engin áhrif á vatnsbúskap svo ekki þarf að hafa áhyggjur af vökvatapi. Aftur á móti eykur SagaPro rýmd blöðrunnar og getur þannig hjálpað bæði þeim sem glíma við tíð þvaglát og íþróttafólki til að fækka salernisferðum.**

Aðrar vörur frá SagaMedica eru SagaMemo, SagaVita og vinsæla Voxis línan með hálstöflum og hálsmixtúru.

SagaPro er fyrsta íslenska náttúruvaran sem er klínískt rannsökuð og hefur í gegnum árin sannað virkni sína og bætt lífsgæði fjölda einstaklinga hérlendis sem erlendis.



Lífsstílhópar hafa í auknum mæli tekið SagaPro til að fækka salernisferðum á meðan áhugamálin eru stunduð. Þetta á við t.d. um hlaupara, golfara, hjólreiða- og göngufólk.

# Astaxanthin minnkar bólgur og bætir þrek

KeyNatura er þróttmikið og ört vaxandi líftæknifyrirtæki í Hafnarfirði sem sérhæfir sig í framleiðslu á Astaxanthin. Efnið er framleitt úr þörungum sem eru ræktaðir með nýrri, áhugaverðri tækni og eru einungis notuð hráefni sem framleidd eru með ábyrgum hætti.

**A**staxanthin er eitt af öflugustu andoxunarefnum náttúrunnar og hefur margvísleg áhrif á líkamann. Húð, vöðvar, liðbönd, augu og hjarta- og æðakerfi eru öll móttækileg fyrir Astaxanthin, sem gerir það einstaklega virkt meðal andoxunarefna.

Margir íþróttamenn nota Astaxanthin og sérstaklega þeir sem þurfa mikið úthald. Astaxanthin dregur úr frjálsum stakeindum og hraðar ferli líkamans til að jafna sig eftir mikið álag. Það dregur jafnframt úr framleiðslu á mjólkursýru sem minnkar þá vöðvaverki (harðsperrur).

Astaxanthin er líka frábært sem innri sólarvörn, þar sem það verndar húðina gegn útfjólubláum geislum sólarinnar. Astavörur eru ómissandi í sólarlandaferðina en margir hafa talað um að sólarexemið hafi horfið og hinn langþráði fallegi brúni litur loksins komið.

## AstaLýsi

AstaLýsi frá KeyNatura er einstök blanda af íslensku Astaxanthin og síldarlýsi. AstaLýsi er bragðgott og meinholtt en það inniheldur 2 mg af Astaxanthini, 900 mg af ómega-3 og 20 µg af D-vítamíni í hverri teskeið. Góð heilsuáhrif lýsis eru vel þekkt og nú er búið að bæta við hinu magnaða andoxunarefni Astaxanthin. 34 dagskammtar eru í flösku. AstaLýsi er nú fáanlegt í nýjum og stærri umbúðum eða í 170 ml flöskum sem koma í stað

AstaLýsi frá KeyNatura er einstök blanda af íslensku Astaxanthin og síldarlýsi.



**” Astaxanthin minnkar bólgur, bætir þrek og endurheimt.**

100 ml sem voru á markaði. 100 ml flöskurnar verða ekki lengur fáanlegar.

Væntanlegt á markað eru Astaxanthin belgir og einnig Astaxanthin í MCT olíu (kókosolíu) sem fengið hefur nafnið AstaFuel.

Margir íþróttamenn nota Astaxanthin og sérstaklega þeir sem þurfa mikið úthald.







## Asískur lax með hunangsgljáa

700 g lax, beinhreinsaður

Salt og pipar

Ferskt kóríander, saxað

Hunangsgljái

1 msk. olía

1 hvítlauksrif, saxað smátt

2 msk. chilimauk

1 msk. sojasósa

1½ msk. hunang

1 msk. hrisgrjónaedik

1 tsk. sesamolía

1 msk. sesamfræ

Setjið smjörpappír á ofnplötu og leggið laxinn ofan á. Kryddið með salti og pipar. Leggið smjörpappír yfir fiskinn og látið hann inn í 200°C heitan ofn í 10 mínútur. Gerið því næst hunangsgljáann með því að setja öll hráefnin í pott, fyrir utan sesamolíuna og sesamfræin, og hitið að suðu. Látið malla í um 5 mínútur eða þar til sósan er orðin þykk og hefur soðið niður um helming. Hellið í skál og blandið semsamolíunni og fræjum saman við. Penslið fiskinn með hunangsgljáanum og látið hann aftur inn í ofn í um 8-10 mínútur eða þar til hann er fullleiddur. Stráðið kóríander yfir fiskinn og berið fram.

Heimild: grgs.is



## Útihlaup í kulda

Ekki þarf að sleppa hlaupa-æfingu þó kalt sé í vedri ef á fótum eru góðir skór og hentugur klæðnaður dreginn fram.

- Veljið skó með grófum sóla og lokuðu yfirborði til að verjast kuldanum.
- Háir sokkar úr ullarblöndu verja gegn kulda.
- Húfu eða eyrnaskjól ætti að hafa á höfðinu og trefil eða „buff“ um hálsinn sem draga má upp á hökuna ef þarf. Vettlinga á höndum.
- Klæðist langerma fatnaði úr efni sem dregur svitann frá húðinni og hleypir honum út. Einnig er gott að vera í flikum með rennilásnum eða opum.
- Hitíð vel upp áður en hlaupin hefjast.
- Byrjið á að hlaupa á móti vindi. Það er betra að hafa hann í bakið eftir að líkaminn hefur svitnað.
- Ekki flýta þér. Sérstaklega ekki ef útlit er fyrir hálfu.
- Skiptu um fót um leið og hægt er, hafðu jafnvel aukasett meðferðis ef hlaupið endar annars staðar en það hófst.

Heimild: runnersworld.com

## Góð ráð fyrir byrjendur

Nú stýttist í vorið og vafalaust eru margir farnir að íhuga útihlaup. Þeir sem aldrei hafa stundað útihlaup áður ættu að hafa nokkur mikilvæg en einföld ráð í huga svo góður árangur náist. Í fyrstu er mikilvægt að hafa í huga að fara ekki of geyst af stað og jafnvel blanda saman göngum og léttum hlaupum fyrstu vikurnar. Mörg 9 til 10 vikna hlaupaprógrömm eru til sem skynsamlegt er að fylgja.

Ekki þarf að fjárfesta í dýrum

búnaði en hins vegar er mikilvægt að vanda vel skókaupin. Fáid ráðleggingar hjá fagfólki í sérvörslunum því kaup á vöndum skóm geta leitt til meiðsla seinna meir.

Gott skipulag er lykillinn að árangri og því mikilvægt að koma sér upp föstum hlaupadögum í sátt og samlyndi við fjölskylduna ef hún er til staðar. Mörgum byrjendum finnst því þægilegt að skrá sig í hlaupahópa þar sem fæst aðgangur að leiðbeinendum og um

leið góður félagsskapur sem veitir bæði hvatningu og aðhald.

Samhliða hlaupum þarf að huga vel að teygjum og styrktaræfingum. Leiðbeinendur í hlaupahópum og reyndir hlauparar geta gefið góð ráð.

Enginn verður meistari á nokkrum vikum og því skiptir þolinmæði miklu máli. Skynsamlegt er að setja sér hófleg markmið og reyna fyrst og fremst að njóta hlaupanna og félagsskapisins. Heimild: hlaup.is.



MYND/ANTON BRINK



## FLJÓTLEG & GÓÐ TÚNFISKSALÖT



### TÚNFISKSALAT Á SUÐRÆNA VEGU

1 dós túnfiskur í olíu  
70 g kotasæla  
10 g jalapeño  
10 g svartar ólífur (steinlausar)  
10 g spínat  
Salt og pipar

**Aðferð:** Látið olíu leka af túnfiski með sigti. Setjið jalapeño, ólífur og spínat í matvinnsluvéi og vinnið létt saman. Túnfisk, jalapeñoblöndu og kotasælu hrært saman ásamt salti og pipar eftir smekk.

### HEFÐBUNDIÐ TÚNFISKSALAT

1 dós túnfiskur í vatni  
100 ml sýrður rjómi 18%  
½ rauðlaukur, fínt saxaður  
1 egg  
Salt og pipar

**Aðferð:** Harðsjóðið egg og skerið fínt í eggjaskera. Látið vatn renna af túnfisknum í gegnum sigti. Hrærið öllu létt saman ásamt salti og pipar eftir smekk.

### MEXICO TÚNFISKSALAT

1 dós túnfiskur í chillisösu  
70 g sýrður rjómi  
1 avókadó  
10 g ferskt kóríander, fínt saxað  
10 g ferskt chilli  
10 g agave sýróp

**Aðferð:** Látið olíu leka af túnfiski með sigti. Skrælið avókadó og skerið í litla bita. Finsaxið chilli og bætið í ef þið viljið sterkara salat. Öllu hrært vel saman.

**ora**

ALLA DAGA  
— SÍÐAN 1952 —