

# Meistaramánuður


FÖSTUDAGUR 25. JANÚAR 2019

Kynningar: Íslandsbanki, Icepharma



## Í hverju verður þú meistari?

Settu þér markmið og náðu í dagatalið á [islandsbanki.is/meistari](http://islandsbanki.is/meistari)

 Meistaramánuður Íslandsbanka



# Tækifæri til að ná markmiðum

Meistaramánuður Íslandsbanka hefst 1. febrúar en þar skora þátttakendur sjálfa sig á hólmi, setja sér markmið og reyna að verða besta útgáfan af sjálfum sér. Eyrún Huld Harðardóttir, verkefnastjóri hjá Íslandsbanka, hefur staðið í ströngu við undirbúning ataksins ásamt markaðsdeild bankans og er spennt fyrir komandi Meistaramánuði.

**M**eistaramánuður er frábært tækifæri til að bæta líf sitt, eins og sést vel á þátttöku síðustu ára, en um þriðjungur þjóðarinnar hefur tekið þátt í áttakinu undanfarin ár samkvæmt mælingum frá Gallup,“ segir Eyrún. „Þetta er í þriðja skipti sem Íslandsbanki stendur fyrir Meistaramánuði, en átakið á sér þó lengri sögu, og má rekja til þess að nokkrir háskólanemar tóku sig saman og ákváðu að „lifa eins og meistarar“ í einn mánuð. Vakna snemma, borða hollt, mæta í ræktina og allt þetta klassíska sem fólk einsetur sér oft að gera svona í upphafi árs.“

„Og hvað þarf fólk að gera til að taka þátt?“

„Þetta er í þriðja skipti sem Íslandsbanki stendur fyrir Meistaramánuði, en átakið á sér þó lengri sögu.“

„Í raun getur þú sett þér markmið um hvað sem er, hvort sem það er að bæta árangur á einhverju sviði, mæta oftar í ræktina eða eiga fleiri gæðastundir með fjölskyldu og vinum. Það geta allir tekið þátt í Meistaramánuði. Einfaldasta leiðin til þess er að fara á [www.islandsbanki.is/meistari](http://www.islandsbanki.is/meistari) og sækja sér dagatal þar sem hægt er að skrá

niður markmiðin sín. Dagatalið má svo prenta út og hengja upp á vegg.“

*Ertu með einhver ráð fyrir fólk sem er að stiga sín fyrstu skref í markmiðasetningu í Meistaramánuði?*

„Fyrst og fremst að setja sér raunhæf markmið og ekki gefast upp þó að það heppnist ekki allt fullkomlega í fyrstu tilraun. Fyrir þá sem stefna á að setja sér fjárhagsleg markmið í mánuðinum mæli ég líka með því að kynna sér allar fjölbreyttu sparnaðarleiðirnar sem Íslandsbanki býður upp á. Aðalatriðið er að setja sér markmið sem skipta mann máli – hver sem þau eru,“ segir Eyrún að lokum.



Eyrún segir að fólk eigi að setja sér raunhæf markmið í Meistaramánuðinum og ekki gefast upp þó það heppnist ekki fullkomlega í fyrstu. MYND/EYRÚN

 Meistaramánuður Íslandsbanka



## Meistari hinna áhyggjulausu ævkvölda

Náðu þínum fjárhagslegu markmiðum og taktu þátt í Meistaramánuði Íslandsbanka í febrúar.

[islandsbanki.is/meistari](http://islandsbanki.is/meistari)

440 4000

@islandsbanki

islandsbanki.is

# Höfuðverkurinn hvarf með hreinu mataræði

Björg Gilsdóttir þjáðist af krónískum höfuðverk í þrettán ár með tilheyrandi notkun á verkja- og bólgueyðandi lyfjum. Hún varð fyrir óvæntri upp-götvun eftir að hafa sótt námskeiðið Hreint mataræði hjá Guðrúnu Bergmann.

**B**jörg segir að hún hafi gengið á milli lækna allan þann tíma sem hún þjáðist af höfuðverknum. „Ég var búin að vera í miklum vandræðum, endalaust með höfuðverk og hafði farið í alls kyns skanna án þess að nokkuð kæmi út úr því. Eina sem ég gat gert var að byrja daginn á verkjalyfjum sem var mér reyndar á móti skapi. Ég bjó í Þýskalandi og árið 2016 greindi læknir mig með glútenþöpol. Í framhaldinu þurfti ég að taka hveiti úr fæðunni,“ greinir Björg frá og bætir við að þá hafi ýmislegt farið að breytast hjá sér.

Vorið 2017 flutti Björg og fjölskylda hennar heim til Íslands. „Ég sá auglýsingu frá Guðrúnu Bergmann um hreint mataræði og ákvað að slá til. Reyndar er ég algjör matargikkur en var tilbúin að prófa að taka út allt hveiti, sykur og mjólkurvörur eins og Guðrún leggur til. Allt í einu áttaði ég mig á að höfuðverkurinn var horfinn. Ég hafði ekki fundið fyrir honum í nokkra daga eftir að ég breytti mataræðinu. Núna er ég byrjuð á framhaldsnámskeiði hjá Guðrúnu og líðan mín er bara allt önnur. Mér finnst alveg stórmerkilegt að höfuðverkurinn sé horfinn og það hlýtur að vera eitthvað í matar-



Björg Gilsdóttir breytti mataræðinu og líðan hennar varð öll önnur. Hún hafði til dæmis þjáðist af höfuðverk í mörg ár sem læknar gátu ekki greint. MYND/EYÐÓR

æðinu sem ég þoldi ekki. Ef ég stelst til að borða eitthvað af þessum fæðutegundum finn ég það strax á heilsunni,“ segir Björg.

Hún segist stundum hafa fundið um helgar að hún væri verri en í miðri viku. „Maður var kannski að borða meiri óhollustu um helgar, fékk sér sætindi, kók eða annars konar óhóf í mat. Ég var ekki að höndla óhollustuna. Núna segi ég að Guðrún hafi bjargað mér því ég er ný manneskja. Ég passa mjög vel upp á mataræðið. Reyndar hef ég aldrei verið óreglumanneskja, aldrei reykt eða drukkið áfengi. Þegar ég nefndi við lækni minn að mér

þætti ekkert sniðugt að taka inn þessi verkjalyf, svaraði hann að ég þyrfti ekki að hafa áhyggjur af þeim þar sem ég væri ekki á neinum öðrum lyfjum. Ég átti sem sagt að sætta mig við ástandið sem ég gerði alls ekki,“ segir Björg.

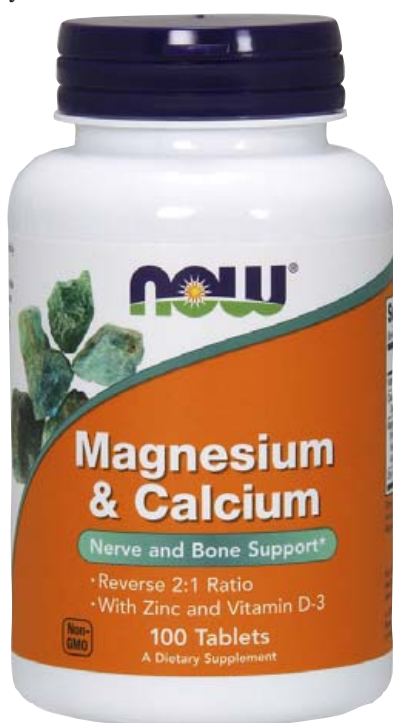
Hún segist hins vegar vera mjög dugleg að taka inn vítamín. „Ég er mjög hrifin af NOW vítamínunum og á fulla skúffu af þeim,“ segir hún. „Ég tek alltaf Eve fjölvítamín, einnig Gluten Digest áður en ég fer í veislu eða saumaklúbb til að sleppa við að vera öðruvísi en aðrir. Ef ég tek tvær töflur af Gluten Digest áður get ég fengið mér eina brauðsneið eða eitthvað lítið sem inniheldur hveiti. Ég finn fyrir því en Gluten Digest hjálpar mér heilmikið. Það hefur virkað 100% fyrir mig,“

útskýrir Björg. „Síðan tek ég alltaf Magnesium & Calcium, D-vítamín og Acidophilus. Mér hefur líkað mjög vel við NOW vörurnar og get alveg mælt með þeim. Til dæmis er ég þeirrar skoðunar að allir ættu að taka magnesíum.“

Björg segist hafa öðlast nýtt líf eftir að hún breytti mataræðinu. „Hreint mataræði hefur bjargað lífi mínu,“ segir hún. „Ef fólk finnur fyrir einhvers konar heilsuþresti án þess að skýringar fáiast hvet ég það til að prófa þetta námskeið. Þetta er líka ágæt leið til að léttast. Ég er reyndar ekki í yfirvigt en þegar maður er búinn að vera á þessu mataræði í nokkrar vikur eru fjögur til fimm kíló fokin. Það gætu verið uppsafnaðar bólgur eða bjúgur í líkamanum.“

Björgu finnst hreina mataræðið ekkert erfitt. „Maður má borða kjöt og fisk og grænmeti. Einnig borða ég glútenlaust hrökkbrauð með möndlusmjöri. Mér finnst til dæmis æðislegt að grilla grænmeti. Ég hélt að það yrði erfitt að hætta að borða mjólkurvörur. Mér fannst alltaf gott að fá mér gríska jógúrt eða súrmjólk á morgnana en maður lærir smám saman á hreint mataræði og að lesa vel allar innihaldslýsingar.“

Næsta HREINT MATARÆÐI námskeið hjá Guðrúnu Bergmann hefst 19. febrúar. Skráning á námskeiðið er inni á <https://gudrunbergmann.is/namskeid/>



Björg mælir með vítamínunum og fæðubótarefnum frá NOW sem hún segir að geri sér mjög gott, til dæmis Gluten Digest sem hjálpar henni að takast á við glútenþöpol.

# Breytum út af vananum

Meistaramánuður býður upp á margs konar markmiðasetningar sem þurfa alls ekki allar að snúast um hreyfingu eða heilsurækt.

Brynhildur Björnsdóttir  
brynhildur@frettabladid.is



Meistaramánuður byrjaði árið 2008 í tengslum við hreyfingu og heilsu en síðan þá hefur ýmislegt breyst. Heilsuhugtakið hefur til dæmis tekið breytingum og þar af leiðandi fleira sem við tengjum við heilsu en bara mataræði og hreyfing heldur er andleg líðan og færni orðin stór hluti af heilsuhugtakinu. Það hefur þó ekki breyst að í meistaramánuði skora

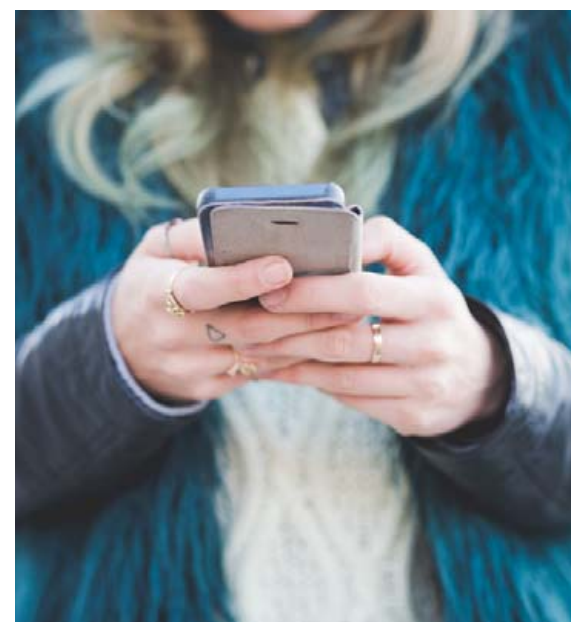
þátttakendur sjálfa sig á hölm og setja sér markmið. Hér eru nokkrar uppástungur yfir ýmislegt sem hægt er að gera í meistaramánuði til að stuðla að velliðan án þess að ofgera sér á líkamsræktarstöðinni þó vissulega sé gott að hreyfa sig í meistaramánuði eins og aðra mánuði.

## Farðu í heimsókn

Maður er manns gaman stendur í Hávamálum en þessi speki vill oft gleymast í nútímasamfélagi þar sem heimsóknir virðast líta æ strangari reglum. Það þarf ekki að



Maður er manns gaman og það getur verið mjög gefandi að kíkja í heimsókn til vina eða bjóða þeim í pitsu og spil.



Að prófa nýjan kaffidrykk getur reynst mörgum næg áskorun.

Skjáláus dagur er góð áskorun. Best er að velja laugardag eða sunnudag og bara nota símann til að hringja.

vera flókið að kíkja í kaffi til vina og vandamanna, bara að hringja á undan sér, gefa sémilegan fyrirvara en ekki of langan og koma við í bakarií ef viðkomandi tekur vel í að fá heimsóknina. Er ekki einhver sem þú þekkir sem þú veist að er einmana og hittir sjaldan fólk? Farðu í heimsókn til viðkomandi, það gleður bæði þig og þau.

## Bjóddu heim

Hin hliðin á þessu er auðvitað að bjóða fólki í heimsókn. Margir halda að það þurfi að bjóða upp á fermingarhlaðborð, margréttaðan kvöldverð og tandurhreint heimili til að hægt sé að bjóða fólki heim en það er algjör misskilningur. Það er alveg nóg að skella í súpu eða panta pitsu og horfa saman á eitthvað í sjónvarpinu, spila, eða spjalla.

## Lærðu að elda nýja rétti

Það getur verið mjög leiðgjarnn að borða og elda alltaf sama matinn. Í Meistaramánuði gætirðu til dæmis ákveðið að læra að elda einn nýjan rétt á viku, prófað ný hráefni og krydd og skemmt bæði bragðlaukunum og þínum nánustu. Og svo auðvitað boðið einhverjum í mat til að prófa, samanber hér að ofan.

## Púslaðu

Margir hafa gaman af því að púsla en finna aldrei rétta tímann til að sökkva sér í púsl, finnst það taka of mikið pláss og vera tímafrekt. Púsl virkar róandi á hugann og getur verið hin besta slökun. Í Meistaramánuði má til dæmis hugsa sér að ákveða að klára eitt veglegt púsl. Það má til dæmis hlusta á skemmtilegt hlaðvarp eða hljóðbók á meðan eða eiga notalega spjallstund með fjölskyldunni. Ef þú minnkar Facebook-tímann um þriðjung hefurðu nægan tíma til að sinna púslinu. Og ef þig vantar pláss er hægt að fjárfesta í púslmottu sem gerir þér kleift að færa púslid frá þegar ekki er verið að púsla.

## Einn skjáláus dagur í viku

Skjálár hafa yfirtekið líf okkar, tölvuskjálár, sjónvarpsskjálár, síma-skjálár. En við megum ekki leyfa þeim að ráða alveg yfir okkur. Prófaðu að hafa einn skjáláusan dag í viku, best er að velja helgi. Þú mátt auðvitað nota símann en bara til að hringja. Þú munt sjá að þú græðir fullt af tíma, líður betur andlega og að fjölskylda og vinir

eru miklu skemmtilegri en þig minnti.

## Breyttu út af vananum

Fáðu þér öðruvísi kaffidrykk en venjulega, farðu aðra leið heim, prófaðu nýja æfingu eða nýjan tíma í ræktinni, ekki velja alltaf sömu fötin saman, prófaðu nýja sápu eða brauð. Það er svo hollt að breyta aðeins til.



## Byrjaðu árið með stæl

Vitamix blandararnir eiga sér engan jafningja.

Mylja nánast hvað sem er. Búa til heita súpu og ís.

Hraðastillir, prógrömm og pulse rofi sjá til þess að blanda verður ávallt fullkomin og fersk!



## Ascent serían frá Vitamix

Verð frá 94.999

25% afsláttur af aukakönnum



Rauðagerði 25 108 Rvk Sími 440-1800 www.kaelitækni.is



# Góður svefn er gulli betri

Ýmislegt er hægt að gera til að ná betri nætur-svefni og það er til gríðarlega mikils að vinna því ekkert hefur eins mikil áhrif á heilsufar okkar og svefninn.

Talið er að um 30% Íslendinga sofi of lítið og fái endurnærandi svefn. Þó svo að um tímabundið svefnleysi sé að ræða getur það valdið vanlíðan og þreytu á daginn og haft mikil áhrif á dagleg störf. Við eigum erfiðara með að einbeita okkur, erum þreytt og pirruð og rökhugsun skerðist. Svefn þarf að vera nægur og endurnærandi þar sem hann er undirstaða góðrar heilsu en um það bil þriðjungur mannsævinnar er varið í svefn. Það er því afar mikilvægt að setja svefn og svefnvenjur í forgang þegar hugað er að heilsunni,“ segir Hrönn Hjálmsdóttir heilsumarkþjálfari.

## Líðan og hegðun

Langir vinnudagar, streita, áhyggjur, mataræði og svo margt fleira, getur haft slæm áhrif á svefninn. Þetta eru allt þættir sem við þurfum að huga að og vinna í að breyta en eitt af því sem við getum byrjað strax á er að koma sér upp rútinu fyrir svefninn sem miðar að því að við slökum á og gleymum aðeins amstri dagsins. Mikilvægt er að það sé ávallt ferskt og gott loft í svefnherberginu okkar og gott er að draga eins og hægt er úr rafmagnstækjanotkun ásamt því að sleppa alveg notkun á tölvum, iPad og símum rétt áður en farið er að sofa. Bæði getur rafsegulsviðið kringum tækin haft áhrif og svo er talið að bláu geislarnir frá skjánum leiði til minni framleiðslu af svefnhormóninu melatóníni í heilakönglinum og geti því spilt nætursvefnum.

## Slökun fyrir svefninn

Góð slökun getur falist í góðri bók, hlustun á róandi tónlist eða jafnvel einhvers konar slökun eða ihugun frekar en að hafa sjónvarpið í gangi yfir rúminu. Gætum þess einnig



Grunnur að góðri heilsu er góður og endurnærandi svefn.

að hafa hljótt í kringum okkur og dimmum herbergið vel þegar við ætlum að fara að sofa. Einnig er það gríðarlega góð venja að hafa enga síma eða þess háttar í svefnherberginu og vera um leið fyrirmynd barnanna okkar. Bætiefni, jurtir o.fl. geta líka nýst okkur vel og alltaf er hægt að prófa sig áfram með slíkt.

## Róandi ilmkjarnaolíur

Ilmkjarnaolíur myndast þegar vissir plöntuhlutar jurtar eru eimaðir og útkoman verður fjölvirkar náttúrulegar olíur sem geta gagnast okkur á ýmsan hátt. Lavender hefur sérlega slakandi, sefandi og róandi áhrif og er vinsæll í svefnremedium af ýmsu tagi. Sleep Therapy Aroma Ball frá Dr. Organic er í einstaklega þægilegum umbúðum sem er gott að nota til að bera á púlsstöðvarnar fyrir dýpri og værari svefn. Auk lavender er m.a. ylang-ylang, patchouli, kamilla og Arabian jasmine en þessi einstaka blanda lífrænna ilmkjarnaolía hjálpar okkur að slaka á og koma kyrrt á hugann þannig að svefninn verður lengri og dýpri.

## L-tryptófan í Good Night

Til að líkaminn framleiði svefnhormónið melatónín þarf m.a. að vera til staðar amínósýra sem kallast L-tryptófan. Hún fyrirfinnst í ýmsum matvælum en er líka eitt helsta innihaldsefni Good Night svefnbætiefnisins. Jurtir, vítamín og steinefni í Good Night ýta svo



“Svefnþörf fullorðinna er um 7 til 8 klukkustundir og of stuttur svefn að staðaldri hefur neikvæðar afleiðingar á líkamlega og andlega líðan ásamt því að fela í sér töluverða slysaættu.

Hrönn Hjálmsdóttir heilsumarkþjálfari

undir að góður svefn náist. Þessi efni eru:

- Melissa
- Lindarblóm
- Hafnar
- B-vítamín
- Magnesium

Jurtirnar eru allar þekktar fyrir að hafa róandi og slakandi áhrif, B-vítamín er gott fyrir taugakerfið ásamt magnesium sem er einnig vöðva-slakandi.

## Húðmjólk með magnesium og ilmkjarnaolium

Magnesium er gríðarlega mikilvægt fyrir líkamstarfsemina. Það kemur við sögu í yfir 300 mismunandi efnaskiptaferlum í líkamanum en



það þarf magnesium til að ýta undir aukna orku, jafna út blóðflæði, auka kalkupptöku og hjálpa vöðvastarfeimi líkamans. Þetta steinefni er líka undirstaða þess að vöðvarnir nái slökun sem er mikilvægt þegar við förum að sofa. Nú er komin á markað húðmjólk sem inniheldur magnesium og auðvelt er að bera á sig þar sem hún smýgur auðveldlega inn í húðina og áhrifin skila sér hratt og vel. Auk magnesium

inniheldur hún bæði lavender og kamillu sem róar og sefar og undirbýr líkamann fyrir svefninn. Magnesium Sleep frá Better You er fyrir fullorðna en svo er líka til Magnesium Sleep Junior sem er sérstaklega hugsuð fyrir börn frá eins árs aldri.

## Setjum okkur í fyrsta sæti

„Okkar eigin líðan og heilbrigði er að stærstum hluta undir okkur sjálfum komið og við verðum ávallt að koma fram við okkur sjálf eins og okkar besta vin. Öll viljum við lifa lengi, heilbrigð á líkama og sál, en það er ekki sjálfgefið. Til að hafa góðan grunn til að byggja á er gott að byrja á því að koma svefninum í gott horf og sofa nóg en þá verður eftirleikurinn auðveldari,“ áréttir Hrönn.

## Prófuð af húðsjúkdómalæknum

Þessar vörur hafa verið prófaðar af húðsjúkdómalæknum og henta fyrir viðkvæma húð. Inniheldur ekki parabena, gervi-, litar- eða ilmefni.



# Meistaraleg byrjun á vikunni

Alla mánudaga í febrúar verður boðið upp á opnar fjallgöngur á Úlfarsfell. Vilborg Arna Gissurardóttir leiðir hópinn ásamt fleirum. Einnig verður boðið upp á eina fjölskyldugöngu.

Sólveig  
Gísladóttir  
solveig@frettabladid.is



Það er frábært að byrja vikuna eins og meistari með því að fara í hressandi göngu á Úlfarsfell eftir vinnu á mánudegi,“ segir Vilborg sem tekið hefur þátt í meistaramánuði með einum eða öðrum hætti í nokkur ár. Í ár, líkt og í fyrra, mun ævintýraklúbburinn Tindar travel sem Vilborg stendur að með öðrum, skipuleggja vikulegar göngur á Úlfarsfell. Göngurnar voru afskaplega vinsælar í fyrra en um 80 til 100 manns mættu í hvert sinn.

„Skipulagið er þannig að við auglýsum viðburðinn á Facebook. Allir sem vilja ganga eru velkomnir en við biðjum fólk þó um að skrá sig til að við getum áætlað fjölda leiðsögumanna sem þarf að fylgja hópnum. Síðan mætir fólk á staðinn klukkan 18 á mánudegi, vel klætt, með höfuðljós og léttu klakabrodda, og þá er það fært í flestan sjó. Við göngum síðan báða toppana á Úlfarsfelli sem er skemmtilegt og hressandi,“ lýsir Vilborg.

Hún segir mjög fjölbreyttan hóp hafa mætt í göngurnar í fyrra. „Þetta var allt frá fólki sem var að stiga sín fyrstu skref í fjallgöngum og upp í vana fjallgöngumenn. Fólk getur gengið á sínum hraða, þeir sem vilja fara hægar gera það og sömuleiðis þeir sem vilja ganga hratt. Við erum með leiðsögumenn fremst, aftast og í miðjunni og pössum vel upp á öryggið.“

Vilborg segist vita til þess að fólk hafi notað þessar göngur sem upphafið að einhverju meiru. „Sumir mættu í allar göngurnar og fóru svo í framhaldinu í aðrar göngur, bæði á eigin vegum og með okkur hjá Tindar travel. Það var einstaklega skemmtilegt að fylgja eftir fólki sem kom til okkar fyrst í opnu gönguna, var þá að reima á sig gönguskóna í fyrsta skipti og er í dag búið að ganga Hvannadalshnúk eða fara með okkur til Nepal.“

## Fjölskylduferð og myndaleikur

Í ár verður í fyrsta sinn boðið upp á fjölskyldugöngu í meistaramánuði. Farið verður annan sunnudag í febrúar upp úr hádegi en við-



Göngur í góðum hópi eru hressandi enda hægt að kynna góðu fólki með svipuð áhugamál og fá fina líkamsrækt í leiðinni. MYND/TOMASZ PÓR VERUSON

Það var einstaklega skemmtilegt að fylgja eftir fólki sem kom til okkar fyrst í opnu gönguna, var þá að reima á sig gönguskóna í fyrsta skipti og er í dag búið að ganga Hvannadalshnúk eða fara með okkur til Nepal.



burðurinn verður auglýstur nánar síðar.

Einnig verður endurtekinn leikur frá í fyrra. „Við verðum með myndaleik í gangi þar sem fólk póstar myndum undir ákveðnu myllumerki. Síðan verður fólk dregið út og getur fengið alls konar verðlaun, til dæmis fatnað frá Cintamani. Aðalvinningurinn verður dreginn út í lokin en það er ferð á Fimmvörðuháls með Tindar travel,“ segir Vilborg. Hún segir leikinn hafa hafa mælst vel fyrir í fyrra. „Þetta var mjög skemmtilegt, því veðrið var oft dálítill áskorun en fólk lét það ekki á sig fá og fannst gaman að pósta myndum í rokinu,“ segir Vilborg en tekur fram að ekki sé farið af stað ef veðrið er tvísýnt.



Göngufólk er beðið um að taka með sér höfuðljós og léttu klakabrodda enda orðið dimmt á þessum tíma og oft snjór á stigum. MYND/GARPUR ELÍSBETARSON

**HLEÐSLA** | 100% HÁGÆÐA PRÓTEIN  
ÍPRÓTTADRYKKUR

# HLEÐSLA EXTRA

ENN MEIRA PRÓTEIN



Meistaramánuður  
15% afsláttur  
af mánaðarkortum  
keyptum í febrúar

# Njóttu

þess að hugsa  
vel um þig

**Hilton**  
REYKJAVÍK SPA



## Enn betri þú á nýju ári

Hilton Reykjavík Spa býður meðlimum sínum upp á glæsilega líkamsræktaraðstöðu og einstakt dekur. Sérmenntaðir þjálfarar okkar taka vel á móti þér í framúrskarandi tækjasal Hilton Reykjavík Spa og leggja sig fram um að hjálpa þér að ná markmiðum þínum. Í heilsulindinni getur þú slakað á, fengið herðanudd í pottunum og þarft ekki einu sinni að muna eftir handklæði.

Kynntu þér þjónustuna og úrval meðferða á [hiltonreykjavikspa.is](http://hiltonreykjavikspa.is)

# Minnsta mál að finna góð og gagnleg markmið í febrúar

Birkir Vagn Ómarsson, íþróttifræðingur og þjálfari hjá World Class, tók þátt í meistaramánuði í fyrri í fyrsta sinn. Helsta markmið hans var að fara fyrir í háttinn og sofa lengur.

Starri Freyr  
Jónsson

starri@frettabladid.is



Birkir Vagn Ómarsson, 36 ára íþróttifræðingur og þjálfari, tók þátt í meistaramánuði í fyrri í fyrsta skiptið og fannst þátttöku nokkuð skemmtileg og var um leið nokkuð ánægður með árangurinn. „Ég setti mér það markmið að sofa fyrir á kvöldin til þess að fá almennilegan nætursvefn. Starf mitt sem einkaþjálfari krefst mikillar orku en ég þjálfá einn allt upp í 150 manns á dag. Þess vegna, eins og raunar alltaf, er svefninn ótrúlega mikilvægur svo ég geti mætt vel úthvöldur til vinnu. Ég er



„Ég setti mér það markmið að sofa fyrir á kvöldin til þess að fá almennilegan nætursvefn,“ segir Birkir Vagn Ómarsson, íþróttifræðingur og þjálfari, sem tók þátt í meistaramánuði í fyrri. MYND/EYÞÓR

Með þátttöku minni í fyrri lærði ég á eigin skinni hversu mikilvægur svefninn er fyrir mig. Mér leið miklu betur og ég fann hversu kraftmeiri og einbeittari ég var í vinnunni.

hrifinn af þessum meistaramánuði, sjálfur á ég afmæli í febrúar þannig að þetta hefur alltaf verið meistaramánuður hjá mér. Mér finnst þetta mjög skemmtilegt og þarft áttak, þó svo allir mánuðir eigi auðvitað að vera meistaramánuðir. En það er gaman að taka fyrir einn mánuð, gera meira úr þessu öllu saman og breyta til hjá sér og bæta það sem má betur fara.“

## Sund og snjóbreiti heilla

Birkir Vagn starfar sem þjálfari hjá World Class í Laugardal þar sem hann heldur m.a. úti hóppjálfun sem heitir MGT. Einnig er hann tveggja barna faðir en fjölskyldan býr í Kópavogi. „Helstu áhugamál mín eru augljóslega íþróttir og bara allt sem tengist hreyfingu. Börnin tvö skipa eðlilega stóran sess í lífi mínu og það að vera með þeim er það skemmtilegasta sem ég geri. Það besta sem ég veit er að fara í sund á köldum vetrarkvöldum, renna mér á snjóbreiti og svo hef ég gaman af íslenski tónlist.“

## Sigraðist á ýmsum hindrunum

Hann segir þátttöku sína í meistaramánuðinum í fyrri hafa gengið mjög vel. „Auðvitað mætti ég ýmsum hindrunum á leiðinni. Ég er með tvö börn og þegar þau sofa loksins vildi ég stundum njóta smá gæðastunda fyrir framan sjónvarpið eða klára heimavinnuna. En þá minnti meistaramánuðurinn mig á að hætta þessu og að hunskaft í háttinn frekar.“

Það komu nokkur skipti þar sem ég hugsaði um að hætta þessu en febrúar er stuttur mánuður þannig að það eiga flestir að geta haldið þessa áskorun út. Annað finnst mér vera frekar aumt.“

## Skýr lærdómur

Lærdómurinn af meistaramánuði síðasta árs er skýr að hans sögn. „Með þátttöku minni í fyrri lærði ég á eigin skinni hversu mikilvægur svefninn er fyrir mig. Mér leið miklu betur og ég fann hversu kraftmeiri og einbeittari ég var í vinnunni og reyndar líka utan hennar. Ég mæli 100% með því að sem flestir taki þátt en það er lítið mál að finna heppileg og gagnleg markmið sem henta hverjum og einum, stór eða smá.“

Mér fannst líka gott að segja öðrum frá markmiðum mínum þannig að það komi smá utanaðkomandi pressa. Sjálfur nýtti ég mér Instagram til að leyfa fólki að fylgjast með ferlinu hjá mér. Það var líka gaman og hvetjandi að fá viðbrögð þar og hvatningu.“

**HAP+ fæst í sex bragðtegundum í helstu verslunum og apótekum um land allt**

- HAP+ er þrisvar sinnum virkara en að tryggja tyggjó
- HAP+ er klínískt prófað og einkaleyfisverndað á heimsvísu
- HAP+ er íslenskt hugvit

Tannlæknafélag Íslands mælir með HAP+ til að viðhalda heilbrigði tanna með öflugu munnvatnsflæði

hapsmartcandy  
happlus  
happlus.com