

Heilsurækt

ÞRIÐJUDAGUR 26. MARS 2019

Kynningar: Saga Natura, Reebok fitness, Biohack



Líkamsræktin er lífsstíll

Auður Kristín Ebezersdóttir íþrótt- og skíðakennari hefur stundað líkamsrækt hjá Hilton Reykjavík Spa í næstum fjögur ár. Þrátt fyrir að vera vel á sig komin vildi hún styrkja sig og ná betri árangri. ➔2



Bjartur þjálfari og Auður vinna vel saman í styrktaræfingunum. MYNDIR/SIGRÝGGUR ARI

Framhald af forsiðu →

Auður Kristín er fyrrverandi landsliðsmaður í skíða-göngu. Hún hefur alltaf hreyft sig mikið þótt það hafi orðið örlítið minna á meðan börnin hennar voru lítil. Nú segist hún hafa meiri tíma fyrir sjálfa sig enda hafa börnin stækkað. „Ég var alltaf á fullu að sinna íþróttaiðkun barnanna minna ásamt því að vinna úti,“ segir hún. „Ég var mjög liðtæk í alls konar félagsstörfum, bæði í kringum skíðaiþróttina og fótboltann hjá krökkunum. Það var dýrmætur tími sem ég átti með börnunum en á meðan sat ég kannski á hakanum,“ útskýrir hún.

„Vinkona mín stundaði líkamsrækt hjá Hilton Reykjavík Spa en við erum æfingavinkonur. Mér datt í hug að prófa einn mánuð fyrir nokkrum árum og sjá hvernig mér myndi líka. Ég er þar enn,“ segir Auður. „Mér hefur líkað mjög vel og fer að jafnaði þrisvar í viku, stundum fjórum sinnum yfir sumartímann. Ég fer alltaf í salinn og þjálfari leiðbeinir mér. Stöku sinnum fer ég einnig í hóptíma. Það eru mjög flottir tímar í boði, verst að ég er í svo mörgu og hef ekki nægilegan tíma. Vildi gjarnan vera meira í hóptímum eins og jóga. Það verður bara að biða betri tíma. Á þessum árstíma er mjög mikið að gera í skíðakennslu hjá mér,“ segir Auður sem stundar líkamsræktina eftir vinnu á daginn.

Persónulegt umhverfi

„Ég hlakka alltaf til að fara í ræktina og það er algjör lúxus að vera í Hilton Reykjavík Spa. Ég er allan daginn að kenna börnum sem íþróttakennari og finnst voða gott að koma í salinn og fá þjálfara til að segja mér hvað ég eigi að gera. Lyftingarnar hjálpa mér varðandi skíðagöngu og hjólreiðar. Þær eru gríðarlega góður grunnur og bæta mig í öðrum greinum. Líkaminn styrkist mikið við lyftingar,“ segir

Auður. „Ég á það til að fara fram úr mér í æfingum og þá er mjög gott að hafa þjálfara til að stoppa mig af. Það er ekki gott að ofþjálfa og þess vegna er aðhaldið frábært.“

Hilton Reykjavík Spa er lítil, þægileg og persónuleg stöð. Gulrótin er síðan að fá axlanudd í heitum potti eftir æfingar. Það er hægt að venjast því mjög fljótt og mann langar aftur og aftur. Sú afslöppun er æðisleg. Líkamsræktin hjá mér er lífsstíll. Ég er ekkert að búa mig undir keppni eða þess háttar. Vil bara að mér líði vel. Í Hilton Reykjavík Spa finn ég mikla fagmennsku og mér finnst gott að koma þangað. Einnig kynnist maður mörgum en þarna er mjög vinalegt og gott andrúmsloft,“ segir Auður en Guðbjartur Halldór Ólafsson, eða Bjartur eins og hann er kallaður, hefur þjálfað hana.

Algjör sprengikraftur

„Auður kom til okkar fyrir fjórum árum. Hún hefur komið þrisvar í viku og við höfum verið að vinna með hámarksstyrk og sprengikraft ásamt vöðvauppbyggingu. Hún er afrekskona úr íþróttum og vel á sig komin. Auður hefur verið öflug að lyfta. Það er mjög gott fyrir svona virka manneskju að æfa lyftingar, mikilvægt að byggja upp vöðvamassa og auka styrk hjá þeim sem eru mikið í skíðagöngu og að hjóla,“ útskýrir Bjartur.

Hann segir að þegar nýir meðlimir komi í stöðina sé farið yfir hvað henti viðkomandi best.

„Það er ekki fyrir alla að byrja á erfiðum lyftingum í upphafi þjálfunar. Oft þarf að byggja sig upp fyrst. Einnig viljum við að fólk stundi fjölbreytta líkamsrækt svo þetta verði skemmtilegt. Við erum með skemmtilega hóptíma, til dæmis jóga, en það er einmitt mjög gott að blanda styrktaræfingum í sal með öðru. Reyndar er jóga á móti lyftingum frábær blanda,“ segir hann.



Lyftingar eru góðar æfingar fyrir skíðafólk. Auður stundar bæði af kappi.



Auður fær góða þjálfun undir handleiðslu Bjarts hjá Hilton Reykjavík Spa.

“Gott er að blanda saman styrktaræfingum og jóga. Fjölbreytnin er skemmtileg.”

Fjölbreytileiki skiptir máli

„Þjálfararnir hér í Hilton Reykjavík Spa benda fólk á heppilegar æfingar ef það hefur til dæmis orðið fyrir einhvers konar meiðslum. Þá byrjum við á því að byggja upp en meðlimir stöðvarinnar eru undir handleiðslu þjálfara frá fyrsta degi. Einnig sjáum við um að búa til einstaklingsmiðað prógramm og fylgjum því eftir með viðkomandi. Við breytum planinu reglulega þannig að fólk sé ekki alltaf að gera sömu æfingarnar. Þannig getum við unnið með vöðvauppbyggingu og styrktaræfingar. Fjölbreytileikinn skiptir miklu máli. Við viljum endilega að fólk prófi sig áfram með sem flest hjá okkur en margt skemmtilegt er í boði,“ segir hann.

„Við fylgjumst alltaf með að fólk sé að gera hlutina rétt. Í lok tímanna erum við með frábæra heita potta með herðanuddi og einnig kaldan pott. Þar fær fólk nauðsynlega hvíld en þar byrjar uppbyggingin eftir þjálfunina. Einnig erum við með litla kaffistofu sem margir nýta sér eftir æfingar. Þar hafa myndast góðir vínahópar og má segja að kaffistofan sé eins og lítil félagsmiðstöð. Þótt fólk sé á öllum aldri hjá okkur er stærsti hópurinn á miðjum aldri og eldri. Elstu viðskiptavinir okkar eru komnir yfir áttrætt. Við bjóðum upp á persónulega þjónustu í notalegu umhverfi og viljum að fólk líði vel hér. Einnig erum við með snyrti- og nuddstofu í hæsta gæðaflokki.“

Hilton Reykjavík Spa er að Suðurlandsbraut 2, sími 444 5090. Nánari upplýsingar má finna inn á heimasíðunni hiltonreykjavikspa.is

Eplaedik er heilsubætandi „elexír“ í töfluformi

Eplaedik hefur verið notað sem heilsubótarefni í aldaradír, bæði sem forvörn sem og vegna læknandi eiginleika. Nú er það komið í töfluformi sem eru góðar fréttir, sérstaklega fyrir tennurnar.

Flestir hafa heyrt um eplaedik og ýmsa kosti þess að nota sér það til heilsubótar. Síðan 1970 hefur það verið kynnt og selt sem heilsubætandi „elexír“ þó svo að ekki liggi klínískar rannsóknir þar að baki, frekar en á ýmsum öðrum matvælum sem eru þó klárlega vel til þess fallin að auka hreysti og vellíðan. Sagt er að eplaedikið geti hjálpað til við þyngdartap, jafni blóðsykurinn og að sýran geti einnig dregið og komið í veg fyrir að bakteríur í líkamanum nái að fjölga sér.

Melting og matarlyst

Neysla eplaediks hefur afar jákvæð áhrif á meltinguna og hjálpar það til við að örva framleiðslu á magsýrum sem er mikilvægt fyrir góða meltingu. Einnig er talað um að það hafi áhrif á matarlyst en þar sem ávallt skal drekka vel af vatni með því, gæti það hugsanlega haft áhrif. Það er þó vel þekkt að ediksýra í t.d. salatsósum hafi jákvæð áhrif á meltinguna og hugsanlega á matarlystina líka, segir á Visindavef HÍ.

Brjóstsviði og bjúgur

Þrátt fyrir að eplaedikið sé súrt á bragðið veldur það ekki því að t.d. brjóstsviði aukist. Það virkar akkúrat óflugt og getur því verið þjóðráð að taka eplaedik (eða sítrónusafa) í vatni fyrst á morgnana og



Regluleg inntaka á eplaediki er góð fyrir sýrustig líkamans og getur dregið úr bjúgsöfnun. Neysla á eplaediki er gamalt húsråd sem flestir kannast við. Töflurnar eru góðar fréttir fyrir þá sem finnst súra ediksbragðið vont.



fyrir mat og draga þannig úr líkum á – eða jafnvel losna við brjóstsviða. Regluleg inntaka á eplaediki er góð fyrir sýrustig líkamans og getur dregið úr bjúgsöfnun. Margir hafa of hátt sýrustig í líkamanum sem getur verið tilkomið vegna lífnaðarháttá (streita og mataræði) og veldur það ýmiss

konar kvillum. Ójafnvægi verður í þarmaflórunni sem getur valdið húðvandamálum og ónæmikerfið okkar sem einnig er staðsett í þörmum og beintengt þarmaflórunni verður fyrir rökun. Að lokum skal nefna að eplaedikið, þessi „lífsins elexír“, getur dregið verulega úr slímmyndun og styrkt virkni líffæra eins og þvagblöðru, lifrar og nýrna.

Allra meina bót?

Eins og áður kom fram, þá hefur eplaedik verið notað til heilsubótar í aldaradír og margt hljómar örlítið eins og þetta sé allra meina bót fyrir alla. Það er þó ekki alveg þannig en það virkar klárlega fyrir suma. Í grein sem birt var í Medscape General Medicine 2006 er talað um að neysla á því geti hjálpað til við að lækka blóðþrýsting og blóðsykur og einnig að þrátt fyrir sýruna, geri það líkamann ekki súrari. Þó eru ákveðnir þættir sem þarf að varast og alltaf best að skoða málin vel og jafnvel ráðfæra sig við lækni áður en regluleg

Inntaka á eplaedikstöflunum er ekki bara góðar fréttir fyrir þá sem eiga erfitt með að taka það á vökvaformi vegna bragðs, heldur líka fyrir tennurnar.

HRÖNN HJÁLMAARSÓTTIR, næringar- og heilsumarkþjálfari

neysla hefst. Þeir sem ætla að taka eplaedik inn í vökvaformi alla daga þurfa líka að huga vel að tönnum því það er ekki gott að mikil sýra sé í munnum lengi.

Eplaedik í töfluformi

Mörgum líkar ekki við bragðið af eplaedikinu og sleppa því þess vegna. Apple Cider töflurnar frá New Nordic eru því kærkomnar fyrir marga en þær eru óflugar og auk 1000 mg af eplaediksdufti, innihalda þær önnur jurtaefni sem

hjálpa til við niðurbrot á fitu og styðja við lifrarstarfsemi.

Þessi efni eru:

- Ætíþistill – eflir meltingu, styður lifrarstarfsemi og eðlilegt niðurbrot á fitu.
- Túnfífill – eflir meltingu, styður lifrarstarfsemi og eðlilegt niðurbrot á fitu.
- Kólín – eflir meltingu, styður lifrarstarfsemi og eðlilegt niðurbrot á fitu ásamt því að ýta undir fitubrennslu.

Svo innhalda þær króm sem hjálpar til við blóðsykursjafnvægi og slær þannig á sykurlöngun.

Inntaka á eplaedikstöflunum er ekki bara góðar fréttir fyrir þá sem eiga erfitt með að taka það inn í vökvaformi vegna bragðs, heldur líka fyrir tennurnar. Ekkert bragð og engin sýra sem liggur á tönnum og veldur skaða.

Fæst í flestum apótekum, heilsumúsum, íceland, Hagkaup og Fræinu, Fjarðarkaupum.

VÍTAMÍNSPREY SEM TRYGGJA HÁMARKSUPPTÖKU



D +K2

Dlux +K2 vítamín vinna saman að viðhaldi og heilbrigði beina og hjarta



D 3000

Dlux 3000 munnúði, hver úði inniheldur 3000 a.e.



D 1000

Dlux 1000 munnúði, hver úði inniheldur 1000 a.e.



JUNIOR

Dlux Junior munnúði fyrir 3 ára og eldri, hver úði inniheldur 400 a.e.



INFANT

Dlux Infant munnúði fyrir ungbörn, hver úði inniheldur 400 a.e. og er bragðlaus

Sölustaðir: Flest apótek, heilsuþöðir og heilsumillur stórmarkaða og verslana.

Aefingin skapar meistarann

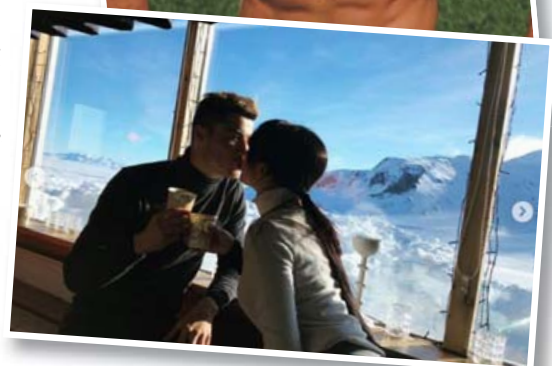
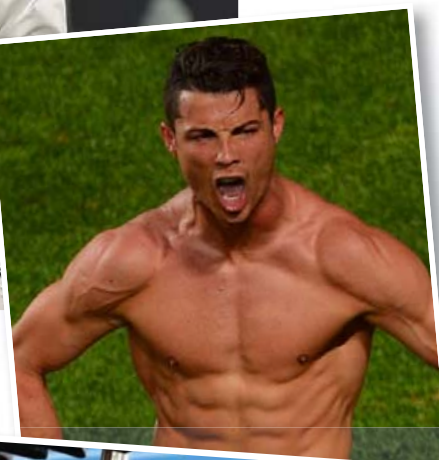
Cristiano Ronaldo æfir meira en flestir og veit varla hvað það er að eiga frídag. Hann spennir gjarnan vöðvana þegar hann skorar enda með nóg af þeim.

“Nóg vatn, borða heilsusamlega og nægur svefn. Þetta hefur verið grunnurinn síðan ég byrjaði minn feril.

Kappinn hefur unnið meistara-deildina fimm sinnum, oftar en flest lið.



Ronaldo í leik með Juventus en aldrei hefur verið borgað jafn mikið fyrir leikmann sem er kominn yfir þritugt. NORDICPHOTOS/GETTY



Ronaldo og frú birtust skyndilega hér á landi í fyrra og skelltu sér í ör-lítið fri. Ronaldo hefur þó væntanlega rífið í lóð eða æft í friinu.

124
mörk hefur Ronaldo skorað í Meistaradeildinni.

Ronaldo íslenska þorskinna í sinn rétt. Það hlýtur að vera. Á veitingastöðum er hann þó í steik og salati.

„Ég borða mjög oft. Það er mikilvægt að halda orkunni gangandi. Ég borða allt að sex sinnum á dag til að hafa orku í að æfa á háu stigi. Ég passa líka að drekka mikið vatn. Vatn er mikilvægt.“

Í sama viðtali sagðist hann einbeita sér að öllum líkamanum og hita upp í æfingasalnum með því að róa eða hlaupa áður en hann fer í lyftingarnar. Þar reynir hann að einbeita sér að sprengikraftinum enda fáir sem geta stáð af meiri sprengikrafti en sjálfur Ronaldo.

Edlilega er mataræði afreksipróttamanns í góðu lagi, hvað þá ípróttamanns sem er einn besti leikmaður í heimi. Ronaldo þekkir ekki hvað það er að eiga frídag.

Karl faðir hans, José, lést árið 2005 þegar Ronaldo var aðeins títugur úr lifrarsjúkdómi sökum drykkju. Sá gamli var alkóhólisti en Ronaldo er bindindismaður fram í fingurgóma. Hann

stefndi Daily Mail fyrir að hafa sagt að hann hefði fengið sér í glas árið 2008 þegar hann var meiddur og vann það mál frekar auðveldlega. Kvöldið fyrir

leiki drekkur Ronaldo te með hunangi eða mjólk og fer í gríðarlega heitt bað í 20 mínútur. Samkvæmt heimasíðu Nike trúir Ronaldo að minnstu hlutir geti skipt sköpum þegar út í alvöruna er komið. „Sagði hann í samtali við Muscle and Fitness tímaritið.

Í sama viðtali sagði hann að þegar hann væri ekki í stuði til að æfa og langaði helst að slaka bara á þá kæmi það einfaldlega ekki til greina. „Ég staldra aðeins við og hugsa að þetta sé eitthvað sem ég þurfi að gera því ég trúi að það muni skila sér inni á vellinum.“

Í samtali við vefmiðilinn Goal.com sagði Ronaldo að hann borðaði vel af próteinríkum mat sem inniheldur mikið af höfrum og hámaði í sig ávexti og grænmeti. Hann sneiðir hjá sykri eins og hann getur.

Uppáhaldsréttur hans er „bacalhau a braz“ sem er saltfiskréttur þar sem íslenskur þorskur gerir góðan rétt enn betri. Trúlega vill

Hatar að tapa

Patrice Evra, fyrrverandi samherji Ronaldos hjá Manchester United, sagði í sjónvarpsstúdíói ITV á HM í fyrra magnaða sögu frá því þegar fót-boltaborðtennis var kynntur fyrir Manchester United. Rio Ferdinand vann Ronaldo í fyrsta leik og gerði mikið grín að hæfileikum hans. Það þoldi Ronaldo illa og pantaði sér borð heim til sín. „Hann sendi

frænda sinn að kaupa svona borð. Æfði sig stanslaust á því og kom til baka eftir tvær vikur og skoraði á Ferdinand að endurtaka leikinn. Hann rústaði Ferdinand fyrir framan okkur alla. Þannig er Cristiano. Hann vill ekki tapa í neinu,“ sagði Evra í sjónvarpsstúdíóinu.

Í sama viðtali sagði Evra að hann hefði eitt sinn verið boðinn

í hádegismat eftir æfingu. Það var leikur daginn eftir og þáði Frakkinn boðið. Á borðinu hafi verið kjúklingur, salat og vatn. Ekkert meir.

„Síðan vildi hann fara út í garð að taka tvær snertingar. Eftir það þá vildi hann fara í sund, eftir það í heita pottinn og svo í gufubað. Þessi maður er vél, hann hættir aldrei að æfa,“ sagði Evra.



Stefán Sölvi Pétusson er einhver allra hraustasti maður landsins. Hér með 150 kílóa stein og lýsi.

AstaEnergy fyrir morgunæfinguna

Svavar Sigursteinsson, einn reyndasti einkaþjálfari landsins, segir vörurnar frá SagaNatura henta vel fyrir þá sem eru á 16:8 mataræðinu en æfi á morgnana. Fyrir utan að smella fólki í form er Svavar einkar lunkinn ljósmyndari og hefur verið að smella af fyrir KeyNatura.

Svavar er einn af reyndustu þjálfurum landsins og byrjar dagurinn hjá honum vanalega klukkan 05.20. „Ég byrja að þjálfra fyrstu kúnnana mína klukkan 6 á morgnana. Ég kalla fyrsta hóp dagsins „sexurnar“ en þetta er ofurduglegur hópur af



konum og körlum á besta aldri. Vel tekið á því en alltaf stutt í hláturinn. Síðan er ég með nokkra einstaklinga í einkaþjálfun sem dreifast jafnt yfir daginn. Ég rada vanalega hópatímunum mínum á álagstíma á morgnana og í hádeginu. Hópar geta verið allt að 8 saman en þar þekkjast ekki allir þegar þeir byrja, en það gerir þetta bara skemmtilegra því að með tímanum kynnist fólk og verður oft góðir vinir,” segir Svavar.

Síðar um daginn er Svavar oft í ljósmyndaverkefnum sem geta verið mjög fjölbreytileg og skemmtileg. „Ég hef m.a. verið að taka myndir fyrir KeyNatura fæðubótarefnalínuna en þar fæ ég tækifæri til að blanda saman áhuga mínum á heilsuvörum, líkamsrækt og ljósmyndun.

KeyNatura er með marga frá-

bæra íþróttamenn sem eru að nota vörurnar og eru ljósmyndaverkefni því æðislega skemmtileg. Allt frá því að fara með Ólafíu Kvaran Spartan Race drottningu í myndatöku að Hvaleyrarvatni, taka myndir af Gumma kirópraktor við störf sín, ná myndum af motocross kappanum Aroni Ómars og taka mynd af Stefáni Sólva aflraunamanni halda á 150 kílóa steini í annarri hendi og taka sopa af Asta-Lýsi á sama tíma. Síðan skemmir ekki að vera með mynd eftir sig í WOW bæklingsnum af Þóru Margréti hjólaþjálfara sem er AstaSkin andlit KeyNatura.“

Spurður hvort hann mæli með fæðubótarefnum eða ákveðnu mataræði fyrir kúnnana sína segist hann fá fólk til að skila matardagbók svo hægt sé að sjá hvað sé hægt að bæta. „Ég mæli alltaf með



Aron Ómarsson hefur lengi verið meðal fremstu ökumanna landsins.



Þóra Margrét Jónsdóttir hjólaþjálfari er andlit AstaSkin.

Svavar í sínu eðlilega umhverfi í Sport-húsinu.

MYND/ERNIR

“Ég hef m.a. verið að taka myndir fyrir KeyNatura fæðubótarefnalínuna en þar fæ ég tækifæri til að blanda saman áhuga mínum á heilsuvörum, líkamsrækt og ljósmyndun.

að takmarka sykurlægi eins mikið og hægt er. Fyrir fólk sem vill léttast mæli ég með lágkolvetna- og 16:8 mataræði en þá er fólk að fasta í 16 klst. og hefur 8 klst. til að klára máltíðir dagsins.

Margir af mínum kúnnum eru að mæta á morgunæfingu á fastandi maga. Ég mæli alltaf með að fá sér 1 skammt af AstaFuel og 2 hylki af AstaEnergy frá KeyNatura fyrir morgunæfinguna en það brýtur ekki föstuna, gefur fólki orku fyrir æfinguna og flottan dagskammt af Astaxanthin. Astaxanthin er sterkasta andoxunarefni náttúrunnar sem er gott fyrir þolið, minnkar harðsperrur og fólk er fljótara að jafna sig eftir æfinguna, sem þýðir að ég get hannað aðeins erfiðari æfingar,” segir Svavar Sigursteinsson, einkaþjálfari hjá Sporthúsinu.

Annars er ég með alls konar fólk í þjálfun, allt frá fólki sem er að taka fyrstu skrefin í ræktinni og upp í vel þjálfað íþróttafólk. Fyrir suma er nóg að mæta á einn fund með mér og fara síðan í fjarþjálfun-arþrógram en öðrum finnst betra að mæta og fá persónulega þjálfun. Ég fer alltaf varlega af stað með fólk sem er að byrja eftir langt hlé. Það er alltaf betra að byrja hægar og gefa svo í með tímanum í stað þess að byrja of geyst og hætta að æfa því æfingarnar eru of erfiðar.“

Fyrir þjálfun er hægt að hafa samband í gegnum tölvupóstinn svavar@twi.is.

KeyNatura vörurnar fást í öllum betri apótekum, heilsuvöruverslunum og matvörubúðum.

Alltaf með puttann á púlsinum

Sumarið kemur bráðlega í Reebok Fitness. Boðið verður upp á glæsilega sumardagskrá þar sem allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi. Einkabjálfarar starfa á öllum stöðvunum sem hjálpa fólki að ná betri árangri.

Það stýttist í sumarfilninginn hjá Reebok Fitness en sumar- taflan gildir frá 1. júní til 31. ágúst að sögn Katrínar Bjarkar Eyvindsdóttur, verkefna- og fagstjóra Reebok Fitness. „Þar munum við setja smá sumarfilning í gang og bjóða upp á frábæra tíma, bæði inni og úti. Vinsælu tímarnir okkar verða á sínum stað í sumar og við verðum dugleg að halda risa útítíma þegar veður leyfir, en þeir tímar eru svakalega vinsælir og vel sóttir.“

Glæsileg dagskrá

Áður en sumarið hefst með formlegum hætti mun Reebok Fitness þó byrja með fjölda nýrra námskeiða í apríl, segir Katrín. „SumarFIT verður á geggjuðu verði, 14.900 kr. fyrir sex vikur, og utanvega- hlaupahópur ExtraFIT verður á þremur stöðvum. Einnig má nefna Pilates, mömmu CrossFit, Gravity Yoga fitness, Extra hot, krakka- og unglingafit, Súperform, karla Yoga o.fl. CrossFit Katla er svo með grunnnámskeið í gangi sem eru alltaf smekktfull og verða auðvitað í boði í sumar. Við finnum fyrir gríðarlegum áhuga á CrossFit enda frábær leið til að bæta styrk og úthald. Hægt er að sjá nánari upplýsingar á reebokfitness.is.“

Hún segir Reebok Fitness vera heppið að hafa yfir að ráða frábæru starfsfólki sem taki vel á móti öllum viðskiptavinum. „Þjálfararnir miðla gleði og þekkingu af ástríðu til viðskiptavina, við erum mjög aðgengileg öllum og svo auðvitað er engin binding hjá okkur.“

Full af góðum hugmyndum

Nokkrir starfsmenn Reebok Fitness skelltu sér á spennandi ráðstefnu í New York í síðasta mánuði sem reyndist mjög lærdómsrík, segir Katrín. „Þar var hægt að velja úr hóptímum til að fá ferskar hugmyndir, kaupa ný kerfi og sækja fyrirlestra. Við komum heim full af góðum hugmyndum sem við getum vonandi kynnt þegar nýja hausttaflan verður kynnt í lok sumars. Við höfum verið dugleg að vera með puttann á púlsinum til að ná í allt það nýjasta og heitasta sem er í gangi núna. Það stefnir því í mjög spennandi og flotta hausttöflu.“

Frábærir einkabjálfarar

Hjá Reebok Fitness starfar hópur frábærra einkabjálfa sem aðstoða viðskiptavini við að gera líkamsræktina enn skemmtilegri og um leið ná betri árangri. Raket Ó. Orradóttir, yfirmaður einkabjálfa og samfélagsmiðlastjóri hjá Reebok Fitness, segir mikinn ávinning í því að hafa einkabjálfa sem aðstoði auk þess við

Við höfum verið dugleg að vera með puttann á púlsinum til að ná í allt það nýjasta og heitasta sem er í gangi núna. Það stefnir því í mjög spennandi og flotta hausttöflu.

Katrín Björk Eyvindsdóttir

heilsutengd markmið hvers og eins. „Einkabjálfarar veita síðan faglega ráðgjöf þegar kemur að lyftingum og hreyfingu almennt, passa að allar æfingar séu framkvæmdar rétt og að líkaminn taki ekki á sig álag sem hann mögulega þolir ekki.“

Það er ofureinfalt að kynna sér þá þjálfara sem eru í boði, segir Raket. „Á reebokfitness.is er flipinn „Einkabjálfun“ valinn en þar undir má finna gott úrval af flottum þjálfurum sem starfa flestir í öllum stöðvunum okkar. Næsta skref er svo að senda viðkomandi þjálfara tölvupóst eða hringja bara í hann. Það er ekki flóknara en það.“

Sérhæfing á ólíkum sviðum

Öll einkabjálfun er einstaklingsmiðuð þar sem tekið er mið af markmiðum, fyrri æfingasögu og mögulegum meiðslum eða stoðkerfisvandamálum, bætir Raket við. „Margir einkabjálfa okkar eru sérhæfdir á ýmsum sviðum svo það ættu allir að geta fundið þjálfara við sitt hæfi. Sumir þeirra bjóða auk þess upp á matarplön og/eda eftirfylgni með matardagbók.“

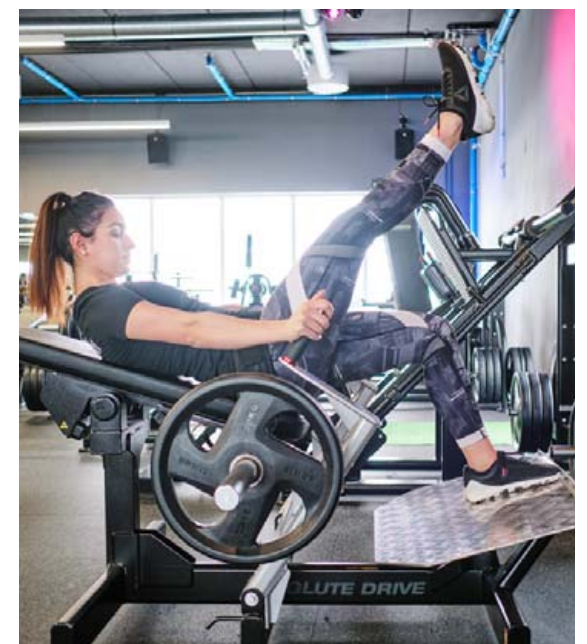
Reebok Fitness stöðvarnar eru átta talsins og eru afar vel tækjum búnað. „Við erum með gríðarlega gott úrval af flottum tækjum sem hafa öllum viðskiptavinum okkar. Nýjustu tækin okkar heita Glute Drive og Tire Flip en þau hafa ekki sést áður hér á landi. Þau eru bæði einstaklega fjölþætt tæki sem ég mæli með að allir prufi. Glute Drive gefur hina fullkomnu mjaðmarétu og hjálpar þér að halda formi á sama tíma og gæta öryggis. Tire Flip er hins vegar grjóthörð æfing fyrir alla sem má líkja við réttstöðulyftu, það er bara miklu skemmtilegra að velja dekki.“



Katrín Björk Eyvindsdóttir, verkefna- og fagstjóri Reebok Fitness (t.v.), og Raket Ó. Orradóttir, yfirmaður einkabjálfa og samfélagsmiðlastjóri hjá Reebok Fitness, bjóða alla velkomna í stöðvar Reebok Fitness. MYND/ERNIR



Tire Flip er grjóthörð og skemmtileg æfing fyrir alla, sem má líkja við réttstöðulyftu. MYND/ANTON BRINK



Glute Drive gefur hina fullkomnu mjaðmarétu og passar upp á öryggið á meðan. MYND/ANTON BRINK

FJÖLBREYTT NÁMSKEIÐ

OG FULLT AF OPNUM TÍMUM

KEFIT · BODY COMBAT · BODY PUMP · CARDIOFIT · CORE FITNESS · DANCEFIT · FIMLEIKATEYGGJUR
BALL · FOAM FLEX/TEYGJUR · GRAVITY YOGA FITNESS · CROSSFIT KATLA · HJÓL- COACH BY COACH
HOT BARRE · UTANVEGAHLAUP · HOT BODY · HOT BURN · HOT BUTTLIFT · HOT CORE · HOT REEBOK
FIT YOGA · MORGUNPREK · POWERFIT TABATA · PUMP FX · REEBOK FIT · SPINNING · TABATA · TRAKT
NESS · ZUMBA FITNESS · ZUMBA TONING · EXTRAFIT · EXTRAHOT ÁRANGUR · 60 ÁRA OG ELDRIL
LATES · GRAVITY YOGA FITNESS HÁDEGIS · HOT POWER TONING · KARLA YOGA · KRAKKAFIT ·
CROSSFIT · SUMARFIT · UNGLINGAFIT · UNGLINGAHREYSTI · HLAUPANÁMSKEIÐ · HOT BARRE · HO

VERTU MEÐ Í HÓPI ÞEIRRA SEM HUGA AÐ HEILSUNNI
HJÁ OKKUR ÁTTU ÞINN TÍMA!

LAMBHAGI
HOLTAGARÐAR
URÐARHVARF
FAXAFEN
TJARNAVELLIR
ÁSVALLALAUG
KÓPAVOGSLAUG
SALALAUG

 REEBOKFITNESS.IS

Reebok
FITNESS

FYRIR ALLA | ENGIN BINDING

Héðan fáum við D-vítamín

D-vítamín gegnir mjög mikilvægu hlutverki í líkamanum. Allt of algengt er að Íslendingar fái ekki ráðlagðan dagskammt af vítamíninu en hægt er að fá það bæði úr fæðu og sólarljósi.

Aðeins um 17 prósent íslenskra kvenna og þriðjungur karla fá ráðlagðan dagskammt eða meira af D-vítamíninu samkvæmt vef Landlæknis. Fjórðungur kvenna og 8 prósent karla ná ekki lágmarkspörf fyrir vítamínið. Í landskönnun á mataræði sex ára barna sem gerð var árin 2011-2012 kom í ljós að einungis fjórðungur barnanna fékk ráðlagðan dagskammt eða meira af D-vítamíninu og var neysla vítamínsins undir lágmarkspörf hjá fjórðungi barna.

Vítamínið gegnir mikilvægu hlutverki í líkamanum og er til dæmis nauðsynlegt til að stýra kalkbúskap líkamans. Einnig eru vísbendingar um að D-vítamín geti haft almenn og jákvæð áhrif á heilsu fólks.

Ýmsar leiðir eru færar til að fá D-vítamín í kroppinn. Hér eru nokkrar þeirra:

Vertu úti í sólinni

Stundum er talað um D-vítamín sem sólskinsvítamínið því sól er ein besta uppspretta þess. D-vítamín er fituleysið vítamín sem myndast í húðinni fyrir tilstilli útfjólublárra geisla sólar. Talið er að D-vítamín sem verður til með þessum hætti nýtist jafnvel tvöfalt



Ein besta leiðin til að fá D-vítamín úr fæðu er að borða feitan fisk.

lengur en D-vítamín sem fæst úr fæðu.

Ýmsir þættir spila þó inn í hversu mikið af vítamíninu myndast. Fólki með dekkri húð þarf til dæmis lengri tíma í sólinni en fólk með ljósa húð til að framleiða sama magn af vítamíninu. Eftir því sem fólk er eldra, því minna D-vítamín myndast. Talið er að fólk með ljósa húð þurfi ekki

nema átta til fimmtán mínútur af sólskini á dag til að fá sinn dagskammt af D-vítamíninu.

Borðu feitan fisk og sjávarfang

Ein besta leiðin til að fá D-vítamín úr fæðu er að borða feitan fisk og sjávarfang. Þar má nefna lax, túnfisk, makríl, ostrur, rækjur, sardínur og ansjósúr.

Borðu sveppi

Sveppir eru eina plöntutegundin sem inniheldur D-vítamín. Sveppir mynda D-vítamín á svipaðan máta og við mennirnir með aðstoð sólarljóssins. Villisveppir eru þannig oft D-vítamínrikari en þeir sem ræktaðir eru í gróðurhúsum.



fá dagskammtinn sinn af D-vítamíninu er að taka lýsi eða töflur. Íslenskir ráðlagðir dagskammtar (RDS) fyrir D-vítamín voru hækkaðir árið 2013 í 15 míkrogrömm (µg) fyrir 10 ára og til 70 ára aldurs. Fyrir 71 árs og eldri hefur RDS fyrir D-vítamín verið hækkaður í 20 µg. Fyrir ungbörn og börn 1-9 ára er RDS 10 µg.

Borðu eggjarauður

Eggjarauður eru góð uppspretta vítamínsins sem auðvelt er að bæta í mataræðið. Vítamínið er að finna í mun meira magni hjá hænnum í lausagöngu sem fá að fara út. Mataræði hænanna skiptir einnig máli og er hægt að bæta D-vítamínforða í eggjum með D-vítamínþættu fæði.

Prófaðu lampa með útfjólubláu ljósi

Lampar sem gefa frá sér útfjólublátt ljós geta ýtt undir D-vítamínframleiðslu í húðinni. Þessir lampar geta þó verið æði dýrir. Ekki er mælt með meiri notkun en 15 mínútum í senn.

Heimild: Vefur Landlæknis og vefsíðan www.healthline.com.

Borðu vítamínþættan mat

D-vítamín er oft bætt í matvörur eftir á. Algengt er að slíkt sé gert við mjólk, sojavörur, ávaxtasafa, morgunkorn og jógúrt.

Taktu fæðubótarefni

Örugg leið til að



BETRA FYRIR



UMHVERFIÐ

Okkur hjá Norðlenska er annt um umhverfið. Því höfum við nú tekið í notkun nýja og vistvæna pappabakka undir ferskvöru ásamt pappafilmu fyrir upphengiálegg og hamborgara.

Veldu umhverfisvænni valkost frá Norðlenska.

NORÐLENSKA

- VERÐI ÞÉR AÐ GÓÐU

NÝTT



Finnur fyrir miklu þakklæti

Sogæðameðferðirnar hjá Heilsu og útliti eru svo vinsælar að stofan stækkaði nýverið húsnæði sitt. Fjöldi fólks hefur fengið bót meina sinna og eigandinn, Sandra Lárusdóttir, segist finna fyrir miklu þakklæti.

Við höldum upp á stækkun stofunnar með pomp og prakt í ágúst í fyrra og erum afskaplega ánægð með breytingarnar,“ segir Sandra Lárusdóttir, eigandi Heilsu og útliti í Hlíðasmára 17, en stækkunin var langþráð. „Eftirspurnin eftir meðferðum hjá okkur hefur stóraukist og því þörf á fleiri meðferðarherbergjum og vélum en auk þess tók ég við umboðinu fyrir FitLine vítamínin sem njóta mikilla vinsælda, og einn daginn var ég hætt að geta snúið mér við á stofunni,“ lýsir hún hléjandi.

Söndru og samstarfsfólki hennar liður afar vel í Hlíðasmáranum þar sem Heilsa og útlit hefur verið til húsa frá því stofan var stofnuð fyrir að verða fimm árum. Því þótti þeim mikil lukka að geta fengið aðgang að aðliggjandi húsnæði. „Við þurftum bara að brjótast í gegnum vegg og úr varð mikið ævintýri með frábærri niðurstöðu. Við erum rosalega ánægð með útkomuna.“

Nokkur meðferðarherbergi hafa bæst við með stækkuninni auk þess sem fjölgað hefur verið vélum sem notaðar eru í sogæðameðferðir en þær eru meðal vinsælustu meðferða stofunnar. „Sú breyting varð á að nú getum við þjónustað enn betur fólk sem er hreyfihamlað því við fengum VacuSport vél með sleða.“

Viðurkennd lækningatæki

Weyergans tækin sem notuð eru til sogæðameðferða í Heilsu og útliti eru viðurkennd þýsk lækningatæki sem notuð eru á heilbrigðisstofnunum í Þýskalandi. Sandra segir að VacuSport og Vacamed séu vel þekkt í heiminum en hafi upphaflega verið fundin upp fyrir NASA. Þannig hafi geimfarar verið

settir í meðferð í þessum tækjum þegar þeir komu úr geimferðum til að þrýstijafna þá.

„Tækin búa til lofttæmisþrýsting sem eykur súrefnis- og blóðflæði um líkamann. Þetta hentar því vel fólki með bjúg, stíflur og bólgur og fólki með slæmt blóðflæði. Þessi tæki hraða mjög bataferli og endurhæfingu eftir slyss, aðgerðir og meidsli. Þannig losa þau líkamann hraðar við bjúg og vökva sem safnast fyrir í líkamanum og auka blóðflæði. Þetta virkar alveg ótrúlega vel og maður er stundum hissa á þeim undraverða árangri sem tækin gefa.“ Sandra bendir á að allt starfsfólk stofunnar sé faglært og hafi sótt námskeið til að mega stjórna tækjunum. Sjálf er hún með leyfi til að kenna á tækin og útskrifast sem master þjálfari á næsta ári.

Hróður Weyergans sogæðanuddstækjanna sem Sandra hefur umboð fyrir hefur borist víða og nú er þau að finna á níu stöðum á landinu. „Við höfum selt slík tæki á stofur víða um land og nú má fara í slíka meðferð á Reyðarfirði, Sauðárkróki, Akureyri, Siglufirði, í Borgartúni, á Selfossi, í Borgarnesi, Vestmannaeyjum og hér hjá okkur í Kópavogi. Ég sé fram á að við verðum komin með vélar á enn fleiri staði á þessu ári.“

Þakklátir viðskiptavinir

Hverjir eru það sem sækja helst í sogæðameðferðirnar hjá Heilsu og útliti? „Yfirleitt er það fólk með stoðkerfisvandamál, flugfreyjur, íþróttafólk, fólk með slæmt æðakerfi, fólk sem er að ná sér eftir aðgerðir eða hreinlega fólk sem þjáist af síþreytu.“ Sandra segist finna fyrir miklu þakklæti og tekur dæmi um að nýlega hafi viðskiptavinur gefið stofunni nýja



Sandra Lárusdóttir og eiginnmaðurinn Eyjólfur Kristjánsson. Hann fór nýverið í nám í tannhvíttun og býður upp á þá þjónustu hjá Heilsu og útliti.

MYND/EYÞÓR



Svala Björgvinsdóttir söngkona mætti til Eyjólfis Kristjánssonar í tannhvíttun á dögunum. MYND/EYÞÓR

Þetta hentar því vel fólki með bjúg, stíflur og bólgur og fólki með slæmt blóðflæði.

Sandra Lárusdóttir

vél vegna mikillar ánægju með þjónustuna. „Þessi kona kom til okkar í hjólastól og spilar nú golf á Spáni.“

Þá leitaði Aron Einar Gunnarsson, landsliðsfyrirliði í fótbolta, til Heilsu og útliti fyrir HM í fyrrasumar. „Hann var ekki í góðu ástandi, meiddur á hné og ökkla og ekki viss um að geta spilað. Hann kom til okkar í sjö skipti þessa viku sem hann var heima. Ég veit ekki betur en að læknirinn hafi síðan gefið honum grænt ljós á að spila. Hann var mjög ánægður með okkur og við hann enda færði hann okkur stærðarinnar Búddastyttu og blómvönd,“ lýsir Sandra og bætir við að Kristbjörg, eiginkona Arons Einars, hafi einnig komið til hennar á meðgöngunni þegar hún var bjúguð og þreytt.

Súrefnishjálmur, tannhvíttun og snyrtimeðferðir

Heilsa og útlit er fyrst og fremst líkamsmeðferðarstofa og snyrtistofa sem býður upp á mjög fjölbreyttar meðferðir. „Fyrir utan sogæðastígvél og sogæðatækin VacuSport og VacuMed erum við með vafninga fyrir appelsínuhúð og bólgur. Við fjarlægjum tattú og bjóðum upp á andlitssnyrtingu svo fátt eitt sé nefnt. Maðurinn minn, Eyjólfur Kristjánsson, fór út að læra tannhvíttun og við höfum verið að bjóða upp á slíkt með góðum árangri. Þá hefur súrefnishjálmurinn umtalaði verið mjög vinsæll hjá okkur,“ segir Sandra. Hún lýsir hjálminum nánar:

„Hjálmurinn er með innrauðum ljósum og hefur afar góð áhrif á öldrunareinkenni í húð og aðra húðkvilla á borð við rósroða og bólur. Þá hjálpar hjálmurinn til við asma og migreni. Þetta er því algert töfratæki.“

Hjá stofunni má einnig fara í fitufrýstingu sem boðið hefur verið uppá frá 2015. „Fitufrýsting er náttúruleg meðferð þar sem kuldi er notaður til að frysta og fjarlægja fitufrumur. Fitufrumurnar skolest síðan út með sogæðakerfinu og við getum flýtt fyrir ferlinu með því að tvinna sogæðameðferð saman við fitufrýstinguna.“ Sandra tekur fram að alltaf sé passað að nota hæfilegan kulda sem valdi engum skaða.

Fitline, 100% náttúruleg afurð

Sandra hefur nýverið tekið við umboði fyrir FitLine vítamínin á Íslandi. „Þetta eru ein vinsælustu vítamínin á Íslandi og við erum með um 500 áskrifendur. Varan er hundrad prósent náttúruleg og unnin úr hreinni matvöru. Vítamínin eru í duftformi sem blandað er í vatni. Upptakan er því hundrad prósent. Vítamínin hjálpa fólki með meltingu, orku og svefn. Þau eru viðurkennd af Evrópusambandinu og standast alþjóðlegar öryggiskröfur um gæði og hreinleika.“ Sandra bendir á að hægt sé að fá kynningarpakka. „Þá getur fólk leitað til okkar og bókað ráðgjöf bæði varðandi líkamlega heilsu og fæðubótarefni.“

Þær stofur sem bjóða upp á sogæðanudd með Weyergans tækjum eru: Heilsustofan Eygló, Selfossi, Heilsu- og fegrunarstofa Huldu, Borgartúni, Weyergans Stúdíó, Siglufirði, Gallery 730, Reyðarfirði, Nuddstofa Margrétar, Borgarnesi, Heilsa og Líðan, Akureyri, Heilsueyjan Spa, Vestmannaeyjum, og Táin og Strata, Sauðárkróki.

Nánari upplýsingar á heilsaogutlit.is.

Stórkostlegur árangur

Ágúst Þórðarson fékk heilablóðfall og lamaðist á vinstri hlið líkamans. Í kjölfarið fékk hann mikinn bjúg fyrir neðan hné, sér í lagi öðrum megin, og var að auki stírdur í vinstri hendinni. „Ég sá auglýsingu frá Heilsu og útliti um sogæðameðferð og hugsaði með mér að ekki gæti mér versnað við þetta. Ég keypti því tíu tíma kort hjá henni Söndru og fór í sogæðanudd í svokölluðum buxum og höndin fór í tunnu. Það var ekkert öðruvísi en það að bjúgurinn rann af mér og hreinsaðist út í gegnum þvagið. Ég fann strax mun á mér eftir fyrsta tímann og svo alltaf meira í hvert sinn, þetta var alveg stórkostlegt.“

Ágúst þjáðist af töluverðu jafnvægisleysi og eftir nokkra tíma ákvað hann að



prófa að hafa buxurnar upp undir bringspólum. „Eftir tímann var ég aðstodaður í skóna, renndi mér fram af bekknum og á gólfið og gat gengið án hækju,“ segir Ágúst en hann notast þó enn við hækju í dag en liður mun betur en áður. „Meðferðin hjálpaði mér mjög mikið. Löppin var orðin svo þung að ég var í vandræðum með að ganga með hækju en þetta er allt annað líf núna.“

Ágúst segir nauðsynlegt að viðhalda árangrinum en það sé engin kvöð enda afskaplega gaman að koma í Heilsu og útlit. „Starfsfólkið er svo jákvætt og þjónustulundað. Ég mæli hundrad prósent með þessari meðferð og finnst að svona tæki ætti að vera til á öllum heilbrigðisstofnunum.“

Drekamóðirin fékk tvisvar heilablóðfall vegna æðagúlps

Leikkonan Emilia Clarke greindi nýverið frá því að hún hefði tvisvar fengið heilablóðfall vegna æðagúlps í heila síðan hún sló í gegn í þáttunum Game of Thrones. Í bæði skiptin kostaði það hana næstum lífið.

Leikkonan Emilia Clarke, sem er þekktust fyrir að leika Daenerys Targaryen í sjónvarpsþáttunum Game of Thrones, hefur tvisvar næstum dáði úr heilablóðfalli. Clarke var með tvo æðagúlpa í heila sem ollu blæðingu. Hún segir frá veikindum sínum í grein sem birtist í The New Yorker nýlega.

Clarke segir að hún hafi fengið fyrri æðagúlpinn árið 2011, þegar hún var nýbúin að ljúka tókum fyrir fyrstu þáttaröð af Game of Thrones. Henni fannst nú kominn tími til að segja sögu sína.

Heilablóðfall í ræktinni

Clarke segir að hún hafi verið skelfingu lostin eftir að tókunum á fyrstu þáttaröðinni lauk og óttast flest það sem viðkom þessari nýju stöðu í lífinu. Til að vinna úr álaginu stundaði hún æfingar með einkaþjálfara. Á morgni 11. febrúar 2011 var Clarke að klæða sig í búningsherbergi líkamsræktarstöðvar í London þegar hún fann að hún var að fá slæman höfuðverk. Hún fann líka fyrir svo mikilli þreytu að hún gat varla klætt sig í strigaskóna og þurfti að neyða sig áfram í gegnum fyrstu æfingarnar.

Þegar þjálfarinn hennar lét hana fara í plankastöðu fannst

henni strax eins og teygja væri að kreista höfuðið á henni. Hún reyndi að hunsa sársaukann og halda áfram, en gat það ekki. Hún tók pásu og skreið næstum inn í búningsherbergið og inn á klósett, þar sem hún féll á hnén og byrjaði að kasta upp. Á sama tíma versnaði verkurinn. Clarke segir að einhvern veginn hafi hún vitað hvað var að gerast. Heilinn hefði skaðast.

Clarke segist hafa reynt að harka af sér og sagt við sjálfa sig: „Ég ætla ekki að lamast.“ Hún hreyfði fingurna og tærnar til að vera viss um að það væri satt og til að viðhalda minninu reyndi hún meðal annars að rifja upp línur úr Game of Thrones. Það var um þetta leyti sem Clarke fékk aðstoð og fljótlega var hún komin á gjörgæslu.

Clarke hafði fengið lífshættulegt heilablóðfall. Hún hafði fengið æðagúlp sem sprakk og það blæddi inn á svæðið sem umkringvir heilann. Þriðjungur þeirra sem fá sams konar heilablóðfall deyr samstundis eða skömmu síðar. Þeir sem lifa af þurfa bráða meðferð til að koma í veg fyrir frekari blæðingu. Eina leiðin til að lifa og forðast það að missa mikið af hæfni sinni var skurðaðgerð. Jafnvel þá var ekkert gefið.

Clarke fór því í heilaskurðaðgerð í fyrsta sinn þegar hún var 24 ára gömul. Hún segir að sú aðgerð hafi hvorki reynst hennar síðasta né sú versta.

Bað um að fá að deyja

Vír var þræddur í gegnum æð í lærinu og upp í höfuð til að loka fyrir gúlpinn. Eftir aðgerðina tók við mikill sársauki og erfitt bataferli. Henni var sagt að ef hún gæti komist í gegnum tvær vikur án alvarlegra fylgikvilla væru góðar líkur á að hún myndi jafna sig.

Hún komst í gegnum það tímabil en Clarke þurfti að glíma við málstól vegna heilablóðfallsins. Hún gat ekki munað eða sagt nafnið sitt eða tjáð sig á annan hátt. Þetta hræddi Clarke eðlilega mjög mikið, því án málsins gæti hún aldrei leikið aftur. Á verstu augnablikunum langaði hana að gefast upp og hún bað hjúkrunarfólkið um að leyfa sér að deyja.

En málstolið leið hjá eftir um viku og mánuði eftir að hún var



Clarke hefur nú náð fullum bata eftir veikindin og sinnir góðgerðarstarfi þar sem fólki er hjálpað að ná bata eftir heilaskaða. NORDICPHOTOS/GETTY

fyrst lögð inn á spítalann var hún útskrifuð. Nokkrum vikum síðar átti hún að mæta aftur á tókustað Game of Thrones.

Sársaukafullt bataferli

Á meðan hún var á spítalanum var Clarke sagt að hún hefði annan minni æðagúlp hinum megin í heilanum sem gæti sprungið hvernær sem er. En lækarnir sögðu að hann gæti reynst alveg meinlaus

svo það þyrfti bara að fylgjast vel með honum.

Í millitíðinni var hún enn að jafna sig og þurfti sterk verkjalyf. Clarke sagði yfirmönnum sínum frá veikindunum en ákvað að gera þau ekki opinber, því hún vildi ekki umræðu um þau.

Clarke segist hafa verið mjög óörugg eftir þetta og bæði mjög þjáð og þreytt. Til að bæta gráu ofan á svart rak hún höfuðið í

Clarke fór því í heilaskurðaðgerð í fyrsta sinn þegar hún var 24 ára gömul. Hún segir að sú aðgerð hafi hvorki reynst hennar síðasta né sú versta.

í hvert skipti sem hún steig inn í leigubíl. En hún stóð sig vel í tókunum fyrir aðra þáttaröð, þrátt fyrir að vera sárþjáð.

Verra í seinna skiptið

Árið 2013, eftir tókur á þriðju þáttaröð, kom í ljós að gúlpurinn í heila hennar hafði tvöfaldast að stærð og hún var því send í aðra aðgerð, sem henni var lofað að yrði frekar lítið mál og auðveldari en síðast.

En þegar Clarke vaknaði var hún óskrandi af sárkaða. Aðgerðin misheppnaðist, hún var með stórfellda heilablæðingu og lækarnir sögðu henni að hún hefði litlar lífslíkur án annarrar heilaskurðagerðar. Í þetta sinn þurftu þeir að fara í gegnum hauskúpuna og það strax.

Bataferlið eftir þá aðgerð var enn sársaukafyllra en eftir fyrstu aðgerðina. Hluta hauskúpunnar hafði verið skipt út fyrir títan og hún fékk ör frá hársverðinum að eyranu sem sést reyndar ekki lengur. Í gegnum þetta allt hafði hún áhyggjur af heilaskaða, en í dag segir hún fólki að það eina sem hún hafi tapað sé góður smekkur á karlmönnum.

Clarke eyddi öðrum mánuði á spítala og það kom fyrir að hún missti vonina. Hún þjáðist af kvíða og kvíðaköstum og leið eins og innantóm skel af sjálfri sér. Hún var oft sannfærð um að hún myndi ekki lifa af.

En Clarke lifði þetta af og hefur náð fullum bata, sem hún gerði sér aldrei vonir um. Hún vinnur nú að góðgerðarstarfi þar sem fólki er hjálpað að ná bata eftir heilaskaða og segist finna fyrir endalausum þakklæti í garð þeirra sem hjálpuðu henni í gegnum veikindin.

ÖPP OG SMÁFORRIT

Sérblað um öpp og smáforrit kemur út 30. mars

Öll fyrirtæki og stofnanir sem hafa öpp á sínum vegum til þjónustu við viðskiptavinum, eða eru í þróun og framleiðslu á öppum og smáforritum stendur til boða að taka þátt í þessu blaði með auglýsingu eða umfjöllun.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Jóhann Waage, markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5656 / johannwaage@frettabladid.is





Blómkáls pitsubotn

Það er bæði holl og skemmtileg tilbreyting að útbúa pitsur með blómkálsbotni. Þragðið kemur á óvart og botninn fer betur í flesta maga.

Dugar fyrir einn botn

1 meðalstór blómkálshaus

½ tsk. þurrkuð basilíka

¼ tsk. þurrkað óreganó

1 tsk. hvítlaukssalt

½ bolli rifinn parmesan-ostur

½ bolli rifinn mozzarella-ostur

1 egg

Pitsusósa

Álegg að eigin vali

Hitið ofninn í 230 gráður. Skerið blómkálshausinn í litla bita, fjarlægðu sem mest af stilknum. Setjið í matvinnsluvél og maukið þar til kálið líkist grjónum. Setjið í stóra skál, bætið út í kryddum, egginu og ostinum. Hrærið vel með sleif. Notið næst hendur til að móta kúlu. Fletjið kúluna á bökunarappír með t.d. kökukefli, og bakið í ofninum í um 15 mín. eða þar til brúnir verða gullinbrúnar. Snúðu þá botninn við og bakið í nokkrar mín. Takið botninn út, setjið á sósu og ost ásamt áleggi að vild. Bakið í 5-6 mín.



Hollt og gott túnfisksalat

Góður og hollur millibiti er nauðsynlegur í amstri dagsins. Hér er uppskrift að einföldu en um leið ljúffengu túnfisksalati.

1 dós túnfiskur, í vatni eða oliu

1 þroskuð lárpera, söxuð í smá bita

½ bolli agúrka, söxuð í litla bita

¼ bolli smátt saxað selleri

¼ bolli smátt saxaður rauðlaukur

2 msk. saxaður kóriander

1 msk. olía

1 msk. sítrónusafni

½ tsk. salt

Svartur nýmalaður pipar

Hellið vökvanum af túnfisknum. Setjið allt hræfnið í stóra skál og notið gaffal til að kremja lárperuna litlilega og blanda öllu saman. Frábært millimál með hrökkkexi eða góðu brauði. Geymist í kæli í a.m.k. tvo sólarhringa.

Komdu með út að hjóla

Landssamtök hjólreiðamanna og aðildarfélag þess, Hjólafærni, standa fyrir hjólaferðum á tveggja vikna fresti í vetur. Hjólaferðirnar henta sérstaklega vel nýliðum sem vilja kynnast hjólreiðum betur og þeim skemmtilega félagsskap sem tilheyrir íþróttinni. Næsta ferð er laugardaginn 30. mars, þann 13. apríl er fyrirhuguð hjólaferð í samstarf við Listasafn Reykja-

víkur og síðasta ferð vetrarins er 27. apríl.

Hjólaðar eru mismunandi leiðir um höfuðborgarsvæðið eftir rölegum götum og stígum í 1-2 tíma. Markmiðið er að hittast og læra af öðrum hjólreiðamönnum hversu auðvelt er að hjóla í bænum. Um leið er mikið lagt upp úr spjalli og rölegri ferð.

Allir sem kunna að hjóla eiga að geta tekið þátt og fer meðalhraði

eftir hægasta manni, oftast á bilinu 10-20 km. á klst.

Auðvelt er að taka strætó á Hlemm og aðra upphafsstaði með hjólið á laugardögum. Laugardagsferðirnar eru ókeypis og eru allir velkomnir.

Frekari upplýsingar um næstu ferðir ásamt frekari fróðleik um hjólreiðar má finna á www.lhm.is.



Hresst hjólreiðafólk leggur í hann frá Hlemmi. MYND/CRISTY SERRANO LENIK

Fáðu sjálfa þig
tilbaka!

Innritun á ný
TT námskeið að hefjast

Aðhaldsnámskeiðin TT1 (25+) og TT3 (16-25)

Krefjandi og markviss líkamspjálfun, sex vikna matarlisti, ummálmæling, vigtun og vikulegir póstar.

Njóttu þess að finna hvernig fötin passa þér betur, öll hreyfing verður léttari og skemmtilegri og þú verður líkari sjálfri þér!

Margir tímar í boði

Kynntu þér málið á jsb.is
Innritun í síma 581 3730

EFNIR / HNOTSKÖGUR

LÍKAMSRÆKT

JSB

leggur línurnar

Markviss, fjölbreytileg og öflug líkamsrækt fyrir konur og stelpur sem tekur mið af þörfum ólíkra hópa og skilar auknum krafti, hreysti og vellíðan.

Velkomin í okkar hóp!
Innritun og nánari upplýsingar
í síma 581 3730 og á jsb.is