

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
28. ÁGÚST 2015

Sunna Skarphéðinsdóttir  
næringarfræðingur

**ÁTKÖST, EFTIRSJÁ  
OG TILFINNINGA-  
TENGT HUNGUR 4**

Matarvísir

Gómsætar uppskriftir

**BROKKÓLÍ- OG  
AVÓKADÓSAT  
MEÐ EGGJUM 8**

Tíska og trend  
í fatnaði

**HVÍTI BOLURINN  
SEM PASSAR VIÐ  
ÖLL TÆKIFÆRI 10**



María Dalberg

**LEIKLISTIN  
OPNAÐI  
NÝJAN HEIM**

FRÉTTABLAÐIÐ

www.is7livid.is



## SÍGILDIR TÓNAR



Bergrún Íris Sævarsdóttir er rithöfundur sem segist elska klassíska tónlist, sérstaklega á meðan hún myndskreytir barnabækur og semur sínar eigin sögur, ljóð og söngtexta. Hún á tvo drengi sem veita henni innblástur og kunna þeir vel við tónlistarsmekk móðurinnar. Þessir tónar ættu að hvetja til dáða, hvort sem það er í ræktinni eða við teikniblokkina.

- **ALLAR NOKTÚRNUR CHOPINS**
- **WHILE THE WORLD BURNS** SVAVAR KNÚTUR
- **MARTHA** TOM WAITS
- **BLÁA HAF** RAGGA GRÖNDAL
- **EFTIR EITT LAG** SAMSAM
- **MY FAVORITE PART** SAMSAM
- **AUTUMN LEAVES** EVA CASSIDY
- **BREATHING** LÁRA RÚNARS



# HUGAÐU AÐ HEILANUM



**Friðrika Hjördís Geirsdóttir**  
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Í lengri tíma hefur því verið haldið fram að meðfædd greind væri eiginleiki sem ekkert væri hægt að bæta við né breyta. Farsælast þótti að búa til það besta úr því sem viðkomandi fékk í vöggugjöf. Nokkur framþróun hefur orðið á þessu sviði og vísindamenn komið fram með sannanir sem sýna fram á að við getum aukið hæfni okkar á ýmsum sviðum sálargáfna. Með því að læra nýja færni og auka þroska eykst virkni tauga í heilanum, við verðum þar af leiðandi örflítið greindari en áður. Það

er leikur einn að styrkja þessa virkni með skemmtilegum leiðum, hér koma nokkrar hugmyndir fyrir þig, kæri lesandi.

## Tónlist

Lærðu á nýtt hljóðfæri eða dustaðu rykið af þeim gömlu og fíkræðu þig áfram. Það er aldrei of seint að læra að spila á hljóðfæri. Tónlist hefur jákvæð áhrif á hugmyndaflugnið svo um munar, bætir minni og eykur almenna gleði.

## Lestur

Fáðu vini þína með þér í leshring og reynið að hittast sem allra oftast. Yndislestur er róandi, dregur úr streitu og örvar listræna tilhneingingu og hugmyndaflug. Lestur getur líka styrkt tilfinn-

ingalega greind og gert þér auðveldara fyrir að skilja aðra og setja þig í þeirra spor.

## Líkamsrækt

Regluleg líkamsrækt skilar sér ekki einungis í betra líkamlegu formi heldur styrkir hún einnig andlegu hliðina. Aukið blóðflæði til heila eykur minni, fókus og einbeitingu.

## Tungumál

Það er gaman að geta slegið um sig á nokkrum tungumálum en þau hafa einnig jákvæð áhrif á heilastarfsemina. Þeir sem tala fleiri en tvö tungumál eru sagðir vera sleipari í að finna lausnir á vandamálum sem upp rísa og vera betri stjórnendur.

## Heilaleikfimi

Haltu heilanum við með sértækri hugarleikfimi. Krossgátur, sudoku, gátur, og spilakvöld eru úrvalsskemmtun fyrir heilann og alls engin tímaeyðsla ef rétt er að staðið. Þjóddu vinum þínum heim í spilakvöld, það styrkir bæði vinaböndin og heilann.

## Hugleiðsla

Sífelld fleiri eru farnir að hugleiða og veit það einungis á gott. Hugleiðsla er aldagömul aðferð sem er til margs nýtíleg. Hana er hægt að nota til þess að bæta andann, hvíla, hreinsa hugann og styrkja einbeitingu. Sumir myndu jafnvel lýsa hugleiðslu sem nuddtíma fyrir heilann, ekki er það nú slæmt.

Nýjar  
haustvörur  
streyma inn




My  
Style

tískuhús

mystyle Bæjarlind 1-3  
201 Kópavogur  
s: 571-5464

## LESANDI FYRIRMYNDIR BÓK Í HÖND



Bergrún Íris er höfundur barnabókanna Vinur minn, vindurinn og Sjáðu mig sumar, og hefur blásið til lestrarátaks meðal fjölskyldna í landinu. Bergrún Íris hefur einsett sér að teygja sig frekar eftir bók þegar hún ætlar að fara í spjaldtölvuna eða snjallsímamann og hún hvetur aðra til að gera slíkt hið sama.

„Það læra börnin sem fyrir þeim er haft,“ segir Bergrún Íris, „og þó að græjurnar heilli alltaf tel ég að með því að hafa lesandi fyrirmyndir á heimilinu aukist lestraráhugi barnanna. Ég vil frekar vera mamman sem var með nefið ofan í bók heldur en sú sem lítur ekki upp úr símanum. Þetta verður án efa erfitt til að byrja með þar sem síminn kallar allan daginn en æfingin skapar meistaran.“

Átakið stendur í fjórar vikur og er hægt að finna það í samnefndum viðburði á Facebook.

**Lífið**  
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

Umsjón **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** rikka@365.is • Ábyrgðarmaður **Kristín Þorsteinsdóttir** erlabjorg@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is  
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Vilhelm Gunnarsson**



*eyewear*



**Optical Studio**

SMÁRALIND • LEIFETIÓR • KEFLAVÍK

## Heilsuvísir

# HVAÐ EF MIG LANGGAR EKKERT TIL AÐ STUNDA KYNLÍF

Fjölmíðlar heims keppast um þessar mundir við að fjalla um hina „nýju Viagra“ fyrir konur. Spámennt, og þeir sem eiga peninga í lyfjafyrirtækjum, segja að þetta muni gjörbreyta kynlífi fyrir konur, og þá væntanlega líka kallana þeirra, því nú muni konur langa í kynlíf. Loksins er komin lausn fyrir þurrkuntur og kynkaldar teprur þessa heims. Þú bara poppar eina Addyi (pillan heitir það) fyrir svefninn á hverju kvöldi og ef þú ert heppin þá langar þig kannski til að njóta kynlífs einu sinni í þeim mánuði. Það er samt ekki gulltryggt að þú náir að fá fullnægingu, hafðu það hugfast. Það var nefnilega ekki gerð krafa um slíkt þegar lyfið var prófað. Bara að kynlífið væri ánægjulegt. Svona eins og góður latte.

## Ein pilla og klofið opnast?

Þetta er staðreyndin. Lyfið hefur áhrif á heilann og sér um að stýra upptöku hormónsins serótóníns. Það má ekki neita áfengis samhliða inntöku lyfsins (ekki heldur yfir daginn, bara aldrei sumsé) og lyfið þarf að taka á hverri nóttu fyrir svefn. Aukaverkanirnar eru svakalegar (lestu fylgiseðilinn og fáðu sjokk, ég meina, yfirlíð og skemmdir á miðtaugakerfi og þar fram eftir götunum) og þetta hentar mjög þröngum hópi kvenna. Þetta lyf er einungis fyrir þær konur þar sem vandamálin í sambandinu hafa ekki áhrif á kynlífið (!) og þær mega ekki vera á lyfjum vegna geðrænna vandkvæða.

Þannig að, hverjum gagnast þetta lyf? Getur þetta ekki allt eins verið hass ef við þurfum bara að slaka á og krukka aðeins í heilanum?

„Loksins er komin lausn fyrir þurrkuntur og kynkaldar teprur þessa heims. Þú bara poppar eina Addyi“

## Gröð upp úr þurru?

Ég get ekki að því gert að ég á erfitt með að fjarlægja umhverfi, sambandið og andlegan líðan frá upplifun á kynlífi. Það að poppa pillu breytir því ekki að makinn verði frábær og allt í einu sérðu viðkomandi í sexi ljósi og langar að hömpast. Það að þróa svona lyf er að gera lítið úr þeim konum sem bara langar alls ekkert að stunda kynlíf. Já, það nefnilega má. Það má alveg ekki langa í kynlíf. Það gerir þig ekki að slæmri manneskju eða manneskju sem þarf lyf til að stýra löngun.

Það ber samt að taka fram að umrætt lyf á að vera fyrir þær konur sem langar en upplifa samt ekki greddu. Það er áætlað að það geti verið um 10% kvenna í þessum heimi. Afsakið, en ég fæ ekki skilið hvernig er hægt að reyna að skilja konur og þeirra kynferðislegu upplifanir þegar samfélagið sendir frá sér tvöföld skilaboð um hvað má og hvað á. Þú tekur ekki manneskjuna úr hennar gildislaða umhverfi og segir, þetta er bara eitt hormón í heilanum sem þarf að stífla á einum stað en losa um á öðrum. Þetta er háþólitískt mál og mér líður eins og ég hafi farið aftur í tímavél þar sem við eigum bara að liggja undir og vera rúnkur, stundum hljóðlátar en stundum með „ó, ó þetta er svo gott, þú ert svo stór“.



## Hormón, helvítis hormónin

Staðreynd málsins er líka sú að nú er verið að þróa getnaðarvarnir fyrir karla, aðrar en smokkinn. Þeirra getnaðarvarnir innihalda ekki hormón. Ég endurtek, engin hormón. Það vill auðvitað enginn raska hinu fallega jafnvægi testósteróns, þeir gætu mýkst við það og

jafnvel bara breyst í hið hættulegasta af öllu, konur! Í fleiri tugi ára hafa konur verið pumpaðar upp af hormónum og okkur sagt að ef við filum það ekki þá er bara að fá sér hettuna eða lykkjuna og hætta svo að væla. Hvaða rugl er þetta eiginlega? Ég segi einfaldlega stopp, ég tek ekki þátt í þessu rugli og ég ætla að breyta heiminum.

## VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

Ef þú hefur spurningu um kynlíf þá getur þú sent Siggú Dögg póst og spurningin þín gæti birst í Fréttablaðinu. [sigga@siggadogg.is](mailto:sigga@siggadogg.is)





Nýjar haustvörur

Stærðir 33-53

Verslunin Belladonna

belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • [www.belladonna.is](http://www.belladonna.is)

## TILFINNINGATENGT HUNGUR

**Sunna Björg Skarphéðinsdóttir**  
Lífisfræðingur, B.Sc.  
í næringarfræði  
[www.fjarnaering.is](http://www.fjarnaering.is)

Það er mun algengara en okkur grunar að einstaklingar stjórni mataræðinu eftir tilfinningum. Þegar okkur líður vel og við erum í góðu andlegu jafnvægi er tiltölulega einfalt að borða hæfilega stóra skammta, borða hollt og reglulega en fjölmargir glíma við það að borða yfir sig í sífellu, borða óhollan mat og vera sífellt að borða eða narta í mat.

### Átköst

Þessir einstaklingar kljást oft en ekki við tilfinningar eins og vonleysi, skömm eða samviskubit og þetta ástand kallast lotuofát (e. binge eating) og lýsir sér í átköstum þar sem fólk borðar mikið magn af mat á stuttum tíma. Einstaklingar sem upplifa átköst glíma einnig í mörgum tilfellum við stress, kvíða, þunglyndi eða einmanaleika. Eftirtalinn atriði eiga oft við einstaklinga sem upplifa átköst:

- 1 Borða þrátt fyrir að finna ekki fyrir hungurtilfinningu
- 2 Fara reglulega í megrun eða aðhald



- 3 Eiga erfitt með að hætta að borða þrátt fyrir að vera saddir
- 4 Þyngjast og léttast til skiptis og eru sjaldnast í þyngdarjafnvægi
- 5 Kljást í mörgum tilfellum við þunglyndi

### Eftirsjá

Átköst geta veitt einstaklingum tímabundna ánægju en ekki löngu seinna upplifa þeir oft mikla vanlíðan og eftirsjá, finnst þeir vonlausir og skammast sín fyrir að borða yfir sig og hafa ekki betri sjálfstjórn. Því verr sem þessum einstaklingum líður

með sjálfa sig því oftast leita þeir í mat til þess að líða betur. Þetta ástand veldur því oft vítahring sem getur haft þyngdaraukningu og mikla vanlíðan í för með sér.

### Vísendingar um líffræðilegar ástæður átkasta

Ýmsir líffræðilegir þættir geta leitt til átkasta. Rannsóknir hafa sýnt að átköst geta verið afleiðing af röngum skilaboðum sem koma frá undirstúku heilans til líkamans um hungur og seddu. Einnig hafa rannsóknarmenn fundið stökkbreytt gen sem virðist valda aukinni tíðni átkasta hjá einstaklingum sem bera genið. Hemjulaust át virðist einnig vera algengara vandamál hjá þeim sem mælast með lágt magn af taugaboðefninu og gleðihormóninu serótóníni í líkamanum.

### Raunverulegt hungur eða tilfinningatengt hungur?

Tilfinningatengt hungur er ekki það sama og raunverulegt hungur. Ef þú kannast við þessi einkenni er gott fyrir þig að byrja að leita að rót vandans við átköstum því ástæðan liggur hjá okkur sjálfum og andlegri líðan okkar. Viðtals-tími hjá sérfræðingi getur hjálpað þér að finna í hverju vandinn liggur og hvernig þú getur myndað heilbriggt samband við mat sem stjórnað ekki af neikvæðum tilfinningum.



## AUGLÝSING: STEINAR WAAGE KYNNIR



**Ecco Caden** st. 33-40 kr. 17.995



**Ecco Snowboarder** st. 27-35 kr. 15.995



**Ecco Biom Hike Kids**  
st. 30-35 kr. 16.995



**Ecco Biom Trail Kids** st. 27-35 kr. 15.995



**Melania kuldaskór úr leðri** st. 23-32 kr. 9.995



**Ecco Biom Lite Infants** st. 19-24 kr. 12.995



**Ecco Biom Hike Infant**  
st 21-28 kr. 14.995

# VEL SKÓUÐ FYRIR SKÓLANN

Haustið nálgast óðfluga. Börnin eru sest á skólabeck að nýju og kætast í frímínútum í góðu jafnt sem slæmu veðri. Þá er gott að vera vel búinn til fótanna, til dæmis í vatnspéttum kuldaskóm frá Ecco eða kuldastígvélum frá Viking. Þessi merki ásamt fleirum fást í Steinari Waage í Smáralind og Kringlunni.

Í Steinari Waage er að finna mikið úrval af kuldaskóm á börn og unglinga. „Við erum til dæmis með danska gæðamerkið Ecco sem hefur reynt afar vel,“ segir Nína Þórarinsdóttir, innkaupastjóri hjá Steinari Waage. Hún segir kuldaskó af þessu merki vera flesta með Gore-Tex en að öðru leyti sé fjölbreytnin mikil í útliti og sólum. Hún bendir á að í Biom-línunni frá Ecco séu svokallaðir natural motion skór. „Það þýðir að þeir eru betri fyrir þroska fóta og börn þreytast síður í hnám og baki.“



Nína Þórarinsdóttir  
innkaupastjóri

### Fjölbreytt úrval

Viking kuldastígvélir eru einnig afar vinsæl enda hafa þau sannað sig í gegnum tíðina, þykja bæði þægileg og endingargóð. Önnur merki sem Steinar Waage selur vel af á haustin eru venjulegir og vatnsheldir skór frá Hummel. „Við seljum líka mikið af Nike en fólk hefur einnig verið að kaupa þá sem innanhússípróttaskó fyrir skólann,“ segir Nína. Hún nefnir einnig skó af ítalska merkinu Melania. „Þetta eru afar fallegir og endingargóðir leðurskór á hagstæðu verði.“

Nína segir foreldra leggja mikla áherslu á að skórnir séu vandaðir. „Þá er afar mikið atriði á þessum árstíma að skórnir séu vatnsheldir,“ segir Nína en nú þegar er mikill straumur í verslunina af fólki sem vill kaupa skó á börnin sín fyrir veturinn.

### Stærðin skiptir miklu

Nína segir miklu máli skipta hvernig skór eru valdir á börn. „Áriðandi er að velja rétta



stærð. Fólk hættir til að kaupa of stóra skó til að auka endinguna en hins vegar geta of stórir skór bæði verið óþægilegir og svo skemmast þeir líka fyrr,“ útskýrir hún. Starfsfólk Steinars Waage aðstoðar fólk við að finna rétta stærð enda eru stærðir ólíkar eftir merkjum.

Nína bendir á að fólk úti á landi geti fengið skóna senda til sín. „Þá erum við með mjög góða vefsíðu, www.skor.is, þar sem hægt er að skoða úrvalið, kaupa og láta senda. En svo er líka velkomið að hringja í okkur og spyrja, við tökum alltaf vel á móti öllum fyrirspurnum.“



**Viking Frost stígvél**  
st. 21-39  
kr. 8.995





# JÓGAMOTTAN ER SPEGILL SJÁLFSMYNDAR



**Friðrika Hjördís  
Geirsdóttir**  
umsjónarkona Lífins | rikka@365.is

**M**aría Dalberg fæddist í Danmörku og ólst þar upp til sex ára aldurs en þá flutti hún á Sel-tjarnarnes þar sem hún sleit barnsskónum. Að grunnskóla loknum lá leið hennar í Menntaskólann í Reykjavík þaðan sem hún útskrifaðist. Snemma sótti hugur hennar að listinni og sem barn fékk hún að velja sér hljóðfæri til að læra á. „Þegar ég var sex ára þá fannst mér fiðlan vera flottasta hljóðfæri í heimi og lærði ég á hana meðfram grunnskóla og fram í menntaskóla. Ég var komin á sjöunda stig og átti stutt eftir í lokaprófið þegar annað lífinu tók við. Ég spila þó á fiðluna mína við og við en væri til í að gefa mér meiri tíma í það,“ segir María.

## Tækifæri í leiklistinni

Að menntaskóla loknum fór María í dönsku í Háskólanum og lauk þaðan BA-prófi. „Ætli það hafi ekki verið áhugi minn á tungumálum og bókmenntum sem dreif mig í námið. Ég var líka með ágætisgrunn í dönsku eftir að hafa búið þar sem barn.“ Leiklistarbakterían var þó aldrei langt undan þrátt fyrir að María reyndi ítrekað að losa sig við hana. „Ég tók þátt í leikfélaginu bæði í menntaskóla sem og í Háskólanum en þorði kannski aldrei fyllilega að hella mér út í hana. Það kom þó að því að ég lét undan og hélt utan til náms.“ María uppfyllti ævintýraþrána og hélt utan til London þar sem hún sótti um

og komst inn í hinn virta leiklistarskóla Drama Centre London en hann er hluti af Central St. Martins College, hönnunar- og listaskólanum þekktu. „Ég var orðin tuttugu og sex ára þegar ég loksins lét verða af því að hefja nám í leiklist, ætli það teljist ekki frekar í eldri kantinum í þessum geira,“ segir María og hlær. Nokkuð margir þekktir leikarar hafa lokið námi frá þessum skóla og má þar helst nefna Colin Firth, James Bond sjálfan eða Pierce Brosnan og Emiliu Clarke, leikkonuna úr Game of Thrones. „Nokkrir þekktir Íslendingar hafa einnig sótt skólann en ég veit til þess að Steinunn Ólína útskrifaðist þaðan sem og Jón Gunnar Þórðarson leikstjóri og Heiða Rún Sigurðardóttir leikkona.“ Það er enginn leikur að vera í leiklistarnámi og krefst námið mikils af nemendum sem það sækja. „Ég nánast bjó í skólanum á þessum tíma enda mikil vinna á bak við hvert verkefni ef vel átti að vera.“ Eftir útskrift fékk María umboðsmann og tækifæri til þess að prófa sig áfram í leiklistarheiminum. Hún fékk tækifæri til að leika í leikhúsum og hennar stærsta hlutverk var aðalhlutverk í leikverki eftir Strindberg með sjálfstæðum leikhópi í Soho leikhúsinu. Heimþráin fór þó að gera vart við sig og leitaði María sífellt í fleiri verkefni hér heima. Það kom svo að því að þráin eftir heimahögunum varð erlenda ævintýrinu yfirsterkari og María flutti alfarið heim til Íslands fyrir rúmum tveimur árum. „Ég var búin að vera að vinna með Braga Ólafssyni rit höfundu að leikgerð fyrir leikhúsið upp úr skáldsögunni hans

Gæludýrin. Sú vinna er enn í gangi, það verður gaman að sjá verkið lifna við á sviðinu einn góðan veðurdag,“ segir María.

## Jóga varð lífsstíll

Leiklistin krefst mikils af líkama og sál. Í náminu úti í London kynntist María jóga og stundaði það stíft meðfram náminu. „Mér fannst jógaæfingarnar skila sér vel í því sem ég var að fást við enda leikarar mikið að vinna með líkamann og nauðsynlegt að vera í góðu líkamlega og andlegu formi. Eftir námið sökkkti ég mér af alvöru í jóga og þá sérstaklega Ashtanga jóga. Ég fann að þarna var ég komin á rétta hillu ásamt leiklistinni.“ Eftir að María sneri aftur heim til Íslands hélt hún áfram jógaíðkun og ákvað svo í kjölfarið að læra að kenna öðrum þessa dásamlegu list að iðka jóga. „Eftir að ég kom heim iðkaði ég Ashtanga jóga áfram í Yoga Shala, hjá Ingibjörgu Stefánsdóttur. Það vildi svo vel til að hún var einmitt að fara af stað með jógakennaranám og bauð mér að vera með. Á þessu tímabili hugsaði ég með mér að ég hefði gott af þessu þó að ég færi ekki endilega að kenna jóga.“ Námið stóð í ár og að því loknu fór hún strax að kenna og jók við sig í jógafræðunum í Bandaríkjunum. „Ég fann að eftir námið þá þyrsti mig í meira og fór í þrjá mánuði til New York og var í læri hjá Ashtanga jóga-gúrú sem heitir Eddie Stern og er með jógaútdió í Soho á Manhattan. Þar var ég að æfa með frægum einstaklingum eins og Willem Dafoe Hollywood-leikara og rapparanum Mike D úr Beastie Boys, sem var mjög

## VILTU HRÖKKVA Í GÍRINN?

Þeir sem hagsa um heilhestuna velja BURGER  
Lifingabæði. Í því er enginn viðbætur sykur og  
ekki er ger. Það er líka einstaklega bragðgott!

Það er engin lífvænja að BURGER er vinsælasta  
Lifingabæðið á Íslandi.



HICMOM EN  
HOLLANDUM

Engin  
viðbætur sykur,  
ekki er ger.



„Eftir námið sökkta ég mér af alvöru í jóga og þá sérstaklega Ashtanga jóga. Ég fann að þarna var ég komin á rétta hillu ásamt leiklistinni.“

á hugavert. Þetta var eitt af því allra besta sem ég hef gert fyrir sjálfa mig.“ María hefur sérhæft sig í Ashtanga jóga og Vinyasa jóga og kennir núna í glænýrri jógastöð sem heitir Sólir og er úti á Grandi í Vesturbænum. „Fyrir mér er jóga lífsstíll og jafnmikilvægt og að borða og sofa. Ég byrja daginn á því að gera jóga og kenni tíma klukkan hálf sjö á morgnana fjóra daga vikunnar,“ segir Maríu og bætir svo við að jóga sé eitthvað sem flestir ættu að tileinka sér því það sé í rauninni svo margbrotið og styrki bæði líkamann og hugann. „Fyrir utan jógaæfingarnar þá er jóga svo miklu meira og eftir því sem þú stundar það oftar þá opnast nýr heimur sem styrkir andlegu hliðina. Jóga hefur kennt mér að þekkja sjálfa mig betur, ég líki oft jóga-mottunni við spegil því á henni geturðu lesið í líkamlegt og andlegt ástand.“

#### Fyrsta stóra hlutverkið

Þessa dagana vinnur María að undirbúningi á sýningunni „Sími látins manns“ eftir bandaríska leikskáldið Sarah Ruhl, sem frumsýnt verður á vordögum á þessu leikári. „Þetta er bráðfyndið leikrit um nándina sem við öll þráum en eigum ekki alltaf auðvelt með. Tæki eins og snjallsími, með öllum sínum upplýsingum og tengimöguleikum, getur virkað eins og gereyðingartól í mannlegum samskiptum og búið til þrígandi tómarúm.“ segir María. Sjálf leikur hún aðalpersónuna Nínu sem finnur síma látins manns og reynir eftir bestu getu að búa til nánd á milli fjölskyldu og vina mannsins í gegnum símann. Þessar tilraunir Nínu hafa ófyrirsjáanlegar afleiðingar sem í senn eru hennar glötun og björgun, því hún kynnist líka stóru ástinni.

„Við erum með frábæra íslenska staðfærslu, leikritið gerist í okkar nútíma í okkar nærumhverfi og allir ættu að geta speglað sig á einhvern hátt í persónunum. Þetta verður fyndið og óbærilega siðferðislega rangt og á vel við í íslensku samfélagi eins og það er í dag,“ segir María. Leikstjóri verksins er ekki af verri endanum, en leikkonan Brynhildur Guðjónsdóttir hefur tekið það að sér. „Þetta er fyrsta stóra leikstjórnarverkefnið hennar Brynhildar í atvinnuleikhúsi. En Brynhildur hefur verið mikil fyrirmynd Maríu í leikhúsinu og segir hún það mikinn heiður að vinna með henni. „Ég sökkta mér í verkin hennar Sarah Ruhl þegar ég bjó í New York og kolféll fyrir þessu verki, Sími látins manns. Það vill svo skemmtilega til að Sarah Ruhl var einn af kennurum Brynhildar þegar hún var að læra leikritaskrif við Yale háskóla. Við erum báðar miklir aðdáendur hennar og því spenntar að túlka þetta verk á okkar hátt.“ María Dalberg er svo sannarlega fjölbær og hæfileikarík manneskja sem sífellt leitar að nýju ævintýrum og upplifunum sem svo skila sér aftur á svið og út til okkar sem horfa, það verður gaman að fylgjast með því sem hún tekur upp á í framtíðinni.

MYNDAALBÚMIÐ



María kennir jóga í Sólum, jógaústúdíói fjórum sinnum í viku. María og Brynhildur Guðjónsdóttir standa saman að sýningunni Sími látins manns. María ásamt Lárusi, kærasta sínum.

# Heilsu Qigong

**5 helstu ástæður þess að iðka qigong**  
Qigong (borið fram “tsí-gong”) er yfir 5.000 ára gamalt æfingakerfi í heilsurækt þar sem saman fer qi, sem merkir “lífskraftur”, og gong, sem merkir “nákvæmar æfingar”.



## 1. Aukin vellíðan og lífsþróttur

Minnkar blóðþrýsting, bætir hjarts- og æðastarfsemi, jafnar hjartsláttartíðni og minnkar kólesteról.



## 2. Dregur úr þrálátum sársauka

Með hjálp sjónar og stjórn hugar og líkama getur þú dregið úr þrálátum sársauka frá liðagigt.



## 3. Betra blóðstreymi

Með sérstökum öndunaræfingum getur þú aukið súrefnisflæði í líkamanum.



## 4. Dregur úr spennu

Með því að minnka viðbrögð við spennuvekjandi álagi. Hjálpar gegn þráhyggju- og áráttu hegðun, þunglyndi og kvíða og persónuleikaeinkennum af A-gerð.



## 5. Byggir upp sjálfsvirðingu

Með því að leyfa þér að líða vel og þægilega.

**Skráning  
í síma  
553 8282**



Finndu okkur á Facebook



Skeifan 3j | Sími 553 8282 | [www.heilsudrekin.is](http://www.heilsudrekin.is)



SÓFAR  
PÚÐARMOTTUR  
SÓFABORD  
SMÁVÖRUR  
STÓLAR



LOKADAGUR LAUGARDAGINN

ÚTSÖLULOK  
29. ÁGÚST

ALLT AÐ  
50% AFSLÁTTUR  
AF ÚTSÖLUVÖRUM

LÍNAN

BÆJARLIND 16 - KÓPAVOGUR - SÍMI 553 7100 - WWW.LINAN.IS  
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

## BLÁBERJA- OG SÚKKULAÐIDÚLLUR

Lilja Katrín heldur úti vefsíðunni Blaka.is þar sem hún býr til ógrynni af girnilegu kruðerí og kræsingum. Hér skeytti hún saman ferskum berjum við smákökuuppskrift, eitthvað sem er kjörið að gera núna þegar ber eru tínd víða um land og þetta er kjörið að taka með sér í vinnuna. Um kökuna segir Lilja Katrín: „Ég elska þegar uppskriftir og kruðerí koma mér á óvart.“

Eitthvað sem ég hélt að yrði afleitt verður bara algjör draumur. Þessar smákökur eru gott dæmi um það og þess vegna kalla ég þær dúllur. Þær eru svo sætar og góðar þrátt fyrir að ég hafi vanmetið þær í fyrstu og haldið þær ógeðslega vondar. Ég nefnilega gat ekki ímyndað mér að smákökur með ferskum berjum yrðu góðar. En stundum er bara svo gott að hafa rangt fyrir sér!“

### Hráefni

- 115 g mjúkt smjör
- ½ bolli sykri
- ½ bolli ljós púðursykri
- 1 stórt egg
- 2 tsk. vanilludropar
- 1 bolli Kornax-hveiti
- 2 tsk. maizena
- ½ tsk. salt
- ½ tsk. matarsódi
- ¼ tsk. lyftiduft
- 1 bolli haframjöl
- ⅔ bolli grófsaxað hvítt súkkulaði
- 1 bolli bláber (fersk eða frosin)

Hitið ofninn í 170°C og setjið bökunarappír á ofnskúffur.

Blandið smjöri, sykri og púðursykri vel saman. Blandið egginu við og vanilludropunum og hrærið vel.

Blandið saman hveiti, maizena, salti, matarsóða og lyftidufti í annarri skál.



Hrærið smjörblöndunni saman við þurrefnin þar til allt er næstum því alveg blandað saman.

Blandið haframjölinu saman við með sleif og því næst súkkulaðinu og bláberjunum.

Búið til kúlur úr deiginu og raðið á ofnskúffurnar. Bakið í 16 til 19 mínútur eða þar til brúnirnar á kökunum eru farnar að brúnast.

„Þær eru svo sætar og góðar þrátt fyrir að ég hafi vanmetið þær í fyrstu og haldið þær ógeðslega vondar.“

## BROKKÓLÍ- & AVÓKADÓSALAT MEÐ EGGJAHRÆRU

Ásthildur Björnsdóttir heldur úti vefsíðunni Matur milli mála þar sem hún deilir uppskriftum að alls konar réttum, bæði sætum og saðsömum. Þar sem rúttína skellur nú á landanum með komu haustsins þá vantar marga oft nýja rétti til að elda í kvöldmatinn og því er kjörið tækifæri að næla sér í hollustu og nýjan rétt með þessu frábæra salati.

Um réttinn segir Ásthildur: „Það er alveg spurning hvort hægt sé að kalla þetta salat – en ég geri það nú samt því að það er svo mikið grænmeti í þessum rétti. Mér finnst egg afskaplega góð og borða þau nánast daglega, 1-3 stykki á dag, ýmist í eggjahræru, sem spæld egg eða harðsoðin. Egg eru nefnilega stútfull af hollustu og svo eru þau bara svo góð!“

### Hráefni

- Brokkólí
- Kókosolía
- Egg
- Fetaostur
- Sveppir – smátt saxaðir
- Rauðlaukur – smátt saxaður
- Steinselja – smátt söxuð
- Túrmerik
- Svartur pipar
- Sjávarsalt
- Dijon-sinnep
- Rucola-salat
- Tómatar



### Aðferð

Brokkólíið er skorið gróft og sett út í sjóðandi heitt vatn í 4-8 mínútur.

Kókosolían er hituð á pönnu við meðalhita.

Eggi, fetaosti, sveppum, rauðlauk, steinselju, kryddinu og sinn-

epi blandað saman í skál og hellt út á heita pönnuna.

Hrært duglega í þar til enginn vökvi er lengur á pönnunni – tekur örfáar mínútur.

Rucola-salati dreift á disk.

Eggjahrærunni hellt þar yfir og öllu hinu dreift í kring.

Allt það besta hjá 365



ENDALAUST TAL OG  
10 GB Á 3.990 KR.\*

Færðu farsímamyntir til 365 og fáðu frábært sjónvarpsefni á fánlega góðu verði.

\*Skiptir fyrirdráttir frá 1.1.2015 til 31.12.2015

Fáðu þér áskrift í síma 1017 eða á 365.is





AUGLÝSING: CELSUS KYNNIR

Celsus ehf.  
Hjúkrunar- og heilsuvörur

# MINNI SYKURLÖNGUN OG AUKIN VELLÍÐAN

Þörungamagnesium frá Lifestream, Natural Magnesium, er góður magnesiumgjafi. Það er í duftformi og leysist strax upp í vatni. Inntaka þess er því sérlega þægileg og einföld. Einnig er sniðugt að búa til magnesiumolíu og nudda henni inn í húðina.

Celsus hjúkrunar- og heilsuvörur ehf. býður upp á fjölbreytt lífræn næringarefni. „Okkar vinsæla merki, Lifestream frá Nýja-Sjálandi, er fremst í sinni röð meðal heilsuefna vegna lífrænnar næringar, hreinleika og gæða,“ segir Anna Björg Hjartardóttir, framkvæmdastjóri Celsus og eigandi.

## Ólíkt öðru magnesium

„Þörungamagnesium frá Lifestream Natural er ólíkt öðru magnesium. Í því er þörungur sem vex í sjónum og þykir eftirsóknarverður magnesiumgjafi. Líkami okkar á auðvelt með að nýta næringuna úr þörungunum og upptakan er auðveld og mikil. Ekki þarf að nota neitt sítrat til að efla upptöku, því náttúrulegt sjávarsalt er hluti af þörungunum.“ Dagskammtur, 350 milligrömm, rúmast í einum þriðja af teskeið.

Það hefur reynt mörgum vel að taka inn þörungamagnesium að morgni dags. „Þeir sem hafa reynt það, segja að það taki burt sykurlöngun yfir daginn auk þess sem tilfinningaleg vellíðan aukist og streita verði minni. Það er gott að vita að sykur og kaffi eyðir magnesium úr líkama okkar en það kemur mörgum á óvart. Til að liða betur við nám og vinnu er vert að huga að magnesiumbúskap líkamans,“ segir Anna.

## Leyst upp í köldu vatni

„Magnesium er steinefni sem stjórnar efnaskiptum og bruna líkamans. Dagleg inntaka á magnesium eykur því líkur á að rétt jafnvægi á brennslu líkamans náist og auðveldara verði að létta sig ef þess er þörf, og viðhalda kjörþyngd. Einnig hefur pirringur, kvíði, vanstilling og minnisleysi verið tengt magnesiúmskortri, auk meltingarvanda. Þörungamagnesium er í duftformi þannig að það leysist strax upp í köldu vatni og er alveg bragðlaust. Inntaka er því sérlega þægileg og auðveld og veldur engum magaónotum sem gleður flesta.

## Heimatilbúin magnesiumolía

„Það getur verið fínt að taka þörungamagnesium inn að kvöldi til að ná slökun í vöðva og taugar og bæta svefn. Það er auðvelt að blanda sína eigin magnesiumolíu með að setja til dæmis eina teskeið af magnesi-

um í góða olíu, hræra saman og nudda olíunni vel inn í húðina. Eins er vinsælt að setja eina til tvær teskeiðar í baðvatn eða fótabað eftir hlaup eða skokk,“ segir Anna og bætir við að þörungamagnesium frá Lifestream Natural sé elementar hydroxid magnesium en það hafi helmingi hærra upplausn í vatni en magnesiumoxíð. „Að auki er magnesium hydroxid uppleysanlegt í magasýrum sem eykur upptöku næringarefna út í blóðið sem skiptir öllu máli. Því þarf ekki nema 1/3 til hálfra teskeið í dagskammt.

Anna segir að þar sem erfitt sé að ná ráðlögðum dagskammti (RDS) af magnesium úr fæðunni einni séu flestir sammála um að margir þurfi viðbót í formi fæðubótar-efna.

**Lifestream Natural Magnesium 150g er fimm mánaða skammtur. Fæst í apótekum, Hagkaup, Lifandi markaði, Fjarðarkaupum, Grænni heilsu, Krónunni, Nettó og víðar. www.Celsus.is**



Anna segir hið vinsæla merki, Lifestream frá Nýja-Sjálandi, vera fremst í sinni röð meðal heilsuefna vegna lífrænnar næringar, hreinleika og gæða.

**Liffrænt**  
Fjölvitamin fyrir alla  
Yfir 100 næringarefni

**Lifestream**  
100% Natúrlig næringarefni, heilbrigð.

**Rauðrófu- og brokkolíduft**  
ásamt spinati, gulrótum, steinseljugu og káli

Mikil orka  
Líamörktug

**12**  
TILFÆRAN  
LÍF

**Lifestream**  
100% Natúrlig næringarefni, heilbrigð.

CE

## Sveppasýkingar - í húðfellingum -

Einföld og áhrifarík, húðvæn meðferð

Þægilegur grísjuborði, passar í nára, undir brjóst og magafellingar. Engin krem eða duft.

Klínískar rannsóknir sýna bata á sveppasýkingu\* hjá yfir 85% þátttakenda \*candida albicans



## Sorbact - Græn sáralækning

Fyrir tilstilli vatnsfælni bindast allir helstu sárasýklar og sveppir við umbúðirnar. Sýklarnir verða óvirkir og hætta að fjölga sé, án sýkla- eða sveppadrepandi efna. Virkar á VRE og MOSA sárasýkla. Skaðar ekki nýjar frumur. Ótakmörkuð notkun. Engar aukaverkanir. Ekkert ofnæmi.

Fæst í apótekum | Celsus ehf. | www.celsus.is



**sorbact**  
green wound healing

100% NATURAL  
NOT SYNTHETIC

## CC Flax

Frábært til að bæta hormónajafnvægi fyrir konur á öllum aldri

Hörfræ mulin - rík af lignans  
Trönuberjafrae  
Haf-Þörungakalk

Stuðlar að hormónajafnvægi og vellíðan. Trönuberjafraein styrkja þvagfærakerfi og slímhúð, reynist vel gegn vökvásöfnun\* Ríkt af Omega3 ALA. Fjölmargar ritýndar rannsóknir sýna mikinn ávinning af inntöku á lignans fyrir hormónaheilbrigði kvenna.

### Heilbrigðari og grænri konur

Rannsókn sýndi að konur sem hafa mikið Lignans í blóðinu eru að meðaltali með 8,5 kg minni fitumassa en þær konur sem skortir eða hafa lítið af Lignans.\*\*

\* Howel AB Journal of the American Medical Association June 2002 287:3082  
\*\* British Journal of Nutrition(2009), 102: 195-200 Cambridge University.



- Styrking
- Jafnvægi
- Fegurð



1 kúfuð teskeið á dag - 40 daga skammtur

www.celsus.is

Fæst í apótekum, Hagkaup, Krónunni, Nettó, Samkaup, Fjarðarkaup og völdum heilsubúðum





## BOLURINN SEM PASSAR VIÐ ALLT

### Nýjar haustvörur



**Ríta**

 Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030

Flestir eiga að minnsta kosti einn hvítan bol í fataskápnum, nú ef ekki þá er upplagt að verða sér úti um einn slíkan. Hvíti bolurinn passar nefnilega við ansi marga búninga, bæði kvölds og morgna. Áprentaðir hvítir bolir með fallegum myndum eða sterkum skilaboðum eru líka flottir og mjög vinsælir um þessar mundir. Eins og sjá má á meðfylgjandi myndum er það aðallega hugmyndaflugið sem setur lokaútkomunni skorður.





## AUGLÝSING: ANKRA KYNNIR

## ÆSKUBRUNNURINN KOLLAGEN

Þorbjörg Hafsteinsdóttir, hjúkrunarfræðingur og næringarþerapisti, hefur góða reynslu af Feel Iceland-vörum.

Fyrirtækið Ankra var stofnað árið 2013 í kringum alveg nýja hugsun þegar kemur að heilbrigði húðar. Ankra notar einstök virk efni úr hafinu í kringum Ísland, ekki einungis í hágæða húðvörum heldur einnig til inntöku, sem saman vinna bæði að innan sem utan að bættu útliti og líðan. Markmið Ankra er að styðja sjálfbæra þróun og leggja sitt af mörkum til að auka verðmæti íslenskra sjávarafurða og skapa atvinnu á Íslandi. Aðeins er notað fyrsta flokks hráefni í vörur Ankra en þær eru þróaðar úr lífríki Atlantshafsins og eru án skaðlegra aukaefna en troðfullar af kollageni sem er eitt mikilvægasta byggingarefni mannlíkamans. „Kollagen er hluti af því sem byggir upp brjóska í líkamanum, til dæmis í hnjúm,“ segir Þorbjörg Hafsteinsdóttir, hjúkrunarfræðingur og næringarþerapisti, sem tekur að sér einkatíma. „Margir kannast við verki í hnjúm og mjöðmum og víðar í líkamanum þar sem brjóska og liðir eru. Þessir verkir geta stafað af því að það vanti byggingarefni í brjóska, öðru nafni kollagen. Þessar flottu stelpur hjá Ankra eru búnar að hanna mjög mikilvæga línu úr roðinu af íslenskum fiski sem er fullt af kollageni.“

## Ný og betri hnjú

Þorbjörg kynntist vörum fyrst fyrir einu og hálfu ári, um það leyti sem þær komu á markað. „Ég hef mikinn áhuga á öllu því sem viðkemur hreysti og heilsu og getur gert okkur ljómandi og yngt okkur upp. Þar af leiðandi er ég mikil áhugamannskja um það sem getur byggt upp okkar eigin kollagenframleiðslu í líkamanum. Þegar nóg er af kollageni í húðinni fær húðin þessa náttúrulegu fyllingu og ljóma. Með aldrinum minnkar kollagenið í húðinni og hún verður slappari og virkar kannski eldri en hún annars myndi gera.“ Þorbjörg hefur tekið Amino Marine kollagenið síðan og hefur af því mjög góða reynslu.

„Ég hef til dæmis átt í smá vandræðum með hnén á mér. Ég hreyfi mig mjög mikið og hef gert í mörg ár, það er í mínum lífsstíl að ganga, hlaupa, synda og lyfta. Ég var mikill hlaupari hér áður fyrr og eyðilagði eiginlega hnén á mér á því. Ég fór í aðgerð fyrir fjórum árum sem tókst ekkert rosalega vel svo ég gat ekkert treyst á hnéd og hlaupið úti í náttúrunni sem er eitt af því sem mér finnst best í heiminum.“ Þorbjörg fann mikinn mun á sér skömmu eftir að hún byrjaði að taka Amino Marine. „Eftir þrjú mánuði fór ég að finna fyrir mjög miklum breytingum. Áður vissi ég aldrei hvenær hnéd myndi gefa sig og mig færi að verkja. En núna get ég hlaupið. Ég hleyp hæglega mína tíu kílómetra á víðavangi og finn ekkert til. Ég er nýbúin í átta daga göngu um Strandir, gekk Fimmvörðuháls um daginn og ég er sannfærð um að það er að einhverju leyti kollageninu að þakka. Ég er búin að endurheimta mikilvægan hluta af mínum lífsgæðum.“



Þorbjörg Hafsteinsdóttir mælir eindregið með kollageni frá Feel Iceland til að bæta útlit og líðan.

## Kollagen kemur fólki á fjöll

Þorbjörg bendir á að með aldrinum fer ýmislegt að gefa sig í líkamanum og þá er mikilvægt að fólki sé meðvitað um mataræði og bætiefni. „Þegar maður er kominn á minn aldur fer ýmislegt að gefa sig í líkamanum og ég sé það á jafnöldrum í kringum mig. Sjálf er ég mjög ánægð með það sem ég fæ áorkað miðað við aldur. Í minni daglegu rútínu borða ég vel af alvöru mat og ekki neitt sem getur skapað bólgur sem setjast í liðina. Kollagenið er orðið hluti af minni fyrirbyggingu og ég ætla að ganga á fjöll þangað til ég verð níræð ef guð lofar, með kollagenið í vasanum.“

## Kollagen viðheldur raka í húðinni

Þorbjörg viðurkennir líka fúslega að útlitið skipti hana máli. „Ég vil líta vel út og skammast mín ekkert fyrir það. Ég nota bæði hylkin Age Rewind Skin Therapy og Be Kind Age Rewind-serumið til að byggja upp kollagenið í húðinni. Í hylkjunum er líka hyaluron-sýra

sem er líka styðjandi fyrir liðamótin, smyr þau og viðheldur rakanum og bindur vökvann sem gefur þessa náttúrulegu fyllingu í húðinni. Það er alls konar bónus sem fylgir hyaluron-sýrunni og svo má ekki gleyma að allt sem er gott fyrir liðamót er líka gott fyrir húð. Serumið er kannski ekki gott fyrir liðamótin en það nær vel inn undir húðina og gefur henni raka. Eitt af því sem ég legg áherslu á í mínum fræðum er að nota raka, að vörurnar fari inn í húðina og hjálpi henni að endurnýja sig og Be Kind Age Rewind-serumið er svo sannarlega góður bandamaður í þeirri baráttu,“ segir Þorbjörg Hafsteinsdóttir að lokum. Þorbjörg býður bæði upp á námskeið og einkatíma í næringar- og lífsstílsráðgjöf en hægt er að fá nánari upplýsingar í gegnum netfangið [thorbjorg@rthorbjorg.dk](mailto:thorbjorg@rthorbjorg.dk).

**Kollagenvörurnar frá Ankra fást í helstu apótekum og heilsuvöruverslunum nema andlits-serumið sem fæst í Systraseli, Madison Ilmhúsi og Gló.**



Amino Marine kollagenduft



Age Rewind Skin Therapy



Be Kind Age Rewind Serum



**Uppskrift frá Þorbjörgu að góðum drykk þar sem kollagenduftið kemur við sögu**

- 1-2 dl sykurlaus möndlu- eða kókosmjólk
- 1 dl granateplasafi
- 1 mæliskeið Feel Iceland Collagen duft
- ½ tsk. kanelduft
- ¼ tsk. vanilluduft
- ¼ banani
- 150-200 g frosin jarðarber eða íslensk ber.
- Allt er sett í blandarann og keyrt í 1-2 mín.



Feel Iceland-vörurnar eru framleiddar úr íslenskum sjávarafurðum í hæsta gæðaflokki.



Instagram



Tískudrottning

www.instagram.com/oliviapalermo

Olivia Palermo er án efa ókrýnd drottning tískuheimsins í dag. Það virðist vera sem svo að allt sem hún gerir sé smekklegt og spennandi. Nýverið hannaði hún línu fyrir breska snyrtivörumerkið Ciate. Ekki spillir fyrir að eiginmaður hennar er alveg óskaplega myndarlegur og fyrirmynd annarra karlmannna í klæðaburði.

Pinterest



Máttur sveppanna

/powerofmushroom

Nú er tími sveppanna. Þeir eru farnir að springa út um allar trissur og ekki seinna vænna að næla sér í nokkur væn eintök, þurrka eða frysta, og láta svo ljós sitt skína í eldhúsinu. Sumir halda að úr sveppum sé bara hægt að gera sósu, súpu eða henda í kjötrétt en því fer fjarri eins og þessi síða sýnir með ógrynni af hugmyndum um hvernig megi nýta þessa auðlind.

facebook



Krúttáðu þig í gang

/LittleThingsStories

Suma daga vantar mann bara eitt-hvað sætt og krúttlegt til að koma manni í gegnum vinnudaginn. Þá kemur þessi síða til sögunnar. Afrek hvunnadagshetjunnar fær hvert auga til að vökna ögn, nú eða krúttlegar myndir og frásagnir af hetjudáðum dýra og dýravina. Stundum er of mikið af leiðindum í heiminum og því er gott að minna sig á fegurðina í hinum litlu atvikum hversdagsleikans.

HEIMASÍÐAN BLÁBER ERU TIL ÞESS AÐ BORÐA

Bláber á pitsu, hamburgarann og í morgunsafann

www.blueberrycouncil.org

Það veit hvert mansbarn að bláber eru holl og að nú sé tíminn til að byrja að tína þau. Hins vegar eru bláber sem hráefni í matreiðslu oft takmörkuð við sæta rétti líkt og bökur, kökur og safa en vissulega má vikka út möguleik-

ana og þar kemur þessi síða sterk inn. Hér má læra hvernig má gera safaríka og saðsama bláberjapitsu, konfektmöla og sósu sem passar á hamburgara. Þú getur fengið ráð um hvernig megi rækta þín eigin bláber, hvernig sé best að matreiða þau og fengið sniðug ráð til að virkja krakkana við matreiðsluna. Nú er mál að nýta bláberin. Skelltu þér út að tína, frysta og njóta.



Velliðan sem stafar af uppbyggingu og árangri

Við höfum um áraraðir boðið konum á öllum aldri fjölbreytta og heilsueflandi líkamsrækt sem byggir upp og viðheldur hreysti og velliðan. Æfingakerfi okkar miðast við að koma jafnt til móts við ólíkar þarfir og getustig þannig að bæði byrjendur og lengra komnir fái framúrskarandi þjónustu.



Opna kerfið

1-2-3 Þjálfunarkerfi JSB

Við bjóðum röð af fjölbreyttum og krefjandi 25 mínútna tímum sem henta jafnt byrjendum sem lengra komnum. Unnið er út frá eigin getustigi og tekið vel á því. Hægt er að taka einn eða fleiri tíma í einu. Hver tími er sniðinn til að mæta þörfum þeirra sem eru í kapphlaupi við klukkuna.

Vertu þinn eigin styrktaraðili!

Bjóðum hagstæð kort sem ná yfir styttri tímabil, stuðla að betri mætingu og ákveðnari markmiðum.

15 vikur = 45.000 - 10 vikur = 30.000 - 5 vikur 15.000

Besta verðið - 16 vikur á 39.900 kr.

Nú er haustkortið komið í sölu - Gildir til 30. desember!

Verð: 39.900 kr. - Tilboðið stendur til 7. september! Sjá nánar á jsb.is

Öll námskeið hefjast 31. ágúst

Innritun í fullum gangi í síma 581 3730

og á jsb.is

