

HEILSA

MEISTARAMÁNUÐUR



Kynningarblað Mataræði, hreyfing, áskoranir, bindindi, streita, dekur og spa.



Upphafsmenn og stjórnendur Meistaramánaðarins. Frá vinstri, Jökull Sólberg Auðunsson, Þorsteinn Kári Jónsson og Magnús Berg Magnússon.

Skora sjálfan sig á hólmi

Meistaramánuður hefur fest sig í sessi hérlendis en þúsundir taka þátt í honum. Þátttakendur setja sér sjálfir eigin markmið og reglur. Margir fara vel út fyrir þægindarammann.

Október er Meistaramánuður. Þá skorar fólk sjálft sig á hólmi og setur sér ákveðin markmið og reglur sem það fylgir eftir í heilan mánuð. Upphafsmenn Meistaramánaðar eru Þorsteinn Kári Jónsson og Magnús Berg Magnússon sem voru báðir í háskólanámi í Kaupmanna-höfn þegar þeir skipulögðu fyrsta Meistaramánuðinn árið 2008. Þá voru þátttakendur einungis tveir, þeir sjálfir. Þorsteinn segir kveikjuna hafa verið þá að þeir voru ungir menn sem skemmtu sér vel um helgar en vildu gjarnan ná fastari tókum á náminu. „Við byrjuðum tveir og síðan ákváðum við að skora á félagi okkar þannig að hópurinn taldi um 20 manns ári síðar. Eftir það byrjuðum við með litla bloggsíðu og þá jókst fjöldinn mikið og ári síðar var hópurinn um 200 manns. Í fyrra var svo öllum gefinn kostur á þátttöku og mörg þúsund manns tóku þátt en þá vorum við fluttir til Íslands.“

Meginmarkmið áttaksins er að sögn Þorsteins að fá fólk til að líta í eigin barm og átta sig á því hvernig það getur sjálft orðið besta útgáfan af sjálfum sér. „Við hvetjum þátttakendur til að taka á ákveðnum þáttum, til dæmis heilsu, hreyfingu og andans málum

en aðallega snýst þetta um hvernig fólk getur orðið sín eigin fyrirmynd.“

Að sögn Þorsteins er algengt að þátttakendur hætti að drekka og reykja tóbak þennan mánuðinn, geri róttækar breytingar á matarræði sínu og hreyfi sig meira. „Þannig byrjuðum við líka á sínum tíma. Mánuðurinn snýst líka um að vakna fyrir á morgnana og koma einhverju í verk áður en rútína dagsins hefst. En fyrst og fremst hvetjum við fólk til að skoða hvað það vill sjálft koma í verk. Það getur verið mjög fjölbreytt, til dæmis að lesa meira, margir listamenn birta verk sín daglega í október, sumir nota tannþráð á hverjum degi og aðrir heimsækja eða hringja í foreldra eða afa og ömmu oftar. Það eru þessir litlu hlutir sem gleymast oft í amstri hversdagsins.“

Þorsteinn segir vinsældir síðustu ára að vissu leyti hafa komið þeim á óvart, en þó ekki alveg. „Okkur finnst alltaf jafn áhugavert hvað mikið af fólki vil taka þátt. En þegar við hugsum út í þetta kemur þetta okkur í raun ekki svo mikið á óvart því okkur fannst við þurfa þetta sjálfir á sínum tíma. Að því leyti komu vinsældirnar okkur ekki á óvart og það er gaman að sjá hversu margir taka þátt.“

Tekist á við nýjar áskoranir

Meistaramánuðurinn er góður tími til að hugsa um heilsuna. Margir þátttakendur prófa nýja hluti á þessu tímabili sem seinna verða hlutar af daglegri rútínu þeirra. Flestir hætta að drekka, taka mataræðið í gegn og hreyfa sig meira.

Einn fjölmargra þátttakenda í ár er graffíski hönnuðurinn Hjalti Axel Yngvason sem tekur nú þátt þriðja árið í röð. Hann segir erfitt að skorast undan áskoraninni enda taki margir vinir hans og fjölskyldumeðlimir þátt. „Í ár er áfengið hvílt í október eins og venjulega en nú hef ég einnig hætt að drekka kaffi, te og aðra koffíndrykki. Svo reyni ég að borða hollan mat, svo kallað steinaldarfæði, þar sem sneitt er til dæmis fram hjá unnum



kjötvörum og ekki neytt hveitis og sykurs svo dæmi séu tekin. Ég set mér einnig alltaf það markmið að ganga á fjögur fjöll í þessum mánuði og er nú þegar búinn að ganga á eitt fjall og tek annað um helgina.“ Hjalti segist taka á sömu þáttunum ár eftir ár en hann prófi þó alltaf eitthvað nýtt í hverjum Meistaramánuði. „Kaffibindindið er nýtt í ár og síðan prófaði ég crossfit núna í október.“

Mánuðurinn hefur farið vel af stað í ár hjá Hjalta en hann segir átakið ganga betur með hverju árinu sem líður. „Maður er farinn að hugsa um þetta einum til tveimur mánuðum fyrir. Síðan hafa málin þróast þannig að ég er farinn að tileinka mér margt sem ég tek mér fyrir hendur í Meistaramánuðinum í daglegu lífi. Áður en ég tók þátt í fyrsta sinn stundaði ég til dæmis enga skipulagða líkamsrækt en nú er hún hluti af daglegri rútínu minni. Þannig er Meistaramánuðurinn ágætis tími fyrir fólk til að hugsa almennt um heilsuna og taka skref í átt að betra lífverni.“



„Kaffibindindið er nýtt í ár og síðan prófaði ég crossfit“, segir Hjalti Axel Yngvason, graffískur hönnuður.

DVÍTAMÍN

HÁMARKS UPPTAKA



GMP VOTTAD

www.nowfoods.is



Gæði • Hreinleiki • Virkni



10 HOLLRÁÐ FYRIR MEISTARAMÁNUÐ

1. Skrifaðu markmiðin þín niður og hengdu á ísskápinn eða einhvers staðar þar sem þú sérð þau á hverjum degi.

2. Ekki setja þér of mörg markmið. Hafðu markmiðin skýr og raunhæf. Ákveddu til dæmis hvenær þú ætlar að klára hvert markmið svo þú frestir því ekki út allan mánuðinn.

3. Fáðu vini og fjölskyldu með frá upphafi. Það er miklu auðveldara og skemmtilegra að vera með marga með sér í liði í Meistaramánuðinum.

4. Ef þú ætlar að breyta mataræðinu, skipuleggðu þá vikuna vel og kauptu í matinn fyrir vikuna. Það getur verið erfitt að standast freistingarnar svangur í búðinni.

5. Hættu að „snooza“! Stilltu vekjaralukkuna fyrir alla vikuna og stattu við það frá fyrsta degi. Ef fyrsti dagurinn er erfiður þá er bara auðveldara að sofna fyrr um kvöldið.

6. Ef þú gleymir þér einu sinni, ekki láta það eyðileggja allan mánuðinn. Byrjaðu strax aftur.

7. Brostu til fólksins í kringum þig, ágætis vani.

8. Ekki setja þér bara markmið tengd heilsurækt. Notaðu tækifærið og tæklaðu það sem þú hefur alltaf ætlað að gera en hefur af einhverjum ástæðum frestað.

9. Komdu þér út úr þægindahringnum (e. comfort zone) og lærðu eitthvað nýtt. Skræðu þig á námskeið eða gerðu eitthvað sem þú hélt alltaf að þú gætir ekki.

10. Lifðu áfram eins og meistari. Taktu það besta úr Meistaramánuði með þér inn í hina mánuðina. 31 dagur er nógu langur tími til að búa til hefð.



Slæmar fréttir stressa konur meira en karla

Magn stresshormóna eykst í líkama kvenna þegar þær lesa neikvæðar fréttir í fjölmiðlum, til dæmis fréttir af morðum, en lestur slíkra fréttu virðist ekki hafa sömu áhrif á karla. Þetta eru niðurstöður kanadískrar rannsóknar sem náði til sextíu þátttakenda á aldrinum 18 til 35 ára. Niðurstöðurnar voru birtar á vefnum www.plosone.org þann 10. október.

Við aukið stress virtust konurnar einnig sýna meiri viðbrögð í öðrum streituvaldandi aðstæðum en karlarnir. Vísindamennirnir segja niðurstöðurnar sýna „heillandi“ mun á kynjunum og veltu fyrir sér hvort konur geti verið hæfari frá náttúrunnar hendi í að skilgreina ógn gagnvart afkvæmum sínum, sem hafi áhrif á það hvernig þær bregðist við stressi. Þá sé einnig áhugavert að konur skuli vera móttækilegri en karlar fyrir streituvöldum en lifi þó að meðaltali lengur en karlar. Í því hvernig stress virðist ekki hafa slæm áhrif á hjarta og æðakerfi kvenna gæti því falist lausn á miklum heilsufarsvanda í heiminum.

Aðrir sérfræðingar benda á að rannsóknin hafi ekki náð til nógu margra einstaklinga til að hægt sé að draga af henni ályktanir.

Fréttina má lesa á www.bbc.co.uk.



100% HEILSA

Margnota læsing:

Vandaður postulínstappi með spennu úr ryðfríu stáli

Umbúðir:

Glerflaska, endurnýtanleg og umhverfisvæn

Innihald:

Lífrænt villiblóma hunang, „Mother“ eplaedik, lífræn krydd

Merkingar:

Miði prentaður á enduruninn pappír

AlphaDaily:

100% heilsuvara sem bragð er að

Framleiðandi: hpHeilsa ehf.
s: 555 2122 www.hpHeilsa.is

Útsöluastaðir: Hagkaup, Iceland, Víðir, Fjarðarkaup, Kostur, Melabúðin, Heilsuhúsið, Lifandi markaður, Garðheimar, Blómaval. Hægt er að skila tónum flöskum og fá áfyllingu hjá HpHeilsu ehf, Smiðjuveg 38 (rauð gata) Kópavogi.

Njóttu AlphaDaily á hverjum degi!

Síðan ég fór að drekka AlphaDaily daglega finn ég ekki fyrir þjúg. Ég er líka laus við slen sem háði mér stundum seinnipart dags.

Mary Lind Jóhannsdóttir
grunnskólakennari

Eftir að hafa neytt AlphaDaily í nokkra mánuði er ég laus við magaóþægindi sem ég þjáðist af og meltingin er mun betri. Svo hef ég alltaf haft viðkvæma húð en hún er ekki eins þurr þegar ég drekk AlphaDaily daglega.

Björn Ingi Stefánsson
Kríunesbóndi

Hún móðir mín ráðlagði mér að drekka mikið magn af AlphaDaily á stuttu tímabili. Ég drakk heil ósköp og viti menn, ég losnaði endanlega við þursabitið því AlphaDaily mykta alla vöðva. Einnig sló drykkurinn á svengdar-tilfinningu og hef ég því grennst.

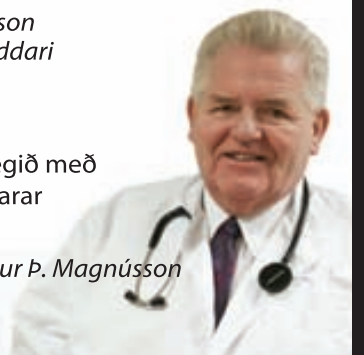
Jón Ármann Steinsson
hönnuður og rithöfundur

Ég tek AlphaDaily með mér í golf því drykkurinn er orkugefandi. AlphaDaily hefur mjög jákvæða virkni og góð áhrif á meltinguna.

Örn Jónsson
sjúkrannsóknari

Mæli eindregið með neyslu þessarar heilsuvöru.

Hallgrímur P. Magnússon
læknir



Ný og glæsileg aðstaða á Reykjavík Spa

Grand Hótel Reykjavík opnaði nýverið **Reykjavík Spa** sem er fullbúin snyrti-, nudd og spa-stofa. „Aðstaðan er öll ný og til fyrirmyndar. Hingað er gott að koma og njóta þess að láta dekra við sig í rólegu og endurnærandi umhverfi,“ segir Aðalheiður Ósk Þorleifsdóttir.

Reykjavík Spa er ný og glæsileg snyrti- og nuddstofa og heilsulind í eigu eins glæsilegasta hótels landsins, Grand Hótel Reykjavík við Sigtún. Hún er í kjallara hótelsins. Stofan státtar af glæsilegri hönnun og fullkomnum tækjabúnaði. „Vandað var til verka og vel hefur tekist til enda heilsulindin öll hin fallegasta. Það eru sex rúmgóð herbergi fyrir hinar margvíslegu snyrti-, nudd- og spa-meðferðir. Tvö af herbergjunum eru sérhönnuð fyrir nudd- og spa-meðferðir og eru með sturtuadstöðu. Við mælum með að gestir mæti hálf tíma fyrir bókaða tíma ef njóta á spa-aðstöðunna. Muna bara að taka með sér sundföt,“ segir Aðalheiður Ósk Þorleifsdóttir snyrti- og nuddmeistari.

Hvildaraðstaðan

„Notalegt er fyrir gesti að slaka á í hvíldaraðstöðunni í vönduðum hægindastólum við kertaljós, arineld og ljúfa tóna. Í spainu eru tveir rúmgóðir pottar sem eru 39 og 41 gráðu heitir, öflug gufa og klefi með infrarauðu ljósi sem er mjög góður til að hita sig og mýkja. Infrarauða ljósið þykir einkar gott gegn gigt og öðrum kvillum af svipuðum toga.“

Snyrti- og nuddmeðferðir

Hjá Reykjavík Spa er boðið upp á allar almennar snyrtimeðferðir svo sem andlitsbað, vax, litun, hand- og fót snyrtingu, förðun og fleira. „Hjá okkur starfa faglærðir snyrti- og nuddmeistarar, förðunar- og naglafræðingur sem veita fagmannlega og vandaða þjónustu. Ýmsar nuddmeðferðir eru einnig í boði, svo sem klassískt nudd, sogæðanudd, ilmólú-nudd, meðgöngunudd, slökunar-nudd og fljótlega munum við bjóða upp á steinanudd.“

Spa-meðferðir

Þrjár tegundir af spa-meðferðum eru í boði og getur viðskiptavinurinn valið á milli lavender-, kókos- og þarameðferðar. „Við erum mjög meðvitund um gæði efnanna sem við notum í okkar meðferðum og stílum inn á að nota vörur sem eru lausar við paraben og önnur óæskileg efni. Þarinn hefur sannað gildi sitt sem náttúrulegt dekur og þarinn sem við notum kemur frá Sjávarsmiðjunni í Reykhólahreppi. Þá notum við hreinar ilm- og nuddolíur.“

Lífrænar íslenskar vörur

Áhersla er lögð á að vera með lífrænar vörur sem unnar eru úr íslenskri náttúru. „Stundum leitum við langt yfir skammt. Við viljum styrkja og ýta undir íslenska framleiðslu og höfum því tekið inn snyrtivörulínuna Vor sem unnin er af Margréti Sigurðardóttur grasalækni. Aðalmarkmið Vors er að framleiða hágæða, lífræna snyrtivörulínu með virkum efnum úr náttúrunni og bjóðum við upp á andlitsbað í þessari línu sem er einkar heilnæmt.“

Hópar

„Við tökum vel á móti hópum



Hér er Aðalheiður, nudd- og snyrtimeistari, ásamt starfsfólki Reykjavík Spa: Ingibjörg Ósk Helgadóttir snyrtimeistari (fremst til vinstri), Steinunn Lovísa Óladóttir snyrtimeistari og Herdis Harpa Jónsdóttir, snyrti-, nagla- og förðunarfræðingur.

MYND/ANTON



Gott er að láta líða úr sér í hægindastólum í hvíldarherberginu við kertaljós og arineld.



Boðið er upp á förðun á snyrtistofu Reykjavík Spa.



Glæsileg aðstaða með tveimur heitum pottum þar sem hægt er að njóta ljúfa tóna og slaka á.



Gestir Reykjavík Spa fá slopp, handklæði og inniskó til afnota. Það eina sem þarf því að taka með eru sundfötin.

MYND/ANTON

sem vilja njóta góðra stunda með vinum og vandamönnum og fá fullkomið dekur hjá fagfólki. Hér er hægt að upplifa dásamlegar samverustundir sem endurnæra líkama og sál. Það getur líka verið mjög rómantískt fyrir þör að koma til okkar og fara í dekur og spa. Svo má njóta góðra veitinga á Brazzeri Grand og taka þetta

alla leið í rómantíkinni og gista á Grand Hótel Reykjavík yfir nótt.“

Gefðu heilsu, vellíðan og gott útlit

„Gaman er að gefa og ekki síður að þiggja. Flestum þykir alveg dásamlegt að fá gjafabréf í dekur og því afar hentugt í jóla-, afmælis- eða tækifærisgjafir. Hægt er að velja

alla þjónustu sem er í boði í gjafabréf eða ákveðna upphæð. Gjafabréfin hjá okkur renna ekki út.“

Líkamsræktaraðstaða

Líkamsræktaraðstaða er einnig í Reykjavík Spa og er hún öll hin glæsilegasta og búin fullkomnum tækjum. Aðstaða er fyrir hótelligesti og er hún án endurgjalds.

Opnunartímar og upplýsingar

Opnunartímar Reykjavík Spa eru frá 9-20 alla virka daga, 9-17 á laugardögum og 11-16 á sunnudögum. Frekari upplýsingar um Reykjavík Spa er að fá í síma 514-8090 og á www.reykjavikspa.is eða á Facebook undir nafninu Reykjavík Spa.



BETRI KVÖLDMATUR

Börn sem eru alin upp við reglubundna kvöldmáltíð með fjölskyldu sinni eru síður líkleg til að nota fíkniefni eða þróa með sér átröskun. Þau eru enn fremur líklegri til að ná árangri í skóla. Hins vegar getur verið erfitt fyrir margar fjölskyldur að koma þessu við vegna ýmissa félagsstarfa utan vinnutíma. Þá eru margir foreldrar sem hafa ekki kunnáttu til að elda holla og góða máltíð og velja fremur unnar matvörur.

Jenny Rosenstrach, höfundur bókarinnar „Dinner: A Love Story“ og bloggari segir í viðtali við Washington Post að sumir foreldrar séu undir miklu álagi að standa sig í eldamennskunni, enda mikil umræða um hollan, lífrænan mat beint frá bónda. Allir eiga að vera fullkomlega meðvitaðir um gæði og hollustu. Þessi umræða getur skapað ákveðið öryggisleysi hjá fólki sem hefur hug á að hafa fullkomna kvöldmáltíð á réttum tíma en getur það ekki. Rosenstrach bendir á að best sé að vera skipulagður, undirbúa matinn fyrir fram og gera vikumatseðla. Hún bendir einnig á að fyrir tveimur árum hafi þrjár nágrannamómmur tekið sig saman um að sameina kvöldmáltíðir og skipta með sér dögum í hverri viku og elda fyrir þrjár fjölskyldur (20 manns). Ein mamman segir að eftir að þær byrjuðu á þessu fari hún aðeins einu sinni í viku út í búð og eldi bara einu sinni í viku. „Ég spara peninga, tíma, rafmagn og þarf minna að þrifa,“ segir hún og er ákaflega ánægð með þetta fyrirkomulag.

FALINN SJÚKDÓMUR

Beinþynning er sjúkdómur í beinum sem einkennist af því að steinefnamagn í beinvefnum minnkar. Beinir verða veikbygðari og aukin hættu skapað á beinbroti. Algeng brot eru samfallsbrot í hrygg, fram-handleggis- og mjaðmabrot. Þeir sem eru með beinþynningu á háu stigi geta beinbrotnað við minnstu áverka, jafnvel við daglegar athafnir.

Beinþynning er dulinn sjúkdómur. Fæstir vita hvort þeir séu með beinþynningu og þess vegna er beinþéttimæling nauðsynleg. Talið er að þriðja hver kona og áttundi hver karl brotni af völdum beinþynningar einhvern tíma á ævinni.

Beinvernd er mikilvæg alla ævina en nægilegt kalk og D-vítamín koma í veg fyrir beinþynningu. Reglubundin hreyfing gerir einnig gott.

AÐ BORÐA TIL AÐ LÉTTAST

Þeir sem vilja greinast eru oft í vandræðum með hvað megi borða og hvað ekki. Talið er eðlilegt að léttast um eitt kíló á viku með því að stunda líkamsrækt og borða skynsamlega. Margir segjast ekki hafa tíma til að stunda líkamsrækt vegna anna en ef þeir vilja léttast þurfa þeir engu að síður að eyða að minnsta kosti tuttugu mínútum á dag í einhvers konar hreyfingu. Það getur til dæmis verið rösk ganga daglega.

Morgunverður er mikilvægasta máltíð dagsins. Hafragrautur er bæði næringarríkur og hollur. Ávextir, eða hreinn ávaxtasafi, eru góður millibiti sæki hungrið að fyrir hádegismat.

Salat með kjúklingabítum, eggjum og hnetum er frábær hádegisverður með hæfilegu prótíni. Þeir sem vilja spara kalóríur ættu ekki að borða margar hnetur og taka jafnvel rauðuna úr egginu.

Um miðjan dag er ágætt að fá sér hrökkbrauð eða ávexti. Kvöldmat getur verið að eigin vali, kjöt eða fiskur. Gott er að hafa í huga að minnka skammta og fá sér aðeins einu sinni á diskinn. Einnig er ágætt að velja léttisósúr, eða sleppa þeim alveg, og magurt kjöt. Bætið gjarnan við grænmeti á diskinn, eins og spergilkáli, blómkáli, gulrótum eða kúrbít. Ótrúlegur árangur getur náðst með því að sleppa algjörliga sykri og hveiti.



NUTRILENK

NÁTTÚRLEGT BYGGINGAREFNI FYRIR BRJÓSKVEFINN



Skráðu þig á facebook síðuna **NutriLenk fyrir liðina** - því getur fylgt heppni!



Brjóskskemmdir í hné hömluðu hreyfingu

Fyrir átta árum var ég í veiði - datt og laskaðist á hné.

Brjóskskemmdir urðu til þess að ég hætti að geta gert ýmsa hluti sem ég gat áður eins og að hlaupa og öll almenn leikfimi varð ofraun fyrir hnéð.

Ég starfa mikið við kennslu/þjálfun sem kostar miklar stöður, átti hnéð til að bóligna mikið upp. Góður vinur benti mér svo á **NutriLenk Gold**.

Fór strax að geta reynt á hnéð eftir að ég byrjaði á NutriLenk

Nánast strax eftir að ég fór að nota NutriLenk fann ég mikinn mun, fór strax að geta reynt meira á hnéð. Nú get ég æft af fullri ákefð eins og mér einum er lagið og er ekkert mál að þola langar stöður þegar ég er að kenna og þjálf.

Það er klárt mál að þetta efni er að virka, því ef ég sleppi að taka það inn þá finn ég aftur fyrir óþægindum í hnénu.

Ég mæli eindregið með því að fólk prófi NutriLenk sem er að kljást við liðverki og brjóskskemmdir og finni hvort að það virki. Þetta er toppefni og náttúrulegt í þokkabót.

Jón Halldórsson
- Dale Carnegie þjálfari / ráðgjafi. 42 ára



Hvað getur NutriLenk gert fyrir þig?

Við mikið álag og með árunum getur brjóskefverinn rýrnað sem veldur því að liðirnir slitna. Þetta er náttúrulegt ferli. Mjög margir finna fyrir miklum óþægindum þegar beinin byrja að núast saman, sérstaklega í liðamótum eins og í mjöðmum, hryggjar og hnjálidum. Þess vegna er allt til vinnandi að styrkja liðbrjóskef á náttúrulegan hátt.



Heilbrigður liður



Liður með slitnum brjóskef

Náttúrulegt byggingarefni fyrir liðbrjóskef og beinin

NutriLenk inniheldur náttúrulegt byggingarefni fyrir brjóskefverinn og er mjög góður valkostur fyrir þá sem þjást af minnkuðu liðbrjóskef. Unnið úr sérvöldum fiskibeinum úr hafinu sem hefur sýnt fram á að vera fyrsta flokks byggingarefni til að styðja við brjóskefverinn og viðhalda honum.

NutriLenk hefur hjálpað fjölmörgu fólki. NutriLenk er 100% náttúrulegt vara sem er mjög gagnleg þeim sem þjást af brjóskefverfyrnun.

Prófið sjálf-upplifð breytinguna!

Nánari upplýsingar á www.gengurvel.is



NutriLenk er fáanlegt í flestum apótekum, heilsubúðum, Fræinu Fjarðarkaupum, Hagkaup, Krónunni, Þín verslun Seljabraut og Vöruvali Vestmanneyjum