

# HEILSA

ÞRIÐJUDAGUR 30. MAÍ 2017

Heilsa



Fjöldmargir þjást af verkjum í stoðkerfinu. Haraldur Magnússon osteópati segir mikilvægt að brjóta daginn upp með litlum pásám.

[Heilsa ➔4](#)

GLAMOUR



GLAMOUR fylgir með Stóra- og Risapakkanum



Kynntu þér málið á 365.is

365



„Andinn í hópnum okkar er alltaf góður og það ríkir jafnan mikil gleði þegar við komum saman. Spennan núna er auðvitað meiri en venjulega enda allar gríðarlega spenntar fyrir þessu verkefni og tilbúnar til að leggja mikið á sig til að ná góðum árangri,“ segir landsliðskonan Fanndís Friðriksdóttir.

## Allt er mögulegt

Það styttist í Evrópumótið hjá kvennalandsliðinu í fótbolta. Stemningin er góð í hópnum og Fanndís Friðriksdóttir ætlar að njóta þess að taka þátt. ➔2

Starri Freyr  
Jónsson  
starri@365.is



**Framhald af forsiðu →**

Íslenska kvennalandsliðið í fótbolta undirbýr sig nú af fullum krafti fyrir Evrópumótið sem hefst í Hollandi 16. júlí. Degi síðar leika þær sinn fyrsta leik gegn Frakklandi og við Sviss og Austurríki þar á eftir. Einn leikmanna íslenska liðsins er Fannðís Friðriksdóttir, leikmaður Breiðabliks, sem á að baki 80 landsleiki þar sem hún hefur skorað tíu mörk. Hún segir andann í hópnum mjög góðan fyrir átökin fram undan.

„Andinn í hópnum okkar er alltaf góður og það ríkir jafnan mikil gleði þegar við komum saman. Spennan núna er auðvitað meiri en venjulega enda allar gríðarlega spennar fyrir þessu verkefni og tilbúna til að leggja mikið á sig til að ná góðum árangri.“

Hún segir áhugamálin snúast að mestu leyti um fótbolta en hún stundar einnig nám í ferðamálafræði við Háskóla Íslands. „Utan fótboltans elska ég útiveru, að fara í göngutúr úti í náttúrunni og labba á fjöll en þá fylgja oft með kærasti minn Alexander Freyr Sindrason og hundurinn okkar Tevez. Einnig finnst mér rosalega gaman að elda góðan mat með skemmtilegu fólki.“

*Hvað færðu þér í morgunmat?*  
Ég fær mér ídulega hafragraut í morgunmat með eplum og rúsinum.

*Hver er uppáhaldsæfingin þín?*  
Reitabolti er það skemmtilegasta sem hægt er að gera á æfingu.

En svo er líka ótrúlega gaman í skotæfingum þar sem maður þarf



Nokkrar vikur eru í fyrsta leik kvennalandsliðsins í fótbolta á Evrópumótinu sem haldið verður í Hollandi. Fannðís segir leikmenn vera gríðarlega spennta.

og verður að taka boltann á lofti.

*Hvað finnst þér gott að fá þér í kvöldmat?* Ég er mjög dugleg að elda og finnst gott að hafa kvöldmatinn fjölbreyttan. Uppáhaldið er lax, nautakjöt og góð taco-veisla.

“Utan fótboltans elska ég útiveru, að fara í göngutúr úti í náttúrunni og labba á fjöll en þá fylgja oft með kærasti minn Alexander Freyr Sindrason og hundurinn okkar Tevez. Einnig finnst mér rosalega gaman að elda góðan mat með skemmtilegu fólki.

*Hvað finnst þér gott í millimál?*  
Epli er eiginlega mitt uppáhalds að grípa í. Ef ég hef meiri tíma þá finnst mér gott að útbúa einhvers konar þeyting.

*Hvernig finnst þér gott að slaka á milli æfinga og leikja?* Mér finnst rosalega gott að fá mér smá göngutúr með voffanum mínum og koma svo heim og leggjast upp í sófa og horfa á einhverja góða mynd.

*Hvað færðu þér þegar þú ætlar að gera vel við þig?* Þá verður oftast pítsa fyrir valinu.

*Hvernig er dæmigerð helgi hjá þér?* Yfirleitt er æfing um morguninn og svo fáum við oft mat eftir æfingu hjá Breiðablik. Það er gott að „tjilla“ þar í smá stund með stelpunum og svo er bara að koma sér heim og finna sér eitthvað skemmtilegt að gera. Mikilvægast finnst mér að fá eitthvað gott að borða um helgar.

*Lumar þú á einhverjum góðum heilsuráðum?* Ég tel mikilvægast að hlusta á líkamann.

*Hver eru persónuleg markmið þín fyrir EM?* Ég hef ákveðna stefnu og ákveðna drauma. En fyrst og fremst ætla ég bara að taka þátt í þessu móti af fullum krafti og njóta þess að vera þar. Þá tel ég að allt sé mögulegt.



„Ég hef ákveðna stefnu og ákveðna drauma. En fyrst og fremst ætla ég bara að taka þátt í þessu móti af fullum krafti,“ segir Fannðís Friðriksdóttir.

Ísbúðin  
**HAFÍS**  
Gælymanleg upplifun

Íslenskur ís með ítalskri hefð

Komdu og fáðu rjómaís og laktósafrían vegan ís

Bæjarhrauni 2 | Hafnarfirði | Sími: 4370000 | hafis@hafis.is

**Simaveski.is**

Símaveski, heyrnartól, snúrur og allt fyrir símann.

Símaveski.is, S. 517 0150 – 2. hæð Smáralind

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarféni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: 365 miðlar

Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarsdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Sölu menn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433

# Sykurlöngunin hvarf og orkan er miklu meiri

Raspberry Ketones frá Natures Aid hefur hjálpað fjölda fólks að losna við sykurpörfina og þar með aukakílóin. Flestir sem taka efnið segja að sykurlöngunin nánast hverfi og að orkan verði meiri og jafnari.

Raspberry Ketones er náttúrulegur andoxunargjafi sem inniheldur kjarna úr hindberjum og grænt te. „Raspberry Ketones getur haft áhrif á hormónið adiponectin sem heilbriggt fólk í kjörþyngd hefur í miklu magni í líkamanum. Þetta hormón getur aukið insúlínnæmi sem þýðir að blóðsykurinn er jafnari og svo brennum við fitu betur. Þegar þessi hormón starfa rétt ásamt því að við borðum hollan mat og hreyfum okkur reglulega þá söfnum við ekki umfram fitu. Grænt te er fullt af andoxunarefnum og lifrænum efnasamböndum sem geta haft mikil áhrif á starfsemi líkamans. Þar á meðal er bætt heilastarfsemi, fitutap (aukin fitubrennsla) og það getur dregið úr líkum á fjölmörgum sjúkdómum,“ segir Hrönn Hjálmaradóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

Agnes Hlíf Andrésdóttir er viðskiptakona, móðir og áhugamanneskja um heilbrigðan lífsstíl. Hún æfir reglulega og stundar krefjandi vinnu sem krefst aga og einbeitingar. Agnesi þykir mikilvægt að huga vel að heilsunni, hreyfa sig reglulega og vera góð fyrirmynd en eins og margir þekka getur stríðið við sykurpúkann tekið á. Raspberry Ketones kom því sem himnasending inn í líf hennar. Ekki bara minnkar Raspberry Ketones sykurpörfina heldur gefur það aukinn kraft í æfingar og fyrir amstur dagsins.

„Ég tek alltaf eina töflu fyrir morgunmat sem gefur mér kraft inn í daginn og svo eina fyrir æfingu. Fyrir mér er Raspberry Ketones jafn mikilvægt og lýsi fyrir börnin mín,“ segir Agnes Hlíf. „Raspberry Ketones inniheldur grænt te sem hjálpar mér að halda góðri einbeitingu og orkan helst jöfn og stöðug yfir daginn.“

Sigrún Emma Björnsdóttir er mikil íþróttakona. Hún æfir



Sigrún Emma Björnsdóttir er orkumeiri og skapbetri af Raspberry Ketones.

„Ég fann áhrifin um leið. Strax á fyrstu vikunni fann ég að sykurlöngunin minnkaði og varð lítil sem engin.“

Sigrún Emma

**40% afsláttur**



Agnes Hlíf Andrésdóttir segir sykurpörfina minni eftir að hún byrjaði að taka inn Raspberry Ketones.

„Ég tek alltaf eina töflu fyrir morgunmat sem gefur mér kraft inn í daginn og svo eina fyrir æfingu.“

Agnes Hlíf Andrésdóttir

berry Ketones bætiefninu frá Natures Aid og góðum árangri þeirra sem eru að nota það að hún ákvað að prófa.

„Ég fann áhrifin um leið. Strax á fyrstu vikunni fann ég að sykurlöngunin minnkaði og varð lítil sem engin. Í kjölfarið minnkaði sykurátið og blóðsykurinn varð mun jafnari sem auðveldaði mér að borða bæði minna og hollara. Auk þess fann ég strax mikinn mun á orkunni og hversu mikið skapbetri ég varð, því sykur fer illa í skapið á mér. Ég tek eina töflu á morgnana fyrir morgunmatinn og eina töflu fyrir hádegismatinn.“

Nú bjóða eftirtaldir staðir uppá 40% afslátt af þessu vinsæla efni: Fræið Fjarðarkaupum, Lyf & heilsa, Apótek Vesturlands, Austurbæjarapótek, Lyfsalinn Glæsibæ, Apótek Ólafsvíkur og Siglfjarðarapótek.

crossfit af kappi og spilar handbolta auk þess sem hún er lærður einkaþjálfari. Hún veit því heilmikið um heilbrigðan lífsstíl, hreyfingu, mataræði, vítamín og bætiefni. Hún hafði heyrt svo góðar sögur af Rasp-

Vertu laus við  
**LIÐVERKINA**



Eitt mest selda bætiefnið fyrir liðina á Íslandi!



**NUTRILENK™**  
GOLD

Laus við verki vegna slitgigtar

„Ég hef verið að kljást við slitgigt í hjám og mjóbaki í fjölmörg ár og prófað margt, bæði lyf og náttúrulyf sem dugað hafa skammt. Bæklunarlæknir benti mér á að hyggja betur að lífsstílnum og taka inn NUTRILENK. Ég fór að hans ráðum og batinn er ótrúlegur. Ég finn ekki lengur til í hjánum og get hreyft mig óhindrað. Ef ég sleppi því að taka inn NUTRILENK finn ég verkina koma aftur. Ég mæli heilshugar með NUTRILENK.“



Hinrik Ólafsson; leikari, kvikmyndagerðarmaður og leiðsögumaður

# Kyrrstaða eykur stoðverki

Fjölmargir þjást af verkjum í stoðkerfinu. Haraldur Magnússon osteópati segir mikilvægt að brjóta daginn upp með litlum pásum til að hreyfa sig og huga að almennu heilbrigði. Streita getur haft áhrif á stoðkerfið.

Sigríður Inga  
Sigurðardóttir  
sigriduringa@365.is



Haraldur hefur alla tíð haft mikinn áhuga á líkamanum og heilsu almennt. Hann lærði einkaþjálfun og starfaði við það um tíma eða þar til hann flutti til London og hóf nám í osteópati við The British School of Osteopathy fyrir um tveimur áratugum. „Þetta er fjögurra til fimm ára háskólanám sem er sérhæft í meðhöndlun á stoðkerfi líkamans. Okkar svið er því að laga vandamál tengd stoðkerfinu. Ég segi oft til einföldunar að osteópati er eins og sjúkrannuðari, hnykkjari og bæklunargreinandi í einu,“ segir Haraldur sem er með eigin stofu í Reykjavík.

Fyrir stuttu hóf hann einnig störf hjá slökkviliðinu á Keflavíkurflugvelli. „Ég var í slökkviliðinu áður en ég fór í námið. Eftir að hafa unnið sem osteópati í 15 ár langaði mig líka að vinna á fjölmennari vinnustað og tek því reglulegar

“ Til að gera einfalt mál ekki flókið mæli ég með að fólk noti niðurteljarann í símanum sínum og láti hann hringja á hálf tíma fresti, standi þá upp og hreyfi sig aðeins.

vaktir hjá slökkviliðinu,“ segir Haraldur kankvís.

## Stoðkerfisvandamál algeng

Þegar Haraldur er spurður hver sé helsta ástæðan fyrir því að fólk leiti til hans segir hann það fyrst og fremst vegna stoðkerfisvandamála. „Margir þjást af bakmeiðslum, hálsmeiðslum, verkjum í herðum eða höfði og vöðvabólgu en þetta heyrir allt undir stoðkerfið. Osteóparar er sú stétt sem er með mörg verkfæri í sinni verkfærakistu og beitir þeim öllum á sama tíma.

Hugmyndin á bak við fagið er mjög heildræn. Það er þælt í hvernig allt virkar í einu. Þegar ég meðhöndla axlarmein vinn ég líka með allt svæðið í kring til að vinna með öxlinni.“

Margir skjólstaðinga hans eru í kyrrsetuvinnu, með tilheyrandi stíðleika og oft verkjum í baki, herðum og höfði. Haraldur segir langtímasetu eða kyrrstöðu ekki góða fyrir líkamann. „Mikilvægt er að brjóta upp setur með litlum pásum. Margir vilja gleyma sér við tölvuna og sitja langtímum saman við tölvuskjáinn. Til að gera einfalt mál ekki flókið mæli ég með að fólk noti niðurteljarann í símanum sínum og láti hann hringja á hálf tíma fresti, standi þá upp og hreyfi sig aðeins. Það er t.d. gott að fara að næsta vaski og fylla glas af vatni að einum þriðja, því þá hefur fólk eitthvað að gera. Svo er hægt að setjast aftur og drekka vatnið, og endurtaka leikinn á hálf tíma fresti. Það þarf alls ekki að drekka allt vatnið en þetta getur verið ástæða fyrir fólk til að standa upp í smá stund,“ upplýsir Haraldur.



Hugmyndin á bak við osteópatíu er mjög heildræn. Það er þælt í hvernig allt virkar í einu, að sögn Haralds. MYND/ANTON BRINK

## Sæta bragðið áunnið

Hann segir fólk geta gert ýmislegt sjálf til að halda líkamanum í góðu lagi. „Stoðkerfið er bara hluti af öllum líkamanum þannig að almennt heilbrigði er grunnurinn að góðri heilsu, bæði andlegri og líkamlegri. Varðandi stoðkerfið mæli ég með að hreyfa sig hóflega, ekki of lítið og ekki of mikið. Andleg vandamál á borð við streitu, þunglyndi og kvíða hafa líka áhrif á stoðkerfið með aukinni spennu. Þess vegna er mikilvægt að hugsa almennt um heilbrigði. Mataræðið skiptir líka miklu máli,“ segir Haraldur, sem er lítt hrifinn af sykurneyslu.

„Rannsóknir á bragðskyni fólks hafa sýnt fram á að þeir sem eru vanir sætu bragði sækja í sætt. Margir sem hætta í sykri leitast eftir að fá samt sætt bragð af mat, t.d. með því að nota sætuefni. Mér finnst það röng nálgun. Þess vegna finnst mér betra að fólk venji sig smám saman af sæta bragðinu og venji bragðlaukana á eitthvað annað,“ segir Haraldur.

## Ekki eitt ráð fyrir alla

Þegar hann er spurður hvernig sé best að breyta mataræðinu til betri vegar segir hann að ekkert eitt ráð virki fyrir alla. „Persónulega aðhyllist ég að taka þetta skref fyrir skref, gefa sér langan tíma og vonandi verður þá betra mataræði að lífsstíl. Sumir vilja umturna öllu

“ Andleg vandamál á borð við streitu, þunglyndi og kvíða hafa líka áhrif á stoðkerfið með aukinni spennu. Þess vegna er mikilvægt að hugsa almennt um heilbrigði. Mataræðið skiptir líka miklu máli.

í einu og það hentar einhverjum. Ég held að sú leið virki síður í það heila og betra sé að ákveða að taka t.d. einn mánuð í að koma reglu á vatnsdrykkju, næsta mánuð í að koma reglu á sykurneyslu og skoða um leið hvaða veikleika viðkomandi hefur í sambandi við sykurl. Færðu þér alltaf eitthvað sætt á ákveðnum stað? Hvað er hægt að gera í staðinn?“

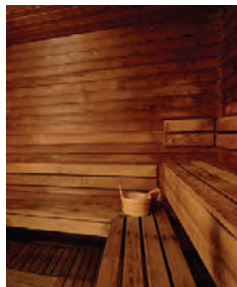
Haraldur segir lágkolvetnamataræði henta mörgum. „Margir hafa þá ímynd af slíku mataræði að viðkomandi borði bara beikon, smjör og rjóma í hvert mál. Hins vegar snýst slíkt mataræði um að minnka neyslu á einföldu, hásterkjukolvetni, eða „slæmum kolvetnum“ og borða heldur dökkt grænmeti, ber, góð prótein og góða fitu en láta „slæmu



Hilton  
REYKJAVÍK SPA



EINSTÖK  
HEILSURÆKT



## Lifðu og njóttu

Þriggja mánaða sumarkort á 79.900 kr.

Æfðu og nærðu líkama og sál í þægilegu og notalegu umhverfi. Aðstoð í sal og herðanudd í pottunum.

Gjafabréfin okkar á nudd- og snyrtistofu eru tilvalin í útskriftarpakkann.

Nánari upplýsingar í síma 444 5090.

## Áhrif umhverfis á liðan

Fyrirlestur um áhrif hins manngerða umhverfis á liðan fólks og gjörðir fer fram í Norræna húsinu fimmtudaginn 1. júní. Fyrirlesturinn heldur norski arkitektinn Alexandria Algard. Alexandria er formaður norska arkitektafélagsins og hefur starfað víðsvegar um heiminn. Alexandria rekur sína eigin stofu í Stavanger í Noregi. Áður en hún stofnaði stofuna bjó hún í 10 ár víða um heim en hún er menntaður arkitekt frá Danmörku og

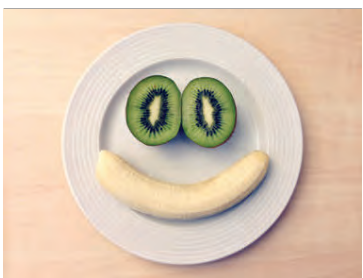
Japan. Hún hefur m.a. unnið fyrir eftirfarandi stofur: REX í New York, OMA í Rotterdam og Herzog & deMeuron í Basel í Sviss. Í tilkynningu segir að Alexandria hafi verið áberandi í umræðunni á samfélagsmiðlum um áhrif arkitektúrs og umhverfisins á liðan fólks og hefur haldið fjölda fyrirlestra um málefnið víða um heim. Fyrirlesturinn ber heitið Good cites = happy people og hefst klukkan 18. Aðgangur er ókeypis.



## Ekki nota eyrnapiþna

Ekki ætti að nota eyrnapiþna til að þrifa eyrun á smábörnum. Nýleg bandarísk rannsókn leiðir í ljós að á hverju ári koma um það bil 12.500 börn á bráðamóttöku vegna eyrnaskaða af völdum eyrnapiþna. Bandarískir lækningar hafa varað fólk við því að þrifa eyrun með eyrnapiþna. Samkvæmt rannsókninni, sem framkvæmd var á árunum 1990-2010, voru 263 þúsund börn undir átján ára með einhvers konar eyrnaskaða vegna notkunar á eyrnapiþnum.

Pinnarnir geta gert sár á eyrnagöngin, jafnvel gert gat á hljóðhimnuna. Í sumum tilfellum var um varanlegan skaða að ræða. Í langflestum tilfellum hreinsa eyrun sig sjálf og þess vegna eru eyrnapiþnar óþarfir. Það er bannað að stinga eyrnapiþnum, hársþennum, bíllyklum og tannstönglum í eyrun, segja lækningar. Þetta á að sjálfsögðu bæði við um börn og fulloröna.



## Sjálfs hjálp sem hressir og kætir

Áttir þú slæman dag? Hér eru 10 hlutir sem þú getur gert til að hressa þig við.

- 1 Farðu í froðubað.
- 2 Sökktu þér í ævisögu einhvers. Þú gleymir eigin sorg og sýt á meðan.
- 3 Lestu glanstímarit.
- 4 Settu skemmtilega 80's tónlist á fóninn.
- 5 Gerðu lista yfir 10 hluti sem þú ert þakklát/þakklátur fyrir.
- 6 Finndu gæludýr til að kúldrast með.
- 7 Hentu fólki sem stuðar þig út af samfélagsmiðlum.
- 8 Leggstu á gólfíð með fæturina upp í loft, upp að vegg. Það eykur blóðflæði til höfuðsins og þér fer að liða betur.
- 9 Skrifðu hugrenningar þínar í dagbók. Það er hreinsandi.
- 10 Farðu í kvöldsvund.



## ESTÉE LAUDER

Estée Lauder kaupaukinn þinn í Lyfju Lág múla og Smáratorgi dagana 31. maí - 7. júní.

Glæsilegur kaupauki\* fylgir ef keyptar eru tvær eða fleiri vörur frá Estée Lauder.

20% afsláttur af öllum Estée Lauder vörum 31. maí - 3. júní

\*á meðan birgðir endast.



### Kaupaukinn inniheldur:

Perfectly Clean Multi-Action Hydrating Toning Lotion - Andlitsvatn, 30ml.  
Advanced Night Repair - viðgerðardropa, 7ml  
Advanced Night Repair Eye - Augnkrem, 5ml  
DayWear Advanced Multi-Protection Anti-Oxidant Creme - Dagkrem, 15ml  
The Illuminator Radiant Perfecting Primer + Finisher - Farðagrunn, 15ml  
Little Black Primer - Augnhárprimer, 2,8ml  
Pure Color Envy Sculpting Gloss - varagloss, 4,6ml  
Falllega snyrtibuddu

# Jarðarberjaterta að hætti Svía

Jarðarberjaterta er órjúfanlegur hluti sumarsins hjá Svíum. Hún er oftast en ekki borin fram í garðveislum og algeng sjón í kringum Jónsmessuna sem Svíar halda sérstaklega hátíðlega. Kakan er einföld að gerð og oftast skreytt með heilum nýttindum jarðarberjum sem nóg er af. Það er fátt sumarlegra.



Þessi er borin fram á öðru hverju sænsku heimili á sumrin.

## Botn

1 msk. smjör  
3 msk. brauðrasp  
4 egg  
3 dl sykur  
3 dl hveiti  
2 tsk. lyftiduft  
1 dl heitt vatn (soðið og aðeins kælt)  
1 dl möndlulflugur

## Fylling

2 dl vanillukrem (fæst í IKEA)  
1,5 lítrar fersk jarðarber  
0,5 dl hrásykur  
1,5 dl þeyttur rjómi

## Skraut

Heil jarðarber

1 Stillið ofninn á 175 gráður. Smyrjið kringlótt lausbotna bökunarform og dreifið raspi yfir. Þeytið egg og sykur létt og ljóst. Blandið hveiti og lyftidufti við og hrærið varlega ofan í eggjærerna. Bætið að lokum heita vatninu og möndlunum við.  
2 Hellið deiginu í formið. Bakið neðarlega í ofninum í 30-40 mínútur. Stingið í kökuna með

þrjóni að bökunartíma loknum. Þegar ekkert kemur á þrjóninn er kakan til. Látið kólna.  
3 Skerið kökuna í tvennt með beittum hnif. Smyrjið vanillukreminu á neðri hlutann. Stappið jarðarber og hrásykur saman og dreifið yfir. Leggið efri botninn ofan á. Það má sleppa jarðarberjamaukinu. Sumir krakkar eru síður hrfir af því.



## OPNUNARTILBOÐ 20% AFSLÁTTUR AF YFIRHÖFNUM



# TÍSKAN

Skipholti 21, 105 Reykjavík  
Sími 551 0770 | [www.tiskan.is](http://www.tiskan.is)

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

Stærðir  
36-56

NÝ SENDING og fullt  
af FRÁBÆRUM tilboðum!

ZIK ZAK  
TÍSKUHÚS



# Smáauglýsingar

512 5000

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16  
Netfang: [smaar@frettabladid.is](mailto:smaar@frettabladid.is)

## bilfang.is S. 567 2000



### FLOTT EINTAK!

Volvo XC90 Diesel Premium 10/2012 ek 83 þ.km (7 manna) Leður ofl. verð 5.9 mil!!!



### 9 MANNA!

Ford Transit Custom Tornado 07206 ek 24 þ.km, allur sem nýr verð 5.490 þús (Möguleiki á niðurfellingu fyrir atvinnubíljóra)



### 9 MANNA!

9 MANNA! Renault Traffic Diesel L2-H1 05/2016 ek 22 þ.km verð 4.790 þús (Möguleiki á niðurfellingu fyrir atvinnubíljóra)

## bilfang.is S. 567 2000



### RAFMAGNSGOLFBÍLL!

Yamaha Ybre árg 2013 með eða án húss, mjög stýrtilegir verð kr 850 þús eða 1.1 mil með húsi!

Bílasalan Bilfang  
Malarhöfða 2, 110 Rvk.  
Sími: 567 2000  
Seljum í dag!  
[www.bilfang.is](http://www.bilfang.is)

## bilauppbod.is

### PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. [www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is) Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur  
Sími: 522 4610  
[www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is)

Vissir þú að... Barnaheill  
holl og góðfæða stuðlar að líkamlegu heilbrigði sem börn eiga rétt á

## STÓRA BÍLASALAN



### 90% LÁN

SKODA Octavia Scout 4x4. Árgerð 2015, ekinn 27 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar. Verð 4.580.000. Rnr.136122



### 90% LÁN

SKODA Superb 2.0 TDI. Árgerð 2016, ekinn 32 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar. Verð 4.880.000. Rnr.136109



### 90% LÁN

SKODA Superb Style 4x4. Árgerð 2016, ekinn 19 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar. Verð 5.480.000. Rnr.136123.

## STÓRA BÍLASALAN



### 90% LÁN

SKODA Octavia 1.6 Diesel 4x4. Árgerð 2014, ekinn 54 þ.KM, dísel, beinskíptur. Verð 2.980.000. Rnr.136106.

Stóra bílasalan  
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík  
Sími: 5861414  
<http://www.stora.is>



TAMCO SPORT bensínvespa 50cc 25 km/h, 13 ára lámarksaldur, þrjú litir í boði. Ekkert próf, engar tryggingar, BARA GAMAN. Verð Kr. 219.000,-

SUZUKI UMBOÐIÐ ehf  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 565-1725  
[suzuki@suzuki.is](mailto:suzuki@suzuki.is)  
[Suzuki.is](http://Suzuki.is) / [suzukisport.is](http://suzukisport.is)

## Hjólbarðar



### NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBERU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

## Þjónusta

## Pípulagnir

### PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699 6069 663 5315



## TOYOTA Rav4

Árgerð 2012, ekinn 98 þ.KM, bensín, sjálfskiptur, krókur. Verð 3.090.000. Rnr.182880.

Toyota  
Kauptúni

S. 570 5070 • [www.toyotakaupuni.is](http://www.toyotakaupuni.is)

## Baðviftur

Hljóðlátar og öflugar

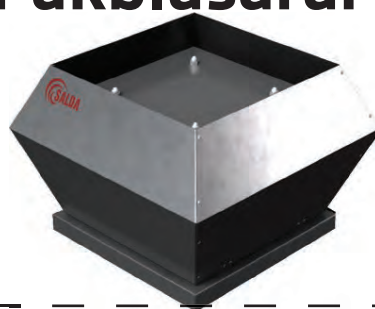


## Varmaendurnýting



Loftræsting með varmaendurnýtingu

## Þakblásarar



## Kælar - frystar

Allar stærðir - með eða án vélakerfa



## Þurrktæki

Haltu lágu loftrakastigi



Tilboð frá kr 44.990

## Handþurrkari

2100 wött



Tilboð frá kr 19.990

## Hljóðlátur

100 mm



Tilboð frá kr 29.990

## Blikkfittings



## Rakataeki



styliés

## Loftristar

Mikið úrval!



## Loftviftur

Mikið úrval af loftviftum



## Loftskipti- blásarar

300 MM

Mygla - ryk - loftræsting



Tilboð án barka kr 35.000

# ishúsið



# viftur.is

-andaðu léttar

S:566 6000 • [ishusid@ishusid.is](mailto:ishusid@ishusid.is) • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur