



PRÍÐJUDAGUR 10. APRÍL 2018

Heilsa

ENZYMEDICA®

Áttu við
meltingar-
vandamál að
stríða?



Allir þurfa að hreyfa sig

Sóley Jóhannsdóttir kennir leikfimi yfir vetrar-
tímann en notar sumarið til útiveru og stundar
þá sund og göngur. Hún segir hreyfingu mikil-
væga fyrir alla, sama á hvaða aldri fólk sé. ➔2

Félagslegi þátturinn er mikilvægur þegar kemur að góðri heilsu og segist Sóley alla tíð hafa lagt áherslu á að nemendur sínir kynnist hverjir öðrum. MYND/EYÐÓR



NÁTTÚRULEGAR COLLAGEN HÚÐVÖRUR

- Hægja á öldrun húðarinnar • Vinna gegn hrukkum • Gera húðina stinnari



30% KYNNINGAR-
AFSLÁTTUR



NÝKOMIÐ - AUGNKREM

Söluastaðir: Lyf og heilsa, Apótekarinn, Lyfja, Apótekið, Apótek MOS, Apótek Garðabæjar, Lyfsalinn Glæsibæ, Heilsuver/Lyfjaver, Urðarapótek og lyfja.is.

Framhald af forsiðu →

Sigríður Inga
Sigurðardóttir

sigriduringa@frettabladid.is



Sóley Jóhannsdóttir er mörgum að góðu kunn. Hún nam djassballett í Danmörku á áttunda áratugnum og þegar hún flutti heim á ný árið 1980 opnaði hún Dansstúdíó Sóleyjar sem þegar öðlaðist miklar vinsældir. Hún lagði djassballettskóna á hilluna fimmtán árum síðar og opnaði þá verslun. Í dag kennir hún leikfimi meðfram verslunarrekstri og nemendurnir eru á aldrinum fjórutíu ára og upp úr.

„Hreyfing er öllum nauðsynleg, sama á hvaða aldri fólk er og það er aldrei of seint að byrja. Elsti nemandinn minn er kominn vel um áttætt og gefur þeim yngri ekkert eftir. Á veturna er ég með námskeið hjá Hreyfingu fyrir konur frá fertugu og eldri. Konur á þessum aldri þurfa að styrkja vöðvana og huga vel að góðri líkamsstöðu. Ég vinn því mikið með lóð og teygjur og svo tek ég stundum sporið með þeim. Þeim finnst það mjög skemmtilegt, jafnvel þær sem hafa sagt að þær dansi alls ekki. Dansinn hefur svo góð áhrif á andlega líðan og eftir nokkur dansspor fara þær gláðar út úr tímanum. Ég legg mikið upp úr því að hafa tímana fjölbreytta og að það sé skemmtileg tónlist,“ upp lýsir Sóley, sem dagsdaglega rekur verslunina Kaia við Engjateig.

Leggur nöfnin á minnið

Félagslegi þátturinn er einnig mikilvægur þegar kemur að góðri heilsu og segist Sóley alla tíð hafa lagt áherslu á að nemendur hennar kynnist hverjir öðrum.

„Það skiptir máli að fólk komi og finni að það er hluti af góðum hópi og hver og einn er mikilvægur. Ég hef líka alltaf lagt mikið upp úr því að tala við alla mína nemendur og legg nöfnin þeirra á minnið. Á sumrin kenni ég ekki en fer vikulega með þá nemendur sem hafa áhuga á í göngu. Mér finnst nefnilega að allir eigi að vera úti á sumrin. Á þeim árstíma stunda ég mitt sund og í sumar stefni ég að því að byrja að læra golf,“ segir Sóley.

Þegar hún er spurð hvað hafi breyst frá því að hún hóf að kenna dans og síðar leikfimi segir Sóley að fólk hreyfi sig meira nú en áður. „Þegar ég byrjaði að kenna leikfimi upp úr 1990 fannst mér margir á aldrinum tuttugu til fjórutíu ára duglegir að hugsa um heilsuna en þeir sem voru eldri hreyfðu sig minna. Þetta hefur breyst og hreyfing er sem betur fer orðin almenn-



Sóley mælir með sumrinu fyrir útiveru og sendur þá fyrir vikulegum göngum með nemendum sínum.



ari á meðal fólks á öllum aldri.“

Fer með stráka á danssýningu

Sóley hefur lengi verið með karlahóp í Kramhúsinu. „Fyrir þá er ég með góðar styrktaræfingar og ég læt þá teygja mikið því þeir þurfa

meiri teygjur en við konurnar. Við byrjum tímann á orkuæfingum og göngum, hoppum og hlaupum fram og til baka til að koma líkamanum af stað. Svo gerum við styrktaræfingar og og endum tímann á góðum teygjum. Það er frábært hvað tveir

tímar í viku gera mikið fyrir þessa stráka. Þeir geta gert ótrúlegustu hluti sem margir á þeirra reki eiga erfitt með að gera,“ segir hún.

Annað hvert ár hefur Sóley farið með hópinn til útlanda á hátið sem heitir The Golden Age Gym

Sóley í góðum hópi með strákunum sínum. Undirbúningur fyrir sýninguna í sumar er þegar í fullum gangi.

„Mér finnst að allir eigi að vera úti á sumrin. Á þeim árstíma stunda ég mitt sund og í sumar stefni ég að því að byrja að læra golf.“

Festival en um þrjú þúsund manns frá öllum Norðurlöndunum sækja hana. Í sumar verður farið út í þriðja sinn. „Við förum til Pesaro á Ítalíu. Á meðan á hátiðinni stendur er bærinn undirlagður af vinnustofum og námskeiðum þar sem fólk getur kynnt sér hvað er í boði um allan heim hvað hreyfingu varðar, svo sem sund, hjólréiðar, róður, tai chi og fleira skemmtilegt,“ segir hún.

Hvert land á að mæta með sérstakt atriði og hafa strákarnir hennar Sóleyjar sýnt leikfímiaefingar og dans við mikinn fögnuð áhorfenda. Undirbúningur er nú í fullum gangi og segir Sóley mikla tilhlökkun meðal hópsins. Hún ætlar að halda áfram að kenna næstu misserin, eða þar til hún sjálf nær 65 ára aldri. „Þá ætla ég að dansa meira,“ segir hún að lokum.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í forni viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundnið ritstjórnaræfni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:

365 miðlar

Ábyrgðarmaður:

Elmar Hallgrímsson

Umsjónarmenn efni: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5338

Sölu menn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 | Máté Dalmay, mate@frettabladid.is, s. 512 5442

WHOLE EARTH™
DOWN-TO-EARTH GOODNESS

Margverðlaunað hnetusmjör

Ljúffengt, próteinríkt hnetusmjör - Náttúruleg orka í krukku



Segðu halló

british
treats

official supplier Fæst í Krónunni, Nettó, Fjarðarkaup og Heilsuvörverslunum



Enginn vill liggja á skitugri mottu.

Þrifa þarf jógamottuna

Það þarf að halda jógamottunni hreinni því annars getur hún orðið gróðrarstía baktería. Til dæmis hefur aukist að fólk fái sveppasýkingar á fætur eftir jóga- eða líkamsræktartíma. Það er auðvelt að þrifa mottuna og ætti að gera reglulega. Ágætt ráð er að þurrka af mottunni eftir hverja notkun og þvo hana betur einu sinni í mánuði.

Vissulega eru motturnar úr mismunandi efnum. Ef þú ert með náttúrulegt gúmmí er ágætt ráð að blanda nokkrum dropum af Tea Tree olíu í vatn, setja í spreibrúsa og spreya yfir hana. Olían vinnur vel á bakteríum.

Ef mottan er úr plasti (PVC) er betra að þvo hana í þvottavél án þess að vinda hana. Hengið upp á snúru en það getur tekið heilan dag að þurrka hana.

Þriðja gerðin er TPE-motta úr lífrænum efnum. Best er að þrifa hana með rökum klút, leggja síðan handklæði ofan á mottuna og vefja upp þannig að vökvi sem hefur orðið eftir þurrkist upp.



Grískt kjúklingasalát

Auðveld og þægileg uppskrift að góðu og hollu kjúklingasalati, ættuð frá Grikklandi.

2-4 bollar rifinn kjúklingur

1 lárpera, sneidd

½ rauðlaukur, sneiddur þunnt

½ bolli svartar ólífur, skornar í helming

1 krukka sólþurrkaðir tómatar í olíu. Þerrið létt og saxið í litlar sneiðar.

½ bolli fetaostur, mulinn

¼ bolli ristaðar furuhnetur

Salatsósa

½ bolli olía

½ bolli grísk jógúrt

¼ bolli majónes

½ tsk. salt

¼ tsk. svartur pipar

½ tsk. hvítlauksduft

1 tsk. þurr dill eða ¼ bolli ferskt smátt saxað dill

½ tsk. sykur

1 msk. hvítvinsedik

Safi úr hálfri límónu

Setjið allt hráefnið fyrir salatið í stóra skál. Setjið allt hráefnið fyrir salatsósuna í stóra skál með loki. Hristið innihaldið mjög vel eða þar til hráefnin hafa blandast vel saman. Hellið sósunni yfir og hrærið vel svo allt blandist vel saman. Berið strax fram.

Rauðrófuþeytingur

Rauðrófur þykja afburða hollar, stútfullar af andoxunarefnum og sagðar gagnast vel við bólgum. Rauðrófur eru einnig sagðar hafa örvasandi áhrif á blóðrásina og hreinsa bæði blóð og lifur. Þær eru trefjaríkar, innihalda C-vítamín, fólínsýru, magnesíum, kalk og járn svo fátt eitt sé nefnt. Rauðrófur er kjörið að nota í frískandi morgunþeyting.

1 litrið epli kjarnhreinsað

1 hrá rauðrófa, þvegin og skræld

1 lúka af frosnum berjum

1 lúka af grænkáli eða spinati

¼ bolli frosinn ananas

½ appelsína afhýdd

½ bolli klaki

½ bolli kalt vatn

1 msk. hörfræ

Demið öllu í blandara. Bætið við vökva ef þarf.

spinachtiger.com



ORIGINS

Origins dagar í verslunum Lyfju dagana 10.–12. apríl

20% afsláttur af öllum Origins vörum.

NÝTT FRÁ ORIGINS!

MEGA-MUSHROOM SÚPERFÆÐA FYRIR HÚÐINA

Róar, minnkar ertingu & styrkir varnir húðarinnar

COPRINUS

RÓAR HÚÐINA & STYRKIR HANA

CHAGA

KEMUR Í VEG FYRIR ERTINGU & MÝKIR

REISHI COMPLEX

STYRKIR HÚÐINA OG EFLIR VARNIR HENNAR „SVEPPURINN ER TÁKN ÓDAUDLEIKA“

Lyfju Lágmúla, Smáralind, Smáratorgi, Laugavegi, Reykjanesbæ, Neskaupstað, Egilsstöðum og Sauðárkróki.

Bílar & Farartæki



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is



ÞARFTU AÐ KAUPA EDA 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 Sími 522-4610.

Bilauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Bílar til sölu



TOYOTA HIACE 4X4, LANGUR 2010

95 þús km, ryðlaus og ryðvarinn. Verð 2.100 þús + vsk, engin skipti. jb@isfar.is / S. 897 3015.

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí 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. 663 5315

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja

Felli tré og klippi runna. Besti tíminn Halldór garðyrkjum. s:698 1215

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Málarar

Getum bætt við okkur inni og útiverkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758

REGNBOGALITIR EHF

Alhliða málningarþjónusta löggilttra fagmanna. malarar@simnet.is Sími 891 9890

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafli., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar



661 3839 - SÍMASPÁ

Opið frá kl. 14 alla daga.

Keypt & Selt

Til sölu



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökuþróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m². Ódýrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna óskast

SMÍÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR - LAGERSTARFSMENN

Erum með vana smíði, verkamenn, múrara, pípara og lagerstarfsmenn sem eru klárir í mikla vinnu.

HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444

STARFSMENN Í BOÐI

Höfum nokkra erlenda iðnaðarmenn og verkamenn í boði til lengri eða skemmri tíma. Manngildi starfsmannaþjónusta Símar 780-1660 og 868-4551 work@mgs.is

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARAR, MÁLARA EDA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Hafðu samband við okkur og sjáðu hvað við getum gert fyrir þig.

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Pennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

intellecta