

LEIÐ

FRÍÐJUDAGUR · 20. NÓVEMBER 2018

Heilsa

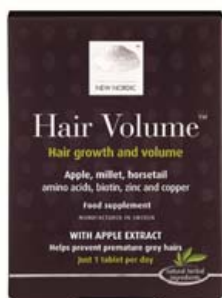


Gunnar Beinteinsson, fyrrverandi landsliðsmaður í handbolta, segir lykilinn að góðri heilsu sinni vera fjölbreytta hreyfingu. ➔6



MYND/STEINUNN MATTHÍASDÓTTIR

Hair Volume
- fyrir líflegra
hár!



Ástin þarf að vera til staðar í öllu

Elísabet Anna Finnbogadóttir segist ástfangin af jóga. Hún stundar jóga á hverjum degi auk annarrar hreyfingar á borð við hlaup, sund og göngu. Hún hugar vel að mataræðinu og mælir með Feel Iceland vörunum sem hún tekur daglega. ➔2

Framhald af forsiðu →

Elisabet er heilsumarkþjálfari og jógakennari. Síðustu þrjú og hálfu árið hefur hún kennt jóga í FÁ en það er valafangi við skólann. „Þetta er ómetanlegt verk efni enda er unga fólkíð dásamlegt og kennir mér svo margt.“ Hún leiðir einnig jóga og hlaup í hlaupahópi Víkings. Sem heilsumarkþjálfari tekur hún fólk í viðtöl og heldur námskeið. Undanfarnin ár hefur hún staðið fyrir rafrænum námskeiðum í febrúar og október fyrir konur á öllum aldri þar sem fókussinn er á hormónakerfið og léttu tiltekt á sál og líkama.

Elisabet á þrjú börn með manni sínum Guðmundi, á aldrinum 18, 21 og 23 ára, og á 28 ára stjúpdóttur. Hluti fjölskyldunnar býr í Kópavogi og annar í Lúxemborg. „Maðurinn minn hefur starfað þar í 27 ár og þar eru börnin okkar fædd og uppalin. Fyrir fimm árum flutti ég mig um set með börnunum til Íslands en þau sóttu stíft að fara í menntaskóla til Íslands,“ segir Elisabet.

Ástfangin af jóga

Elisabet er stödd í Ashram jóga-búðum í útlöndum þegar við náum sambandi við hana. „Ég er algerlega ástfangin af jóga. Áhuginn kviknaði fyrst í sveitinni í gamla daga. Ég var um tíu eða tólf ára að fletta Víkinni og sá grein um jóga sem ég hef ekki gleymt síðan. Ég er frá Bolungarvík og Ísafirði og það var ekki stundað jóga þar á þessum árum. Síðan þá hef ég sagast að öllu sem heitir jóga, þó ég hafi ekki látið verða af því að verða jógakennari fyrr en 2005.“ Það var enda ekki hlaupið að því að fara í jógakennaranám en flestir möguleikarnir snerust um að fara í mánuð eða lengur til Bandaríkjanna sem var illmögulegt með börn og heimili. „Ég lærði Rope yoga og kenndi til margra ára, hláturjóga lærði ég í Sviss, Yoga Nidra og síðan þegar ég flutti heim gat ég hellt mér í að læra hjá Kristbjörgu Kristmunds. Ég lærir síðan og ástunda allt árið um kring undir handleiðslu bæði Kristbjargar og andlegs meistara okkar þar sem kafað er ofan í jóga-sútrur Patanjali og Bhagavat Gita og önnur helg rit.“

Brann upp

Elisabet segist alltaf hafa haft mikla hreyfiför. „Ég æfi hlaup með besta hlaupahóp landsins, Víkingi-Fossvogi. Ég elska að vera úti í náttúrunni, ganga á fjöllum, synda og hjóla. Á veturna er skíðaiðkun aðalfrjóluskiðsþing og svo á ég lítið trampólín sem ég tek tær á inn á milli.“

Fyrir tæpum þremur árum veiktist Elisabet og hún upplifði „burnout“ eða kulnun. „Já, jógar geta líka brunnið upp. Þetta voru samlegðarhútt margra ára, ég var stoppuð af náttúrunnar hendi þar sem ég hlustaði ekki á viðvörðunarbjóllurnar, en líklega hefur jógaástandin seinkað ferlinu eins og hægt var. Í dag æfi ég mig í að hlúa að mér, hvílist og legg ekki meira á mig en ég ræð við. Ég æfi mig í að forðast það sem étur upp lífsorkuna mína og geri meira af því sem nærir mig og styrkir. Ég æfi mig í að vera í núnu, velta mér ekki upp úr því líðna. Leitast við að taka einn dag í einu og legg framtiðina í hendur æðri máttar.“

Elisabet stundar jóga á hverjum degi, hugleiðir og gerir öndunarfingar, hleypur þegar hún getur og fer nánast daglega í göngutúr auk þess að synda einu sinni til þrisvar í viku. „Ég hef alltaf leitast við að nýta heimilis-



Þessa mynd tók Steinunn Matthíasdóttir af Elisabetu þegar hún vann verkefnið „Maður og náttúra“, sem unnið var í náttúru Dalanna. Hugmyndin var að fanga upplifun módelanna af og tengslum þeirra við náttúruna. Í tilfalli Elisabetar var lögð áhersla á jóga sem er líf hennar og yndi. MYND/STEINUNN MATTHÍASDÓTTIR

stórf líka sem hreyfingu, geng alla stiga og bý mér til hreyfingu við öll tækifæri.“

Mataræðið mikilvægt

Hollt mataræði er Elisabetu mikilvægt. „Ég hef nördast í að huga að mataræði mínu frá því ég var tvítug. Það kom til af því að ég var með marga heilsukvilla sem barn og unglíngur sem læknavísindin höfðu engin svör við. Innsæi mitt hrópaði á mig að skoða út fyrir rammann og brátt var ég komin á bólaþak í heilsufæði sem var ekki „inn“ á þessum árum. Það kom í ljós að ég var með mikið fæðuþöpp og candida fungus.“ Í kjölfarið hætti Elisabet að borða mjólkurmat, hveiti, ger, sykur, kaffi, kjöt og fisk.

Ég þurfti að hafa fyrir þessu en heilsa mín batnaði skref fyrir skref. Fyrir þremur árum féll ég endanlega fyrir Ayurveda-fræðunum, ég leitast við að fylgja þeim fræðum eftir í mat og lífnaði almennt. Ayurveda er stór partur af jóga-náminu hjá meistaranum mínum.“ Elisabet lærði heilsumarkþjálfun og hormónaheilsufræði í Bandaríkjunum og hefur í gegnum árin sótt ótalmörg námskeið og fyrirlestra er lúta að bættari andlegri og líkamlegri heilsu.

Í Lúxemborg vann Elisabet með stærstu heilsukeðjunni þar í

landi og hélt reglulega námskeið í grænni matargerð, var með fyrirlestra og síðan einkaráðgjöf. „Næring er ekki bara það sem við setjum á diskinn, það er bara litill partur af næringunni. Svefn, hreyfing og hvernig við nærum skynfærin, það að kunna að gefa og þiggja og með hvaða hugarfari við gerum þetta allt er einnig næring. Astín þarf að vera til staðar í öllu. Astín til okkar sjálfra og alls sem er.“

Ekki lengur ströng við sig

Mataræði Elisabetar breyttist nokkuð þegar hún flutti aftur heim til Íslands fyrir fimm árum. „Ég entist ekki lengi á hráæði enda mæli ég ekki með því fyrir nokkurn mann búandi hér á norðurhjar. Ég borða að mestu grænmetisfæði, stundum fisk. Það er mikilvægt fyrir mig að gæta þess að fá prótein, fitu og góð kolvetni í morgunmat, hádegismat og kvöldmat. Ég reyni að forðast nart á milli mála og gæti þess að drekka vel.“

En hvernig er týpískur matseðill hjá henni?

„Ég byrja daginn á hálfum lítra af volgu

magnesium- og sitrónuvatni og hveitigrasi og græni djúsinn er alltaf til. Þegar kalt er úti fæ ég mér heitan morgunverð, annars góðan þeyting. Í hádegislangar mig alltaf í aðalmáltíð dagsins og á kvöldin vil ég helst súpu eða eitt-hvað létt. Þá daga sem ég er mikið að kenna eða hreyfa mig passa ég að næra mig mjög vel.“

Notar Feel Iceland daglega

Elisabet notar daglega vörurnar frá Feel Iceland. „Ég frétti fyrst af Feel Iceland þegar það kom á markað og keypti stundum krukku af kollageninu og tók með mér til Lúx. Fyrir fjórum árum fór ég að nota þær aðeins meira og síðustu þrjú árin daglega. Ég tek inn bæði kollagen í duft og töfluformi. Þar sem ég er viðkvæm í liðamótum og stoðkerfi finn ég gríðarlegan mun á mér.“ Hún segist nota kollagenið til að hjálpa sér að byggja upp líkamann að nýju eftir veikindi.

Serumið inniheldur kollagen og ensim sem bæta ásýnd húðarinnar á náttúrulegan hátt.

„Kollagenframleiðslan minnkar líka með aldrinum, bein og vefir líkamans veikjast og það fer að bera á ýmsum öldrunareinkennum. Kollagen er eitt helsta uppbyggjarpótein líkamans, það er að finna í öllum liðum, liðamótum, vöðvum, sinum, beinum og líffærum mannlíkamans. Kollagen er líka mjög stór þáttur í að styrkja húð, hár og neglur.“

Hún tekur bæði Joint Therapy og Age Rewind til skiptis. „Eftir þrjár vikur á Joint Therapy voru liðamótin kátari og verkur í annarri öxlinni sem ég var búin að eiga í lengi var horfinn. Serumið er síðan algert móst. Ég er nýbúin að fatta að ég sé kannski ekki 29 ára lengur og vil því hlúa vel að húðinni bæði að innan sem utan.“

Góðar vörur og fallæg hugsjón

Elisabet heillast ekki aðeins af virkni Feel Iceland vörurum heldur einnig hugsjóninni að baki þeim. „Þær eru góðar en líka falllegar og hreinar. Að baki þeim er heildarlegt og falllegt teymi hugsjónakvenna. Ég mæli alltaf með Feel Iceland vörurum fyrir mína skólstæðinga. Ég hef buið til helling af góðum uppskriftum sem innihalda kollagenið þeirra. Ég bara elska þeytinginn minn og heita drykki með kollagenduftinu út í, það gerir allt gott betra.“



Age Rewind: Hylki til inntöku sem bæta ásýnd húðarinnar á náttúrulegan hátt



Joint Rewind: Öll liðamót mjúki og hreyfanlegri



Amino Collagen: Minni verk Meiri orka Heilbrigðari húð Heil naglabönd

Nefstíflur loksins horfnar!

Í náttúrunni er að finna magnaðar jurtir og rætur sem geta bætt heilsu okkar á ýmsan máta. Ginger, Turmeric & Bromelain blandan vinnur m.a. gegn bólgum og er góð fyrir meltinguna.

Engifer- og túrmerikrætur hafa í árþúsundir verið notaðar í lækningaskyni. Þessar rætur eru náskyldar og eru enn þann dag í dag notaðar bæði í kinverskum og indverskum náttúru-lækningum. Bromelain er ensím, unnið úr ananasplöntunni, sem hefur bæði góð áhrif á meltingu og bólgur og visbendingar eru um mun víðtækari heilsufarsleg áhrif. Þessi þrjú efni eru saman komin í Ginger, Turmeric & Bromelain bætiefninu frá Natures Aid og eru vinsældir þess sífellt að aukast,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsuáhrifgjafi hjá Artasan.

“Bromelain er ensím, unnið úr ananasplöntunni, sem hefur bæði góð áhrif á meltingu og bólgur

Hrönn Hjálmarsdóttir



Vinsældir Ginger, Turmeric & Bromelain eru sífellt að aukast en bætiefnið hefur reynt vel við bólgum og meltingarvandamálum.

Fann mun eftir viku

Prymur Sveinsson hefur notað Ginger, Turmeric & Bromelain um þó nokkurt skeið með ótrúlegum árangri. Hann hafði þetta að segja:

„Fyrst þegar Ginger, Turmeric & Bromelain fékk umfjöllun í Fréttablaðinu fannst mér samsetningin í bætiefninu vera áhugaverð. Ég las mér betur til á netinu og þar sem þær greinar sem ég fann um efnin gáfu sömu niðurstöðu ákvað ég að kaupa glas til reynslu. Ástæðan er sú að allt frá unga aldri hafði ég átt við vandamál í öndunarferum að stríða sem lýsti sér meðal annars í stífluðu nefi. Engin laus fannst þrátt fyrir heimsóknir til lækna og sérfræðinga sem skoðuðu mig vandlega, þeir fundu enga ástæðu. Vandamálið versnaði stöðugt og ég var farinn að nota nefúða allt að fjórum sinnum á dag þegar ég var sem verstur. Eftir að hafa notað Ginger, Turmeric & Bromelain í rúma viku fann ég greinilegan mun á mér og eftir mánuð var vandamálið horfið, ég gat dregið andann áreynslulaust, án hjálparefna í fyrsta skipti síðan á unglingsaldri. Ég hef notað Ginger, Turmeric & Bromelain að staðalri síðan en gæði þessa náttúruylfs eru ótvíræð.“

Bætir meltingu og minnkar bólgur

„Engifer er afar vinsæll í bæði asískri og indverskri matargerð ásamt því að vera notað þar í lækningaskyni. Hann er talinn hafa góð áhrif gegn ógleði, verkjum og bólgum, er vatnslosandi og jafnar blóðsykur,“ segir Hrönn.

Engifer, túrmerik og bromelain eru saman komin í Ginger, Turmeric & Bromelain bætiefninu frá Natures Aid.

„Það má neyta hans á ýmsa vegu en við fáum sjaldnast nóg í matnum þrátt fyrir að hann gefi gott bragð. Það má þó bæta það upp með inntöku á honum einum og sér. Hann er góður rifinn í vatn/te, sem nýpressaður safi og það má taka hann sem bætiefni. Þessi magnaða rót hefur þó enn fleiri kosti en hún er talin sérlega góð fyrir meltinguna þar sem hún dregur úr meltingarónotum, örvar framleiðslu munnvatns og galls og hefur jákvæð áhrif á ákveðnar tegundir meltingar-ensima með því að auka eða bæta flæði gegnum meltingarveginn. Engifer hitar okkur innan frá og því gott að fá sér t.d. te þegar við fáum kvef og svo bendir ýmislegt til þess að hann hafi góð áhrif á vöðvaverki sem skýrist sennilega af bólgueyðandi áhrifum hans.“

Krónískar bólgur

„Túrmerik (Curcuma longa) er eitt öflugasta andoxunarefnið á markaðnum og það er ekkert náttúrulegt efni sem hefur verið



“Eftir að hafa notað Ginger, Turmeric & Bromelain í rúma viku fann ég greinilegan mun á mér og eftir mánuð var vandamálið horfið.

Prymur Sveinsson

jafn mikið rannsakað. Það er gríðarlega bólgueyðandi en eins og bráðar (skammtíma) bólgur í líkamanum eru nauðsynlegar eru langvarandi/krónískar bólgur að sama skapi mjög slæmar. Krónískar bólgur eru rötin að mörgum lífsstílsjúkdómum og hafa rannsóknir sýnt að kúrkúmin geti dregið úr líkum á þessum bólgum. Nokkrar rannsóknir sýna meira að segja fram á að kúrkúmin standist samanburð við sum bólgueyðandi lyf, en er þó án allra aukaverkana.“

Bromelain fyrir ennis- og kinnholur

„Bromelain er ensím úr ananasplöntunni en þetta ensím brýtur niður prótein og getur því nýst fólki með meltingarvandamál, rétt eins og meltingarensím,“ segir Hrönn. „Einnig er bromelain notað til að draga úr bólgum en það hefur hjálpað fólki með liðverki og liðagigt. Visbendingar eru um að það hafi góð áhrif á frjókornaofnæmi, vandamál í

ennis- og kinnholum, magabólgur eða magasár og niðurgang en það þarfnast þó fleiri rannsókna.“

Vinnur gegn bólgum og eykur blóðflæði

„Erfitt er í stuttu máli að telja upp kosti þeirra efna sem þetta bætiefni inniheldur. Kúrkúmin sem er virka efnið í túrmerik verndar líðina þar sem það eykur náttúrulega framleiðslu kortisóns sem hefur bólgueyðandi áhrif. Engifer er blóðþynnandi og eykur blóðflæði ásamt því að geta dregið úr bólgum, verið vatnslosandi, jafnað blóðsykur og minnkað ógleði. Einnig hafa báðar þessar rætur jákvæð áhrif á ónæmskerfið. Þriðja efnið í blöndunni er ensímíð bromelain sem er m.a. græðandi, hefur góð áhrif á meltinguna og virðist geta unnið á ýmsum bólguvandamálum í ennis- og kinnholum.“

Sölustaðir: Flest apótek, heilsu- búðir og heilsuhillur verslana.



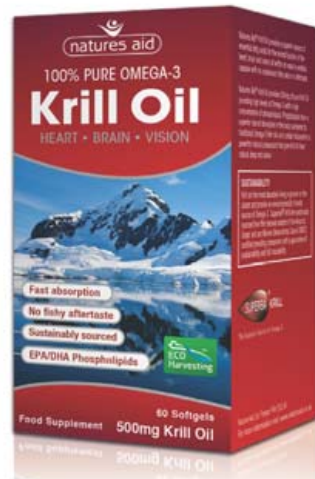
Krill Oil - öflugustu Omega 3 fitusýrurnar

Krill olía er omega 3 í sinni hreinustu og öflugustu mynd, sótt í Suðurskautshafið sem er hreinasta hafsvæði veraldar. Líkaminn á mjög auðvelt með að nýta sér fitukeðjurnar í krillinu og ekkert eftirbragð er eftir inntöku.



„Eftir að ég fór að taka Krill olíuna finn ég mjög mikinn mun á mér og þá sérstaklega húðinni“

Kristófer Fannar Stefánsson



Fæst í apótekum, heilsu- búðum og heilsuhillum verslana.

Látum tæknina vinna fyrir okkur

Ný rannsókn gefur til kynna að það sé hollt að takmarka notkun samfélagsmiðla og flest snjalltæki bjóða nú þann möguleika að setja tímatakmörk á notkun forrita.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Það er vel þekkt að mikil samfélagsmiðlanotkun getur haft neikvæð áhrif á andlega heilsu og velliðan. Sumir segja að fólk ætti að sleppa þeim alfarið, en fyrir marga er það einfaldlega ekki raunhæfur möguleiki, þar sem við treystum á þessi töl við vinnu eða til að halda sambandi við fólk á fjarlægum stöðum. En það er hægt að takmarka notkun samfélagsmiðla og samkvæmt nýrri rannsókn frá háskólanum í Pennsylvaníu gæti verið gott að miða við hámark 30 mínútna notkun á dag.

Rannsóknin var leidd af sálfræðingnum Melissa G. Hunt og hún birtist í desemberútgáfu ritrýnda sálfræðitímaritsins Journal of Social and Clinical Psychology. Tilgangur hennar var að skoða hvernig Facebook, Instagram og Snapchat aukna vanliðan.

Rannsóknin náði til 143 háskólanema á aldrinum 18-22 ára og þeim var skipt í tvo hópa, annar þeirra notaði samfélagsmiðla að vild, á meðan hinn fékk bara að eyða 10 mínútum á dag í hverju forriti. Í þrjár vikur gáfu þátttakendur rannsakendum skjáskot af raflöðunotkuninni á iPhone-símunum sínum, þar sem kom fram hversu miklum tíma var eytt í forritunum.

Að því loknu var skoðað að hve miklu leyti þátttakendurnir þjáo-



Margir lenda í vandræðum með samfélagsmiðlanotkun sína þannig að hún byrjar að valda kvíða, þunglyndi og ótta við að missa af. NORDICPHOTOS/GETTY

ust af vanliðan sem er tengd við samfélagsmiðla, svo sem óttanum við að missa af, kvíða, þunglyndi og einmanaleika. Það leiddi í ljós að þeim sem takmörkuðu samfélagsmiðlanotkunina leið betur en hinum.

Hunt segir að þetta sýni einfaldlega að ef maður notar samfélagsmiðla minna en venjulega minnki það einkenni bæði þunglyndis og einmanaleika töluvert. Hún segir að eftir því sem fólk var þunglyndara þegar það kom inn í rannsóknina eigi þetta betur við.

Það er ekkert sem segir að þessar niðurstöður eigi við fólk sem er utan þessa aldurshóps og rann-

sóknin náði bara til þriggja forrita, sem eru samt reyndar þau allra vinsælustu. Rannsóknin gefur samt góða vísbendingu um að við ættum kannski að hafa einhver mörk á tímanum sem við eyðum á samfélagsmiðlum.

Tæknirísarnir hjálpa til

Sem betur fer eru framleiðendur snjalltækja meðvitaðir um þetta og í flestum símunum er nú hægt að fylgjast með því hvað er búið að eyða miklum tíma í símanum og hversu miklum tíma hefur verið varið í ákveðnum forritum. Þau bjóða þá líka þann möguleika að loka á ákveðin forrit þegar búið



Það er mikilvægt að hafa góða stjórn á samfélagsmiðlanotkun sinni, svo þeir taki ekki völdin af okkur og valdi vanliðan. NORDICPHOTOS/GETTY



Sem betur fer bjóða flest snjalltæki nú upp á þann möguleika að fylgjast með notkuninni á forritum og takmarka notkun þeirra. MYND/APPLE

er að nota þau í ákveðinn tíma eða eftir einhvern ákveðinn tíma dags. Þessar takmarkanir geta líka komið að gagni ef maður vill ekki nota ákveðin forrit eftir einhvern tíma dags eða hefur þann ósío að skoða tölvupóstinn rétt fyrir svefninn, sem getur valdið óþarfa kvíða og streitu.

Ef þörf krefur er hægt að opna fyrir forritin aftur, en maður þarf að minnsta kosti að taka meðvitaða ákvörðun um að nota þau meira, í stað þess að gera það án þess að taka eftir og fá enga viðvörðun.

Þeir sem vilja kannski ekki loka á forrit í símanum sínum geta grætt á því að slökka á tilkynningum í símanum sínum fyrir ákveðin forrit. Margir gleyma til dæmis að slökka á eða takmarka merkin sem síminn gefur frá sér þegar skilaboð berast á Facebook Messenger, sem veldur því að síminn pipir og titrar oft yfir daginn, með tilheyrdni trúflunum.

Það er almennt ekki raunhæft að ætla að klippa á samfélagsmiðla, en það er mikilvægt að taka stjórn á þeim og láta þá ekki stjórna sér, svo þeir valdi ekki vanliðan.



ÍÐA

ÍÐA-bókkakaffi Vesturgata 2a 101 Rvk.
opið til 22 alla daga.

Kjúklingabaunasalat með bökuðum tómötum

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is



Á frískandi þriðjudegi er tilvalið að útbúa þetta holla og góða kjúklingabaunasalat. Það er gott sem léttur kvöldverður og hentar þá sérlega vel með pitubrauði. Salatið er líka tilvalið sem meðlæti með lambakjöti eða kjúklingi. Þá er það gott með í nestisboxið. Stuttan tíma tekur að útbúa þetta kjúklingabaunasalat og það má geyma yfir nótt í ísskáp.

- 10 kirsuberjatómatar
- 1/2 brokkolíhaus
- 400 g kjúklingabaunir
- Handfylli kóríander
- Handfylli steinselja
- Rautt chili
- 2 msk. ólífuolía
- 1 limóna
- Salt og pipar

Hitið ofninn í 220°C. Skerið tómatana í tvennt og raðið þeim á bókunarplötu með skurðflötinn upp. Bakíð í 20 mínútur. Dreypið þá 1 msk. af ólífuolíu yfir þá og bakíð áfram í 10 mín. Látið kólna. Gufusjóðið brokkolíðið svo það



Hollt og gott kjúklingabaunasalat sem kemur á óvart. Ljúffengt á bragðið, hvort sem er eitt sér eða sem meðlæti. NORDICPHOTOS-7GETTY

verði stökkt og látið kólna. Hellið safanum af kjúklingabaununum og setjið þær í skál. Saxið kóríander og steinselju gróflaga. Blandið öllu saman við kjúklingabaunirnar. Dreypið ólífuolíu yfir. Kreistið safann úr limónunni og blandið þá varlega saman við, að smekki. Saltið og piprað að smekki. Til þess að kjúklingabaunirnar taki betur

í sig ólífuolíuna og limónusafann er gott að hræra í þeim með gaffli svo þær opnast aðeins en þó á ekki að stappa þær. Kjúklingabaunasalatið má gjarnan geyma í ísskáp yfir nótt. Ef litill tími er til stefnu er gott að nota ferska tómata í staðinn fyrir ofnbakaða tómata og nota rauðlauk í sneiðum í staðinn fyrir brokkolí.

LÍFIÐ ER Á
FRÉTTABLAÐID.IS

Lífið á frettabladid.is fjallar um fólk, menningu, tisku, heilsu og margt fleira.

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook



SPORT



Íþróttavöruverslun

PLAY.



Black Friday

20-50% afsláttur

Dagana
20. – 24.
nóvember

Opnunartími

Virka daga 11-18
Laugardaga 11-16

Sundaborg 1 Sími 553 0700

NÆG BÍLASTÆÐI VIÐ VERSLUN

Fylgdu okkur á 

Fjölbreytileiki er lykillinn

Gunnar Beinteinsson, fyrrverandi landsliðsmaður í handbolta, segir lykillinn að góðri heilsu sinni vera fjölbreytta hreyfingu. Í dag býr hann í Sviss og keppir í handbolta, stundar langhlaup og hjólreiðar og fer með fjölskyldunni á skíði. CrossFit skipar þó fyrsta sætið á listanum.

Starri Freyr
Jónsson
starrir@frettabladid.is



Á hugafólk um íþróttir man vel eftir handboltamanninum Gunnari Beinteinssyni sem lék lengstum með liði FH hér á landi og um leið með íslenska landsliðinu á löngum og farsælum ferli. Í dag er Gunnar 52 ára gamall og búsettur í bænum Hünenberg í Sviss ásamt eiginkonu sinni og tólf ára dóttur og hefur sannarlega ekki lagt íþróttaskóna á hilluna því undanfarin ár hefur hann keppt í handbolta, stundað langhlaup, hjólreiðar og CrossFit auk þess sem fjölskyldan fer reglulega á skíði í Sviss og Austurríki. Hann er því sannarlega góð fyrirmynd þegar kemur að hreyfingu og hollum lífsháttum en hann segist eyða 1-2 tímum á dag í einhvers konar hreyfingu. „Eins og alltaf er það félagskapurinn sem er lykilatriðið. Hann hefur meðal annars hjálpað mér að læra tungumálið og kynnaast betur svissnesku samfélagi. Það er svo magnað hvað margt er líkt í dag og þegar ég spilaði með FH í gamla daga, það er helst tónlistin í búningssklefanum sem er breytt, mikið breytt!“

CrossFit í fyrsta sæti

Í dag setur hann CrossFit í fyrsta sætið en er auk þess farinn að hjóla meira en áður. „Ég get stundað CrossFit með þúru konunni minni en hún er CrossFit-þjálfari hjá CrossFit Zug. Fyrir vikið æfum við og hjólum talsvert saman. Það var í Sviss sem ég hóf fyrir alvöru að æfa CrossFit en segja má að undanfarin 5-6 ár hafi sú íþrótt verið aðallíkamsræktin mín, meðan handbolta og hlaup hafa skipað lægri sess.“ Það sem heillar hann mest við CrossFit er hvað æfingarnar eru fjölbreyttar sem um leið hafa aukið styrk hans og liðleika. „Dætur mínar eru reyndar ekki alveg sammála mér þegar kemur að liðleikanum. CrossFit-æfingarnar hjálpuðu mér líka mikið þegar ég tókst á við Jungfrau-marabonhlaupið sem er fjallamarabon í svissnesku Ölpunum. Hækkunin þar er 1.800 metrar, upp í 2.300 metra, og þá kom sér vel að hafa

stundað CrossFit en ég tók þátt árin 2012 til 2017.“

Blandar öllu saman

Fyrir Gunnar er lykillinn að góðri heilsu að stunda fjölbreytta hreyfingu. „Þess vegna blanda ég þessu öllu saman. Á veturna reynum við að fara um hverja helgi á skíði, enda bara 30 mínútna til þriggja klukkustunda akstur í algjörar skíðaparadisir í svissnesku og austurrísku Ölpunum. Ég er ekki að reyna að verða bestur í einhverri íþróttgrein, mér finnst bara of einhæft að stunda bara eina grein. Fjölbreytileiki er lykillinn fyrir mig og síðan verður jú líka að vera bolti til að elta.“

Aftur í handboltann

Haustið 2015 var stofnuð ný handboltadeild fyrir karla í kantónunni Zug, þar sem fjölskyldan býr, sem ber heitið HSG Baar Super Bulls en svæðið er þekkt fyrir mjög sterkan kvennahandbolta. Svissneskur æfingafélagi Gunnars í CrossFit vissi um bakgrunn hans og það hann að slást í hópinn. „Ég sló til en þá var ég 49 ára gamall að spila með strákum sem voru 20-30 ára gamlir. Við höfum leik í 4. deild fyrsta árið, unnum hana og 3. deildina ári síðar ásamt því að verða bikarmeistarar neðri deilda. Í fyrra og í ár erum við í 2. deild. Á þessum tíma er ég búinn að spila um 60 leiki en þetta er fjórða tímabilið mitt. Eins og alltaf er handbolta líkamlega erfið íþrótt þannig að ég er búinn að brjóta framtennur, slíta liðband í þumalputta og lent í öðrum minni háttar þástrum.“

Alltaf eitthvað nýtt

Hann leggur áherslu á mikilvægi þess að stunda hreyfingu þegar komið er á miðjan aldur. „Það sem gerir CrossFit svona skemmtilegt er að ég er alltaf að læra eitthvað nýtt og ná einhverjum nýjum markmiðum. Það þurfa allir að halda áfram að hreyfa sig, leika sér og vinna á móti vöðvarnrun og stíróleika. Allt þetta hjálpar til þegar við verðum eldri, til dæmis við að standa upp úr stól, fara út úr bíl, labba upp stiga og önnur grunnatriði sem við tökum sem sjálfsgöðum hlutum.“



Árin 2012-2017 tók Gunnar þátt í Jungfrau-marabonhlaupinu sem er fjallamarabon í svissnesku Ölpunum. Hækkunin þar er 1.800 metrar, upp í 2.300 metra, og þá kom sér vel að hafa stundað CrossFit um nokkurra ára skeið.



Gunnar tók fram handboltaskóna árið 2015, þá 49 ára gamall.

Gott að búa í Sviss

Í dag starfar Gunnar sem framkvæmdastjóri hjá svissneska lyfjafyrirtækinu Xantis Pharma en fjölskyldan hefur búið í Sviss í átta ár. „Sviss er mjög gott land til að búa í. Það er mun röglegra yfirbragð yfir öllu hér miðað við heima á Íslandi. Hér eru til dæmis allar búðir lokaðar á sunnu-



Gunnar Beinteinsson, ásamt eiginkonu sinni Þuríði Eddu Gunnarsdóttur, á CrossFit-æfingu. Þuríður er auk þess CrossFit-þjálfari hjá CrossFit Zug.

dögum, það er minni atvinnuþátttaka kvenna og nemendur fara heim milli kl. 12 og 13.30 alla daga. Yngsta dóttirin er tólf ára og er í svissneskum skóla og þar eru miklar kröfur gerðar. Hún æfir handbolta með LK Zug en það er oft talsvert þúsl að láta skóla og æfingar ganga upp, vegna krefjandi heimanáms og tíðra

þröfa, eitthvað sem maður þældi aldrei í heima á Íslandi með eldri stelpurnar okkar. Héðan er stutt að fara til margra fallelgra staða, bæði í Sviss og öðrum nálægum löndum eins og Ítalíu, Frakklandi, Þýskalandi og Austurríki. Það sem er talsvert betra hér er veðrið því hér eru góð sumur og alvöru snjór í fjöllum á veturna.“

JÓLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Kemur út þriðjudaginn 27. nóvember.

Skemmtilegt blað sem kemur inn á allar hliðar jólaundirbúningsins. Uppflettirit sem lesendur leita í aftur og aftur.

Viltu þú auglýsa í mest lesna jólablaði landsins?

Hafðu þá samband við auglýsingadeild Fréttablaðsins. Sími 550 5077 – serblod@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN
VW Polo 1.2 DIESEL. Árgerð 2013, ekinn 127 þ.KM, 5 girar. Verð 980.000. Rnr.150961.



100% LÁN
NISSAN X-Trail. Árgerð 2007, ekinn 149 þ.KM, bensín, sjálfskiptur 4 girar. Verð 980.000. Rnr.151181.



100% LÁN
MMC Outlander. Árgerð 2005, ekinn 160 þ.KM, bensín, sjálfskiptur 4 girar. Verð 580.000. Rnr.150088.

STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN
VW Bora. Árgerð 2005, ekinn 182 þ.KM, bensín, 5 girar. Verð 390.000. Rnr.150986.

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



PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílaupbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilaupbod.is Sími 522-4610.

Bílaupbod - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilaupbod.is

Barnahéill
Vestir eru að bora eiga rétt á Verðni gegn hversdagslegu Öf bókun.

BETRIBILASALAN.IS
- FRI skráning - Vantar bíla á skrá -



2013 VOLVO V70. Ekinn 165 þ.KM, dísel, beinskíptur. Stór og öruggur sænskur eðalvagn! Verð 2.550.000 kr. Rnr.150135.



2016 Mitsubishi Outlander Arctic PHEV Plug in Hybrid. Ekinn 35 þ.KM, rafmagn/bensín, sjálfskíptur. Vinsælasti bíll landsins! Verð 3.990.000 kr. Rnr.120113.



2017 TOYOTA Hilux. Ekinn 20 þ.KM, dísel, sjálfskíptur 6 girar. Glæsilegur pallbíll tilbúinn fyrir nýjan eiganda. Verð 5.890.000 kr. Rnr.150084.

BETRIBILASALAN.IS
- FRI skráning - Vantar bíla á skrá -



2014 LEXUS IS300h F-Sport Hybrid. Ekinn 61 þ.KM, bensín, sjálfskíptur. FRÁBÆR lúxus Toyota! Verð 4.990.000 kr. Rnr.110178.

Betri bílasalan
Ármúla 4, 108 Reykjavík
Sími: 571 7166
Netfang: sala@betribilasalan.is
www.betribilasalan.is

BETRIBILAKAUP.IS
- Betri verð - Örugg og góð þjónusta -



2018 Kia Soul EV+ Skemmtilegur að keyra, skemmtilegur í útliti. Nældu þér í einn á frábærum kjörum! Verð: 2.990.000 kr.

BETRIBILAKAUP.IS
- Betri verð - Örugg og góð þjónusta -



2019 Mitsubishi Outlander PHEV Invite Jeppingur gerður fyrir íslenskar aðstæður. 2019 bíllinn er öflugari og með lengri drægni. Verð: 4.299.000 kr.



Glænýr Nissan Leaf Tekna 40kWh! Griptu tækifæri! Vinsælasti rafmagnsbíll allra tíma. Nýtt útlitt, ættur búnaður og drægni. Verð: 4.599.000 kr.



Glænýr Volvo XC90 T8 Inscription Frábær 7 sæta lúxus fjölskylduþjappi, glænýr og hrikalega vel útbúinn. Verð: 11.690.000 kr.

Betri bíla kaup ehf.
Ármúla 4, 108 Reykjavík
Sími: 511 2777
Netfang: sala@betribilakaup.is
www.betribilakaup.is

Þjónusta

Pípuþjónustur

Pípuþjónungameistarar getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörmu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2950.

Málalár

REGNBOGALITIR EHF
Alhiða málingarþjónusta löggilttra fagmanna. malarar@simnet.is Sími 891 9890

Búslóðaflutningar

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

Barnahéill
Vestir eru að bora eiga rétt á Verðni og útlömun.

Bílar á staðnum
Komið og reynsluakið

MITSUBISHI
OUTLANDER
PHEV Hybrid Instyle
Nýir bílar árgerð 2018

VERÐ 4.880 ÞÚSUND
Örfáir bílar eftir!

Hlaðnir aukabúnaði

- ✓ Leðursæti
- ✓ 360 gráðu myndavélakerfi
- ✓ Akreinavari
- ✓ Árekstrarvari
- ✓ Outlander stafir á húddi
- ✓ Þokuljósasett að framan
- ✓ Leiðsögukerfi
- ✓ Rafdrifin afturhleri
- ✓ Blindhornsviðvörð
- ✓ Fjarlægðartengdur hraðastíllur
- ✓ og margt fleira...

Bílar í ábyrgð - Allt að 90% fjármögnun - Til í úmsum litum - Skoðum með uppitöku á öllum gerðum bifreiða

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÜRVERK
- FLOTUN - SANDSPARSL -
MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar, töfluskípti. Lögglíður rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Til sölu



Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Óskast keypt

KAUPUM GULL -
JÓN & ÓSKAR

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

Ókukennsla

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUMHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bil með allt að 9 m loft hæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

LAGERÚTSALA

Draghálsi 26



**Síðasti dagur
lagerútsölnunnar er í dag.**

**Tæki fyrir
stóreldhús
og veitingahús**

**allt að
75%
afsláttur**

á facebook

Fylgstu með á Facebook
Við erum með myndir af öllum vörnum
á Facebook síðu Verslunartækni



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri

Grátandi gluggar?

Þurrkaðu loftið og dragðu úr rakapéttingu



Þurrft loft dregur úr líkum á myglusvepp.

Þurrktæki
Tilboð
frá kr
39.990

Þurrkþokar

Haltu faratækinu þurru

- Bílaleigubílar
- Sölubílar
- Ferðahýsi

TILBOÐ



Kælar - frystar

Allar stærðir - með eða án vélakerfa



Hljóðlátir

Blásarar

100 mm



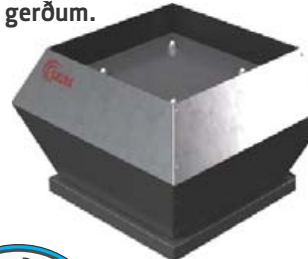
Hitablásari



Tilboð
frá kr
89.990

Þakblásarar

Mikið úrval af stærðum og gerðum.



Hitavír

Í þakrennur eða vatnslagnir Selt í lausu eða í kittum.



Verð
frá kr
1.450

íshúsið



S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur



viftur.is
-andaðu léttar