

heilsa og hreyfing

MÍÐVIKUDAGUR 25. MAÍ 2011



FRÉTTABLAÐIÐ



Eirberg

Stuðningshlífar

- Virkur stuðningur
- Góð öndun
- Einstök hönnun
- Fjölbreytt úrval

Fagleg ráðgjöf
sjúkraþjálfara



BAUERFEIND®

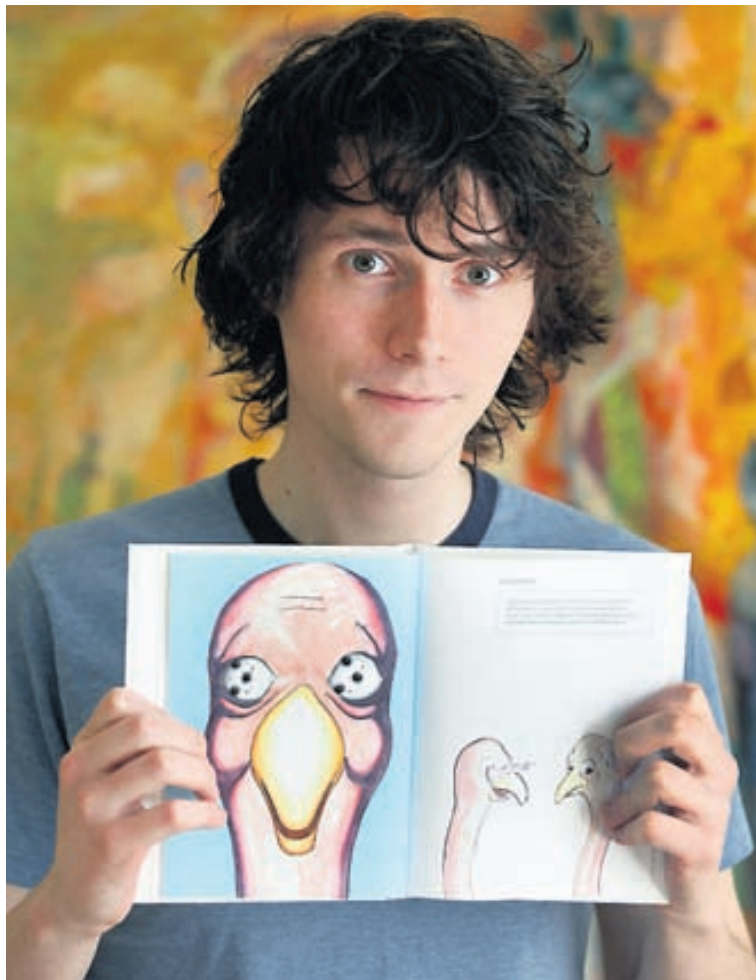
Íþróttastuðningssockkar

- Minnka verki og þyngli í kálfum
- Draga úr bjúgsöfnun
- Minni hætta á blöðrumyndun
- Henta vel í hlaup, göngur og golf



Í sumar er opið virka daga frá kl. 9 - 18 • Stórhöfða 25 • Sími 569 3100 • eirberg.is





Jóhann Leó Linduson bjó til bók þar sem vandamál tengd einhverfu eru útskýrð.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Í spor einhverfra

„Ég gerði bók um einhverfu,“ segir Jóhann Leó Linduson, nemi í grafískri hönnun, um útskriftarverkefni sitt. Jóhann Leó stefnir á að útskrifast úr grafískri hönnun nú í vor. Bókin ber heitið Í annarra manna spor og Jóhann segir að tilgangurinn með henni sé að útskýra á einfaldan hátt vandamál tengd einhverfu. „Svipað efni er til á fleiri stöðum í löngum og þungum ritgerðum eða jafnvel ævisögum. Mig langaði að einfalda þetta efni og setja það nánast fram á barnamáli,“ útskýrir Jóhann sem segir bókina myndskreytta.

Inntur eftir því hvernig hann fékk hugmyndina að því að gera bók um einhverfu segir Jóhann:

„Ég á einhverfan, yngri frændi sem ég hef passað í mörg ár,“ upplýsir Jóhann og bætir við að honum hafi ekki fundist hann vita nægilega mikið um einhverfu. „Þannig að ég nýtti bara tækifærið og las mér vel til.“

Að sögn Jóhanns er fjallað um vanda við úrvinnslu á skynboðum í bókinni. „Margir sem eru með einhverfu eru með skynúrvinnsluvanda sem þýðir að þeir taka ekki við skynboðum eins og þeir sem ekki eru einhverfir. Þeir meðtaka upplýsingar á annan hátt.“

Aðspurður segir Jóhann Leó ekki vita hvort bókinn verði gefin út. „Ég er að reyna að láta gefa hana út. Ég er bara að læra inn á það ferli núna.“

-mmf

Léttur ferskleiki í sumar!

Andlitsbad með aprikósumaska og fótisnyrting með nuddi og naglalakki

Frábært verð: 9.900 kr.

Victoria Salon & Spa
Laugavegi 178
Sími: 611-5500



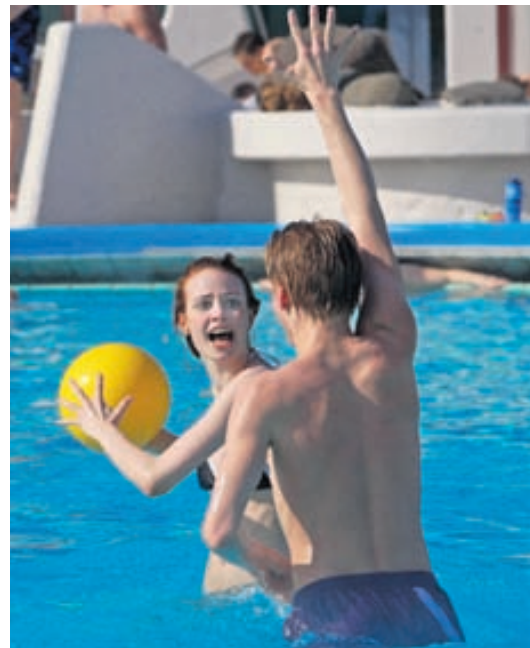
Laugardalurinn er eitt skemmtilegasta útivistarsvæði borgarinnar í vernduðu umhverfi og hentar því barnafólki vel.

NORDICPHOTOS/GETTY



Lengri hjólreiðatúrar og kvöldgöngur eru dásamleg upplifun í kvöldkyrrð við sjávarsíðu Reykjavíkur.

NORDICPHOTOS/GETTY



Í sundlaugunum má gera ýmislegt fleira en að hendast í sundtökum milli sundlaugarbakka, til dæmis má fara í boltaleik.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Út að leika í borginni

Íslendingar sem stærstan part ársins húka innandyrna í líkamsræktarstöðvum geta nú með hækkandi sól erfiðað í fjölbreyttara umhverfi utandyrna, án þess þó að leggja á sig stórferðalag.

ÞRAMM UPP BREKKUR

Aðdáendur gamalla húsa og ræktarlegra eldri garða geta gert göngutúr í Þingholtunum að erfiðisgöngu með því að þramma til skiptis upp og niður götur Þingholtanna. Ágætis halli er í brekkunum þannig að gangan getur reynt verulega á lærin og svo má skokka létt leiðina niður. Þeir sem eru að byrja geta síkksakkað göturnar. Aðrir fallegir staðir sem bjóða upp á þramm upp brekkur innan byggðar eru Breiðholt, sem er gróíð og fallegt og nærri náttúrunni, og Grafarholt.

SVÆÐI MEÐ FJÖLBREYTTUM MÖGULEIKUM

Laugardalurinn er útivistarparadís fyrir þá sem ætla sér að liðka skrokkinn, jafnt skokkara, hjólreiðafólk sem og sundfólk og þeir sem vilja koma sér fyrir á grasflöt með sippuband eða jógadýnu eiga úr nægum stöðum að velja.

Grasagarðurinn er upplagður til að dvelja í og gera teygjuæfingar og fara í léttu göngutúra og gaman er að skokka frá Laugardalnum sem leið liggur upp í Laugarneshverfið. Margir göngustígar eru þar og hlauparar duglegir að nýta sér þá. Þá er svæðið draumur línu-



Þingholtin, með öllum sínum fallegu húsum og stóru gördum, eru sniðin fyrir léttar fjallgöngur en hægt er að þramma upp talsverðan bratta í Þingholtunum.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

skautafólksins. Sundlaug er svo skammt undan til að kæla sig niður í og slappa af í pottunum eftir erfið. Líkt og Laugardalurinn er Ægisíðan útivistarsvæði sem býr yfir fjölbreyttum möguleikum en auk þess sem göngu- og hjólastíga er þar að finna er knattspyrnuvöllur við Ægisíðuna og gaman er að stikla á steinum í fjörunni.

KVÖLDGÖNGUR

Bara til að upplifa fallegustu sól-arlög ársins er kvöldganga við sjávarsíðuna, meðfram Sólfarinu og tónlistarhúsinu Hörpu til að mynda, þess virði. Fleiri góða kvöldgöngustíga má finna, til dæmis stíginn sem liggur meðfram sjávarsíðu Seltjarnarness, út að Gróttu, Elliðaárdalinn, Öskjuhlíð, og íbúar hvers hverfis þurfa yfirleitt ekki að leita langt yfir skammt því í dag eru góðir göngu-

stígar í nær öllum hverfum á Stór-Reykjavíkursvæðinu. Kvöldgöngum er hægt að haga á mismunandi hátt eftir því hve mikið fólk vill erfiða. Þannig er hægt að sækja á brattann þar sem honum er til að dreifa og skokka létt og ganga til skiptis.

TÚN TIL LEIKJA OG ÆFINGA

Mörgum finnst þeir finna barnið í sér aftur þegar þeir komast á stórt tún til að sletta úr klaufunum á. Enda hafa fullorðnir tekið höndum saman og stofnað brenniboltafélag þar sem stóra fólkið hittist að kvöldlagi og fer í boltaleiki. Sem dæmi um tún sem nota má í stórfiskaleik með saumaklúbbnum eða einfaldlega til að æfa kollhnís, handahlaup eða bara djassballtspor, eru stór tún eins og Klambartún og Hljómskálagarðurinn.

-jma

LEIÐSÖGU SKÓLINN

ALMENN LEIÐSÖGN OG GÖNGULEIÐSÖGN

Draumastarf í draumalandi?

Langar þig að segja sögur af landi og þjóð? Þá er leiðsögunám eitthvað fyrir þig.

Nám í Leiðsöguskólanum er fjölbreytt og skemmtilegt og opnar dyr að áhugaverðu og krefjandi starfi.

INNTRITUN STENDUR TIL 30. MAÍ

WWW.MK.IS

Leiðsöguskólinn sími: 594 4025

MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI
 HÓTEL- OG MATVÆLASKÓLINN FERÐAMÁLASKÓLINN LEIÐSÖGUSKÓLINN



Gríptu með þér Floridana

100% hreinn safi
Enginn viðbættur sykur



Nú færð þú Floridana Heilsusafa í nýjum og handhægum umbúðum. Tilvalinn fyrir alla fjölskylduna í ferðalagið, gönguferðina eða í grillveisluna. Floridana safar eru 100% hreinir safar án viðbætts sykurs.

Floridana
LIFÐU VEL!



Rútan er sérútbúin með tilliti til aðgengis fyrir hreyfihamlaða.



Langjökull tók vel á móti hópnum eftir að Ice-explorer flutti hann á toppinn.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Bauð stuðningshóp Eddu í ævintýraferð

Ný jöklarúta var tekin í notkun af Ice-ferðum um síðustu helgi og í jómfrúferðina var Edda Heiðrúnu Backman leikkonu og stuðningshópi hennar boðið. Enda er rútan sérútbúin með tilliti til aðgengis fyrir hreyfihamlaða.

„Við vorum að láta smíða fyrir okkur nýjan truck sem er sérstaklega útbúinn fyrir ferðir á

snjó og jökli,“ segir Arngrímur Hermannsson, forstjóri Ice, um tildrög ferðarinnar á Langjökul. „Þetta er fjörutíu manna jöklarúta og þegar verið var að smíða hana ákváðum við að hafa aðgengi fyrir hjólastóla og smíðuðum lyftu aftan á bílinn. Um helgina vorum við að taka hana í notkun í fyrsta skipti.

Ég hafði frétt af því að Edda Heiðrún Backman leikkona væri mikið hreyfilömuð og að í kringum hana væri stuðningshópur sem héldi utan um hana allan

sólarhringinn í sjálfböðavinnu. Mér fannst þetta merkilegt framtak og ákvað að bjóða Eddu og hópnum hennar með okkur í dagsferð upp á Langjökul. Edda fannst þetta mjög spennandi, sérstaklega að geta boðið hópnum í svona ævintýri, enda er hún dálítill grillari og hafði gaman af furðusvipnum sem kom á stuðningsaðilana þegar hún bauð þeim í jöklaferð.“

Arngrímur segir ferðina hafa tekist vel í alla staði. „Við lögðum af stað frá Reykjavík klukkan níu

um morguninn og vorum komin upp á topp á Langjökli klukkan hálf tvö. Þar uppi var hávetur en um leið og við tókum Eddu úr lyftunni braust sólin fram og við sáum til allra átta. Þetta var mögnuð upplifun.“

Ice býður upp á ferðir á Langjökul á hverjum degi í allt sumar á jöklarútunni sem hlotið hefur nafnið Ice-explorer og er ýmist hægt að fara um borð í Reykjavík eða við jökulröndina og ferðast upp á topp jökulsins. Arngrímur segist þó

áhyggjufullur vegna eldgossins, enda hafi eldgosíð í fyrra komið illa niður á fyrirtækinu. „Það þarf að fara varlega í að segja í fjölmiðlum að hér séu náttúruhamfarir. Eins þarf að koma greinilega fram að þetta sé staðbundið og menn þurfa að vera snöggir að láta vita um leið og gosíð er búið eða orðið mjög lítið og koma þeim skilaboðum á framfæri að þetta sé skaðlaust. Við getum bjargað máluðum með því að gera eins lítið úr þessu og hægt er.“

-fsb

ÖRUGGLEGA FYRIR PIG!

Öllum þykir okkur mikilvægt að finna til öryggis í lífinu. Dynjandi hefur verið leiðandi á sviði öryggisvara síðan 1954. Dynjandi örugglega fyrir þig!

RYKGRÍMUR SEM VERNDA

Skeifunni 3 - Sími: 588 5080 - dynjandi.is

DYNJANDI
allt fyrir öryggið



„Þetta var eins og kraftaverk,“ segir Edda Heiðrún um sólskinið á Langjökli.

Ólýsanleg upplifun

Þetta var alveg stórkostlegt,“ segir Edda Heiðrún Backman um ferðina upp á Langjökul með Ice-ferðum. „Bíllinn er á tveimur hæðum og gler allan hringinn, þannig að maður situr eins og í fiskabúri og sér allt í kringum sig. Orð fá engan veginn lýst þessari upplifun. Og það skipti engum togum að um leið og við komum upp þá dró frá sólu og allur fjallahringurinn opnaðist. Þetta var eins og kraftaverk.“

Edda hafði aldrei áður komið upp á jökul, enda segist hún vera álíka hrædd við jökla og hákarla,

en hún sjái sko alls ekki eftir því að hafa þegið boðið í ferðina. „Og að fá að bjóða öllum vinunum með mér var bara yndislegt. Ég hef nefnilega svona hring af vinum í kringum mig, sem heita Heiðrúnardropar, og ég fékk að taka þau öll og maka þeirra með og svo auðvitað börnin mín og systkini.“

Edda segir jöklarútuna opna nýjan heim fyrir fatlaða, þar sem öll aðstaða sé til fyrirmyndar. „Mér finnst að fólk eigi alveg endilega að nýta sér þennan möguleika. Þetta er bara frábær reynsla í alla staði.“

-fsb



● **HEIMAGERT KORNA-KREM** Snyrtifræðingar mæla margir hverjir með því að nota kornakrem með reglulegu millibili en þannig má fjarlægja dauðar húðfrumur og jafnvel leifar af brúnukremi og farða sem eiga það til að festast í hársverðinum og andlitsjaðrinum.

Ódýrasta leiðin er að blanda saman sítrónusafa og sykri og nudda blöndunni inn í andlitið með léttum strokum. Hún er svo fjarlægð með volgu vatni og er gott að setja mykjandi rakakrem á húðina á eftir.

- **BRJÓTTU UPP MATARMUNSTRID** Gengur illa að grennast á megrunarkúrum? Þá er kominn tími til að taka á vandanum af skynsemi og endurmeta matarvenjurnar.
- Haltu dagbók yfir allt sem þú borðar; hvenær þú borðaðir, hvernig þér leið þá stundina og hvað þú varst að gera á meðan þú borðaðir. Skoðaðu dagbókina eftir nokkra daga og leitaðu að mynstri í matarvenjum þínum.
- Skrifaðu niður atriði eins og hversu hratt þú borðaðir, hversu mikið, hvort þú slepptir úr máltíðum, hvenær þú borðaðir eftirrétt og hvenær þú borðaðir án þess að finna til hungurs.
- Íhugaðu hvers vegna matarvenjur þínar eru eins og þær eru og skoðaðu hverju þú vilt breyta.
- Notaðu dagbókina til að uppgötva hvers vegna þú borðar án þess að finna til svengdar (er það kannski til að slá á streitu, á meðan horft er á sjónvarpið eða vegna leiða?) og reyndu að finna leið til að borða ekki undir kringumstæðum sem annars kalla á slæmar matarvenjur.
- Haltu þig staðfastlega við nýjar matarvenjur og gerðu þér grein fyrir að góðir hlutir gerast hægt.



Nýr og breyttur Nings á Suðurlandsbraut



Við hjá Nings bjóðum alla hjartanlega velkomna á stækkaðan og endurbættan veitingastað að Suðurlandsbraut 6. Að gefnu tilefni langar okkur ennfremur til að þakka viðskiptavinum traustið og tryggðina undanfarin 20 ár.

Við kynnum nýjan og spennandi rétt sem hefur slegið í gegn vestanhafs undir nafninu Orange chicken

NÝTT Á NINGS!

Brakandi ferskur kjúklingur í Panda appelsínusósu

Fersk appelsína, engifer, hvítlaukur og chilli í bland við nýsteiktan kjúkling ...himneskt!

hálfur 1450 kr.
heill 1850 kr.

Nings í 20 ár



● **KOSTIRNIR ERU ÓTVÍ-RÆÐIR** „Það eru til tvær típur af fólki. Þær sem hlaupa og þær sem ættu að hlaupa,“ segir í góðu spakmæli og er mikið til í því. Kostir þess að hlaupa, þó ekki sé nema nokkra kílómetra á nokkurra daga fresti, felast meðal annars í þyngdartapi og jákvæðum áhrifum á hjarta- og æðakerfi, bein, andlega líðan og samhæfingu svo eitthvað sé nefnt.

Hlaup er ein besta aðferðin til að léttast og er sú íþróttaiðkun sem brennir hlutfallslega flestum kaloríum á mínútu. Ekki er því að undra þó í kringum sextíu prósent þeirra sem byrja að hlaupa geri það til að léttast.

Með því að hlaupa er auk þess hægt að lækka blóðþrýstinginn umtalsvert og draga úr líkum á hjartaáfalli og blóðtappa. Þá hefur verið sýnt fram á að þeir sem hlaupa reglulega geta dregið úr beinþynningu og vöðvarýrnun sem oft fylgir hækkandi aldri auk þess sem flestir hlauparar upplifa minni streitu en aðrir. Þá hefur verið sýnt fram á betri skapsmuni og samhæfingu hjá hlaupurum en öðrum.

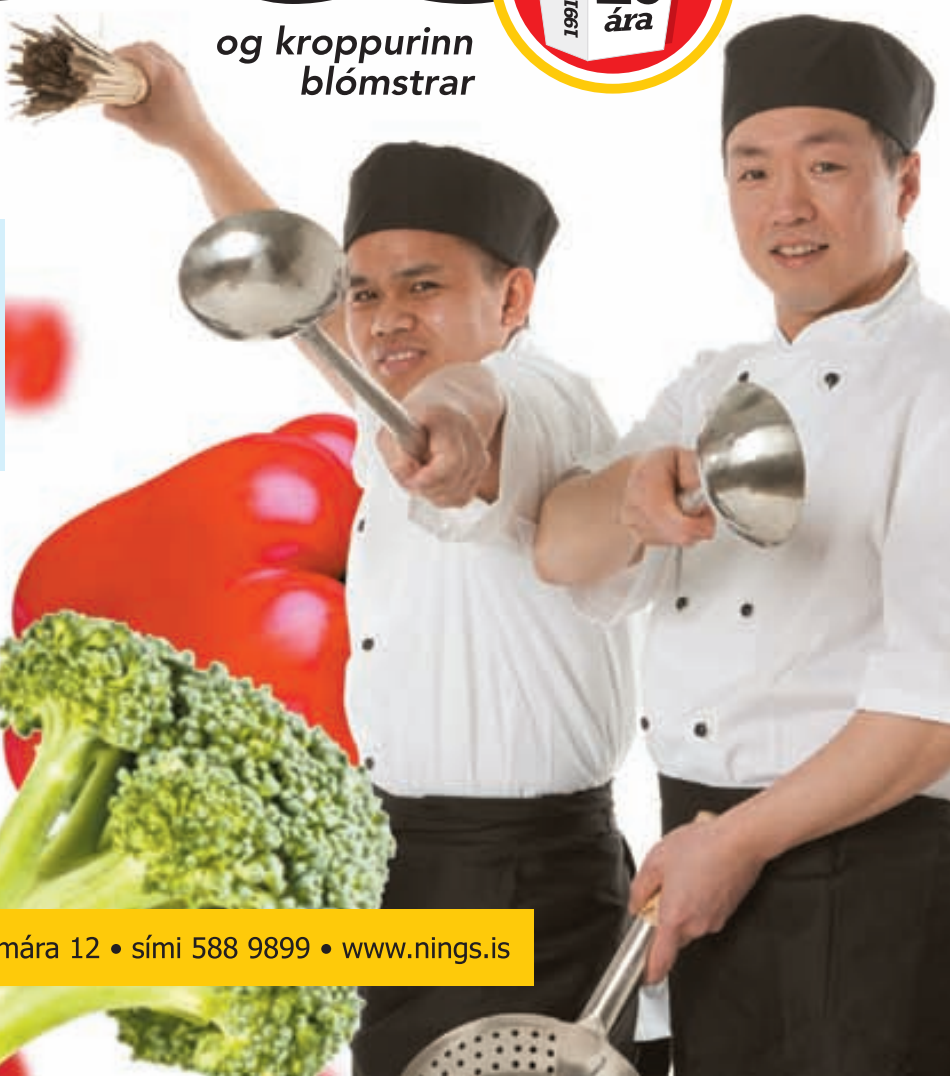


NINGS

og kroppurinn blómstrar



Skannaðu kóðann með símanum þínum og fylgstu með Wong James elda kjúkling í appelsínusósu



Suðurlandsbraut 6 • Stórhöfða 17 • Hlíðasmára 12 • sími 588 9899 • www.nings.is

Góð þátttaka foreldra skiptir mestu

Landlæknisembættið stendur um þessar mundir fyrir rannsókn á heilbrigði og líðan barna og unglunga. Þar er heilsa barna og unglunga metin í ljósi félagslegrar og efnahagslegrar stöðu foreldra.

„Heilsa barna á Norðurlöndunum er almennt talin mjög góð í samanburði við önnur lönd. Það útilokar hins vegar ekki að ýmis vandamál séu til staðar,“ segir



Geir Gunnlaugsson landlæknir.

Geir Gunnlaugsson landlæknir þegar hann er inntur eftir tilgangi norrænnar samanburðarrannsóknar sem nú stendur yfir. Rannsókninni er ætlað að kanna heilbrigði og líðan barna og unglunga, sérstaklega í ljósi félagslegrar og efnahagslegrar stöðu foreldra.

„Þessi rannsókn nær yfir langan tíma en sú fyrsta var gerð árið 1984, önnur árið 1996 og nú stendur sú þriðja yfir,“ segir Geir og telur athyglisvert að geta horft á þróunina yfir árin, hvort þættir sem ekki voru í lagi hafi batnað

og hvort heilbrigðisvandamálin séu þau sömu eða hvort ný bætist við.

Hann segir margt áhugavert hafa komið í ljós í rannsókninni árið 1996. Til dæmis hafi komið fram að ójöfnuður var nokkur. „Þeir sem voru í efnaminni fjölskyldum sóttu síður þjónustu lækna,“ segir Geir. Hann bendir á að þessar rannsóknir séu þær einu sem snerti ójöfnuð hjá íslenskum börnum. „Niðurstöður rannsóknarinnar sem fram fór 1996 voru síðan notaðar í heilbrigðisáætlun fyrir 2000 til 2010,“ upplýsir hann og bendir á að þekking sem verði til í slíkum rannsóknum sé mikils virði fyrir stefnumótun heilbrigðismála er varða heilsu barna.

En er ástæða til að ætla að ójöfnuður sé orðinn meiri í dag? „Ég vil ekki gefa mér niðurstöðu fyrir fram, en hins vegar hefur samfélagið þurft að ganga í gegnum efnahagslegar þrengingar og því er ekki útilokað að þrengrt sé að barnafjölskyldum,“ segir Geir, sem gerir ráð fyrir að fyrstu niðurstöðanna sé að vænta í haust. Það byggir þó á því að svörun foreldra í rannsókninni verði góð.

„Spurningalistinn um heilsufar og aðstæður barna var



Með því að svara spurningalistanum fá foreldrar tækifæri til að segja landlækni hvað þeir upplifa sem vandamál. NORDICPHOTOS/GETTY

sendur til foreldra 3.200 barna á aldrinum tveggja til sautján ára. „Það er mjög mikilvægt að fá sem besta svörun til að rann-

sóknin verði sem marktækust. Þarna hafa foreldrar í raun tækifæri til að segja okkur hvað þeir upplifa sem vandamál og fyrir

okkur að finna lausnir. Þannig getum við unnið saman að því að bæta þjónustu okkar við veik börn.“

-sg

HLEÐSLA 100%
ÍÞRÓTTADRYKKUR HÁGÆÐA
MYSUPRÓTEIN



**PRÓTEINDRYKKURINN SEM
ÍSLENDINGAR FÁ ALDREI NÓG AF**

NÚ EINNIG MEÐ KÓKOS OG SÚKKULAÐI



**NÝ
BRAGD-
TEGUND**

**HLEÐSLA ER KJÖRIN FYRIR ALLA ÞÁ SEM TREYSTA Á
HOLLA OG UPPBYGGILEGA NÆRINGU EFTIR GÓÐA ÆFINGU,
LANGT HLAUP EÐA MILLI MÁLA. ÞAÐ ER ENGIN TILVILJUN AÐ
HLEÐSLA ER EINN VINSÆLASTI PRÓTEINDRYKKUR Á ÍSLANDI.
HENTAR VEL FÓLKI MEÐ MJÓLKURSÝKURSÓPOL.**

MJÓLKURSAMSALAN

WWW.MS.IS

ÍSLENSKA STAÐNAÐS 55181 6/11



Bros mildar golfkonur sem styrktu námskeiðin með þátttöku sinni í fyrra.

MYND/GUÐRÚN HELGA GYLFAÐÓTTIR

Golf fyrir unglungana

Soroptimistaklúbbur Reykjavíkur stendur fyrir opnu golfmóti kvenna laugardaginn 4. júní í golfklúbbnum Oddi. Mótið er haldið til styrktar sumarnámskeiðum fyrir unglunga með fötlun á einhverfurófi, en Soroptimistaklúbbur Reykjavíkur og Umsjónarfélag einhverfra standa saman að verkefnum.

„Það voru engin sumarnámskeið í boði fyrir þennan hóp svo þörf var brýn. Við ákváðum því á fimmtíu ára afmæli Soroptimistaklúbbs Reykjavíkur að styrkja þetta verkefni og til þess að geta gert það veglega héldum við opið kvennagolfmót í fyrra,“ segir Emilía Sigmarsdóttir, formaður fjáröflunarnefndar Soroptimistaklúbbs Reykjavíkur, en öllum ágóða mótsins verður varið til styrktar námskeiðunum.

Mikil ánægja var með námskeiðin í fyrra, bæði hjá þátttakendum og foreldrum, en Emilía segir námskeiðin ekki síður ætluð til að létta undir með þeim.

„Mörg þessara krakka voru mikið föst heima við og vildu ekki fara eitt né neitt. Á námskeiðunum eignuðust þau vini og þátttakan hvatti þau til að vera meira á ferðinni sjálf,“ segir Emilía og Sigrún Birgisdóttir, framkvæmdastjóri Umsjónarfélags einhverfra, tekur í sama streng.

„Námskeiðin eru byggð upp líkt og önnur leikjanámskeið, til dæmis er farið í sund, keilu og klifur, en þau eru sérstaklega sniðin að þörfum einstaklinga með fötlun á einhverfurófi. Til dæmis er keypt í matinn og skipst á að elda og hóparnir fara allra sinna ferða í strætó innanbæjar. Það eflir krakkana til að taka sjálf strætó þess utan,“ segir Sigrún.

Þrjú námskeið voru haldin í fyrra og er stefnt á að þau verði jafnmörg í sumar eða fleiri. Skráning á golfmótið fer fram á www.golf.is en nánari upplýsingar er að finna á www.soroptimist.is.

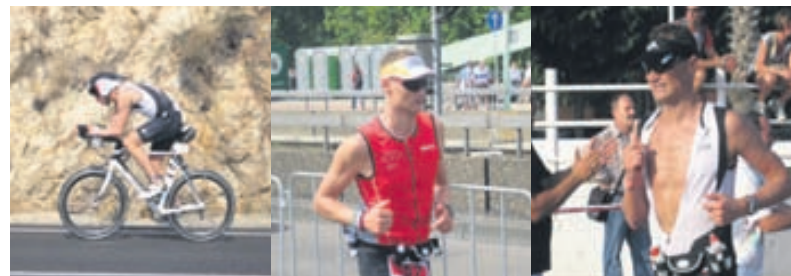
-rat

REGENOVEX

Regenovex hentar öllum sem leita að bættri heilsu í liðum en kjósa náttúrulegar lausnir fram yfir lyf m.a. vegna mögulegra aukaverkana þeirra.



Hreyfing á að veita unað ekki sársauka



„Ég hef prufað ýmis náttúrulyf til að minnka verki eftir langar keppnir og æfingar en ekki fundið neitt sem skipti sköpum fyrir mig. Eftir að ég byrjaði að nota Regenovex finn ég stóran mun á líkamanum og líður mér miklu betur í hnjám og ökklum eftir erfiðar æfingar. Ég tek Regenovex töflur á morgnana og ber gel á hnjáliði þegar ég er að æfa mikið og ég fullyrði að munurinn er ótrúlegur“ (Steinn Jóhannsson)

Góð ráð fyrir hlaupabyrjendur

frá Steini Jóhannssyni, þríþrautamanni ársins 2009 og 2010 og Íslandsmethafa í Iron Man (járnkarli).

- Settu þér raunhæf markmið sem hæfa þínum bakgrunni
- Byrjaðu rólega, þ.e. hlaupa og ganga til skiptis, t.d. hlaupa 2 mín, ganga 1 mín, o.s.frv.
- Einblíndu fremur á tíma (hversu margar mínútur) en vegalengd í upphafi
- Í upphafi er gott að hlaupa hring sem þú þekkir vel
- Þegar þú hefur náð ákveðnum grunni er gott að taka hraðabreytingar inn í hlaupaæfingar
- Teygðu vel á eftir æfingar
- Reyndu að gera hlaupin að reglulegri hreyfingu til að byggja upp þol og þrek
- Vertu klæddur eftir veðri, mundu að vera í endurskinsvesti yfir háveturinn
- Vertu vel nærður þegar er farið á æfingu
- Finndu hlaupafélaga eða hlaupahóp til að æfa með – félagsskapur er hvetjandi og skemmtilegur

Steinn, sem æfir sjálfur mikið notar Regenovex mikið við hlaupin.

Regenovex er einstök vara sem hentar íþróttafólki og fólki sem stundar mikla hreyfingu einkar vel.

Algengt er að fólk sem stundar mikla hreyfingu, s.s. hlaup, lyftingar o.þ.h. finni fyrir verkjum í hnjám hrygg og á fleiri stöðum vegna mikillar áreynslu á liðamót. Regenovex er árangursrík og fljótleg leið til þess að vinna gegn eymslum og óþægindum vegna þessa.

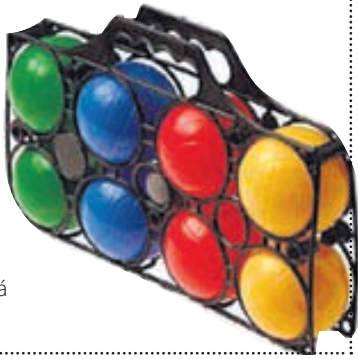
Kynntu þér málið á regenovex.is

Fæst í apótekum

● **LANDSMÓT UMFÍ 50+** Búið er að opna fyrir skráningu á fyrsta Landsmót UMFÍ fyrir 50 ára og eldri sem haldið verður á Hvammstanga 24. til 26. júní í sumar.

Keppnisgreinar á mótinu í sumar eru fjölbreyttar, allt frá badminton, blaki, boccia og briddsi til fjalla-skokks, golfs, hestaíþróttar og línu-dans.

Skráning og aðrar upplýsingar um mótíð eru á vefsíðunni www.landsmotumfi50.is. Þátttökugjald er 6.000 krónur. Innifalið í verðinu er keppnisgjald, tjaldevæði og affreying meðan á mótinu stendur.



● **LISTELSKIR KARLAR ERU HAMINGJUSAMARI** Karlmenn sem njóta þess að sækja tónleika, listasöfn og leikhús eru líklegri til að vera lífsglaðari og heilsuhraustari en þeir sem eru óvirkir í menningarlífinu. Þetta kemur fram í nýrri rannsókn Norges teknisk-naturvitenskapeliga universitet sem náði til fimmtíu þúsund Norðmanna. Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að bæði karlar og konur sem taka virkan þátt í íþróttum, kirkjustarfi og hvers kyns menningarviðburðum eru við betri heilsu og lukkulegri með lífið. Munurinn var mun meiri hjá körlum, sem eru níu prósentum líklegri en aðrir til að vera hraustari, fjórtán prósentum líklegri til að vera hamingjusamari og tólf prósentum ólíklegri til að verða þunglyndi að bráð.



● **JÓGA Í BARÁTTU VIÐ BRJÓSTAKRABBAMEIN**

Jóga hefur jákvæð áhrif á konur með brjóstakrabbamein. Það hefur í för með sér minna stress og meiri vellíðan. Kemur þetta fram í nýrri rannsókn sem gerð var í Háskóla Texas í Bandaríkjunum.

Rannsóknin var gerð á konum sem voru í geislameðferð við brjóstakrabbameini. Konunum var raðað handahófskennt í hópa. Einn hópurinn var látinn æfa jóga, annar gerði venjulegar teygjuæfingar og sá þriðji gerði engar æfingar. Eftir geislameðferðina voru þær beðnar um að svara spurningum um heilsu sína. Konunum í jógaþópnum og þeim sem gerðu teygjuæfingar leið betur heldur en þeim sem gerðu engar æfingar. Þó leið konunum sem stunduðu jóga sýnu betur í heildina.



● **ÁHERSLA Á HEILBRIGÐA LÍFSHÆTTI**

Sumarstarf Ferðafélags barnanna er að hefjast. Í starfi félagsins er áhersla lögð á að bjóða upp á ferðir og uppákomur fyrir börn sem vikka sjóndeildarhring þeirra og upplýsa þau um heilbrigða lífshætti úti í náttúrunni.

Ferðunum er skipt í þrjá aldersflokka, upp að tólf ára aldri. Börn á leikskólaaldri fara meðal annars í fjöruferðir, hestaferðir og stuttar fjallgöngur. Í næsta aldersflokki, frá sex til níu ára, er farið í göngur og ratleiki og rifjaðir verða upp íslenskir leikir. Börn á aldrinum tíu til tólf ára fara meðal annars í skipulagðar dagsferðir þar sem farið verður í fjallgöngur.

Nánari upplýsingar um starfsemi Ferðafélags barnanna og skráningu er að finna á vefsíðunni www.allirut.is. -mmf

NÝTT

Vilta Vestrið
Kl. 7:00

NÝTT

FjögurSEX
Kl. 16:00

Svali
Kl. 9:00

Heiðar
Kl. 13:00

AÐ EILÍFU

FM

Vilta Vestrið
Nýr og ferskur morgunþáttur frá mönnunum á bak við lögin Sjomleh, Keyrum þetta í gang, Djamm í kvöld og mörg fleiri

FjögurSEX
Brynjar Már og Margrét Björns gera heimferðina skemmtilegri