

LÍKAMSRAEKT

&NÆRING

Kynningarblað Hreyfing, heilsa, matur, rannsóknir, góð ráð, fæðubótarefni, hlaup, markmið.

Átak með alvöru árangri

Hreyfing hefur staðið fyrir geysivinsælum átaksnámskeiðum sem verið hafa í stöðugri þróun í 22 ár. Lykilþættir átaksnámskeiðanna eru fræðsla, aðhald og fjölbreyttar æfingar.

Árangurinn lætur ekki á sér standa enda hafa námskeiðin skapað sér traustan sess með þátttöku tugþúsunda kvenna í gegnum árin,“ segir Ágústa Johnson, framkvæmdastjóri Hreyfingar, um átaksnámskeiðin Árangur sem breytt hafa lífi kvenna til hins betra í meira en tvo áratugi.



Ágústa Johnson

„Námskeiðin eru í stöðugri þróun og reglulega uppfærð svo æfingakerfið skili þátttakendum sem mestum árangri. Æfingarnar eru einfaldar en markvissar og fjölbreyttar, og það tryggir góðan árangur,“ segir Ágústa.

Í Árangri eru mismunandi áherslur eftir hópum til að mæta ólíkum þörfum kvenna.

„Við höfum hópa fyrir konur sem hafa ekki stundað reglulega þjálfun í langan tíma en vilja taka átak sitt föstum tókum, auka styrk sinn og þol og komast í gott form, og annan hóp fyrir þær sem eru orðnar vanari þjálfun. Nýlega buðum við svo upp á skemmtilega nýjung sem við köllum Árangur-Dans-Fitness og er fyrir þær sem vilja dansa sig í flott form. Á öllum átaksnámskeiðum tekst líkaminn á við nýjar áskoranir, sem tryggir hámarks árangur, og útkoman er ætíð sú sama; konurnar styrkjast, ná tókum á neysluvenjum sínum og losna við óvelkomna líkamsfitu,“ upplýsir Ágústa.

Annað árangursríkt námskeið sem hefur heldur betur slegið í gegn hjá Hreyfingu er Fantagott form, fyrir bæði kynin.

„Það er sérsníðið fyrir þá sem



Fantagott form er námskeið fyrir bæði kynin sem er sérsníðið fyrir þá sem vilja taka verulega á og komast í fantagott form.

vilja taka verulega á og komast í fantagott form,“ segir Ágústa. „Áhersla er lögð á snerpu og kjarnavöðva líkamans, með einföldum æfingum sem tryggja hámarks brennslu og þjálfu upp þol og styrk á skjóttan og hnitmiðaðan hátt. Grunnbrennsla líkamans eykst og í hverjum tíma verður til hinn eftirsónarverði eftir-

bruni sem veldur áframhaldandi brennslu hitaæininga á auknum hraða klukkustundum eftir að æfingu lýkur.“

Ágústa hvetur alla landsmenn til að hugsa vel um sál og líkama á komandi ári.

„Það er nefnilega aldrei of seint að skora á sjálfan sig og komast í sitt besta form.“

Innfalið í ofangreindum námskeiðum er fjölbreytt þjálfun í lokuðum tímum þrisvar í viku, ótakmarkaður aðgangur að tækjasal og opnum tímum, aðgangur að glæsilegri útiádstöðu, jarðsjávarpotti og gufuböðum, vigtun, fitumælingar, hvatning, fróðleikur og uppskriftir.

Sjá nánar á www.hreyfing.is



CLUB FIT – ÁHRIFARÍKT, KREFJANDI OG EINFALT

Club Fit er nýtt, þrususkemmtilegt og áhrifaríkt æfingakerfi í Hreyfingu. Það er þróað úr mörgum af bestu og vinsælustu æfingakerfum veraldar og byggir á þolþjálfun á hlaupabretti og styrktaræfingum með lóðum.

Æfingar Club Fit henta flestum og eru sérvaldar með öryggi og árangur að leiðarljósi. Þær eru einfaldar en samsettar á þann veg að grunnbrennsla líkamans eykst, sem og mikill eftirbruni. Þátttakendur ná því hörkubrennslu í hverjum tíma, sem er 45 mínútur og stýrt af öflugum þjálfurum sem halda fólki vel við efnið með hvatningu og fjöri.

Club Fit er kennt í sér sal þar sem lýsing og tónlist skapa skemmtilega stemningu og hvetjandi orku. Þátttakendur komast í þrumugott form og tíminn flýgur því Club Fit er skemmtilegt.

Í Club Fit eru engin flókin spor til að læra; bara þjálfun á hlaupabretti, lyftingar, stemning og árangur. Club Fit-tímar eru opnir fyrir meðlimi Hreyfingar og kosta ekkert aukalega.

Vinsæl Wellness-námskeið

Hot Fitness er nýjasta æfingakerfið í Hreyfingu og kemur í kjölfar námskeiðanna HD Fitness, Hot Yoga og Pilates Fitness, sem slegið hafa rækilega í gegn hjá Hreyfingu.

„Margir tala um að vera orðnir háðir því að stunda HD Fitness og Hot Yoga í Hreyfingu, og Hot Fitness er því næsta skref,“ segir Ágústa Johnson um nýjasta æfingakerfi Hreyfingar, sem kallar á aðeins meira krefjandi æfingar í 35 °C heitum æfingasal.

„Í Hot Fitness vinnum við með eigin líkamsþyngd en notum líka

litla lóðabolta sem auka enn á styrk efri hluta líkamans. Æfingar eru allar hnitmiðaðar og rólegar, og vandlega hugsað um að þátttakendur fái sem mest út úr þeim,“ útskýrir Ágústa um nýja námskeiðið sem er í senn spennandi og lærdómsríkt og tryggir flott form með fallega tónuðum vöðvum, auknum styrk og liðleika. „Lifandi markaður sér um fræðslu á heilnæmu og hreinu mataræði og kennir leiðir til að innleiða meiri hollustu í daglegar neysluvenjur og versla úr heilsumhillum verslana. Þá hafa þátttakendur aðgang að lokuðu svæði Lifandi markaðar, með fræðslu, upplýsingum og uppskriftum,“ upplýsir Ágústa.

Námskeiðið HD Fitness stendur fyrir „heitu djúpvöðva fitness“ og er sérhannað af Ágústu Johnson, Önnu Eiríksdóttur og Helgu Lind Björgvinsdóttur. „HD Fitness hentar þeim sem sækjast eftir tónuðum líkama og tígulegu fasi. Það fer fram í heitum sal og byggir á rólegum styrktaræfingum ásamt djúpum teygjuæfingum. Eingöngu er unnið með eigin líkamsþyngd og sérstakar áherslur á styrkingu djúpvöðva í kvið og baki, og djúpar teygjuæfingar sem lengja og styrkja helstu vöðva líkamans,“ útskýrir Ágústa.

Pilates Fitness er einnig vandað æfingakerfi sem nýtur gríðarlegra vinsælda um allan heim. Ágústa



segir það sameina líkama og sál í áhrifaríkri þjálfun og styrkja helstu vöðva líkamans án þess að stækka þá. Æfingar eru rólegar og hnitmiðaðar og fara fram í 28 °C heitum sal.

„Pilates Fitness er fullkomin blanda hreyfingar og styrktar- og liðleikaæfinga. Með því er hægt að endurmóta líkamann með lengri, grennri og fallegar mótaðri vöðvum, um leið og þátttakendur læra að losa um streitu, verki og stífleika, og að beita líkama sínum með afslappaðri hætti,“ segir Ágústa og bætir við að Pilates Fitness henti jafnt byrjendum sem lengra komnum.

Ofangreind námskeið eru sex vikna. Innfalið er lokaðir tímar tvisvar í viku og ótakmarkaður aðgangur í tækjasal og opna tíma, ásamt aðgangi að glæsilegri útiádstöðu, jarðsjávarpotti og gufuböðum.



Þórður segir mikilvægt að fólk hafi gaman af og njóti stundanna á fjöllum.



Fjallavinir munu á næstunni bjóða upp á námskeiðin Fjöllin okkar og Fjöllin flottu.



Fjallavinir munu kynna starfsemi sína í Framheimilinu í Safamýri 10. janúar.



Fríða og Þórður hafa töluverða reynslu af fjallgöngum og munu miðla af henni á námskeiðum Fjallavina sem hefjast á næstunni.



Þórður segir þátttakendur fljóta að komast í gott form til að takast á við lengri og erfiðari göngur séu þeir duglegir að mæta.

Heilsuþætandi og skemmtilegt

Hjónin Þórður Ingi Marelsson og Fríða Halldórsdóttir stofnuðu fyrirtækið Fjallavini í haust. Það skipuleggur fjallgöngur fyrir byrjendur og lengra komna þar sem markmiðið er heilsueflandi fjallgöngur þar sem fólk nýtur samverunnar ekki síður en góðrar útivistar. Kynning verður á starfseminni í Framheimilinu í Safamýri í janúar.

Við höfum verið að ganga heilmikið síðustu árin og skynjað gríðarlega áhuga á skipulögðum ferðum, fólk finnur þar að auki mikið hversu heilsueflandi og andlega nærandi þær eru. Þess vegna fórum við nú af stað," segir Þórður Ingi Marelsson, sem gerði sér lítið fyrir og stofnaði ásamt konu sinni Fríðu Halldórsdóttur fyrirtækið Fjallavini í haust.

Eins og heitið gefur til kynna sérhæfa Fjallavinir sig í fjallgöngum og ætla á næstunni að hleypa af stokkunum tveimur námskeiðum þar að lútandi, Fjöllin okkar og Fjöllin flottu. „Á fyrrnefndu námskeiði munum við fara í 36 ferðir og á 55 tinda, og ná þannig yfir 18.000 metra uppsafnaðri hækkun. Fyrsta ferðin verður farin um miðjan janúar en þá byrjum við á lægri fjöllum í Hafnarfirði og Mosfellsdal. Svo

smám saman þyngist róðurinn en við höldum okkur að mestu á suðvesturhluta landsins en Hvannadalshnúkurinn er einnig á dagskrá í maí. Lokagangan er svo á fyrsta degi adventu og verður óvissuferð," upplýsir Þórður og segir misjafnt líkamsástand ekki eiga að koma að sök.

„Enda er fólk furðufljótt að komast í form til að takast á við lengri og erfiðari fjallgöngur ef það er á annað borð duglegt að mæta frá upphafi. Og allir sem skrá sig í verkefnið fá gott aðhald til að klára. Við viljum ekki að neinin heldist úr lestinni heldur hafi gaman af og klári dæmið til enda, það eru okkar kjörorð," segir Þórður léttur í lund.

Að hans sögn skiptir aftur máli að mæta í þokkalegu formi á síðara námskeiðið, Fjöllin flottu. „Ferðirnar verða enda miklu lengri og erfiðari, þar sem byrjað

er á Akrafjallshring í febrúar, en hann telur um það bil 15 kílómetra. Svo endum við á óvissuferð í nágrenni Reykjavíkur í október.“

Þátttakendur þurfa að mæta með eigin búnað og það sem upp á vantar segist Þórður geta útvegað á góðum kjörum. „Við erum sem dæmi í góðu sambandi við útivistarverslunina Fjallakofann og getum með hennar aðstoð komið til móts við þarfir þeirra sem á þurfa að halda.“

Þórður hvetur sem flesta til að mæta á kynningu Fjallavina í Framheimilinu í Safamýri 10. janúar. „Þá förum við betur ofan í saumana á verkefnunum og ferðunum sem eru fram undan," segir hann. Frekari upplýsingar sé að finna á heimasíðu fyrirtækisins á slóðinni fjallavinir.is, þar sem jafnframt er hægt að skrá sig á námskeiðin.

Fjallgöngur eru fyrirtaks líkamsrækt

„Fjallgöngur snúast um meira en það að ganga bara upp á fjöll og niður aftur því við ástundun þeirra eflir maður bæði þol og styrk. Auk þess batnar andleg líðan til muna því fátt jafnast á við að komast út í ferskt fjallalofthið og græna náttúru fjarri ys og þys. Allir koma endurnærðir til baka bæði á líkama og sál því við áreynslu eins og fjallgöngu er líkaminn uppfullur af vellíðunarhormóninu endorfíni.“

Þetta hefur Fríða Halldórsdóttir, annar stofnandi Fjallavina, að segja um heilsuþætandi áhrif reglulegra fjallganga. Hún bætir við að ekki sé þó allt upp-talið og nefnir sem dæmi að við göngur styrkist líka beinin og liðir verði stöðugri svo þetta hafi margföldunaráhrif á allan líkamann.

„Þá er brennslan gríðarlega mikil og fólk finnur fljótt hvernig það verður léttara og sprækara því það bæði styrkir vöðvana og gengur á aukaforðann," bendir Fríða á og bætir við að í lok gönguferða sé lögd áhersla á góðar teygjur til að viðhalda og auka liðleika. „Auk þess tvínum við jógaæfingum og slökun inn í göngurnar ásamt ýmsum skemmtilegum upp-ákomum. Allt saman hefur þetta jákvæð áhrif á andlega og líkamlega heilsu.“

Fríða segir marga langa til að ganga á fjöll en eiga erfitt með að taka sín fyrstu skref. „Framkvæmdin sjálf er þó ekki flókin, einfaldlega að færa annan fótinn fram fyrir hinn þar til komið er á leiðar-enda, en það krefst vissulega áhuga og vilja. Svo verður þetta sífellt auðveldara með hverju fjallinu.“

Þá getur hún þess að á fjöllum sé ótrúlegt að upplifa náttúru-fergur landsins. „Það mætti líkja því við að borða góðan mat. Eftir fyrsta bitann langar okkur í meira og í þessu tilviki er það bara betra.“ Enda erum við með fjallgöngum að leggja grunn að góðri heilsu um ókomin ár. Þar geta Fjallavinir lagt sitt á vogarskálarnar.“

Nánar á www.fjallavinir.is.



Með sælubros á vör eftir göngu.



Skemmtilegar uppákomur fylgja.



Þórður Ingi Marelsson og Fríða Halldórsdóttir standa að baki fyrirtækinu Fjallavinir sem sérhæfir sig í fjallgöngum fyrir byrjendur sem og lengra komna.

MYND/VALLI



Kynningarfundur 10. janúar 2012

í Framheimilinu Safamýri kl. 19:00

Fjallavinir.is kynna þar starfið fyrir árið.



Fjöllin okkar!
Eru sérvalin, skemmtileg og spennandi 36 fjöll fyrir alla.

Fjöllin flottu!
Hér er á ferðinni frábært verkefni fyrir fólk á öllum aldri sem vill upplifa tignarleg fjöll og vera í góðum félagsskap þar sem fólk stendur þétt saman.



Heitt súkkulaði og kleinur í boði!

Nánari upplýsingar á www.fjallavinir.is



Fylgjumst með á facebook [fjallavinir.is](https://www.facebook.com/fjallavinir.is)



GÖNGUM, GÖNGUM

Göngur úti við eru góðar bæði fyrir líkama og sál. Þær efla þol, auka brennslu, lækka blóðþrýsting og styrkja hjartað. Ekki þarf heldur að vera mikið mál að fá sér göngutúr, bara skella sér í skó og koma sér út um dyrnar. Ef hálsa er á jörð eru mannbroddar málið. Þeir broddar sem líta út eins og tátilljur eru handhægir og það tekur lítinn tíma að smeygja sér í þá.



Til að láta verða af því að hreyfa sig úti við er ágætt að nota þær ferðir sem við ætlum hvort sem er að fara, í heimsóknir, verslanir, skóla og vinnu eða í hver önnur erindi sem við eigum út af heimilinu. Þá hefur ferðin tilgang og gangan bættist við sem heilsuþáttur. Ef tekið er á í göngunni er hressandi að gera teygjuæfingar á eftir.

SAGA STREITUHUGTAKSINS

Læknaneminn Hans Selye var að læra um einkenni hinna ýmsu sjúkdóma á bandarísku sjúkrahúsi árið 1926. Hann leit svo á að það sem sjúklingarnir ættu sammerkt væri máttleysi, kvíði og lystarleysi og rakti það til álagsins sem sjúkdómurinn olli þeim, hvað svo sem hann hét. Eftir það varði hann löngum tíma í að rannsaka áhrif álags á dýr og menn og fann að yfirálag veldur streitu, sem leiðir til sjúkleika sé það langvarandi.

Síðar á ævinni lagði Selye áherslu á jákvæðar hliðar streitu í mannlífinu. Hann taldi að ef álagið samræmist markmiðum fólks og það fengi nægilega hvíld gæti streita verið heilsusamleg og sannkallað „krydd lífsins“ svo að notuð séu hans eigin orð.



Heimild/persona.is

Afslappandi herðanudd AÐ LOKINNI ÆFINGU

Hot Yoga tímar og þrjú spennandi námskeið: Insanity, Velkomin í núíð og Goran súperform eru að hefjast hjá líkamsræktarstöðinni Nordica Spa & Gym. Gefum Bjargeyju Aðalsteinsdóttur íþróttafraeðingi orðið.

Nordica Spa & Gym er vönduð og elegant líkamsræktarstöð, spa, nuddstofa og snyrtistofa,“ byrjar Bjargey mál sitt og segir nýbúið að taka stöðina í gegn, breyta og laga og bæta einum hóptímasal við. „Nýjungarnar hjá okkur í janúar eru þær að við byrjum með hot yoga sem ég tel að passi mjög vel okkar stöð og svo er Goran þjálfari kominn aftur. Hann verður með lokuð námskeið sem heita Goran súperform. Það eru fjögurra vikna hóptímar með lokuðu aðhaldsnámskeiði og hægt er að fá matartösku með frá Vox.“

Í Nordica Spa er alltaf þjálfari í sal, að sögn Bjargeyjar. „Það er búið til prógramm fyrir hvern og einn sem hann fylgir í hvert sinn sem hann mætir,“ lýsir hún og segir þetta fyrirkomulag hafa reynst vel.

Bjargey byrjaði að kenna þolfimi árið 1982 á líkamsræktarstöð í Bandaríkjunum, kom heim og kenndi á flestum líkamsræktarstöðvum í Reykjavík í gegnum árin og stofnaði stöðina Þokkabót árið 1996, ásamt manni sínum. Í dag er hún tekin við rekstri Nordica



„Það er ekki nóg að einblína bara á þyngd og fituprósentu, fólk verður að líða vel,“ segir Bjargey Aðalsteinsdóttir, þjálfari í Nordica Spa & Gym. MYNDVALLI

Við byrjum með hot yoga sem ég tel að passi mjög vel okkar stöð. Svo er Goran þjálfari kominn aftur.

Spa & Gym ásamt Kristínu Guðjónsdóttur. „Sérstaða Nordica Spa er afslappað andrúmsloft og

persónuleg þjónusta, að ógleymdu hinu margrömaða herðanuddi í pottinum eftir æfingar,“ segir Bjargey. „Hingað kemur fólk jafnvel í hádeginu og notar sér nuddið í pottinum. Þá fer það afslappað út og tekst á við afganginn af deginum af endurnýjuðum krafti. Við kappkostum að horfa á heildarmyndina. Það er ekki nóg að einblína bara á þyngd og fituprósentu, fólk verður líka að líða vel.“

Listdanskóli Hafnarfjarðar

Kennarar skólans eru velmenntaðir og með alþjóðlega reynslu.

- Barnadans 2-5 ára
- Barnadans 6-7 ára
- Barnadansdass 7-8 ára
- Klassískur ballett 9 ára +
- Djassdass 9 ára +
- Hipp Hopp 9 ára +
- Nútímadans 14 ára +
- Skvisutimar og fullorðins ballett
- Afró 16 ára +

Berglinda sigurvegari úr Dans Dans Dans mun kenna hjá okkur á vorönn.

Sandra hipp hopp og afró danskennari úr Dans Dans Dans mun kenna hjá okkur á vorönn.

Skráning í síma 894 0577 / listdanskoli.is

SKORTUR GETUR TAFIÐ FYRIR BATA

Bæklunarskurðlæknar við læknadeild Washington-háskólans í St. Louis í Bandaríkjunum greindu nýlega frá rannsókn sem þeir gerðu á sjúklingum sem undirgengust aðgerð á hrygg. Komust þeir að því að sjúklingar sem gengjust undir aðgerð, þar sem tveir eða fleiri hryggjarliðir væru festir saman, þjáðust oft af D-vítamínskorti og það gæti tafið fyrir bata.

Skoðaðir voru 313 sjúklingar, en rúmlega helmingur þeirra var undir mörkum í D-vítamíni og einn fjórði hlutur þeirra þjáðist af alvarlegum skorti á vítamíninu.

D-vítamín hjálpar líkamanum að taka upp kalk og sjúklingar sem skortir D-vítamín geta því átt í erfiðleikum með að mynda nýjan beinvef. Læknarnir sem komu að rannsókninni telja því þess virði að kanna ávallt D-vítamínþúskap sjúklinga áður en þeir fara í aðgerð á hrygg. Þannig sé hægt að gefa þeim sem þjáist af skorti stóra skammta af vítamíninu til að hjálpa til við batann eftir aðgerðina.



Í vetrarfærð er illmögulegt fyrir marga eldri borgara að fara út að spóka sig.

Eldri borgarar hafa aðgang að íþróttahúsum

Þegar snjórinn liggur yfir göngustígum verður illfært fyrir eldri fólk að komast leiðar sinnar, hvað þá að fara í gönguferðir sér til heilsuþáttar. Nokkur íþróttahús hafa brugðið á það ráð að opna aðstöðu sína fyrir eldri borgara.

Í Fífunni í Kópavogi eru tartanbrautir opnar almenningi alla virka daga frá klukkan 8 til 12. Þangað sækja allt að hundrad eldri borgarar daglega en auk hreyfingarinnar getur fólk sest niður, spjallað og ræktað þannig vináttuna. Aðgangur er ókeypis en gestir eru beðnir að skrifa í gestabókina við Hliðarlínuna, þar sem fólk hefur aðgang að vatns- og kakóvél.

Í Rísanum í Kaplakrika í Hafnarfirði eiga eldri borgarar þess einnig kost að ganga inni alla virka daga milli klukkan 9 og 10.

Í Egilshöllinni í Grafarvogi hafa eldri borgarar fengið að nýta sér aðstöðuna frá átta á morgnana og fram undir hádegi. Þangað sækja um þrjátíu til fjörutíu manns að meðaltali. Fólk getur tyllt sér í stúlurnar til að spjalla en enn sem komið er er enginn veitingasalur á staðnum. Það stendur þó til bóta með tilkomu Keiluhallarinnar sem verður opnuð innan tíðar.

Þetta var aðeins stikkprufa á nokkrum íþróttahúsum, en vafalaust eru fleiri sem bjóða upp á svipaða þjónustu fyrir eldri borgara sem vilja huga að heilsunni.



Í Fífunni geta eldri borgarar komið alla virka morgna til að ganga.

visir POPP SKÚRINN

Þrjú myndbönd með nýjum lögum Páli Óskari á visir.is/popp

- ▶ ÞÚ KOMST VIÐ HJARTAÐ Í MÉR
- ▶ ÞORSLÁKSMESSUKVÖLD
- ▶ BETRA LÍF

TÓNLISTARTÍMARITÍÐ POPP FYLGIR FRÉTTABLAÐINU Á TVEGGJA VIKNA FRESTI

Súperform, Mind & Body og Foam-stretch í World Class

Á nýja árinu fara af stað fjölbreytt námskeið í World Class. Gígja Þórðardóttir deildarstjóri segir frá spennandi nýjungum sem ættu að henta flestum þeim sem hyggja á breyttan lífsstíl á nýju ári og þá ekki síður þeim sem stundað hafa stífar æfingar og vilja meiri fjölbreytni.

World Class fer af stað með fjölda spennandi námskeiða eftir áramótin, auk þess sem viðskiptavinir stöðvanna hafa aðgang að öllum opnum tímum. Gígja Þórðardóttir, deildarstjóri í World Class, segir úrvalið aldrei hafa verið breiðara og að það ætti ekki að vera vandamál fyrir fólk að finna námskeið eða opna tíma við sitt hæfi. Lítum á dæmi um það sem World Class býður upp á.

Superform-námskeið

„Við höfum verið með Superform-námskeið núna undanfarin ár og þau hafa gengið alveg ótrúlega vel,“ segir Gígja. „Þetta eru skemmtileg og frekar ódýr námskeið þar sem fólk kemur í fasta tíma tvisvar í viku til þjálfara sem heldur vel utan um hópinn og auk þess er sett fyrir heimavinna. Fólk er því ekki bundið nema tvisvar í viku og getur svo unnið heimavinnuna á þeirri World Class-stöð sem því hentar á þeim tíma sem því hentar þess á milli. Og það þýðir ekkert að svíkjast um því þjálfarinn fylgist vel með og merkir í kladdann og svona,“ segir Gígja og brosir.

Superform er heilsunámskeið fyrir konur og karla sem vilja fá mikið aðhald, auka styrk og þol og eru tilbúin að svitna vel.

Gott fyrir fólk sem er í ágætu formi en vill aðeins meira. Gígja segir þó að námskeiðin hafi notið slíkra vinsælda að þau hafi verið sótt af fólk í alls konar formi og þjálfarinn lagi æfingarnar að þörfum hvers og eins. Námskeiðin eru í boði á öllum stöðvum World Class og eru undir stjórn fjölmargra reyndra þjálfara. Haldin er matardagbók og þátttakendur fá ráðleggingar frá næringarfræðingi. „Aðhaldið er mjög mikið, það er hringt í fólk ef það mætir ekki og það er einmitt það sem fólk þarf og vill,“ segir Gígja.

Mind & Body – Ný viðmið

„Þetta námskeið er alveg nýtt hjá okkur og gífurlega spennandi,“ segir Gígja. „Það er hann Guðbjörn Gunnarsson, einkapjálfi, hóptímakennari og markþjálfari,

sem verður með þetta námskeið og hann er með mjög skemmtilegt konsept þar sem hann ætlar að tvinna saman líkamsrækt og hugrækt. Hann mun leiða fólk áfram í fjölbreyttum líkamlegum æfingum og síðan verða síðustu 20-30 mínútur hvers tíma í heitum sal þar sem gerðar verða góðar teygjur og farið í slökun og hugleiðslu. Markmið Guðbjörns er ekki bara að efla líkamlega heilsu heldur að láta fólk fara út fyrir þægindarammann og skoða ýmsa þætti síns daglega lífs, til dæmis samskipti, markmiðasetningu og líðan, og hjálpa fólk að breyta þeim þáttum sem það langar virkilega að breyta. Þar kemur nám hans í markþjálfun mjög sterkt inn því hann tvinnar saman líkama og sál enda erfitt að halda góðri heilsu ef hugurinn er ekki í lagi.

Þetta er alveg ný leið til að nálgast heildræna heilsu og mjög spennandi námskeið.“

Foam-stretch og hot foam-stretch – Opnir tímar

„Þetta eru opnir tímar fyrir alla viðskiptavini World Class,“ segir Gígja. „Teygjutímar þar sem notast verður meðal annars við



Guðbjörn Gunnarsson kennir Mind and Body – Ný viðmið.



Auðbjörg Arngrímsdóttir kennir Dance-fit.



Gígja Þórðardóttir segir úrval tíma aldrei hafa verið breiðara.



Stór hópur þjálfara sér um Superform-námskeiðin.



Ásdís Árnadóttir og Gerður Jónsdóttir stjórna Foam-stretch tímum þar sem áherslan er á teygjur og sjálfsnudd með foam-rúllum.

svamprúllur. Hot foam-stretch verður í heitum sal og verður hægt að fara enn dýpra í teygjurnar þar. Rúllurnar hafa verið mjög vinsælar síðustu ár, en þetta er í fyrsta sinn sem við tökum þær markvisst inn í hóptíma. Þetta eru þéttar rúllur sem við notum til að örva bandvef, dálítið eins og sjálfsnudd sem þú framkvæmir með rúllunni og losar um spennu, stífleika í vöðvum og eymsli.

Þetta hefur verið mikið notað í endurhæfingu íþróttafólks og skilað góðum árangri.“

Kennarar er í þessum tímum eru Ásdís Árnadóttir sjúkrapjálfi og Gerður Jónsdóttir íþróttakennaranemi. „Þær munu blanda saman rúllunum og teygjum,“ segir Gígja. „Þetta er alveg nýtt hjá okkur og ætti að henta mjög breiðum hópi.

Bæði þeim sem eru að fara af stað í líkamsrækt og vilja rólega

leikfimi, þeim sem þurfa á teygjum að halda og ekki síst þeim sem eru í ströngum æfingum og þurfa meiri mýkt og jafnvægi í líkamann.“

Dance-fit

Til að koma til móts við þá fjölmörgu sem hafa gaman af dansi ætlar Auðbjörg Arngrímsdóttir danskennari að sjóða saman skemmtileg spor við fjölbreytta tónlist sem allir geta tekið þátt í.

„Auðbjörg hefur kennt Latin Fit tíma hjá okkur síðan 2006, hefur mikla þekkingu og reynslu í dansi. Zumba hefur verið mjög vinsælt, en þar er aðallega dansað við suður-ameríska tónlist og sporin einföld og flott. Auðbjörg einskorðar sig samt ekki við suður-ameríska menningu heldur hefur allan heiminn í höndum sér,“ segir Gígja og kímir.

„Það sem mestu máli skiptir er að hafa gaman aflífinu, hugsa vel um sjálfan sig og finna sér heilsurækt við hæfi.

Nýtt ár er tími nýrra tækifæra og World Class er klárlega með mesta úrvalið.“

CoreX-námskeið í fyrsta sinn á Íslandi

World Class býður upp á CoreX-námskeið í janúar undir stjórn Valgeirs Viðarssonar sjúkrapjálfa. Einungis tuttugu pláss eru í boði og ekki seinna vænna að skrá sig.

Þetta er sex vikna námskeið og verður kennt tvisvar í viku,“ segir Valgeir Viðarsson, sem verður með CoreX-námskeið í World Class eftir áramótin. „Námskeiðið er byggt þannig upp að í byrjun verður farið í lið-

andi og virkjandi æfingar og síðan verða æfingar með CoreX-tækinu þar sem verið er að kenna fólk að virkja djúpkerfið í miðjunni, sem eru kvíðvöðvar, bakvöðvar og grindarbotnsvöðvar. Hreyfingar kallast á ensku „functional movements“ en íslenska heitið er starfrænar hreyfingar, sem þýðir í raun bara þær hreyfingar sem við framkvæmum í íþróttum og daglegum störfum,“ segir Valgeir.

CoreX var hannað af Alex McKechnie, sjúkrapjálfi og „athletic performance coordinator“ hjá Los Angeles

Lakers. CoreX er mikið notað af styrktar-, ástands- og sjúkrapjálfurum liða í NBA-deildinni. Það hefur einnig verið mikið notað af knattspyrnumönnum, til dæmis hjá Manchester City, tennisleikurum, leikmönnum í amerískum fótbolta og blakspilurum. „Þetta kerfi hentar íþróttamönnum mjög vel,“ segir Valgeir, „en einnig öllum sem hafa verið að þjálfa líkamann. Þetta er til dæmis alveg kjörið fyrir golfspilara, þar sem hreyfingar frá miðjunni eru lykilatriði hjá þeim.“

Námskeiðið er lokað og stendur yfir í 6 vikur. Farið er yfir grunn-

stöður og grunnhreyfingar og eftir því sem líður á verða æfingarnar flóknari og erfiðari.

Valgeir hefur ekki kennt hjá World Class áður og segist spennur fyrir námskeiðinu. „Þetta er í fyrsta sinn sem svona námskeið er haldið hér á Íslandi og ég er mjög spennur að sjá árangurinn. Einungis tuttugu pláss eru í boði þannig að það er um að gera fyrir þá sem hafa áhuga að vera fljótir að skrá sig.“ Námskeiðið hefst 10. janúar og verður kennt í Laugum á þriðjudögum og fimmtudögum klukkan 18.35.



Valgeir Viðarsson sjúkrapjálfi sér um CoreX-námskeiðið.



Hlaðborðið á Gló er vissulega freistandi.



Matarpakkarnir frá Gló með öllum máltíðum dagsins njóta mikilla vinsælda.



Kjúklingaréttirnir eru vinsælir hjá afreksíþróttamönnum sem þurfa að huga að próteininntökunni.



Sólveig Eiríksdóttir segir úrvalið af hráfæðisréttum á Gló koma viðskiptavinum skemmtilega á óvart.

MYND/VILHELM

Maturinn á Gló hið fullkomna fæði

Veitingahúsið Gló í Listhúsinu við Engjateig sérhæfir sig í hráfæði. Þar er þó einnig hægt að fá kjúkling og nú er hægt að panta matarpakka með öllum máltíðum dagsins með fullkominni samsetningu næringarefna. Afreksmenn í íþróttum dásama hráfæðið.

Fólk er orðið mjög meðvitað um hvað það setur ofan í sig og verður alltaf meðvitaðra og meðvitaðra,“ segir Sólveig Eiríksdóttir, sem rekur veitingastaðinn Gló í Listhúsinu við Engjateig. „Það hefur komið okkur skemmtilega á óvart hversu breiður kúnnahópurinn er. Þegar ég tók við Gló fyrir tveimur árum héldum við að hér yrðu aðallega ungar meðvitaðar konur en hér eru fastakúnnar af báðum kynjum, allt frá tvítugum konum upp í sjötuga karla og allt þar á milli.“

Solla segir að það sem komi viðskiptavininum hins vegar mest á óvart sé hversu alhliða hráfæðið sé, en auk þess bjóði Gló upp á eldaða grænmetisrétti og kjúklingarétti. „Auk þess stefnum við á að vera með fiskidaga á nýja árinu.“ Gló býður upp á matarpakka sem í eru allar máltíðir dagsins. Upphaflega voru matarpakkarnir einöngu með hráfæði en nú er hægt að velja um að fá hráfæði eða eldaða grænmetisrétt eða kjúkling í kvöldmat. „Hjá okkur er líka hægt að kaupa matarkort með tuttugu máltíðum með rúmlega 20 prósentu afslætti á máltíð. Margir afreksmenn í íþróttum notfæra sér þetta og þeir eru alveg heillaðir af því hvað þetta er fullkomið fæði. Þeir fá nóg af próteinum úr kjötinu og hnetunum ásamt því að fá góð kolvetni úr græna litnum. Við styrkjum ýmsa afreksmenn í íþróttum og þeim

ber öllum saman um að betra fæði sé ekki hægt að fá.“

Í hugum flestra er hráfæði bara eitthvert gras en Solla segir að það sé mikill misskilningur. „Hráfæðið er í raun og veru bara matreiðsluadferð þar sem maturinn er ekki hitaður upp fyrir 47 gráður, sem er nú töluverður hiti. Ef heiti potturinn væri svo heitur myndirðu brenna þig. Þannig að í raun erum við bara að tala um þessa matreiðsluadferð þar sem við matreiðum hnetur, grænmeti, fræg og margt á fleira á þann hátt að það líkist hinum hefðbundna mat sem fólk þekkir. Við leggjum mikið upp úr því að maturinn sé næringarríkur með því að nota til dæmis avokadó og ýmislegt annað sem kallað er „super food“. Fæðið er algjörlega laust við mjólkurafurðir en við búum til „sýrðan rjóma“, „osta“ og ýmislegt annað úr hnetum og fræjum. Svo eru það auðvitað pitsubotnar, lasagna, falafel-bollur og ýmislegt annað sem fólk þekkir úr öðrum hráefnum. Munurinn er bara sá að með þessari matreiðsluadferð haldast mestöll næringarefnin í hráefninu og lítið sem ekkert fer til spillis. Úrvalið af réttum kemur nýjum viðskiptavinum alltaf jafn mikið á óvart og það er virkilega gleðilegt að fylgjast með því hversu ánægt fólk er með matinn.“



Lasagnað á Gló er ekkert venjulegt lasagna.



Marianna Csillag hjúkrunarfræðingur framkvæmir heilsumat hjá Heilsuborg.

MYND/HAG

Heilsumat fyrir alla

Heilsuborg er líkamsræktarstöð með öðruvísi áherslur. Þar er hægt að fá svokallað heilsumat hjá hjúkrunarfræðingi, sem segir meðal annars til um grunnbrennslu líkamans.

Heilsumat er framkvæmt af lækni eða hjúkrunarfræðingi, en með því er staða einstaklingsins metin,“ útskýrir Marianna Csillag, hjúkrunarfræðingur hjá Heilsuborg í Faxafeni.

„Við mælum blóðþrýsting og mittismál, viðkomandi fer svo upp á sérstakt tæki sem gefur upp fituprósentu, fitumassa í kílóum og svo vöðva, bein, bandvef, vökva og annað. Síðast en ekki síst gefur tækið okkur upp grunnbrennslu sem miðast við vöðvamassa einstaklingsins,“ segir Marianna. Upplýsingarnar eru síðan notaðar til að reikna út kaloríuþörf.

„Grunnbrennsla er einstaklingsbundin og með henni finnum við út hversu margar kaloríur viðkomandi á að borða á hverjum degi, annaðhvort til að viðhalda kjörþyngd sinni eða til að ná kjörþyngd,“ segir Marianna, en hún aðstoðar viðkomandi við finna út

viðeigandi mataræði. „Við erum í góðu samstarfi við Reykjalund og þaðan kemur bókin Næringartöflur. Þar er að finna skammtastærðir svo hver og einn átti sig betur á hvað hann má borða, miðað við þær hitaæiningar sem hann á að innbyrða. Ég hjálpa honum að finna þetta út með ákveðnu stigakerfi sem er mjög einfalt. Við leggjum áherslu á að viðkomandi reyni að finna út hvað honum sjálfum finnst gott og er hollt og gæti hugsað sér að borða það sem eftir er ævinnar. Öll erum við mismunandi og því ekki hægt að gefa eina uppskrift, fólk gefst fljótlega upp á því.“

Marianna segir öllum opið að koma í heilsumat hjá Heilsuborg, hvort sem einstaklingur er of þungur eða nálægt kjörþyngd. Heilsumatið sé einfaldlega sniðugur kostur fyrir alla til að átta sig á ástandi líkamans.

Ef einstaklingur er í ofþyngd

býður Heilsuborg upp á sérstaka meðferð.

„Ef um ofþyngd er að ræða erum við með ársprógramm sem við köllum Heilsulausnir. Þá er tekið á mataræðinu og hreyfingunni og leiðsögn veitt í hugrænni atferlismeðferð, því allt hangir þetta saman. Þá bjóðum við einnig upp á almenna líkamsrækt hér í Heilsuborg, hér er tækjasalur og salur þar sem boðið er upp á ýmis námskeið, svo sem 60 ára og eldri, zumba, mömmumorgna, þjálfun fyrir golfara og fleira,“ segir Marianna og lýsir Heilsuborg sem líkamsræktarstöð með öðruvísi áherslum.

„Hún er lítil og heimilisleg og hér er enginn hávaði eða læti. Hérna vinna hjúkrunarfræðingar, læknar, sjúkráþjálfarar og íþróttfræðingar svo í Heilsuborg fær fólk leiðbeiningar fagfólks hvað varðar heilbrigðan lífsstíl.“

Nánari upplýsingar eru á www.heilsuborg.is.

Ekki hlaupa í spik - hlauptu í Heilsuborg!

Ný námskeið að hefjast



Heilsulausnir. Hentar þeim sem glíma við offitu, hjartasjúkdóma og/eða sykursýki.

Stoðkerfishópur. Hentar þeim sem glíma við verki frá stoðkerfi t.d. í hálsi, baki eða hnjám.

Zumba og Zumba toning. Dansaðu þig í form með einföldum sporum!

Morgunhanar. Góð blanda af þol- og styrktaræfingum kl. 06.10 á morgnanna.

Kvennaleikfimi. Góð leikfimi fyrir allar konur sem vilja styrkja sig og líða betur.

60 ára og eldri. Hentar þeim sem vilja auka styrk og bæta jafnvægið.

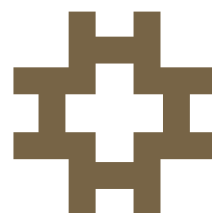
Í form fyrir golfið. Styrktar-, þol-, liðleika- og jafnvægisæfingar sem miða að því að bæta sveifluna.

Stafganga. Hressandi útiganga með stafi í góðum félagsskap.

Vilt þú breyta um lífsstíl en veist ekki hvar þú átt að byrja?

Pantaðu tíma í Heilsumat og við leiðbeinum þér með næstu skref. Verð kr. 6.900,-

Í Heilsuborg starfa m.a. hjúkrunarfræðingar, íþróttfræðingar, læknar, næringarfræðingar, sálfræðingar og sjúkráþjálfarar



HEILSUBORG

Faxafeni 14 • www.heilsuborg.is
www.heilsuborg.is • heilsuborg@heilsuborg.is



Framhaldshópur í Heilsulausnum tekur vel á því í stöðvaþjálfun. Þau æfa saman þrisvar í viku en hafa æft mislengi. Allir sem ljúka tveggja mánaða grunnnámskeiði koma inn í framhaldshópinn. Þessi hópur er samkvæmt þjálfurunum einstaklega áhugasamur og hefur náð góðum árangri, sem mælist í því að léttast, styrkjast, auka þol, bæta svefn og almennt öðlast aukin lífsgæði.

MYND/HAG



Hjólaðu í stað þess að keyra. Hægt er að kaupa nagladekk undir hjólin á veturna.

NORDIC PHOTOS/GETTY



Nýttu þér vini þína. Þú ert líklegri til að mæta í ræktina þegar einhver stólar á að þú mætir.

Heitið strengt og haldið

Á gamlársdag strengja margir þess heit að missa nokkur kíló á komandi ári, halda sér í formi og borða betur. Margir fara flatt á því að byrja nýja árið með offorsi en hér eru nokkrar leiðir til að halda áramótaheitið allt árið.

1. Gakktu eða hjólaðu í vinnuna. Ef þú tekur strætó, farðu þá úr honum einum eða tveimur stoppistöðvum fyrr en vanalega til að koma efnaskiptunum í líkamanum af stað áður en vinnan hefst.
2. Gakktu upp stigann frekar en að taka lyftuna.
3. Í stað þess að hitta vini og kunningja yfir hádegismat á veitingastað væri sniðugt að spjalla við þá í góðum göngutúr.

4. Komdu með eigin mat í vinnuna. Þannig getur þú ráðið skammta-stærðinni og þú veist nákvæmlega hvað þú ert að láta ofan í þig. Svo kostar það líka minna.
5. Nýttu þér vinakerfið í líkamsræktinni. Þú ert mun líklegri til að fara í ræktina þegar þú veist af einhverjum sem er að bíða eftir þér.
6. Skerðu niður kaloríufjöldann án þess að láta það bitna á bragði matarins með því að skipta

- út sykri fyrir önnur sætuefni í kaffi eða tei. Til dæmis hunang, hlýnsíróp eða agavesíróp.
7. Settu þér raunhæf markmið þannig að þú haldir út allt árið og gefist ekki upp. Settu þér til dæmis tímamörk um að vera búin(n) að ná ákveðnu markmiði á ákveðnum tíma og gerðu áætlun til að framfylgja því.
8. Slökktu á sjónvarpinu og tölvunni. Fólk sem situr fyrir framan tækin brennir litlu, auk þess

sem þá er mesta freistingin að gúffa í sig fitandi mat.

9. Vigtin er ekki óvinur þinn. Hún er fín leið til að fylgjast með því hvað er að gerast.
10. Notaðu tæknina. Ef þú átt, eins og margir, fínan síma eða spjaldtölvu er um að gera að láta minna þig á þegar tími er kominn á ræktina.
11. Sýndu þolinmæði, árangurinn sést ekki á fáeinum dögum. Líttu lengra fram í tímann.



Settu þér raunhæf markmið.

Ný deild í Hreysti

Verslunin Hreysti hefur verið starfrækt í Skeifunni 19 í 23 ár. Nú hefur verslunin verið stækkuð verulega og opnuð ný deild með lægra vöruverð, Hreysti – Betri kaup.

„Með Hreysti – Betri kaup er verið að mæta þörfum samtímans með verulegum verðlækkunum á völdum vörum,“ segir Þórhallur K. Jónsson, framkvæmdastjóri Hreysti. „Þetta eru m.a. fæðubótarefni frá þekktum og viðurkenndum framleiðendum eins og Multipower og PhD auk æfingataekja frá York Fitness. Þetta er einungis mögulegt með magninnkaupum sem skila sér í lægri innkaupsverðum og hagstæðari fragt auk þess sem álagning er skorin við nögl.“

Þórhallur bendir á að innkaup Hreysti séu nær undantekningalaust milliliðalaus frá framleiðanda. Því sé verð í mörgum tilfellum mun lægra en gengur og gerist á samkeppnismörkuðum í Evrópu.

Hreysti hefur umboð fyrir mörg af leiðandi vörumerkjum Evrópu í framleiðslu fæðuauka, meðal annars Maxinutrition sem er nú leiðandi í Evrópu, Multipower, sem hefur verið stærst á Þýskalandsmarkaði í áratugi, og PhD, sem er ört vaxandi í Bretlandi.

„Öll vinna þessi fyrirtæki eftir ströngustu vinnuferlum og ISO-gæðastöðlum,“ segir Þórhallur. „Í æfingataekjum vinnum við meðal annars með Life Fitness, sem er stærsta fyrirtæki heims á því sviði, og bjóðum Slendertone-raffjálfunartæki og Reebok- og York-æfingataeki, Triggerpoint-nuddrullur og eitt heitasta æfingataekið í heiminum í dag: TRX



„Með auknu úrvali, betra verði og aukinni þjónustu við viðskiptavinum okkar höldum við inn í nýtt ár,“ segir Þórhallur K. Jónsson, framkvæmdastjóri Hreysti.

MYND/GVA

frá Fitness Anywhere. Þá hefur Hreysti aftur tekið inn vörulínu frá Life Fitness og býður tíma-bundið í samvinnu við þá valda línu á verulegum kynningarafslætti,“ segir Þórhallur, en auk þess hefur Hreysti bætt inn æfingafatnaði frá Under Armour. „Við bjóðum einnig eigin bómullarlínu, HREYSTI-1988, á skaplegu verði, en markmiðið er að auka úrval enn frekar á komandi ári.“

Hreysti hefur um árabíl styrkt og unnið með mörgu af fremsta íþróttafólki landsins með framlögum og ráðgjöf. Má þar úr stórum hópi nefna Annie Mist, heimsmeistar í Crossfit, Sveinbjörn Sveinbjörnsson Crossfit-

meistara, Ásdís Hjálmsdóttur spjótkastara, Þorbjörgu Ágústsdóttur skylmingameistara, Þormóð Árna Jónsson júdómeistara, Hönnu Rún og Sigga dansmeistara og síðast en ekki síst Guðjón Val Sigurðsson handboltakappa. „Við munum eftir sem áður gera okkar besta til að styrkja og styðja við bakið á upprennandi íþróttafólki,“ segir Þórhallur. „Með auknu úrvali, betra verði og aukinni þjónustu við viðskiptavinum okkar höldum við inn í nýtt ár 2012 með háleit markmið í huga, viðskiptavinum okkar til hagsbóta.“

Nánari upplýsingar á www.hreysti.is.



LIFÐU LENGUR Í NEW YORK

Langar þig að lengja lífið? Borgarstjóri New York, Michael R. Bloomberg, er með tillögu: flyttu til New York.

Nýlega tilkynnti Bloomberg með miklu stolti að lífslíkur barns sem fæðist í New York um þessar mundir séu orðnar 80,6 ár, sem er töluvert hærra en lífslíkur annarra Bandaríkjamanna sem eru 78,2 ár.

Stærsti þátturinn í þessum auknu lífslíkum er talinn vera framfarir í greiningu og meðferð á alnæmi, en dánartíðni alnæmissjúklinga hefur lækkað um 51,9 prósent síðan 2002.

Aðrir þættir sem skipta máli eru fækkun dauðsfalla af völdum hjartaáfalla og krabbameina og fækkun fíkniefnatengdra dauðsfalla, auk þess sem mikið hefur dregið úr ungbarnadauða.

GÖNGUFERÐIR MINNKA SÚKKULAÐIÁT

Fimmtán mínútna gönguferð getur minnkað súkkulaðiát á vinnutíma um helming samkvæmt nýrri rannsókn Háskólans í Exeter. Rannsóknin sýndi að jafnvel undir miklu álagi drógu þeir sem brugðu sér út í göngutúr úr súkkulaðineyslunni.

Rannsóknin var birt í tímaritinu Appetite og meðal niðurstaðna var að þeir sem hún var gerð á voru sammála um að það að komast burt frá skrifborðinu, þótt einungis væri í stutta stund, leiddi hugann frá nammiáti.

Sjötíu og átta manns tóku þátt í rannsókninni og voru þeir allir vanir að borða súkkulaði til að hressa sig við í vinnunni. Eftir að þeir vöndu sig á að skreppa út í stuttan göngutúr þegar þreytan sótti á minnkaði súkkulaðilöngunin verulega.



Árið 2012 er þitt ár

Hjá Lifandi markaði er hægt að gera áhyggjulaus innkaup fyrir heimilið, sækja námskeið og ýmiskonar fróðleik um holla lífnaðarhætti. Fram undan eru námskeið í samstarfi við næringarþerapistann Þorbjörgu Hafsteinsdóttur og opnun nýrrar verslunar.

„Við finnum að það er mikil vitundarvakning í samfélaginu. Neytendur eru ekki einungis meðvitaðri en áður um hollustu heldur gera auknar kröfur um að vita hvaðan vörurnar koma og að það sé tryggt að þær séu framleiddar við góðar aðstæður í sátt við umhverfið, segir Arndís Thorarensen, framkvæmdastjóri Lifandi markaðar þar sem áherslan er á að bjóða hreina mat-, hreinlætis- og snyrtivöru auk fræðslu og námskeiða. Nýtt ár byrjar af krafti hjá Lifandi markaði í samstarfi við Þorbjörgu Hafsteinsdóttur, næringarþerapistu, sem mun bjóða spennandi 4-vikna námskeið sem hefjast 10. janúar.

Heilbrigður lífsstíll og upplýst innkaup að leiðarljósi

Arndís bendir á að undanfarna áratugi hefur þróunin verið sú að menn reyna að draga úr framleiðslukostnaði og lækka verð sem óhjákvæmilega kemur niður á gæðum, m.a. með því að bæta ýmiskonar fyllingar-, litar- og bragðefnum í matvæli. „Vörurnar okkar eru án skaðlegra akefna og því óþarfi að lesa innihaldslýsingarnar hjá okkur. Við sjáum um það.“

Arndís segir málin líka skoðuð í viðara samhengi og þar með áhrif neyslu á umhverfið. „Við erum afar þakklát fyrir þann meðbyr sem við finnum með því sem Lifandi markaður stendur fyrir í kjölfar nýfstaðinna áherslubreytinga – að vera valkostur á matvörumarkaði með heilbrigðan lífsstíl og upplýst innkaup að leiðarljósi.

Meðal nýjunga hjá Lifandi markaði á nýju ári er samstarf við hjúkrunarfræðinginn og næringarþerapistann Þorbjörgu Hafsteinsdóttur, sem er höfundur metsölubókanna Matur sem yngir



Arndís Thorarensen framkvæmdastjóri ásamt Þorbjörgu Hafsteinsdóttur sem mun halda námskeið í samstarfi við Lifandi markað í janúar.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFAN

og eflir og 10 árum yngri á 10 vikum. Hún mun bjóða einstaklingsráðgjöf og halda námskeið og hefst það fyrsta, Gerðu 2012 að þínu ári, þann 10. janúar. „Það sem ég hef verið að gera síðustu ár og áratugi rímar vel við áhersluna hjá Lifandi markaði. Mín reynsla er sú að það er best að byrja smátt og ef hver og einn tekur til hjá sjálfum sér hefur það sjálfkrafa jákvæð áhrif á umhverfið. Ég vinn því meira á einstaklingsgrunni og kenni fólki að nýta sér þá matvöru

og hjálp sem er í boði með fræðslu og innblæstri. Ég fer yfir það hvernig líkaminn virkar og hvaða mat við eigum að borða til að fá hann til að vinna sem best. Ef fólk borðar skynsamlega og velur það besta sem náttúran hefur upp á að bjóða gerist hitt nokkuð sjálfkrafa. Við grennumst, fáum meiri orku, okkur líður betur og við lítum betur út.“

Þorbjörg hefur verið búsett í Danmörku í þrjátíu ár en verið með annan fótinn á Íslandi síðasta áratug. „Nýtt ár markar alltaf ákveðin

tímamót en það er aldrei mikilvægara að tileinka sér nýtt hugarfar en á krepputímum. Lítum á þetta sem tækifæri til að breyta um stefnu. Byrjum á okkur sjálfum með því að heidra líkama okkar og umhverfi og snúum við blaðinu á nýju ári.“

Samkeppnishæft verð

Í Lifandi markaði er hægt að ganga að góðum vörum vísu auk þess sem þangað er ýmiskonar námskeið og fróðleik að sækja. „Við viljum bjóða vörur frá aðilum sem eru

að gera betur og því geta viðskiptavinir okkar treyst. Það sem kemur mörgum líka á óvart er að við erum með algerlega samkeppnishæft verð. Við erum í þessu til langs tíma og viljum vinna með samfélaginu að betri heilsu og umhverfi. Í því skyni leggjum við áherslu á enn betra aðgengi að vörum okkar og stefnum að opnun nýrrar verslunar á nýju ári, segir Arndís að lokum. Nánari upplýsingar um námskeið Þorbjargar er að finna á www.lifandimarkadur.is



Ferskleikinn er í fyrirrúmi í verslunum Lifandi markaðar.



Í verslunum Lifandi markaðar er hægt að ganga að góðum vörum vísu.

Allt á einum stað

Hvort sem það eru **bætiefni** eða **hollur og lífrænn matur** - þá þarftu aðeins að koma við á einum stað til að klára innkaupin.

LIFANDI markaður er verslun og veitingastaður fyrir þá sem vilja **lifa vel**.

LIFANDI
MARKAÐUR

www.lifandimarkadur.is
 Borgartúni 24 | Hæðasmára 6 | Hafnarborg



Almenningur mun leita eftir heilsuráðgjöf hjá aðilum með viðurkennda menntun. NORDIC PHOTOS/GETTY



FitTap sem er undir áhrifum frá steppdansi verður vinsælt.

Líklegt til vinsælda

Heilsufrömuðir um allan heim eru þegar farnir að spá fyrir um hvað sé líklegt til vinsælda á komandi ári. Á netinu hefur eftirfarandi oftast en ekki borist í tal en bæði er um að ræða nýjungar og góðar og gildar gamlar lummur sem halda velli.



Ekkert lát verður á vinsældum CrossFit.



Piloxing verður vinsælt gangi spár eftir.

Talið er að almenningur muni á nýju ári snúa sér í auknum mæli til íþróttáfræðinga, einkabjálfa og annarra sem eru með viðurkennda menntun að baki, enda er talið líklegt að viðskipti við fagfólk hámarki árangur í heilsurækt og lágmarki meiðsl.

Piloxing, eða það sem kalla mætti pilox upp á íslensku, er sambland af boxi og pilates sem hefur rutt sér til rúms vestanhafs og er spáð vinsældum um allan heim. Áhersla er á grunnæfingar

í boxi og Pilates-danshreyfingar til að auka vöðvauppbyggingu og brennslu.

CrossFit hefur verið á hraðri siglingu síðustu misseri og ekki er talið að neitt lát verði á vinsældum á næstunni. Íþróttin byggir á fjölbreyttum æfingum, aðallega þol- og styrktaræfingum, og

þykir kjörin til að komast í gott form á fremur skömmum tíma. FitTap er æfingaáætlun undir áhrifum frá steppdansi. Í hefðbundnum steppdansi er áherslan mest á fótafimi og hraðan takt en í FitTap er meira lagt upp úr alhliða dansi sem eykur styrk, úthald og samhæfingu.

FitTap er talið líklegt til vinsælda árið 2012. Almenningur mun frekar nýta sér tækni, svo sem gagnvirk forrit í tölvur og farsíma, til heilsueflingar á næsta ári gangi spár eftir. Þá er fyrir hendi aragrúi forrita sem gerir notendum kleift að fylgjast með eigin heilsufari og er talið að þeim muni fjölga frekar.

KUNG FU -WU SHU ART

FYRIR BÖRN OG UNGLINGA

DREKINN
WUSHU FÉLAG REYKJAVÍKUR
(KUNG FU)

IR
Fristunda kortið

Kínversk hugræn teygjleikfimi fyrir líkama og sál

Tai Chi Qi Gong

Frí prufutími 28. des-8. jan

Skeifan 3j | Sími 553 8282 | www.heilsudrekkinn.is

Við hjá Hreysti erum stolt af því að vinna með fremsta íþróttafólki Íslands



Við hjá Hreysti
tókum þátt í að skapa...

heimsmeistara

Um leið og við þökkum Annie fyrir ánægjulegt samstarf á liðnum árum óskum við henni áframhaldandi velgengni

Annie Mist Þórisdóttir
Heimsmeistari í Crossfit 2011



 **maxifuel**

VIPER ACTIVE Orkudrykkur og gel
VIPER BOOST Orkudrykkur og gel
RECOVERMAX Endurhleðsludrykkur

*féðnubstarefniin sem
skapa meistarana...*

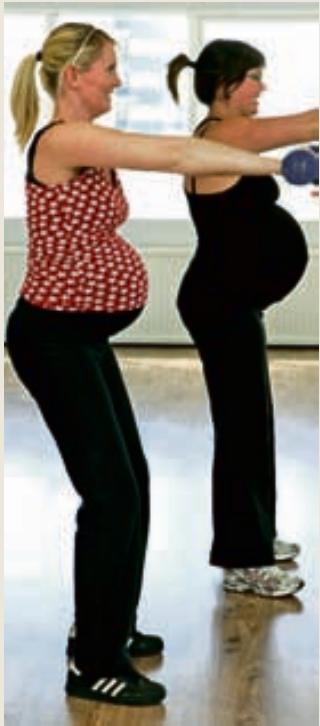
allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

www.hreysti.is





Dagmar Heiða Reynisdóttir og Guðrún Lovísa Ólafsdóttir hjúkrunarfræðingar í meðgönguleikfimi.

LÍKAMSRÆKT Á MEÐGÖNGU

Leikfimi getur verið mikilvæg fyrir gott heilsufar og vellíðan kvenna á meðgöngu. Þó henta þeim ekki allar æfingar og vissast er að ráðfæra sig við lækni eða ljósmóður áður en byrjað er.

Hjólreiðar, sund, göngur, styrktaræfingar og léttar tækjaþjálfun er óhætt að iðka mestan hluta meðgöngunnar til að bæta orkubúskapinn en ekki er mælt með því að stunda boltaíþróttir, fimleika, skíðabrun eða útreiðar.

Æfingarnar eiga að vera endurnærandi en ekki útkeyrandi. Mikilvægt er fyrir hinar verðandi mæður að drekka nóg af vatni samhliða æfingunum og láta sér ekki verða of heitt.



DREKKUM VATN

Vatn er líkamanum nauðsyn og þar gegnir það margvíslegu hlutverki enda er vatn um 60% af líkamspunganum að meðaltali, samkvæmt vísindavef Háskóla Íslands.

Mælt er með því að drekka um tvo lítra af vatni á dag og þó að fólk finni ekki fyrir þorsta þá þarf líkaminn vatn. Það hjálpar honum til dæmis við efnaskipti. Hollara þykir þó að drekka vatn rétt fyrir máltíðir en með mat. Sé vatn drukkidi með matnum þynnir það magasafann og torveldar meltinguna.

STEINEFNIN

Í daglegri fæðu þurfa nokkur mikilvæg steinefni jafnan að koma við sögu til að vöxtur og viðgangur líkamans sé með eðlilegum hætti. Meðal þeirra eru járn, kalk, magnesíum og zink. Hægt er að taka þau í töfluformi en mun betra er að fá þau úr fæðunni. Járn fáum við úr slátri og lifur, rauðu kjöti, kornmeti, ávöxtum og grænmeti. Kalk kemur einkum úr mjólk og mjólkurvörum. Magnesíum finnst meðal annars í maís, fíkjum, grænkáli og sólblómafræjum og sink í hveitiklíði, lauk, eggjum og síld.



Aðalheiður Ýr Ólafsdóttir

Starf: Snyrtifræðingur
Áhugamál: Fitness

Egils



SVARAÐU ÞORSTANUM

V BRENNSLA er nýr, bragðgóður og hitaeiningasnauður íþróttadrykkur. Hann inniheldur L-Karnítín og vítamín, sem hjálpa þér að ná markmiðum þínum.

- ✓ Ekki drekka hitaeiningarnar sem þú varst að brenna
- ✓ Fáðu þér svalandi V BRENNSLU og náðu enn betri árangri

Innihald í 500 ml

Niasín 12 mg	Fólasín 150 µg	Bíótín 37,5 µg	B5 4,5 mg	B6 1,05 mg	B12 1,9 µg
75%	75%	75%	75%	75%	75%

Hlutfall af ráðlögðum dagskammti

L-KARNITÍN
1000 mg
í hverri flösku

ALLT SEM ÞIG VANTAR

Allar smáauglýsingar vikunnar á visir.is

Smáauglýsingasíminn er opin allan daga kl. **8-17**

Smáauglýsingasíminn er **512 5000** smaar@frettabladid.is / visir.is

Afgreiðslan er opin: alla virka daga **8-17**

BÍLAR & FARATÆKI



HYUNDAI Terracan crdi 2,9 lux. Árgærd 2006, ekinn 76 þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.990.000. Rnr.155012.



VW Polo trendline tdi . Árgærd 2011, ekinn 26 þ.KM, dísel, 5 girar. Verð 2.330.000. áhvílandi lán 1600 þús 30 þús per mán Rnr.101598



CITROEN C3 sx sjálfskiptur. Árgærd 2004, ekinn 87 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 870.000. Rnr.101745.

Bilabankinn
Breiðhöfða, 112 Reykjavík
Sími: 588 0700
Opíð 12-16 laugardaga
www.bilabankinn.is



DÍSEL - SJÁLFSKIPTUR
TOYOTA HIACE 2WD TURBO. Árgærd 1999, ekinn 189 þ km. Verð áður 1.190.000.- Tilboð 890.000.- Rnr.311209. S:562-1717. Sjá fleiri myndir á www.bilalif.is

Bilalíf
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 562 1717
Opíð virka daga 10-18
www.bilalif.is



Skráðu bílinn frítt hjá okkur! Vegna góðrar sölu vantar okkur allar gerðir bíla á skrá og á staðinn, Komdu eða sendu okkur skráningar á 100bilar@100bilar.is eða í síma 5179999, 100bilar.is,

100 bílar ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbær
Sími: 517 9999
Opíð virka daga 10-18.00 og laugardaga 12-16.
www.100bilar.is



Sparneytnir, öruggir og áreiðanleigir fjörgengismótorar frá Suzuki. Eigum flestar stærðir á lager til afgreiðslu strax.

Suzuki Umboðið ehf
Skeifan 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
<http://www.suzuki.is>

Bílar til sölu



Tilboð 195 þús!
Daewoo nubira árg'00 ,5 dyra, krókur, ek.150þús, skoðaður 12, nagnadekk. Verð 195 þús s.8919847



Diesel BMW á TILBOÐI
BMW 730 Diesel árg 99 ekinn 220 þ km sjálfskiptur, leður, topplúga, sjónvarp, glæsilegur bill í alla staði, billinn er á 16" harðkornadekkjum og 18" BBS fylgja verð 1.890.000- TILBOÐ 1.000.000- upplí síma 861-7600

Til sölu vw golf 1,6, station árg '97. sk 12, 5 gira, krókur, cd, álfelgur, góður bill v.180staðg upplí s. 896 8568

500-999 þús.



Ford F350 Diesel TILBOÐ
Ford F350 árg 2000 ekinn 198 þ m sjálfskiptur, krókur, 2 falt að aftan, góður bill, mikið endurnýjaður, verð 1.490.000- TILBOÐ 950.000- upplí síma 861-7600

Bílar óskast

Bill óskast á 25-250þús.
Má þarfnast lagfæringa. Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms.

Jeppar



TILBOÐ á Diesel Range Rover
Range Rover diesel árg 2003 ekinn 208 þ km sjálfskiptur, leður, krókur, topplúga, 19" felgur, mikið endurnýjaður, flottur bill verð 3.550.000- TILBOÐ 2,500,000- upplí síma 861-7600

Sendibílar



Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Vörubílar



Man 19414 árg. '00 4x4+2. Ek. 280þ. Pallur og krani. Snjómokstursbún. + undirtönn. Tilbúinn í mokstur. Uppl: 892 1755.

Vélsleðar



ProCross XF 800 Sno Pro
Belti: 15 x 141 x 2,25"
Afl: 168 hö.
Verð: 2.713.855,-



ProClimb M 800 Sno Pro
Belti: 15 x 153 x 2,25"
Afl: 168 hö.
Verð: 2.743.806,-



ProClimb XF 1100 Turbo
Sno Pro High Country
Belti: 15 x 141 x 2,25"
Afl: 184 hö.
Verð: 3.105.134,-



ProClimb XF 800 Sno Pro
High Country
Belti: 15 x 141 x 2,25"
Afl: 168 hö.
Verð: 2.734.004,-

ARCTIC SPORT
Akralind 2 - 201 Kópavogur
S: 578-0820 - arcticssport.is

Bátar



Vantar báta og skip á söluskrá okkar. Mikil eftirspurn. Bátar og búnaður, Sími 663-4865 og 861-9188. www.batarogbunadur.is

Varahlutir



Bílapartasala
Höfum opnað varahlutasölu með notaða varahluti í nýlega bíla www.netpartar.is

Partasalan SU-MI Smiðjuvegi 11. Hyundai Sonata '97, Accent '01, Impreza '99 og felicia '99, Peugeot 306 '99, 206 og 406 ST. Almera '97, Ford 250 '99, Megane 01. Vectra '98, Astra '97, Corsa '98, Baleno '98. Kia Rio '02. Benz 230 '97. Kaupi bíla til niðurrís. sími 661 5270.

Varahlutir, dekk og felgur á ýmsa bíla. Dráttarbeiði í Primera '98, Elantra '98, Almera '98. S. 896 8568.

Partatorg.is Notaðir varahlutir í ýmsar gerðir nýlegra bíla. partatorg@partatorg.is 565-6020.

Viðgerðir

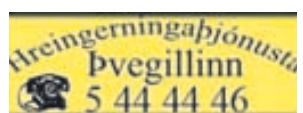
Get bætt á mig öllum teg. bíla til viðgerða. Uppl. s. 555 6020

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

Faglærðir Píparar
Tökum að okkur viðhald og nýlagnir, vönduð vinnubrögð mikil reynsla. Pípulagnarþjónusta Reykjavíkur S: 770 4499.

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþríf - Þríf eftir iðnaðarmenn þveggillinn.is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

Vy-þríf ehf.
öll almenn þríf, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. Sími 512-4010 www.vy.is

A-Ö Þríf&Hreinlæti
S. 662 0662
Hreingerningar, Flutningsþríf, Gólfbónun, Teppahreinsun og Húsgagnahreinsun.

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

VIÐHALD
fasteignaviðgerðir

Allt viðhald ehf. annast viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.

Við önnumst m.a.:

- múrviðgerðir • þakviðgerðir
- málningarvinnu • trésmíðavinnu • pípuþvottir • raftagnir
- flislagningar.

Hringdu og við gerum þér tilboð, þér að kostnaðarlausu.

- Sími 567 6699. Sendu okkur email og við gerum þér tilboð.
- kristjan@vidhald.is

Tölvur

omn!s
tölvuhjálpi!

Yfirhaling á tölvu aðeins 2.900 kr. Ókeypis virusvörn

Nánar á www.tolvuhjalp.is
Sími 588 9590
Ármúli 11 • Reykjavík

Nudd

www.nudd.biz Alvöru nudd miðsvæðis í rvk. Opíð í dag,morgun og 2 jan. 777 3030.

Spádómar

Spásími 908 7000
Hvað viltu vita á nýju ári? Spámiðlun, tarot, andleg leiðsögn, fyrirbærir, draumar og trúnaður. Opíð frá 12-23 S. 863 1987 visa/euro.

KEYPT & SELT

Til sölu



Allt fyrir áramótin!

Hattar, kórónur, gleraugu, hálsfestar, glös, borðbúnaður, borðar, hengi, óáfengt freyðivín, gasblöðrur, þurrir, o.fl. Knöll, lúðrar, ýlur og innisprengjur í stykkjatali á smáhlutabær. Opíð til kl. 21 fim og fös og til kl. 17 á gamlaársdag. Partybúðin, Faxafeni 11 (Hagkaupsplaninu), s. 534-0534

Ódýr heimilisraftæki
Sími 896 8568.

Óskast keypt

KAUPUM GULL
Og aðra eðalmálma gegn framvísun persónuskilríkja.

Sigga & Tímo Linnetsstíg 2,
220 Hafnarfjörður S. 565 4854
www.siggaogtimo.is

Til sölu



Allt hráefni til austurlenskarar matargerðar, svo sem krydd, núðlur, grjón, olíur o.fl.



Suðurlandsbraut 6,
108 Reykjavík s. 534-7268

Opíð virka daga 11-20 og um helgar 12 - 18.