

HEILSA

FIMMTUDAGUR 10. JANÚAR 2013

Kynningarblað

Líkamsrækt
Næring
Fæðubótarefni
Ný námskeið



NORDICPHOTOS/GETTY

Áríðandi tilkynning! D vítamín birgðir Íslendinga eru í lágmarki nú í skammdeginu

DLUX1000 er byltingarkennt D-vítamín í munnúðaformi

Tryggir hámarksnýtingu !

3
mánaða
skammtur

Af hverju D Lux 1000?

- DLUX 1000 er olíublandað og tryggir því betri nýtingu.
- Vítamínið fer beint út í blóðrás í stað þess að fara í gegnum meltingarveginn sem tryggir hraðari upptöku.

BetterYou™

- Skammtakerfi sem skammtar 1000IU í hverjum úða.
- Í hverju glasi eru 100 úðar um 3ja mánaða skammtur.
- Hentar grænmetisætum

BetterYou™
Eins og náttúran harðil í hyggju
DLUX
1000

D vítamín til daglegra nota
Hentar öllum aldri
Náttúrulegt piparmyntubragð



Fáanlegt í flestum apótekum, heilsubúðum, Fjarðarkaup, Krónunni, Nóatúni, Vöruvali Vestmanneyjum og Lifandi Markaður

Innflutningsaðili: Gengur vel ehf.

Bio Kult Pro-Cyan Ný heilsuvara

– góð vörn gegn þvagfærasýkingu

Háþróuð þrívirk formúla sem tryggir heilbrigða þvagrás. **Bio-Kult Pro-Cyan**, inniheldur þrívirka formúlu, sem hefur verið vísindalega þróuð og staðfest. Trönuberjabykkni, mjólkursýrugerla og A vítamín.

Trönuber hindra að E. Coli bakterían nái föttestu við slímhúð þvagrásar og skolar bakteríunni út með þvagini. Hlutverk gerlanna og A vítamíns í Bio Kult Pro Cyan hjálpar líkamanum að viðhalda eðlilegu bakteríumagni í þörmum, einnig til að viðhalda eðlilegri starfsemi í þvagrásarkerfinu.

Þvagfærasýkingar eru hvítleiðar og mjög algengt vandamál, sérstaklega hjá konum.

Einkenni þvagfærasýkingar geta verið:

- Tíð þvaglát
- Verkir og brunatífinning við þvaglát
- Óeðlileg lykt og litur af þvagini

Bio Kult Pro-Cyan hentar fyrir alla, en hefur verið sérstaklega þróað fyrir barnshafandi konur.

Skammtur: 2 hylki 1-2 svar á dag.

Fæst í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.



www.icecare.is



Linda Gunnarsdóttir er sjúkráþjálfari í Heilsuborg. Öllum er velkomið að sækja ókeypis hugleiðslu hjá Lindu í Heilsuborg alla fimmtudagsmorgna klukkan 11. Hugleiðslan tekur um 20 mínútur til hálf tíma og er tilvalin til að næra sjálfið og heilsuna í amstri dagsins.

MYND/STEFÁN

Verkir ekki innifaldir

Ertu þreklaus, orkulaus eða með verki? Áttu erfitt með svefn og líður ekki alltaf upp á þitt besta? Þá ertu í góðum höndum og á réttri leið í **Heilsuborg** á sérsniðna námskeiðinu Orkulausnir.

Orkulausnir eru himna-sending fyrir þá sem glíma við orkuleysi, þrekleysi, verki, svefnvanda og andlega vanlíðan,“ útskýrir Linda Gunnarsdóttir sjúkráþjálfari hjá Heilsuborg.

Hún segir hægt farið af stað og hugsað inn á við á námskeiðinu.

„Ég kenni þátttakendum að finna sín mörk og gera æfingarnar rétt því stundum hleypur of mikið kapp í fólk sem getur hefnt sín og kostar rúmlegu næstu tvo daga,“ segir Linda og bætir við brosandí að verkir eftir æfingartíma séu ekki hluti af námskeiðinu.

„Það getur verið áttak fyrir marga að hefja líkamsrækt og því mikilvægt að námskeiðið sé ekki of erfitt. Við byrjum alla tíma á

góðri upphitun, förum síðan í mismunandi æfingar sem henta hverjum og einum og endum tímana á teygjum og slökun þar sem ég leiði hugleiðslu. Það er gulróttin á námskeiðinu og gefur þátttakendum jafn mikið og æfingarnar,“ segir Linda.

Orkulausnir byrja á heilsufarsviðtali við hjúkrunarfræðing en læknir og næringarfræðingur standa að fræðslu á námskeiðinu auk Lindu.

„Andrúmsloftið er afslappað og heimilislegt því þátttakendur ná vel saman og oft mikið spjallað eftir tíma. Allir standa jafnfætis og fagna því að geta stundað heilsurækt á eigin forsendum, með góðri og öruggri leiðsögn.“

Innifaldir í Orkulausnum eru

einnig fyrirlestrar um svefn, streitu, verki og andlega líðan.

„Það er yndislegt að horfa yfir hópinn í lok námskeiðs og sjá framfarirnar. Allir eru svo kátir og jafnvel farnir að fara í „flugvél“ eins og ekkert sé, en það er jafnvægisæfing á einum fæti,“ segir Linda og brosir.

Í vetur verður Linda með ókeypis hugleiðslu klukkan 11 á fimmtudögum og allir velkomnir þótt þeir eigi ekki kort í Heilsuborg.

„Hugleiðsla er dásamleg fyrir heilsuna og gott að eiga stutta stund til að næra sjálfan sig í amstri dagsins,“ segir Linda.

Orkulausnir hefjast í þriðja sinn næstkomandi þriðjudag. Sjá meira á www.heilsuborg.is.

Ferðaáætlun FÍ 2013 er komin út

Ferðaáætlun 2013

www.fi.is Skraðu þig inn – drifðu þig út

FÍ FERÐAFÉLAG ÍSLANDS
Mörkinni 6 | 108 Reykjavík | S: 568 2533 | www.fi.is

Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands kynnr:



Landskeppni
í hreyfingu

Lífshlaupið

Þín heilsa – þín skemmtun



Skraðu þig

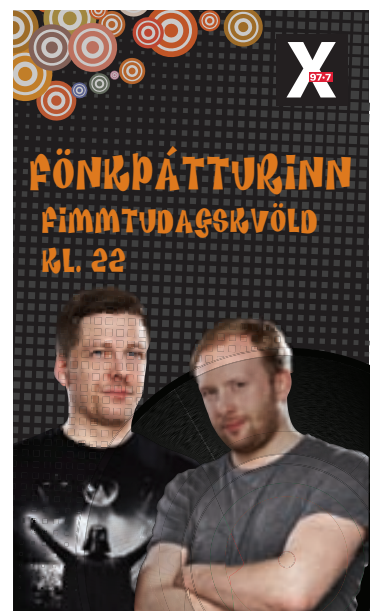
Lífshlaupið
byrjar 6. febrúar!

Skráning og nánari upplýsingar á:
www.lifshlaupid.is

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000

Umsjónarmenn auglýsinga: Elsa Jensdóttir, elsaj@365.is, s. 512-5427

Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.



Vítamín



Fæðubótarefni Vítamín



Vítamín og fæðubótarefni

20% afsláttur

**Gleðilegt ár
og takk fyrir það liðna!**

Í tilefni nýs árs og fjölda áramóta-
heita þá verður Reykjavíkur Apótek
með mikið úrval af vítamínnum og
fæðubótarefnum frá traustum og
viðurkenndum aðilum á tilboðsverði
dagana 10. – 12. janúar.

Kíktu við og skoðaðu úrvalið

Nýtt kortatímabil!

Reykjavíkur  **Apótek**

Nýtt kerfi í World Class

Æfingakerfið Nike Training Club eða NTC var nýleg tekið í notkun í **World Class**. Með hjálp snjallsímaforrits er hægt að skoða NTC-æfingatíma hvar og hvenær sem er og nýta þannig nútímatækni við æfingar.

Nike Training Club – NTC-líkamsræktarkerfið er sérhannað af íþróttifræðingum, hóptímakennurum og fagfólki og hentar öllum aldurshópum. „Það sem er frábært og sérstakt við Nike Training Club-líkamsræktarkerfið, fyrir utan hvað það er fjölþætt, er að hægt er að ná í sérstakt snjallsímaforrit í síma eða spjaldtölvu og sjá allar æfingarnar sem það samanstendur af,“ segir Unnur Pálmarsdóttir, stöðvarstjóri hjá World Class Seltjarnarnesi.

„Við erum stolt af því að bjóða upp á Nike Training Club hér á landi í opnum hóptímum í World Class. Kennararnir okkar eru mjög spenntir fyrir að innleiða NTC-líkamsræktarkerfið. Hægt er að sækja NTC-hóptíma hjá hóptímakennurum okkar í frábærum félagsskap og samhliða halda áfram æfingum heima hjá sér, í vinnunni eða hvar sem er með hjálp forritsins.“

Unnur segir æfingavalið fjölbreytt og skemmtilegt. „NTC eykur súrefnisupptöku, þol, styrk og ákveðni. Framkvæmdir eru góðar þrekæfingar og eykur kerfið brennslu, styrk og þol. Í lokin á hverjum tíma eru gerðar góðar teygjur og slökun. Eigin líkamsþyngd, tækni, snerpa og kraftur



er það sem tímarnir byggjast mest upp á hjá okkur. Hægt er að velja um margar fjölbreyttar 30-45 mínútna líkamsræktaræfingar sem eru sérhannaðar fyrir þann sem æfir.“

Unnur segir einnig boðið upp á NTC-TABATA og NTC-Kraftþol þar sem æfingakerfunum er blandað saman. „Hóptímakennarar okkar eru með víðtæka reynslu og menntun og því ákváðum við að útfæra fleiri hóptíma fyrir viðskiptavinum okkar. Hjá okkur starfa fremstu og reyndustu einkaþjálfarar og hóptímakennarar landsins sem aðstoða hvern og einn við að komast í sitt besta líkamlega og andlega form.“

Að sögn Unnar hófst fjöldi

námsskeiða sjöunda og áttunda janúar og dansönn Dansstúdíó World Class (DWC) hefst þann fjórtánda janúar. Enn er hægt að skrá sig á öll námskeið.

Námskeiðsúrvalið í World Class er sem fyrr afar fjölbreytt og fyrir utan NTC-kerfið má nefna Golf jóga, Súperform, 28 daga hreinsun, FitPilates, Unglingahreysti, Krossfit, Herþjálfun, Meðgöngu-leikfimi og fleira.

Áhugasömum er bent á að hringja eða líta við í World Class-líkamsræktarstöðvunum til að kynna sér málin. Allar upplýsingar um þjónustu stöðvarinnar, einkaþjálfun, hóptíma, skráningu á námskeið er að finna á heimasíðu World Class, www.worldclass.is.



Það er afar fljótlegt að búa til morgunþeyting. Bananinn og lærperan gera það að verkum að hann er mettandi en berin gefa frískandi bragð.

Góð byrjun á deginum

Á að taka mataræðið í gegn? Þá er best að byrja á morgunmatnum en staðgóður morgunverður leggur grunninn að góðum degi. Hér eru tvær hugmyndir að morgunmat sem dugar flestum fram að hádegi.

Margir eiga í vandræðum með að finna hollan morgunverð sem endist vel en er um leið fljótlegt að útbúa. Fæstir hafa tímann fyrir sér á morgnana þegar þarf að drífa sig í vinnu og skóla. Þá virðist oft fljótlegast að halla sér að tilbúnum flögum úr pakka. Þær duga hins vegar skammt og hungurtilfinningin vaknar löngu fyrir hádegi með tilheyrandi nasli. Þá má deila um næringarinnihaldið.

Hér eru tvær hugmyndir að morgunmat sem er fremur fljótlegt að útbúa og ætti að duga flestum fram að hádegi. Annars vegar er lærperuþeytingur með hrísmjólk og berjum og hins vegar kínóagrautur með eplum og sólblómafræjum. Í báðum réttunum er góð fita, sem gerir þá staðgóða, og sömuleiðis

fullt af næringarefnum. Báðar hugmyndirnar má útfæra og breyta að vild og auka þannig fjölbreytnina.

Hrísmjólk er notuð í þeytinginn en það má allt eins nota venjulega mjólk, skyr eða jógúrt. Hrísmjólkinn er hins vegar góður kostur fyrir þá sem vilja draga úr mjólkurvörunotkun.

Kínóa (e. quinoa) er glútenlaus korntegund og getur komið í staðinn fyrir hafragraut sé vilji til að draga úr glútenneyslu (en glúten er að finna í flestum korntegundum). Bæði er hægt að kaupa flögur og grjón en grjónin þarf að leggja í bleyti kvöldið fyrir notkun. Það kemst fljótt upp í vana. Þá er þeim hellt í skál og vatn látið flæða yfir. Það er svo síð frá fyrir notkun og grjónin soðin eins og hafragrautur.

10.000 METRA ÁSKORUN!

**KYNNINGARFUNDUR
Í SPORTHÚSINU Í KÓPAVOGI
ÞRIÐJUDAGINN
15. JANÚAR KL. 20**

Kynnt verður ný og metnaðarfull fjallgönguáætlun með yfir 10.000 metra hæðarhækkun. Hvannadalshnúkur eða Hrútsfjallstindar sem lokatakmark. Allir velkomnir!

Nánari upplýsingar
á www.fjallafelagid.is


FJALLAFÉLAGIÐ

Lárperuþeytingur með hrísmjólk og berjum

1 lærpera
1 banani
Frosin ber að eigin vali (t.d. skógarberjablanda, mangó eða ananas)
Dágóð skvetta af hrísmjólk (magnið fer eftir því hvað drykkurinn á að vera þykkur)

Allt sett í blandara og þeytt silki-mjúkt. Hellt í hátt glas og drukkið. Hægt er að bæta kókosmjóli eða höfrum við til að fá meiri fyllingu, sömuleiðis smá kókosolíu til að fá enn betra bragð og passar það sérlega vel í ananasþeyting.

Kínóagrautur með eplum og sólblómafræjum

Kínóagrautur
2 msk. ólífuolía
1 epli
Sólblómafræ
Sítrónusafi
Salt

Sjóðið grautinn samkvæmt leiðbeiningum. Séu notuð grjón þarf að leggja þau í bleyti kvöldið áður. Flögurnar má nota eins og hafra. Einn hluti af grjónum er soðinn með tveimur hlutum af vatni. Suðutími grjónanna er um tíu mínútur (hafi þau verið í bleyti) en flögurnar þurfa styttri suðu. Hellið ólífuolíu yfir. Bragðbætið með sítrónusafa og salti. Skerið epli út í og dreifið sólblómafræjum eða öðrum hnetum/fræjum yfir.



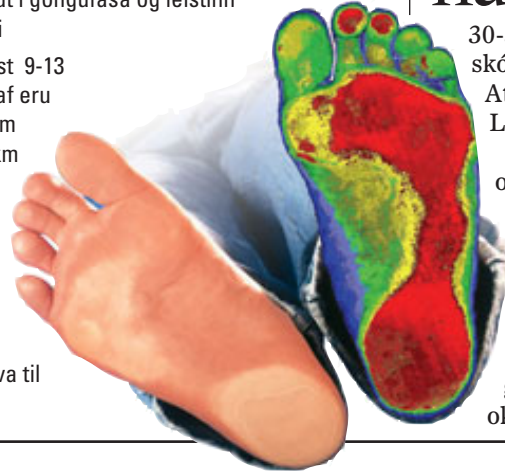
Verslun www.gongugreining.is í Laugardal

Fagfólk sér um skógreiningu, skóráðgjöf, skósölu og sölu fylgihluta, veitir ráðgjöf um val á hlaupafatnaði. Einnig ráðleggur starfsfólk Atlas um íþróttatoppa/brjóstahaldara, mælir með vörum fyrir fætur s.s. tábergspúða, upp-hækkar, sérsmíðuð og stöðluð innlegg o.fl. tengt fótum. Atlas sérhæfir sig í sölu á gæðavörum og leggur metnað í góða þjónustu og býður sanngjarnt verð. Vörumerki í verslun: Asics, Ecco, Brooks, C-WX, Casall, Under Armour

UPPLÝSINGAR OG SKEMMTILEGAR STAÐREYNDIR UM SKÓ OG FÆTUR

- Hundruð miljónir manna stunda hlaup í heiminum
- Hlauparar eru ca. 60% konur og 40% karlar
- Við göngum venjulega á milli 10.000 – 20.000 skref á dag
- Hlaupari tekur um 50-70 skref á mínútu
- Hlaupari eykur álagið á líkamann 3-5 falt við hlaup
- Í fætinum er 26 bein og 30 liðamót sem eru samsett af liðböndum og liðpoka
- Gönguskór eru með dýpri rákir undir táberginu og táliðnum svo sveigjanleikinn verði meiri
- Höggpúðinn í gönguskóm er aftar en í hlaupaskóm

- Undir hælnum og táberginu er fituvefur sem virkar sem höggdempun fyrir fótinn
- Tærnar fletjast meir út í göngufasa og leistinn er því hafður breiðari
- Fótboltamaður ferðast 9-13 km í fótboltaleik þar af eru ca. 2,5 km ganga, 4 km skokk, 2 km hlaup, 1km sprettur og 800 m afturábak.
- Þegar við hlaupum eru báðir fætur á lofti í hluta af hlaupaferlinum.
- Það þarf um 200 vöðva til að taka eitt skref.



Útsalan hafin

30-50% afsláttur af hlaupaskóm og hlaupafatnaði hjá Atlas göngugreiningu í Laugardalnum
Tökum þig á þrýstiplötu og veljum rétta skó miðað við fótlag og niðurstig
40% afsláttur af göngugreiningu í janúar ef þú verslar á útsölu eða skráir þig á póstlista á gongugreining.is eða líkar við okkur á Facebook.

Höggdempun líkamans

Á undanförunum 30 árum hefur undirlag hlaupara breyst mjög mikið frá því að vera mjúkt moldarlag yfir í malbikaðar brautir og því mikilvægt að líkaminn geti staðist álagið sem harða undirlagið veitir honum. Undir hælnum og táberginu er fituvefur sem virkar sem höggdempun fyrir

fótinn. Ef ilin gefur eftir allt að 6° virkar hún einnig sem slík. Liðamót í ökkulum, hnjám og mjöðmum gefa eftir við álag og virka sem höggdempun, bakið er S laga og virkar þannig einnig á sama hátt. Vöðvarnir slaka og spenna og virka þannig einnig sem höggdempun fyrir líkamann.

Þess vegna eru kvennskórnir frá Asics öðruvísi en karlaskórnir

Hællhlutinn er þrengri og framhlutinn hlufallslega víðari, sérstök Solyte mýking í framhluta miðsólans gerir það að verkum að léttari konur finna líka fyrir mýktinni undir táberginu. Konur eru með lægri il en karlmenn og stuðningurinn undir ilina er neðar og er lengri á kvennskónum. Hællinn á Asics kvennskónum er 3mm hærri en á karlaskónum, minnkar álag á kálfa og hásinar.

Ending á hlaupaskóm fer aðalega eftir

Þyngd hlauparans.
Skekkjum í niðurstigi.
Undirlagi sem hlaupið er á.
Umhirðu og geymslu.
Skóflokk frá framleiðanda og hver framleiðandinn er.

Hvernig lenda hlaupararnir?

70% hlaupara lenda á hælnum, þar af flestir sem hlaupa lengra en 5 km.
20% lenda á flötum fætinum, þar af eru flestir 800-1500m hlauparar.
10% lenda á táberginu sem er venjulegt hjá spretthlaupurum, 100-400m.

Hvernig er skiptingin á hlaupurum eftir fótlagi

35% af hlaupurum hafa of miklar skekkjur í hælum/ökkulum (over pronation).
Álíka margir (30-35%) eru með álagið of mikið út á jarkann (under pronation).
Þeir sem eftir standa eru eðlilegir (normal pronation).



35.000 göngugreiningar

Atlas göngugreining er staðsett í Íþróttamiðstöðinni Laugardal, Engjavegi 6. Hjá Atlas göngugreiningum starfa helstu sérfræðingar landsins í göngu- og hlaupagreiningum og hafa saman tekið yfir 35.000 Íslendinga í göngu- og hlaupagreiningar. Starfsfólk Atlas vinnur náið með íþróttahreyfingunni og fagaðilum í heilbrigðisstétt.

MUNURINN Á KONUM OG KÖRLUM

- Konur eru 10 sinnum líklegri til að fá í mjóbakið við hlaup en karlmenn
- Konur eru helmingi líklegri til að fá í hnéin við hlaup en karlmenn
- Konur eru þrjár sinnum líklegri til að meiðast í rassvöðvanum, aðallega Gluteus Medius
- Konur eru með breiðari mjaðmir og hlutfallslega styttri lærbein en karlar, þess vegna verður inn-snúningur (X bein) sem getur skýrt fleiri meiðsli hjá konum en hjá körlum. Lærbeinin koma að hnjáliðnum í skarpara horni. Hnéin þurfa að virka sem meir höggdempur en hjá körlum.

Kynningar og fyrirlestrar

Starfsfólk Atlas hefur haldið fyrirlestra inni á heilbrigðisstofnunum, á sjúkrahjálfrastofum, í hlaupahópum, fyrir eldri borgara, íþróttafélög og íþróttalið og stærri fyrirtæki sem eru með heilsudag eða daga. Fyrirlestrararnir eru um hlaupaskó, gönguskó, göngugreiningar, compression fatnað, íþróttatoppa, hlaupasokka og fleira tengt.

Hafið samband og fáid frekari upplýsingar í síma 55 77

100. Einnig er hægt að senda tölvupóst á netfangið gongugreining@gongugreining.is.

Getum komið á staðinn og verið með léttu greiningu og þannig valið hlaupaskó sem henta fótlagi eða niðurstigi. Þjóðum hlaupahópum, fyrirtækjum, íþróttafélögum og hópum góð verð á hlaupaskóm, léttum gönguskóm og sandölum frá Asics, Brooks og Ecco. Komum á staðinn eða bjóðum hópum í Laugardalinn.

Göngugreiningar utan Reykjavíkur

Janúar
Nágrenni höfuðborgarsvæðis
Febrúar
Suðurland
Mars
Austurland
Apríl
Norðurland
Mái
Vesturland

Atlas göngugreining

Engjavegur 6 • 104 Reykjavík
sími 55 77 100 • www.gongugreining.is

ATLAS
GÖNGUGREINING

HREIN HOLLUSTA



» Lima hrísmjólk er lífræn, bragðgóð, fitusnauð, án kólesteróls, laktósa og sykurs.



» Lífrænir epla- og appelsínusafar frá Healthy People eru án viðbættis sykurs.

» Trönuberjasafinn frá Healthy People er án viðbættis sykurs og einstaklega bragðgóður.



» Berry drykkirnir eru verðlaunavara. Hreinir og án litar- og rotvarnarefna. Án viðbættis sykurs. Ber eru full af vítamínum og andoxunarefnum. Gojiberið er oft kallað Hamingjuberið!



Svanur Sigurbjörnsson læknir segist líta á það sem skyldu sína að verja vísindin fyrir gervivísindum.

MYND/GVA

Kukl og gervivísindi

Svanur Sigurbjörnsson læknir á heilsugæslustöð Mosfellsbæjar hefur um árabíl varað við áróðri gervivísinda sem dunið hafa á fólki úr ýmsum áttum.

Svanur hefur verið ein af fáum röddum úr hópi lækna í umræðunni um kukl og gervivísindi um þó nokkurn tíma, en æ fleiri læknar hafa þó kosið að tjá sig opinberlega um þessi mál-efni undanfarið. „Gervivísindagreinarnar eiga það sameiginlegt að ólæsi á vísindi liggur að baki þeim. Ég lít á það sem skyldu mína að verja vísindin fyrir gervivísindum,“ segir Svanur. Við fengum hann til að segja okkur aðeins frá sínum hugleiðingum um þessi mál-efni.

Hvað er kukl?

Sönn vísindi byggja á vitrænum heildarleika, sem er það að geta horfst í augu við staðreyndir, alveg sama hver niðurstaðan kann að vera. Gervivísindin byggja hins vegar á vitrænum óheildarleika. Það byrjar oft með tilgátu um heilsu eða meðferð. Ekki er skoðað hvaða þekking liggur fyrir á því sviði sem viðkomandi er að móta. Þegar þessum aðilum er svo bent á ósamræmi hunsu þeir ábendingar og kröfu um sannanir. Þannig virðist virðingu skorta fyrir heildarlegri þekkingarleit. Vísindamenn verða að geta sætt sig við það að niðurstaða rannsókna getur verið neikvæð og úrræðið sem þeir eru að skoða sé í raun gagnslaust. Ef til vill eftir margra ára rannsóknir

verða þeir jafnvel að bíta í það súra epli að verða ekki frægir og dáðir. Til þess þarf vitrænan heildarleika.

Hvaðan koma þessi fræði?

Þeir sem bera stærstu ábyrgðina eru þeir sem koma með einhverjar tilbúnar hugdettur um starfsemi líkamans og svo einhverjar furðulegar leiðir til að lækna hann. Þetta eru svokölluð gervifræði. Svo öðlast þessi gervifræði líf þegar nógu margir fara að trú á þeim. Þá taka við eins konar lærisveinar sem breiða út kenninguna, sem öðlast þannig sjálfstætt líf. Þannig fitna gervifræðin og þykna smátt og smátt. Þegar þau lenda svo í vandræðum gagnvart kröfunni um sannanir leita þau enn dýpra í einhverja vitleysu.

Bionic bonds

Sem dæmi um ný gervivísindi mætti nefna svokölluð Bionic bonds eða jónuð armbönd. Þar er stuðst við jónun, sem er tuttugustu aldar fyrirbæri í sögu vísindalegra uppgötva. Þetta kukl sprettur því ekki úr gömlum blekkingarvef þar sem boðberinn er oft óafvitandi um blekkinguna heldur virðist þarna vera einlægur vilji til að svindla og selja með hjálp stórs markaðsátaks. Þar er alls kyns ósannaðri verkun lofað eins og aukinni orku, liðleika og styrk.

Ein reynslusaga er ekki nóg

Oft eru reynslusögur notaðar í gervifræðum og fólk úti í bæ fengið til að segja sögur um hitt og þetta. Fólk tekur svona sögur bókstaflega og ákveður stundum að prufa sjálft í kjölfarið. Í Þýskalandi er til málteki sem segir „einu sinni er sama og ekkert“.

Stakar sögur hafa enga vísindalega þýðingu. Stundum kemur eitthvað athyglisvert fram í persónulegri reynslu en það þarf að skoða það vísindalega. Huglægt mat sjúklings eða einstaklings, til dæmis varðandi verki, er ekki vísindaleg sönnun þess að eitthvað virki og erfitt er að meta slíkt nema með afar vel útfærðum rannsóknum.

Eftirliti ábótavant

Samkvæmt neytendalöggjöf má ekki fullyrða eitthvað um vöru nema fullyrðingin hafi reynst sönn. Þetta virkar ágætlega þegar fólk kaupir sér sjónvarp og sjónvarpið reynist tómt að innan. Þegar kemur að heilsu og vörum og þjónustu því tengdu er hins vegar pottur brotinn. Þar er vanúttækifæri til að kveða niður heilsuvörusvindl sem væri í raun mjög einfalt með því að ráða tvo til þrjá sérfræðinga hjá Neytendastofu til að skera úr um hvort verið sé að svindla á fólk.



Boðið er upp á fjölbreytta tíma fyrir alla aldurshópa enda er eitt helsta markmið Hreyfilands að koma til móts við þarfir sem flestra.

MYND/PIJETUR

Fjölskyldu- og barnvæn líkamsræktarstöð á Seltjarnarnesi

Fjölbreyttir tímar eru í boði fyrir alla fjölskylduna í líkamsræktarstöðinni **Hreyfilandi** á Seltjarnarnesi. Mikil áhersla er lögð á fjölskylduvænt og barnvænt umhverfi. Margir tímar innihalda bæði þátttöku barna og fullorðinna.

Hreyfiland var stofnað árið 2003 sem fjölskylduvæn líkamsræktarstöð og gat sér á stuttum tíma gott orð fyrir fjölbreytta og faglega starfsemi. Árið 2008, þegar mörg lítil fyrirtæki hérlandis fóru í þrot, ákvað Hreyfiland að leggjast í skamman dvála en



Krisztina G. Agueda

hefur nú hafið starfsemi á ný á Eiðistorgi 17 á Seltjarnarnesi. Boðið er upp á fjölbreytta tíma fyrir alla aldurshópa enda er eitt helsta markmið Hreyfilands að koma til móts við þarfir sem flestra. Framkvæmdastjóri Hreyfilands, Krisztina G. Agueda, er móðir fjögurra barna á aldrinum 2 til 12 ára. Hún er einnig formaður íslenska Fitness félagsins sem sér um FitKid á Íslandi. Krisztina er háskólamenntaður íþróttþjálfari með framhaldsmenntun í hreyfiþroska ungbarna og örvun þeirra á fyrstu

stigum ævinnar. Hún hefur 23 ára reynslu af íþróttakennslu af ýmsu toga hjá ólíkum aldursflokkum. Krisztina kennir flesta þá tíma sem Hreyfiland býður upp á og leggur hún mikinn metnað í alla þjálfun sem þar fer fram.

Mæðrafimi

Krisztina kennir svokallaða mæðrafimi þrisvar sinnum í viku. Í þeim tímum æfa mæður á meðan börnin leika í öruggu, litríku og örvandi umhverfi í salnum. Í lok tímans fá börnin að vera með í fjörinu og taka þátt í æfingunum. Það eykur enn á sérstöðu mæðrafimi að Krisztina kennir stöðugt nýjar æfingar. Um er að ræða fitubrennsluæfingar, æfingar með handlóðum, pallafimi, fit box, æfingar á bolta (fit ball) og fjölbreytta þolfimikennslu.

Leikfimi fyrir snillinga

Snillingafimi eru tímar sem ætlaðir eru 3 til 12 mánaða börnum. Foreldrahópar með börn á áþekktum aldri (8 eða fleiri) geta bókað

einkatíma hjá Krisztinu. Í slíkum tímum fer fram fræðsla um hreyfiþroska ungra barna og sýndar eru einfaldar æfingar sem örva hreyfi- og málþroska barna.

Hreyfifimi eru tímar fyrir börn á aldrinum 1 til 3 ára. Kennir er tvisvar sinnum í viku úti á Eiðistorgi. Jafnframt verða í boði tímar á laugardögum í Ásgarði í Garðabæ í samstarfi við fimleikadeild Stjórnunnar. Í hreyfifimi gera foreldrar allar æfingarnar með börnum sínum. Samveran veitir öllum ómælda ánægju og börnin læra samhæfingu hreyfinga í gegnum leik og tónlist.

Grunnþjálfun fyrir börn

Gþ-fimi (grunnþjálfunarfimi) eru tímar fyrir börn á aldrinum 3 til 6 ára þar sem áhersla er lögð á iljar, bak og hryggsúlu, bætt jafnvægissskyn og samhæfingu hreyfinga. Í hverjum tíma eru gerðar fjölbreyttar æfingar í formi leikja og með tónlist og áhersla lögð á að sérhvert barn njóti tímans.

Gott form fyrir börn og unglina

FitKid í samstarfi við Íslenska Fitness félagið býður Hreyfiland FitKid-tíma fyrir börn á aldrinum 6 til 15 ára. FitKid er byltingarkennd alhliða þjálfun þar sem styrkur, hraði, sveigjanleiki, jafnvægi, frelsi og sjálfsgátt eru í fyrirrúmi. FitKid brúar bilið á milli margra ólíkra íþróttagreina og snýst um heilbrigði, gott líkamlegt form og heilsusamlegt líf, laust við öfgar. Þessi íþróttagrein býður líka upp á keppnismöguleika fyrir þá sem áhuga hafa. Nánari upplýsingar er að finna á vefnum www.fitkid.is.

SooBahkDo

Hreyfiland var svo heppið að fá þjálfarann Master Cesar Rodriguez Luna, SooBahkDo þjálfara til liðs við sig, en hann er Evrópu- og heimsmeistari í þessi íþrótt. Við bjóðum því upp á hágæða SooBahkDo karate kennslu fyrir börn og unglina, stúlkur jafnt sem drengi. Ef áhugi er fyrir hendi geta foreldrar einnig fengið kennslu.

Frábær alhliða skemmtun

Zumba hefur farið sigurför um heiminn á undanförunum árum enda er það frábær alhliða skemmtun og hreyfing. Hreyfiland býður nú upp á zumba-tíma tvisvar sinnum í viku, á þriðjudögum og fimmtudögum, úti á Eiðistorgi. Allir eru velkomnir en tímarnir verða öðruvísi en aðrir zumba-tímar að því leyti að foreldrum gefst kostur á að mæta með ungbörn sín. Í einu horni salarins verður afmarkað barnvænt leiksvæði. Með því móti geta foreldrar fylgst með ungbörnum sínum á meðan þeir njóta góðs félagsskapar, hreyfingar og tónlistar.

Hreyfiland er 10 ára í ár og til að fagna þeim áfanga verður veittur 10% afsláttur af námskeiðum á vorönn. Unnt er að nálgast allar nánari upplýsingar á heimasíðunni www.hreyfiland.is og hjá Krisztinu í síma 868 0863. Hreyfiland er auk þess einnig á Facebook.

Dans, Þolfimi, Gólf fimleikar, Styrktaræfingar!
Besta hvatningin til heilbrigðra lífshátta.



Í vor verða Fitkid í boði:
Fylkir, Árbær
Björk, Hafnarfjörður
Hreyfiland, Seltjarnarnes

Nánari upplýsingar er á www.fitkid.is

Við erum á Facebook!



Valgeir Gauti Árnason, vaxtarræktarmaður og þjálfari, verður með ráðgjöf í Sportlif í Glæsibæ.

MYND/VILHELM

Valgeir Gauti gefur ráð

Verslunin **Sportlif** í Glæsibæ og Holtagörðum býður úrval af hágæða fæðubótarefnum. Á morgun og á laugardag mun Valgeir Gauti Árnason Íslandsmeistari í vaxtarrækt gefa fólki góð ráð við val á fæðubótarefnum í Sportlif í Glæsibæ.

Ég verð til taks og ráðlegg fólki um val á fæðubótarefnum eftir því hver markmiðin eru hjá hverjum og einum. Eins get ég gefið ráðleggingar varðandi mataræði og lyftingar og hvað ber að hafa í huga ef fólk vill breyta lífsstílnum," segir Valgeir Gauti Árnason, þjálfari og Íslandsmeistari í vaxtarrækt en hann verður með ráðgjöf í versluninni Sportlif í Glæsibæ á föstudag og laugardag.

Valgeir segir úrval fæðubótaefna geta virkað eins og frumskóg á þá sem ekki þekkja til og því sé gott að fá aðstoð til að byrja með.

„Val á fæðubótarefnum fer eftir því hvert markmiðið er. Það eiga ekki sömu efni við þegar bæta á við vöðvamassa og þegar losna á við fitu eða komast í betra úthaldsform. Prótín er notað fyrir vöðvauppbyggingu, kreatín er fyrir vöðvauppbyggingu, úthald og styrk. Þeir sem vilja síðan losna við fitu ættu að taka inn CLA og ómega-fitusýrur. Það hljómar öfugsnúið að innbyrða fitu þegar fólk ætlar sér að losna við fitu, en líkaminn þarf fitu til að starfa eðlilega. Þetta misskilja margir. Ég ráðlegg fólki því eindregið að fá aðstoð til að byrja með við að finna út hvaða fæðubótaefni eiga við.“

Koma fæðubótarefni í staðinn fyrir holla fæðu?

„Nei, fæðubótaefni eru hugsuð til að auðvelda manni að ná settu marki því það er meira en að segja það að ætla að fá allt í gegnum fæðuna," segir Valgeir. „Til dæmis eru um það bil 22 grömm af prótíni í einni kjúklingabringu en það er talað um að konur þurfi 20 - 25 grömm af prótíni í hverri máltíð dagsins til að byggja upp vöðva. Fæðubótarefni koma þar inn og auðvelda viðkomandi að uppfylla prótínmagnið. Maður verður samt að passa að of-



Valgeir Gauti ráðleggur notkun kreatíns fyrir vöðvauppbyggingu, úthald og styrk.

nota þetta ekki. Til dæmis er ekki gott að taka hreint prótín oftar en þrisvar sinnum á dag og alls ekki í staðinn fyrir máltíðir. Efnin eru hugsuð sem viðbót.“

Vaxtarrækt í 10 ár

Valgeir Gauti hefur æft lyftingar síðustu tíu ár. Hann hefur tekið þátt í ófáum mótum bæði hér á landi og erlendis og varð Íslandsmeistari í vaxtarrækt síðastliðið sumar. Fæðubótarefni eru fastur hluti af mataræði Valgeirs.

„Ég nota sjálfur hreint prótín og tek fitusýrur, D-vítamín og steinefnablöndu. Ég



Prótín er notað við uppbyggingu vöðva. Valgeir segir ekki ráðlegt að taka hreint prótín oftar en þrisvar á dag.

tek einnig sterkt fjölvítamín en þeir sem æfa mikið þurfa miklu meira en ráðlagðan dagskammt af vítamínum. Mataræðið fer eftir því hvort ég er að fara að keppa eða ekki en það er þó alltaf sami grunnurinn. Hver máltíð inniheldur 40 grömm af prótíni hjá mér og ég nota alltaf fæðubótarefni fyrir og eftir æfingar. Ég æfi þrjú daga og hvíli í einn dag og æfi svo aftur þrjú. Ég keppti fyrst fyrir 7 árum en lyftingar og vaxtarrækt hafa verið mín aðaláhugamál síðustu ár," segir Valgeir Gauti. Í ár ætlar hann þó að breyta til og keppa í Sterkasti maður Íslands.



„Þeir sem vilja síðan losna við fitu ættu að taka inn CLA og ómega-fitusýrur," segir Valgeir.

„Ég stefni á að taka þátt í Sterkasti maður Íslands - 105 kg í sumar. Það er öðruvísi undirbúningur en ég er vanur. Nú er ég meira að æfa sprengikraft og úthald og æfingarnar eru öðruvísi upp settar. Ég stefni auðvitað á sigur, ég tek mér ekkert fyrir hendur nema taka það alla leið.“

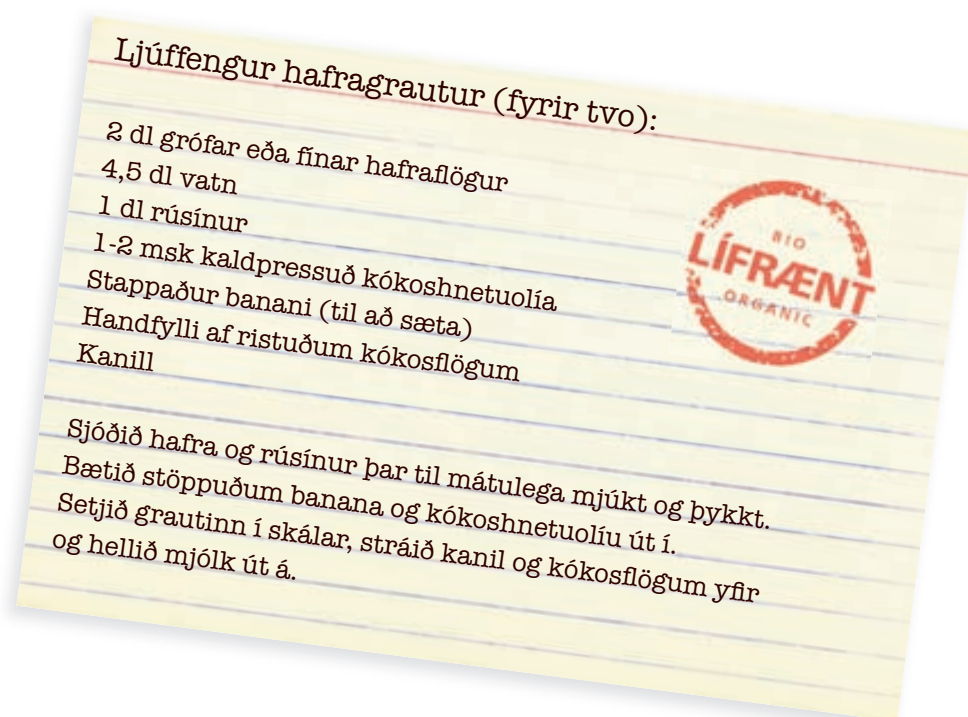
Valgeir Gauti aðstoðar viðskiptavini í Sportlif í Glæsibæ á morgun, föstudag, milli klukkan 15.30 og 18.30 og á laugardaginn milli klukkan 12 og 15.

Þeir sem hafa áhuga á að fá þjálfun hjá Valgeiri Gauta geta haft samband við við hann á síðunni www.valgeirgauti.is.

Byrjaðu árið á himneskri hollustu

HAFRAFLÖGUR Hollar og góðar í grautinn

Himnesk Hollusta er ný og endurbætt 100% lífrænt vottuð matvöruhátt með einstök bragðgæði á afar hagstæðu verði.



Kókosflögur Orku- og trefjaríkar



Rúsínur Góðar fyrir meltinguna



Kókoshnetuolía Holl og næringarrík



Heilsu- réttir Nings

... og kroppurinn blómstrar.

Heilsuréttirnir okkar eru sérstaklega hollir og góðir, fullir af fersku grænmeti, nær fitulausir og án salts og sykurs.

Heilsuréttir Nings innihalda mikið af trefjum, hæfilegt magn próteina og góð kolvetni. Réttirnir eru kryddaðir með ferskum engifer, hvítlauk og chilli. Allir réttir okkar eru að sjálfsögðu án transfitu og MSG.



TRÖLLATREFJAR	
Næringargildi í 100g:	
Orka	448 kJ / 107 kkal
Fita	1,4g
þar af mett. fitusýrur	0,7g
Kolvetni	10,2g
Trefjar	1,1g
Prótein	10,8g

Sushi
er einnig frábær
hollustufæða

NINGS

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

Vekur athygli fyrir megrunarkúr

Michael Mosley, breskur læknir, hefur vakið mikla athygli fyrir sjónvarpsþætti sína um mannlíkamann, hreyfingu og mataræði.

Sjónvarpsáhorfendur sáu þátt hans *The Truth About Exercise* (Líkamsrækt í jakkafötum) á RÚV á mánudagskvöldið. Rannsóknir Mosleys sýndu fram á hve kyrrseta er hættuleg heilsunni og hvernig lítil hreyfing oft á dag getur breytt líkamlegu ástandi. Þá upplýsti Mosley einnig að hreyfing hefur mismunandi áhrif á fólk en þar



Michael Mosley hefur vakið mikla athygli fyrir rannsóknir sínar.

skipta erfðir máli. Þátturinn var fyrst sýndur í Bretlandi á síðasta ári og vakti mikla athygli. Annar þáttur eftir Mosley, *Eat, Fast & Live Longer* sem sýndur var í ágúst í fyrra hjá BBC, hefur sömuleiðis vakið athygli. Þar kynnti læknirinn nýjan matarkúr, 5:2.

Breskir fjölmiðlar hafa síðan töluvert fjallað um mataræði Mosleys og hefur hann rætt það í fjölmiðlum. Í einu viðtalanna segir Mosley, sem er 55 ára: „Ég setti mér það metnaðarfulla markmið fyrir nokkrum mánuðum að finna leið til að lifa lengur, vera yngri og léttast. Mig langar til að njóta matarins, borða venjulegan mat en gera breytingar á lífsstíl mínum. Eftir að hafa rætt við nokkra vísindamenn hef ég komist að því að hægt er að nærast óhefðbundið, það er að draga úr ákveðnum fæðutegundum annan hvern dag eða að fasta með hléum,“ segir hann.

101 árs hlaupari

„Mörg trúarbrögð mæla með föstum. Þekkt er Ramadan hjá múslímum. Mig langaði að



Grillaður lax er mjög hentug máltíð fyrir þá sem vilja greinnast.

prófa mig áfram með það að fasta. Fyrst vildi ég þó fara í leiðangur með sjálfan mig,“ heldur Mosley áfram. „Ég hóf maraþonhlaup. Í Lundúnahlaupinu voru meira en 7.000 hlauparar eldri en 50 ára og sjö voru komnir yfir áttrætt. Elsti hlauparinn var Fauja Singh sem er 101 árs og elsti maraþonhlaupari heims.

Í 5:2 mataræðinu getur þú borðað allt sem þig langar í fimm daga vikunnar – ég kalla þá fæðudagana. Hina tvo dagana sem ég kalla „föstudaga“ má ég borða 600 hitaeiningar yfir daginn. Konur mega borða 500 hitaeiningar. Viðkomandi ræður sjálfur hvaða dagar eru „föstudagar“.

Á „föstudögum“ er hægt að borða allar hitaeiningarnar í einni máltíð eða dreifa þeim yfir daginn. Engu skiptir hvernig mataræðinu er upp raðað, einungis að farið sé eftir uppgefnum hitaeiningafjölda.

Léttur matur

Venjulegur slíkur dagur gæti byrjað á 300



Michael Mosley fór í maraþon til að finna leið til að yngjast og léttast. Meira en sjö þúsund hlauparar í Lundúnahlaupinu eru komnir yfir fimmtugt.

hitaeiningum, til dæmis tveimur hræðum eggjum með skinku. Síðan þarf að drekka mikið af vatni, grænu tei eða svörtu kaffi. 300 hitaeininga hádegisverður gæti verið grillaður fiskur eða kjöt með grænmeti.

Á fæðudögum er hægt að borða allt sem mann langar í en reyna að halda sig við dagsskammt upp á 2.000 hitaeiningar (konur) og 2.600 (karl). Þetta er heilbrigð leið til að léttast, dregur úr háum blóðþrýstingi og kólesteróli. Þó skal alltaf hafa í huga að þessi leið er ekki fyrir barnshafandi konur, né

þá sem þjást af sykursýki. Ávallt er best að vera undir eftirliti læknis þegar ákveðið er að fasta.“

Michael Mosley segist hafa haldið þessu mataræði í fimm vikur og á þeim lést um sex kíló auk þess að minnka glúkósa og kólesteról í blóði. „Ef ég held þessu áfram mun ég stórlega draga úr áhættu á aldurstengdum sjúkdómum eins og krabbameini og sykursýki. Mér fannst þetta auðveld leið til að léttast og ætla að halda þessu áfram. Fasta er þó eins og átið – allt er best í hófi.“

Vilt þú fá meira út úr lífinu?

Heilsuborg er með lausnina fyrir þá sem vilja læra að lifa heilbrigðu lífi!

Heilsulausnir

Hentar þeim sem eru í ofþyngd og eru búnir að prófa „allt“ án árangurs og vilja tileinka sér heilbrigðan lífsstíl til langframa. Mán., mið. og fös. kl. 6:20, 10:00, 14:00 eða 19:30 Verð kr. 16.900 á mánuði í 12 mán. Hefst 21. janúar.

Stoðkerfislausnir

Hentar einstaklingum sem glíma við einkenni frá stoðkerfi svo sem bakverki, verki í hnjám eða eftirstöðvar eftir sly. Mán., mið. og fös. kl. 15:00 eða 16:30 Verð 3x í viku, 8 vikur, kr.19.900 pr. mán. (Samtals kr. 39.800) Hefst 14. janúar.

Orkulausnir

Hentar þeim sem vilja byggja upp orku t.d. vegna vefjagigtar eða eftir veikindi. Þri. og fim. kl. 10:00 eða 15:00 Verð 2x í viku, 8 vikur, kr. 16.900 pr. mán. (Samtals kr. 33.800) Hefst 15. janúar.

Hjartalausnir

Hentar einstaklingum sem hafa greinst með áhættuþætti hjartasjúkdóma, eru með kransæðaprengingu eða hafa fengið hjartaáfall. Kennsla: Þri. og fim. kl. 07:00 eða 10:00 Verð 2x í viku, 8 vikur, kr. 16.900 pr. mán. (Samtals kr. 33.800) Hefst 15. janúar.



„Ég var búin að taka eftir auglýsingum frá Heilsuborg í þó nokkurn tíma og var búin að vera að hugsa lengi um að fara að gera eitthvað í mínum málum. Ég hef náð góðum árangri, náð að losna við mörg kíló og er bara svo miklu hressari og með miklu meiri orku. Maður verður að vilja gera þetta fyrir sig sjálfan. Þetta snýst ekki um það að megra sig þetta snýst um að lifa heilbrigðara lífi og koma sér í gott líkamlegt og andlegt form.“

Helga Einarsdóttir



SKAPARINN AUGLÝSINGASTOFA



HEILSUBORG

Heilsuborg ehf. • Faxafeni 14 • 108 Reykjavík
Sími 560 1010 • www.heilsuborg.is

Úrval heilsurétta og fæðubótarefna

Heildverslunin Sanitas ehf. flytur inn fæðubótarefni frá danska fyrirtækinu Nutramino sem er að finna í allflestum matvöruverslunum landsins. Innan skamms koma á markað Thai-box sem innihalda heilsusamlega skyndirétti. Þeir hafa slegið í gegn í Skandinavíu.

Sanitas er ung og framsækin heilsu- og matvöruheildsala, stofnuð árið 2010. Fyrirtækið flytur meðal annars inn Nutramino-vörurnar frá Danmörku, en þær er að finna í allflestum matvöruverslunum landsins. „Þetta eru fæðubótarefni, íþrótta-drykkir, prótinstangir og margt fleira, en Nutramino er risinn á sínu sviði í Danmörku. Velgengnin byggir fyrst og fremst á því að notuð eru úrvalshráefni og vinna Danir eftir strangasta regluverki í heimi hvað fæðubótarefni snertir,“ segir Friðfinnur Magnússon, framkvæmdastjóri Sanitas.

Nýjasta vara fyrirtækisins er taílenskur skyndibiti frá danska vörumerkinu Kitchen Joy. Réttirnir eru framleiddir í Taílandi undir ströngu gæðaeftirliti Evrópusambandsins og hafa slegið rækilega í gegn í Danmörku, Noregi og Svíþjóð. Þeir eru flestir sykur- og glútenlausir og upplagt er að eiga þá í frystinum til að geta útbúið hollan og góðan mat á augabragði. „Við verðum með nýu gerðir og ég er ekki í nokkrum vafa um að þeir eigi eftir að falla í kramið hjá Íslendingum, en þeir koma í verslanir á allra næstu dögum.“

Friðfinnur hvetur áhugasama til að skoða heimasíðu fyrirtækisins, www.sanitaheildverslun.is, en þar er að finna yfirlit yfir allar vörur. „Við erum stolt af vöruúrvalinu og viljum láta gott af okkur leiða með góðum vörum.“



Sanitas er ungt og framsækið fyrirtæki og er mikið um nýjungar.

MYND/VILHELM



THAI-CUBE

Thai-cube er nýjung sem kemur á íslenskan markað á næstu dögum. Þetta eru heilsusamlegir skyndiréttir sem hafa slegið í gegn í Danmörku, Noregi og Svíþjóð.



Sanitas býður úrval prótín- og íþrótta-drykkja.



Prótín- og næringarstangir frá Nutramino eru frábært millimál.



Prótínsmoothie með berjum er nýjung frá Nutramino

Faglegar aðferðir og góð samvinna

Ingólfur Snorrason, hjá Hreyfingu, segir spennandi tíma fram undan hjá Hreyfingu og að þar séu æ fleiri sem geri reglubundna hreyfingu að lífsstíl.

Það er orðin hefð fyrir ástundun heilbrigðs lífsstíls og sífellt fleiri leita sér aðstoðar við að ná þeim markmiðum sem óskað er eftir. Hjá Hreyfingu heilsurækt er mikill erill þessa dagana og fullt af skemmtilegum tilboðum. Ingólfur Snorrason, yfirþjálfari einkaþjálfunardeildar, segir tímana fram undan vera spennandi.

„Við höfum verið að fá fleiri yfirgrípsmikil verkefni undanfarið og má þar nefna að samvinna við sjúkraþjálfara, lækna og einkaþjálfara hefur aukist, sem hefur gefið mörgum kúnnum tækifæri til betri heilsu og bata. Samþætting faggreina er mun meiri og útkoman jákvæðari,“ segir Ingólfur. Hann hefur einnig undanfarið hjálpað fjölda íþróttamanna úr ýmsum greinum að læra að æfa á faglegri og heilbrænni hátt. „Það eru nýir tímar í þjálfun og umsjón með íþróttafólki; áhersla á hugarfar og réttar æfingar er meiri.

Ingólfur hefur einnig sinnt fjarþjálfun gegnum heimasíðu sína ingo.is og er töluvert um að fólk nýti sér þann möguleika til að ná góðum árangri á vægu verði. „Fjarþjálfunin er góður kostur fyrir þá sem vilja hafa aðhald og yfirsýn í æfingum. Fólk finnst þægilegt að vera í sambandi við þjálfara sinn og vinna sameigin-



„Áhersla á hugarfar og réttar æfingar er meiri nú en áður,“ segir Ingólfur.

MYNDIGVA

lega að farsælum og persónulegum heilsulausnum. Samskipti nú á dögum eru með þeim hætti að flestum þykir auðvelt að tjá sig á tölvutæku formi og þær leiðbeiningar sem hægt er að gefa í gegnum netið eru auðskiljanlegar og gefa fólk nægar upplýsingar til að ná settu marki. Það er þó mikilvægt að muna að það framkvæmir enginn æfingarnar fyrir mann og það er alltaf mikilvægt að sýna sjálfum sér þann aga að halda sig við setta stefnu, ekki bara rétt eftir áramót og sumarfrí.“

Ingólfur segir þó að fleiri og fleiri láti heilbrigðan lífsstíl spanna allt árið og þannig myndist sterkari tengsl milli viðskiptavina og fyrirtækisins sem þeir kjósa að skipta við. „Hjá Hreyfingu er það þannig að maður þekkir fjöldann allan af kúnnum, enda hittir maður þá nær daglega allt árið.“

Ingólfur og fleiri þjálfara má finna hjá Hreyfingu Heilsurækt, á hreyfing.is en auk þess býður Ingólfur upp á fjölda þjónustubátta á heimasíðunni ingo.is.



Ávextir og ber í flösku

Froosh-drykkirnir eru stútfullir af ávöxtum og berjum og án nokkurra aukaefna. Þeir eru frábært millimál og nesti.

Froosh er sænskur ávaxta- og berjaþeytingur eða „smoothie“ án viðbættis sykurs og allra aukaefna. Til eru fimm gerðir hér á landi og nýtur drykkurinn sívaxandi vinsælda. Froosh hefur hlotið Borsten Taste-verðlaunin fyrir besta tilbúna þeytinginn en þau eru veitt af Michelin-kokkum. Þá hlaut drykkurinn tvö gullverðlaun á Design Effectiveness-verðlaunum árið 2012 en þau eru veitt í Bretlandi á hverju ári. Drykkurinn fékk verðlaun fyrir bestu myndina og bestu útflutningsvöruna.

Ferskleiki vörunnar þykir hvað eftirsóknarverðastur en hvernig er hægt að komast hjá því að nota rotvarnarefni? „Innihaldið, sem kemur eingöngu úr ferskum ávöxtum, er maukað niður og því tappað beint á flösku. Allir ferskir safar fara í gegnum sama ferlið; þeir eru snögghitaðir upp, kældir niður og síðan tappað á umbúðir. Froosh-drykknum er hins vegar tappað heitum í gler og kældur eftir það. Þannig helst drykkurinn ferskur á meðan tappinn er á en um leið og innsiglið er rofið skemmist hann álíka fljótt og annar matur,“ útskýrir Ársæll

Þór Bjarnason, framkvæmdastjóri heilidsölnunnar Core sem flytur drykkinn inn.

Hann bendir á handhæga heimasíðu framleiðandans, www.froosh.com, þar sem er hægt að sjá myndrænt hvað er í hverjum drykk. „Tökum mangódrykkinn sem dæmi: Í honum er eitt mangó, ein banani, ein appelsína, eitt og hálf epli, hálf ástaraldin og ein sítróna. Af þessu má sjá að ávaxta-skammti dagsins er nær fullnægt með einum drykk.“

Ársæll segir drykkinn tilvalinn í morgunmat, frábærur sem millimál en að hann sé líka upplagt og meinholtt skólanesti fyrir börnin. „Þá höfum við reynt að halda verðinu niðri eins og kostur er og hefur drykkurinn ekki hækkað í verði síðan í byrjun árs 2010. Þá er gaman að segja frá því að hann er hundrað krónum ódýrari hér en í upprunalandinu.“ Drykkurinn kemur í 250 millilítra flöskum og kostar í kringum 300 krónur. Ársæll hvetur alla til að prófa. „Hver getur til dæmis sagt nei við kókos- og ananas-„smoothie“ á dimmum vetrardegi, sem jafnvel færir mann á suðrænar slóðir eitt augnablik?“

LYFJA
- Lífið heil

210
3 mg

nicorette
fruitmint
nicotine

www.lyfja.is

Lægra verð í Lyfju

Gildir út janúar.

+20% afsláttur af Nicorette QuickMist munnholsúða

+15% afsláttur af öllu Nicorette fruitmint

LAUGARDAGSKAFFIÐ

MED ATLA FANNARI OG HÁUK MORDINGJA

SVART OG SYKURLAUST KL. 15 - 17

KYNNTU ÞÉR GLÆSILEGT ÚRVAL NÁMSKEIÐA OG HÓPTÍMA



World Class
ICELAND
www.worldclass.is



TYGGÐU EXTRA

EFTIR HVERJA MÁLTÍÐ



Tannlæknafélag Íslands mælir með notkun xylitols sem aðalsætuafnis í tyggigúmmí

Rannsóknir sýna að notkun sykurlaus **Extra** eykur munnvatnsframleiðslu, jafnar sýrustig, heldur tönnunum hreinum og stöðvar sýklaárásir á þær. **Extra** minnkar upptöku hitaeininga og dregur það úr streitu í amstri hversdagsins.



SIÐ DAGA HREINSUN

Eftir jólin er upplagt að afeitra líkamann af jólasyndunum og ýta undir aukna orku, meira þyngdartap, fegurri húð og betri meltingu. Hér fylgja ráð til sjö daga úthreinsunar:

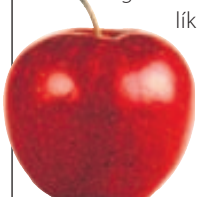
- Sneiddu hjá kaffi, svörtu tei og áfengi. Drekktu frekar heilsusamlegt jurttate.
- Drekktu daglega minnst lítra af vatni, helst meira.
- Drekktu ferska, nærandi og hreinsandi safe, til dæmis úr eplum, gulrótum, rauðrófum og agúrkum.
- Sneiddu hjá unninni matvöru, sætmeti og snakki. Borðaðu ferska, helst lífræna, matvöru og ofeldaðu ekki til að fá öll næringarefni.
- Mundu að borða daglega fimm skammta af ávöxtum og grænmeti.
- Hafðu grænmeti tvo þriðju hluta disksins á matmálistímum.
- Forðastu dýraafurðir og mjólkurvörur. Baunir, fræ og hnetur eru einnig góðir prótín-gjafar.
- Farðu snemma í háttinn til að ná endurnærandi nætursvefni.
- Hreyfðu þig reglulega og farðu í gufubað til að svita út eiturefnum.



BÍDDU MEÐ KEXIÐ

Þarftu að halda í við þig og jafnvel leggja af? Hér eru nokkur ráð þegar matarlöngunin hellist yfir.

- Drekktu stórt vatnsglas fyrir hverja máltíð til að slá á sárasta hungrið.
- Fáðu þér einu sinni á diskinn.
- Dokaðu við í að minnsta kosti korter áður en þú færð þér næsta skammt eða laumast í kexskápinn. Það tekur líkamann smá stund að skynja að hann sé orðinn mettur.
- Fáðu þér léttsaltað popp og epli í staðinn fyrir snakk og bland í poka yfir sjónvarpinu.
- Ef sætindalöngunin er mikil, búðu þá til eigið nammi úr hnetum og döðlum eða fáðu þér nokkra dökka súkkulaðimola. Þetta er ekki fitulaust en mun næringarríkara en bland í poka.
- Fáðu þér tyggjó þegar nartþörf gerir vart við sig á milli mála.
- Hafðu poppkex, hnetur og þurrkaða ávexti með þér í vinnu og skóla. Þá eru minni líkur á að freistast til að kaupa bakarísmat eða annan óþarfa.



Líkur á að freistast til að kaupa bakarísmat eða annan óþarfa.

NAUÐSYNLEGT VÍTAMÍN

Alvarlegur D-vítamínskortur veldur beinkröm hjá börnum og beinmeyru hjá fullorðnum. Vægur D-vítamínskortur er talinn auka hættu á krabbameini, meðal annars í ristli, brjóstum, í húð og í blöðruhálskirtli. Þá gæti D-vítamínskortur stuðlað að hjarta- og æðasjúkdómum en það hefur ekki verið fullsannað.

Líkaminn fær D-vítamín úr sólarljósi og úr fæðunni. Dæmi um fæðutegundir ríkar af D-vítamínum eru fiskur, lýsi og eggjarauður. Þá eru ýmsar matvörur bættar með D-vítamíni svo sem mjólkurvörur. Hægt er að fullnægja D-vítamínþörf dagsins ef útfjólublátt ljós fær að skína á húðina í 10 til 15 mínútur.

Heimild: Vísindavefur Háskóla Íslands



Yfirnáttúrulegur veitingastaður

HAMINGJA
HEILSA
VELLIDAN



Gló leggur ríka áherslu á að nota einungis ferskasta og besta hráefni sem völ er á.

Listhúsinu Laugardal · Engjateig 19 · Sími 553 1111
Hafnarborg Hafnarfirði · Strandgötu 34 · Sími 578 1111

gló
RESTAURANT

www.glo.is