

# Meistaramánuður

2014

1. október - 31. október

#MEISTARAM @MEISTARAMANUDUR



MARKMIÐ:

---

---



---

---

---

---

Skoraðu á sjálfan þig  
Lifðu eins og meistari

01 MIÐ	02 FIM	03 FÖS	04 LAU	05 SUN
				
06 MÁN	07 ÞRI	08 MIÐ	09 FIM	10 FÖS
11 LAU	12 SUN	13 MÁN	14 ÞRI	15 MIÐ
16 FIM	17 FÖS	18 LAU	19 SUN	20 MÁN
21 ÞRI	22 MIÐ	23 FIM	24 FÖS	25 LAU
26 SUN	27 MÁN	28 ÞRI	29 MIÐ	30 FIM
31 FÖS	ÖNNUR MARKMIÐ/VERÐLAUN:			
				



Erik Bertrand Larssen er norskur markþjálfari og höfundur bókarinnar Skaraðu fram úr.

## Finndu þitt innra ljón!

Erik Bertrand Larssen er eftirsóttasti markþjálfari Noregs. Í bókinni Skaraðu fram úr hvetur hann lesendur til að finna sigurvegarann í sjálfum sér. Bókin er ómissandi þegar kemur að því að fylgja eftir markmiðum Meistaramánaðar.

**E**rtu að velta fyrir þér hvernig þú getir náð betri árangri en nokkru sinni fyrr – orðið bestur?

Í bókinni Skaraðu fram úr gefur norskur markþjálfari Erik Bertrand Larssen heilræði og hvatningu til hámarksárangurs.

Erik vann með norska skíðalandsliðinu fyrir EM í Ósló árið 2011 og hefur í starfi sínu sem markþjálfari hjálpað forkólfum atvinnulífsins, afreksfólki í íþróttum og ósköp venjulegum einstaklingum að ná markmiðum sínum, bæði í daglegu lífi og þegar mest á reynir.

En hvað þarf að gera til að verða sigurvegari?

Í Skaraðu fram úr sýnir höfundur hvernig hægt er að áorka ef þrotlaus vilji og einbeiting eru fyrir hendi og hvernig fólk getur kallað fram sína bestu eiginleika og nýtt þá til fulls. Hann hvetur lesandann til að finna sigurvegarann í sjálfum sér og miðlar af yfirgripsmikilli reynslu sinni. Í bókinni sýnir hann skref fyrir skref hvaða aðferðum og tækni má beita til að ná árangri á hvaða sviði sem er og aðferðirnar eru sannarlega áhrifaríkar.

Skaraðu fram úr er mögnuð bók sem getur hjálpað fólki að brjóta úr viðjum vanans og er frábær förunautur inn í Meistaramánuð.

**Jakob S. Jónasson þýddi.**  
**Útgefandi: Forlagið.**



„Hægt er að þjálfa upp góða andlega líðan og heilsu. Og hvers vegna í ósköpunum eigum við að láta okkar fremstu afreksmenn og leiðtoga eina um þá vitneskju?“

– **Aftenposten**

## Meistaramánuður á Stöð 2

Stöð 2 sýnir vikulega þætti um Meistaramánuð, en þættirnir verða sýndir á þriðjudagskvöldum í október kukkan 19.20 í opinni dagskrá.

Þar verður fylgst með verðandi meisturum, sem setja sér markmið fyrir mánuðinn. Markmiðin eru af ýmsum toga. Sumir vilja minnka farsímanotkun en aðrir ætla að vera duglegri við að klippa á sér neglurnar. Sumir ætla að stunda reglubundna hreyfingu í Meistaramánuði á meðan aðrir ætla að rækta betur sambandið við sína nánustu. Þá ætla margir að hætta að drekka áfengi í október, borða hollari mat eða lesa meira.

Við fylgjumst með þátttakendum sem setja sér markmið og sjáum hvernig þeim gengur að fylgja þeim eftir. Sérfræðingar gefa góð ráð varðandi markmiðasetningu, mataræði, hreyfingu og annað auk þess sem við fjöllum um matarsóun, hjólræiðar, lestur og margt fleira. Allir geta verið með í Meistaramánuði og sett sér markmið, stór eða smá.

Þáttarstjórnandi er fréttakonan Birta Björnsdóttir. Þættirnir verða í opinni dagskrá eins og áður segir.



Í þættinum verður fylgst með verðandi meisturum, sem setja sér markmið fyrir mánuðinn. Markmiðin eru af ýmsum toga.

## Stefnumót við sjálfan sig

Þorlákur Kristinsson Morthens, Tolli, listamaður hefur tamið sér hugleiðslu til margra ára. Hann segir magnaða lífsreynslu að fara á stefnumót við sjálfan sig.

**A**llir mánuðir hjá mér eru meistaramánuðir. Ég hugleiði kvölds og morgna. Líf mitt er agað og ég hef tamið mér hugarró,“ sagði Tolli í símtali frá Pétursborg í Rússlandi þar sem sýning á verkum hans stendur yfir. „Maður uppsker eins og maður sáir. Með því að stefna að ákveðnu markmiði og hafa reglu á lífi sínu fer maður ósjálfrátt að temja sér slíkan lífsstíl. Með hugleiðslu fylgir sjálfsagi,“ útskýrir Tolli.

Hann bætir því við að fólk þurfi að gera samning við sjálft sig. „Það þarf að byrja daginn með hugleiðslu og endurtaka hana áður en gengið er til náða. Þetta samkomulag sem maður gerir við sjálfan sig er afar mikilvægt en lengdin á hugleiðslunni fer bara eftir ákvörðun hvers og eins. Maður getur hugleitt í hálf klukkustund eða bara eina mínútu. Mikilvægt er að gera þetta að venju og aldrei að sleppa úr. Ég iðka svokallaða núvitundarhugleiðslu sem kemur úr búddisma og hefur verið að ryðja sér mikið til rúms undanfarinn aldarfjórðung. Þetta nefnist á ensku „Mindfulness Meditation“ og ég get fullyrt að ef fólk prófar að gera þetta í einn mánuð finnur það varanlegan mun á líðan sinni. Árangurinn af hugleiðslunni lýkur síðan fólki út í lífið.“

Tolli segist alveg geta lent í stress- eða kvíðakasti eins og aðrir en gengur vel að höndla það. „Hugleiðsla er hugarró og maður er í núvitund í dagsins önn en einnig fær maður tækifæri til að læra á sjálfan sig. Það getur verið töff og erfitt en það eru allar líkur á því að uppskera meiri hamingju með því að þekkja sjálfan þig. Núvitundarhugleiðsla er stefnumót við sjálfan sig.“

Tolli hefur haldið námskeið í þessum fræðum hjá stórum fyrirtækjum og hann segir að því hafi verið vel tekið. Ég hélt námskeið í Íslandsbanka í fyrra og mun endurtaka það fljótlega. Þar er hópur fólks sem iðkar hugleiðslu að staðaldri. Einnig hef ég verið með fyrirlestra hjá Vodafone og fyrir starfsfólkið í Gló. Ég reikna með að verða í Gló að minnsta kosti einu sinni í viku í Meistaramánuðinum. Þá munu gestir fá tækifæri til að kynna hugleiðslunni. Allir geta virkjað hæfileikann til sjálfskoðunar en þetta er ferðalag,“ segir Tolli.

Listamaðurinn hefur fengið frábærar viðtökur í Pétursborg og er afar ánægður með viðbrögðin en nú standa yfir Norrænir dagar í borginni. Enginn núlifandi íslenskur listamaður hefur áður sýnt á þessum stað. Þegar sýningunni lýkur ætlar Tolli að heimsækja Moskvu

en síðan er ferðinni heitið til Stokkhólms þar sem hann ætlar að horfa á bardaga Gunnars Nelsons.



Tolli hefur mikinn sjálfsaga þegar kemur að hugarró og slökun.  
MYND/ANTON



ÞAÐ ER EKKI OF SEINT AÐ VELJA FRELSI

# Samsung GALAXY S5

Samsung Galaxy S5 veitir frelsi  
...farðu vel með það!



Skilur  
íslensku



Fingrafaraskanni



Púlsmælir og  
einkabjálfari



Aukin  
nethraði



Öflugri  
myndavél



Vatns- og  
rykvarinn

Farðu inn á [www.fimman.is](http://www.fimman.is) og sjáðu myndbandið.





365 Ljóshraði

# Internet á Ljóshraða

Við bjóðum upp á internet á Ljóshraða til 80 þúsund heimila. Það er einfalt að athuga hvort þitt heimili er tengt, á 365.is geturðu séð hvort þú kemst á Ljóshraða.

Hægt er að nálgast allar nánari upplýsingar og panta tengingu á 365.is.

NÝTT!

100 Mb/s

200 Mb/s

400 Mb/s



Nú getur þú fengið mikinn hraða, meiri hraða og miklu meiri hraða.

Frá 3.490 kr.

Greidda þarf 2.610 kr. aðgangsgjald.



0 KR.

LJÓSHRAÐI FYLGIR  
MEÐ VÖLDUM  
SJÓNVARPS-  
ÁSKRIFTUM

365.IS



Þótt stóru markmiðin séu oft fyrirferðarmeiri skipta þau minni ekki síður miklu máli að sögn Þorsteins Kára Jónssonar, eins þriggja upphafsmanna Meistaramánaðar.

MYND/ERNIR

## Hver og einn mun skora á sjálfan sig

Fjöldi Íslendinga tekur þátt í Meistaramánuði í ár. Þar skora þátttakendur sjálfa sig á hölm með stórum og smáum markmiðum. Þeir sem hafa lent í mótlæti í lífinu finnst mörgum gott að sækja styrk í átakið til að breyta eigin lífi.

**M**eistaramánuður á rætur að rekja til ársins 2008 þegar tveir íslenskir háskólanemar í Kaupmannahöfn ákváðu að taka sig á fyrir prófin og lifa eins og meistarar í mánuð með tilheyrandi breytingum á mataræði, áfengisneyslu, hreyfingu og lærdómi. Fleiri bættust í hópinn næstu árin og í október 2011 varð sprenging í þátttöku þegar félagarnir hófu að nýta samfélagsmiðlana til kynningar á áttakinu að sögn Þorsteins Kára Jónssonar, eins þriggja upphafsmanna Meistaramánaðar. „Með notkun samfélagsmiðla náðum við enn betur til almennings en áður og þátttakendur sjálfir fengu allt aðra upplifun með þátttöku sinni en áður. Um 10.000 manns hafa skráð sig til leiks undanfarin ár og við búumst við svipuðum fjölda í ár.“ Auk Þorsteins eru Magnús Berg Magnússon og Jökull Sólberg Auðunsson mennirnir á bak við Meistaramánuðinn. Þeir þrír eru að sögn Þorsteins hvorki líkamsræktarfrómuðir eða næringarfræðingar heldur einungis menn sem hafa gaman af því að taka áskorunum og reyna að bæta sig á öllum sviðum lífsins.

### Fjölbreyttur hópur

Í fyrra voru sýndir sérstakir sjónvarpsþættir á Stöð 2 um átakið sem

tókust það vel að ráðist var í gerð nýrrar þáttaraðar sem sýnd verður í október. „Þættirnir í ár taka bæði á hefðbundnum þáttum Meistaramánaðarins og svo verða einhverjir nýir vinklar í ár. Við munum einnig bjóða upp á þá nýjung að senda þeim þátttakendum, sem þess óska, hvatningarpóst nokkrum sinnum í viku í samstarfi við bakhjarla okkar. Þeir munu innihalda ýmis hvatningarorð og hugleiðingar sem geta vonandi hjálpað mörgum. Mánuðurinn getur verið mjög erfiður fyrir marga því þótt markmiðin séu oft ljós getur ferillinn að þeim oft verið erfiður.“

Þótt stóru markmiðin séu oft fyrirferðarmeiri skipta þau minni ekki síður máli að sögn Þorsteins. „Okkur finnst afar mikilvægt að koma því til skila að Meistaramánuður snýst ekki um megrun eða að bæta metið í bekkpressu. Hann snýst einfaldlega um að skora sjálfan sig á hölm og spyrja sjálfan sig: hvernig get ég bætt líf mitt? Þetta getur snúist um að lesa meira eða hrósa öðru fólki oftar. Einhver stefnir kannski í grunnbúðir Everest og annar finnur sér ástæðu til að brosa á hverjum degi í mánuð. Þetta er allur skalinn og þannig á það auðvitað að vera.“

Hópurinn sem hefur tekið þátt

undanfarin ár er miklu fjölbreyttari en margur heldur. „Hér er fólk úr öllum kimum þjóðfélagsins, allt frá hörðustu töffurum í mýkri bóhema úr 101. Það gleður okkur alltaf jafn mikið hversu ólíkir einstaklingar þetta eru. Þátttakendur eru líka á öllum aldri, alveg frá krökkum á leikskólaaldri upp í fólk á níraðisaldri.“

### Margir finna styrk

Eftirminnilegustu þátttakendurnir að sögn Þorsteins eru þeir sem hafa þurft að glíma við ýmiss konar mótlæti en tekið þátt til að breyta lífi sínu. „Það er mjög gefandi að fá viðbrögð frá þátttakendum sem hafa lent í þunglyndi, alvarlegum slysum eða verið í einhvers konar neyslu. Þeir finna nefnilega mikinn styrk í því hversu margir eru jákvæðir og drífandi auk þess að finna að þeir eru ekki einir. Það eiga nefnilega ekki allir félagar til að fara með í ræktina. Þátttakendur deila markmiðum, senda inn hvetjandi myndir og segja bæði frá skemmtilegum og erfiðum hlutum. Við vitum að við höfum skilað einhverju jákvæðu út til samfélagsins þegar fólk sem hefur átt í erfiðleikum hefur samband og segir: Þetta var það sem ég þurfti, þakka ykkur kærlega fyrir.“

## Jákvæðni hefur jákvæð áhrif á heilsu

Hamingjan eflir heilsuna heitir bók eftir Borghildi Sverrisdóttur sem kemur út síðar í mánuðinum hjá Bókafélaginu. Í bókinni er fjallað um ýmsa þætti jákvæðrar sálfræði og hvaða áhrif leiðir hennar geta haft á líf fólks, svo sem andlega og líkamlega heilsu.

„Bókin er ætluð þeim sem vilja auka hamingjuna í lífi sínu og bæta heilsuna. Þeim sem vilja tileinka sér jákvæðari hugsun og auka vægi jákvæðra tilfinninga,“ segir Borghildur sem er heilsuráðgjafi og einkaþjálfari. „Jákvæð sálfræði byggist á vísindalegum rannsóknum og hefur rutt sér mjög til rúms á undanförunum árum. Viðfangsefni hennar, á borð við núvítund (e. mindfulness), njóta vaxandi fylgis þeirra sem huga heildrænt að heilsu sinni og vellíðan.“



Bók Borghildar Sverrisdóttur, Hamingjan eflir heilsuna, kemur út síðar í þessum mánuði.

Í bókinni eru æfingar og verkefni sem hjálpa fólki að nýta eigin styrkleika og auka jákvæðni í lífinu sem síðan auðveldar fólki að takast á við lífsstílsbreytingar og önnur krefjandi verkefni.



Ábendingahnappinn má finna á  
[www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



S A F T





# Stevía er galdurinn

## Náttúruleg sæta í stað sykurs

Stevía vex villt í skógum Amazon. Öldum saman hafa frumbyggjar af Guarani ættbálknum nýtt sér undraverða eiginleika hennar; stevía er náttúrulega sæt en hækkar ekki blóðsykurinn, veldur ekki tannskemmdum og inniheldur ekki eina einustu hitaeiningu. Via-Health strásæta er 100% náttúruleg afurð, framleidd úr stevíu og erytritol og er tilvalin í matargerð og bakstur í stað sykurs.

- ✓ **100% náttúrulegt**
- ✓ **Engar hitaeiningar**
- ✓ **Ákjósanlegt fyrir sykursjúka**



Til að auka sætu er tilvalið að nota stevíu-dropa sem fást í mörgum bragðtegundum.

**VIA-HEALTH**



# Ætlar að njóta augnabliksins

Sylvía Ósk Rodriguez hefur sett sér þrjú markmið í Meistaramánuði. Eitt markmiðanna er nokkurs konar framhald á markmiði sem hún setti sér í Meistaramánuði í fyrra en þá ákvað hún að borða engan sykurlaus í mánuðinum. Hún hefur lést um þrjátíu kíló síðan.

Í fyrra var markmið mitt að vera alveg sykurlaus allan mánuðinn. Það gekk mjög vel en á þeim tíma var ég nýbúin að eignast mitt annað barn og var orðin hundrað kíló í ágúst í fyrra. Þegar ég ákvað að taka þátt í Meistaramánuði 2013 var ég nýbúin að missa fimm kíló, ég missti svo fjögur í viðbót í október þannig að ég sá mikinn árangur af því að setja mér þetta markmið. Síðan þá er ég búin að missa þrjátíu kíló. Fyrir Meistaramánuð í ár hef ég sett mér þrjú markmið, það fyrsta er að halda áfram þeim lífsstíl sem ég hef tileinkað mér undanfarið ár og vera dugleg að lyfta sem er eitt það skemmtilegasta sem ég geri, ég reyni hins vegar að hlaupa



sem minnst því það er svo leiðinlegt," segir Sylvía og hlær.

Annað markmið sem hún setti sér er að skipuleggja nám sitt betur þannig að hún sé ekki alltaf á síðustu stundu með verkefni og lærdóm. „Ég er í fjarnámi í þroskaþjálfarafræðum og er að hefja mitt síðasta ár í því með auknu vinnuálagi og stressi. Ég ætla því að koma mér upp ákveðnu skipulagi sem ég get svo unnið út frá. Þriðja markmiðið og jafnframt það dýrmætasta er að hætta að drífa mig. Mér finnst ég alltaf vera að segja við börnin mín „dríftu þig“ og „flýttu þér“, mig langar að hætta því og stoppa og njóta augnabliks-

Eitt markmiðið Sylvíu í Meistaramánuði er að halda áfram að lyfta og borða hollt.

ABSENDAR MYNDIR

ins í staðinn. Þó svo maturinn sé að brenna á pönnunni eða verkefni að flæða út úr tölvunni hjá mér þá langar mig að njóta þess að vera með börnunum mínum, þessi tími er svo fljótur að líða frá manni. Ég er svo heppin að eiga börnin mín tvö sem eru eins árs og þriggja ára og þau eru alltaf svo glöð að sjá mömmu sína, sama hvort ég er feit eða mjó, ljót eða sæt og þess vegna ætla ég að njóta lífsins með þeim.“

Sylvía segir öll markmiðin í raun tvinnast saman því til þess að hafa tíma til að fara í ræktina og lyfta og til að stoppa og njóta lífsins með börnunum þá þarf hún að vera dugleg að skipuleggja sig. „Það er mjög mikilvægt að setja sér raunhæf markmið og hvatning í því að sjá þau rætast. Mér finnst Meistaramánuður vera mjög sniðugt áttak því það er svo gaman og mikil hvatning í því að geta séð hvað aðrir eru að gera, að skoða til dæmis á Instagram allar myndirnar sem aðrir eru að pósta með sínum markmiðum, ég fékk mikinn stuðning í gegnum það í fyrra.“



Fyrir og eftir. Sylvía fyrir rúmu ári og núna, 30 kílógrömmum léttari.



Fyrir í Meistaramánuði ætlar Sylvía að stoppa og njóta augnabliksins með börnunum sínum, þau eru alltaf glöð að sjá mömmu sína sama hvornig hún lítur út.

## Gönguvænt umhverfi hvetjandi

Herborg Árnadóttir skoðaði tengsl borgarumhverfis og hversdagslegrar hreyfingar í MS-ritgerð sinni í landfræði frá HÍ nú í vor. Hún segir að gönguhæfi Reykjavíkurborgar mætti bæta og í raun sé ósanngjarn að bíllinn sé sjálfsagður aðgöngumiði að borginni.

Ég gerði rannsókn á hópi stúlkna í framhaldsskólum í Reykjavík og skoðaði hvort umhverfi skólanna hefði áhrif á hversu mikið hópurinn notaði virkan samgöngumáta og var virkur í daglegu lífi," segir Herborg Árnadóttir, um MS-ritgerð sína í landfræði frá HÍ.

Herborg skoðaði hversu tengdar gönguleiðir voru í kringum skólana, hversu tengdar almenningssamgöngurnar voru kringum skólana og hvort einhver starfsemi í kring væri hugsanlega áfangastaður nemenda skólans.

**Var einhver munur milli skóla?**

„Já, hjá þeim skólum þar sem umhverfið var gönguvænt voru virkir ferðamátar notaðir," segir Herborg.

**En hvað er gönguvænt umhverfi?**

„Í raun snýst þetta um hversu marga möguleika í umhverfinu er hægt að nýta til hreyfingar. Víða í borgarskipulaginu hefur til dæmis ekki verið hugsað fyrir tengingum á göngustígum sem samgöngu-

máta og oft þarf að taka langan sveig til að komast frá einum stað til annars þar sem hægt hefði verið að hafa beina gönguleið. Það eru margir finir göngustígar og græn svæði til útvistar en ekki sem samgöngumáti. Það má einnig bæta aðgengi að almenningssamgöngum en þeir sem nota strætó ganga meira. Þessi atriði í borgarskipulagi skipta því máli fyrir lýðheilsu, að gera umhverfið hvetjandi svo fólk hreyfi sig. Margir átta sig ekki á að lítil hversdagsleg hreyfing eins og stuttar gönguferðir geta skipt miklu máli fyrir heilsuna. Fyrir utan það er svolítið ósanngjarn að bíll, þessi dýra fjárfesting, sé sjálfkrafa aðgöngumiði að borginni," segir Herborg sem fer flestra sinna ferða gangandi, hjólandi eða í strætó.

Hún ætlar að taka þátt í meistaramánuði en markmið hennar snýst þó ekki um hreyfing.

„Ég ætla að vera ótrúlega dugleg að þvo þvottinn jafnóðum heima hjá mér svo hann hætti að hrúgast upp.“



Herborg Árnadóttir segir mikilvægt að nýta tækifærin í borgarskipulaginu til hreyfingar.

MYNDVALLI

## vívofit™ heilsuúrið

Þar sem hvert skref telur

Eins árs rafhlöðuending  
Nýtt markmið á hverjum degi  
Skráir svefnvenjur þínar  
Fæst einnig með púlsmæli



GARMIN

GARMINBÚÐIN

Ögurharfi 2, 203 Kópavogi | S: 577-6000 | www.garmin.is

# Er kominn tími til að gera eitthvað?

*Námskeið sem opna þér nýjar leiðir*



## Hringsjá

Náms- og starfsendurhæfing

Hringsjá býður úrval af öðruvísi og spennandi námskeiðum sem hafa hjálpað mörgum að komast aftur eða í fyrsta sinn af stað til meiri virkni, meiri lífsgæða og fleiri valkosta í námi eða starfi

Námskeiðin eru sniðin fyrir einstaklinga, 18 ára og eldri sem hafa verið frá vinnumarkaði eða námi vegna slysa, veikinda, félagslegra erfiðleika eða annarra áfalla. Námskeiðin geta líka hentað þeim sem hafa litla grunnmenntun eða hafa átt erfitt með að tileinka sér hefðbundið nám. **Auk námskeiða býður Hringsjá líka fullt nám í 3 annir.**

Um er að ræða eftirfarandi námskeið:

### Fjölskyldan og ég

Með aukinni þekkingu tileinka þátttakendur sér leiðir til að verða betri fjölskyldumeðlimir, makar og uppástandur.

### Í fókus - Að ná fram því besta með ADHD

Eykur skilning á ADHD (athyglisbresti/ofvirkni) og hvernig hægt er að ná betri tökum á ADHD

### Minnistækni

Kennd er tækni til þess að efla og bæta minnið. Hentar þeim sem eiga við gleymsku eða skert minni að stríða.

### Sjálfstyrking

Styrkir nemendur í að tjá sig, sýna öðrum örugga framkomu og almennt að vera til!

### TÁT - Tök á tilverunni

Þjargráð og færni í að takast betur á við daglegt líf og hindranir sem upp koma.

### Tölvugrunnur

Tölvunotkun fyrir byrjendur. Unnið á eigin hraða með aðstoð.

### ÚFF - Úr frestun í framkvæmd

Farið yfir ástæður frestunar, einkenni og afleiðingar. Fyrir þá sem vilja hætta að fresta og fara að ná árangri í lífinu.



## Hringsjá

Náms- og starfsendurhæfing

Frekari upplýsingar og skráning hjá Hringsjá í síma 510 9380 eða á [hringsja.is](http://hringsja.is)





## 10 hollráð fyrir Meistaramánuð

1. Skrifðu markmiðin þín niður og hengdu á ísskápinn eða einhvers staðar þar sem þú sérð þau á hverjum degi. Margir setja líka upp bloggsíðu í mánuðinum og deila með öðrum hvernig gengur að ná markmiðunum.
2. Ekki setja þér of mörg markmið. Hafðu markmiðin skýr og raunhæf og ákveddu hvenær þú ætlar að klára hvert og eitt markmið.
3. Umkringdu þig öðrum meisturum og fáðu vini og fjölskyldu með í Meistaramánuð. Það eykur líkur á árangri margfalt.
4. Ef þú vilt breyta mataræðinu skaltu skipuleggja vikuna vel og kaupa í matinn fyrir alla vikuna. Það getur verið erfitt að standast freistingar svöng eða svangur í búðinni.
5. Stilltu vekjaralukkuna fyrir alla vikuna og stattu við það að fara á fætur um leið og hún hringir. Ef fyrsti dagurinn er erfiður er hægt að hugga sig við að það verður auðvelt að sofna um kvöldið.
6. Ekki láta það eyðileggja allan mánuðinn þótt þú gleymir þér einu sinni. Byrjaðu strax aftur.
7. Brostu til fólksins í kringum þig. Það er ágætis vani.
8. Ekki setja þér bara markmið tengd heilsurækt. Notaðu tækifærið og tækladðu það sem þú hefur alltaf ætlað að gera en hefur af einhverjum ástæðum frestað.
9. Komdu þér út fyrir þægindahringinn og lærðu eitthvað nýtt. Skráðu þig á námskeið eða reyndu eitthvað sem þú hefur alltaf haldið að þú gætir ekki.
10. Lifðu áfram eins og meistari. Taktu það besta úr Meistaramánuði með þér inn í hina mánuðina. 31 dagur er nógu langur tími til að búa til góða venju.

## SPURT OG SVARAÐ

### Hvað þarf ég að gera til þess að taka þátt í Meistaramánuði?

Í raun þarftu ekkert nema viljann og metnaðinn til að setja þér markmið fyrir einn mánuð og standa við þau.

Mælt er með því að þátttakendur skrái sig til leiks á meistaramanudur.is og fái sem flesta vini, fjölskyldumeðlimi og vinnufélaga til að vera með. Svo þarf bara að skrifa markmiðin miður og er gott að nota Meistaramánaðardagatalið til þess. Það er á forsiðu þessa blaðs og líka fáanlegt á heimasíðunni.

### Er þetta ekki bara enn eitt átakið eins og áramótaátakið sem ég stend aldrei við?

Meistaramánuðurinn á ekki að vera átak heldur upphafið að breytingu lífs þíns til hins betra. Meistaramánuðurinn snýst ekki bara um að taka vel á

því í ræktinni eða taka til í mataræðinu heldur líka um litlu hlutina eins og að eyða meiri tíma með fjölskyldunni eða að lesa loksins bókina sem þú ætlaðir þér að lesa. Notum tækifærið og lítum í eigin barm. Er ekki eitthvað sem við megum bæta í fari okkar? Er ekki eitthvað sem okkur langar að sigrast á í eitt skipti fyrir öll?

### Ég æfi mikið og borða hollt. Af hverju ætti ég að taka þátt?

Lestu bókina sem þig langaði alltaf til þess að lesa, lærðu að elda kjötsúpu, farðu í danstíma.

Möguleikarnir eru fjölmargir fyrir þig til þess að bæta við líf þitt bæði ánægju og gæðum. Meistaramánuðurinn einskorðast alls ekki við bætt líkamlega heilsu.

# VERNDADU VINNUSTADINN Í VETUR



## BÓLUSETNINGAR

Nú eru að hefjast bólusetningar á vinnustöðum fyrir árlegri influensu sem þekkt er að getur valdið miklum fjarvistum sökum veikinda.

Hjúkrunarfræðingar Heilsuverndar hafa um árabil framkvæmt slíkar bólusetningar sem veita vörn gegn þessum vágesti vetrarins.



## HEILSUFARSSKOÐANIR

Heilsufarsskoðanir með ráðgjöf eru góður máti til að efla vitund einstaklinga um eigin heilsu og ýta þannig undir heilsusamlegra lífverni. Slíkt getur skilað sér í ánægðari starfskrafti og aukinni starfsorku, þar sem bæði er tekið á andlegum og líkamlegum áhættuþáttum sjúkdóma.

Hægt er að framkvæma slíkar skoðanir bæði á vinnustað sem og í húsnæði Heilsuverndar.



## SKYNDIHLJÁL

Setjum öryggi starfsmanna í forgrunn. Við vitum að þjálfun og kennsla í skyndihjál getur bjargað lífi einstaklings hvort heldur sem um er að ræða slys eða veikindi.

Við vitum aldrei hvenær slík atvik koma upp, en verum viðbúin.

Margvísleg námskeið í boði.



## FYRIRLESTRAR OG FRÆÐSLA

Teitur Guðmundsson, læknir fjallar í skemmtilegum og völdum fyrirlestrum um nokkra af helstu áhættuþáttum nútímamannsins á mannamáli og hvernig við getum brugðist við þeim með vellíðan og starfsánægju að leiðarljósi.

- Hamingjan sanna
- Streita og álag
- Lífsstíll, mataræði og sjúkdómar



HEILSUVERND  
því hver dagur er dýrmætur