

Heilsa

30. desember 2015

KYNNINGARBLAÐ Kramhúsið | Heilsa.is | Vistor | Heilsuborg | Icecare | Heilsuhótel | Dáleiðsluskólinn

Andinn á stöðinni er yndislegur

Þórdís Pétursdóttir byrjaði að æfa af krafti í Reebok Fitness fyrir einu og hálfu ári og hefur náð frábærum árangri, er léttari og hraustari. Hún segist elska að æfa í Reebok Fitness enda sé andinn æðislegur, aðstaðan til fyrirmyndar og þjálfarar ávallt tilbúnir að aðstoða.

„Það var sumarið 2014 sem ég ákvað að komast í betra form. Ég hafði átt dálítið erfitt ár þar á undan og sjálfmyndin léleg. Á þessum tíma var ég þó komin aftur í hamingjusamt samband, var í góðri vinnu og á betri stað í lífinu, og þá langaði mig að bæta líkamlegt ástand mitt líka,“ segir Þórdís sem hafði æft í Reebok í einhvern tíma en ákvað þarna að byrja að æfa fyrir alvöru.

„Ég hafði farið í æðislega zumba-tíma hjá Guðnýju Jónu Þórsdóttur. Ég talaði við hana og bað hana um að hjálpa mér að búa til æfingaprógramm og koma skikki á mataræðið,“ segir Þórdís og Guðný fylgdi henni eftir í mánuð, kenndi henni á tækin og studdi hana meðan regla komst á æfingar hennar.

Afslappað andrúmsloft

„Reebok er æðisleg líkamsræktarstöð. Ég hef æft á öðrum stöðum og hefur þá fundist hálfgerð kvöð að fara. En mig langar alltaf að mæta í Reebok og hlakka alltaf til,“ segir Þórdís og telur þar mestu skipta þann léttu anda sem ríki í stöðinni. „Þjálfararnir eru mjög vinnugarnlegir, heilsa manni alltaf og eru tilbúnir að hjálpa. Þá er fólk af öllu tagi þarna og allt mjög frjálst. Maður bara mætir nývaknaður og myglaður með hárið út í loftið og öllum er sama. Maður gerir bara eins og maður getur og enginn mórall í gangi þó fólk falli ekki inn í eitthvert norm,“ lýsir Þórdís.

Aðstöðuna segir hún líka til fyrirmyndar. „Hér er alltaf hreint og fínt, tækin frábær og vel við haldið.“



Þórdís hefur misst fimmtán kíló síðan hún byrjaði fyrir alvöru að æfa í Reebok Fitness og liður frábæra í dag. MYND/STEFÁN



Þórdís áður en hún byrjaði að æfa.

Frábærir hóptímar

Þórdís finnst skemmtilegast að fara í hóptíma og finnst þeir veita sér gott aðhald. „Zumba er orðið fastur liður í lífi mínu á mánudögum og miðvikudögum. Þá finnst mér Hot body æðislegir tímar.“

Í maí byrjaði Þórdís á námskeiðinu Bikini body blast og hún hefur sótt nokkur slík síðan. „Þarna eru stelpur sem vilja komast í betra form. Við hittumst og hvetjum hver aðra áfram undir stjórn snilldarkerennara, þeirra Helenu Pereira og Sólveigar Reginu Biard. Við hittumst á þriðjudögum,

fimmtudögum og laugardögum og tókum rosalega vel á því,“ segir Þórdís en góður hópur hefur myndast á námskeiðunum. „Þetta eru stelpur á fjölbreyttum aldri, ég er yngst, 23 ára, og svo er önnur vel yfir fertugt, og við erum í alls konar formi.“

Þórdís líkir því næstum við að vera með einkaþjálfara að sækja námskeiðið. „Kennararnir eru svo persónulegir og skemmtilegir og svo veitum við stelpurnar hver annarri aðhald.“

Hún segir miklu skipta að hafa einhvern til að hvetja sig áfram. „Ég er svo góð við sjálfa

mig ef ég fer ein. Ef ég hef einhvern til að hvetja mig áfram og segja mér að gera tíu æfingar í viðbót þegar ég er alveg að gefast upp þá get ég það alveg. Námskeiðið og hóptímarnir gefa mér því rosalega mikið.“

Ef ég gat það geta þetta allir

Þórdís mætir sex sinnum í viku í ræktina. „Stundum tek ég tvöfalda tíma en ég hef fyrir reglu að taka einn dag í viku í pásu til að leyfa vöðvunum að jafna sig.“

Þórdís hefur lést um 15 kíló en flest þeirra missti hún fyrsta hálfu árið. „Svo byrjaði ég virkilega að móta vöðvana

og styrkjast á Bikini body blastnámskeiðinu.“

Þórdís líður mjög vel með sjálfa sig í dag. „Það er frábært að geta gert hversdagslega hluti sem áður voru erfiðir eins og að hlaupa upp stiga. Sjálfstraustið er líka miklu betra og mér finnst bara frábært og er stolt af að vera sterk stelpa,“ segir hún og hlær.

En geta þetta allir? „Já, já, já. Ég var í mjög lélegu formi þegar ég byrjaði og fyrst ég gat þetta þá geta það allir. Það er langerfiðast að byrja að koma sér í rútinu en það er vel þess virði.“

GERÐU
VERÐSAMANBURÐ!

AÐEINS
5.850 KR Á MÁNUÐI*

NÁMSMENN 26 ÁRA OG YNGRI
4.950 KR Á MÁNUÐI*

*MÁSTYÐI 12 MÁNÁÐSAMNING

NÝ NÁMSKEIÐ
AÐ HEFJAST

Reebok
FITNESS

ENGIN BINDING! REEBOKFITNESS.IS · HOLTAGARÐAR · URÐARHVARF · TJARNARVELLIR

Gleðin fyllir mig á fjöllum

Corinna Hoffmann verður að fá ferskt loft í lungun á hverjum degi og vill finna adrenalínið streyma um líkamann. Hún gengur á fjöll, hjólar og syndir í sjó og bregður sér á skíði þess á milli. Kirkjufell við Grundarfjörð segir hún fallesta fjall í heimi.

„Ég er mikill súrefnissjúklingur og þarf helst að komast út á hverjum degi. Skemmtilegast og mest nærandi er að vera á fjöllum – gangandi, hjólandi eða á skíðum. Náttúran og samferðafólkið er svo dásamlegt. Ég stunda líka sjósund allan ársins hring með skemmtilegum konum einu sinni í viku í hádeginu. Sérlega gott á veturna, við köllum okkur Sjósundsálfa,“ segir Corinna Hoffmann verkfræðingur þegar hún er spurð út í heilsuræktina.

Corinna segist alltaf hafa hreyft sig mikið en fór að æfa af einhverju viti fyrir átta árum. Hún nýtur þess að finna adrenalínið streyma og hefur tekið þátt í þó nokkrum keppnum.

„Árið 2007 skipti ég um vinnu og byrjaði að skokka. Það þróaðist upp í þríþraut og keppti ég í Ironman-vegalengd árið 2011. Mín helsta áskorun var boðsund yfir Ermarsundið í fyrri með Yfirliðinu – fimm manna kvennaliði. Þetta var svo allt öðruvísi – að vera úti á hafi og synda í sterkum straumi sem dregur mann aftur á bak, hvernig sem maður hamast. Önnur rosaleg áskorun var fjallaferð með þýskum vinum í Frakklandi í fyrrihaust. Þar voru farnar nokkrar dagsferðir í fjöll og klifraðar svokallaðar Via Ferrataleiðir sem voru erfiðari en ég átti von á, klifrað var upp fjallsveggi og gengið yfir strekktu víra í háloftum. Mér var ekki sama og það gerist ekki oft!“

Gerirðu hlé á æfingum yfir hátíðarnar?

„Nei, nei, ég fer örugglega á eitt hvert fjall eða syndi. Verð að fá ferskt loft í lungun og svo er svo gaman að hitta félagana,“ segir Corinna. Hún fær sér yfirleitt að borða það sem hana langar í yfir jólin en sleppir sér þó ekki í neinu ofáti. Hún segist hafa hollt mataræði á bak við eyrað og sneiða hjá unnum mat.



Bláalónspraut, fjallahjólakeppni úr Hafnarfirði í Bláa lónið um Vigdísarvelli. MYND/ARNOLD BJÖRNSSON



Fjallkonufélag Freyja á leið um Hátind – Laufskörð – Móskarðshnúka. Með Corinnu í ferðinni voru meðal annarra Jóhanna Jónsdóttir og Ásta Þórléifsdóttir.

MYND/LAUFÉY G. SIGURÐARDÓTTIR

„Ég get bara ekki lýst gleðinni sem fyllir mig á fjöllum. Ég ráðlegg þeim sem ætla að taka sig taki á nýju ári og byrja að hreyfa sig að biða ekki þar til eftir hátíðarnar.“

Corinna Hoffmann

„Ég gæti sjálfsagt hugsað betur um mataræðið en ég borða þó lítið af tilbúnum mat og djúpsteiktum, finnst það bara ekki gott. Ég er duglegri við að blanda mér eitthvað úr ávöxt-

um, grænmeti og rauðrófusafa í blandaranum.“

Hvað er það sem drifur þig áfram í útivistinni?

„Fallega íslenska náttúran, frelsistilfinningin og félagarnir. Ég get bara ekki lýst gleðinni sem fyllir mig á fjöllum. Ég ráðlegg þeim sem ætla að taka sig taki á nýju ári og byrja að hreyfa sig að biða ekki þar til eftir hátíðarnar. Byrja frekar strax, það er ekkert sem stoppar mann. Bara fara út að ganga, margt smátt gerir eitt stórt,“ segir Corinna.

Áttu þér eitthvert uppáhaldsfjall?

„Ó, já, Kirkjufellið við Grundarfjörð. Fallegasta fjall í heimi og áskorun að ganga á það.“

Gróðurhús dansmenningar

Ný námskeið hefjast í Kramhúsinu á nýju ári. Aukin áhersla verður á barnastarf auk fjölbreyttra og spennandi námskeiða fyrir fullorðna.

Kramhúsið er gróðurhús dansmenningar á Íslandi og hefur verið í 30 ár. Við fáum til okkar danskennara frá öllum heimshornum og leggjum mikið upp úr því að vinna með skapandi fólki með mikla reynslu,“ segir Hafdís Árnadóttir, stofnandi og listrænn stjórnandi Kramhússins á Skólavörðustíg.

„Eftir áramót hefjast ný námskeið og nú leggjum við aukna áherslu á barnastarfið okkar.“

Nýtt fyrir krakka í Kramhúsinu

„Söngleikhús með Sibylle Köll er nýtt námskeið. Söngleikhúsið er ætlað börnum 7-12 ára, með áherslu á söngkennslu í fjögurra manna hópum þar sem unnið er með framkomu, leiklist og dans. Sibylle er menntaður söngvari, dansari og söngkennari.“

„Strákar dansa er einnig nýtt námskeið undir stjórn Guðmundar Elíasar. Þetta er sérnámskeið fyrir 10 ára og eldri þar sem strákarnir fá að blómstra. Guðmundur lærði við Listdansskóla Íslands og í Hollandi. Hann þjálfar dansarana í Billy Elliot-sýningunni í Borgarleikhúsinu.“

Bætt hefur verið við tímum í breikdans sem er bæði fyrir stráka og stelpur, aldurskipt frá fimm ára aldri. Natasha hefur kennt breikdans í Kramhúsinu í mörg ár og byggt upp breik- og street-dansmenningu hér á landi. Hip hop og MJ street-dans kemur nýtt inn á þessari önn vegna aukins áhuga á dansi.

Tónlistarleikhús með fjölbreyttu listakonunni Möggu Stínu Blöndal er sívinsælt. Í tónlistarleikhúsinu eru stundaðar rannsóknir á hvers kyns hljóðum, tónum og eigin töframætti. Þar læra börnin um eðli og eiginleika alls kyns hljóða og tóna og gera tilraunir.

„Dans og skapandi hreyfing fyrir þriggja ára börn ásamt foreldri og 4-5 ára börn undir handleiðslu Guðbjargar Arnardóttur danskennara. Dansþjálfun barna á þessum aldri fer fram í gegn um leik, tjáningu og spuna. Guðbjörg hefur sérhæft sig í barnadönsum, ballett og nútímadansi.“

Brogan og Þórunn Ylfa sjá um danskennsluna fyrir eldri krakkana, aldurskipt fyrir sjö ára og eldri.



Hluti kennara í Kramhúsinu, þau Guðmundur Elías, Sybille, Guðbjörg og Natasha. MYND/STEFÁN

Nýtt fyrir fullorðna

„Strax í byrjun janúar hefst Afró-workshop með Ivve Martinez. Kizomba-paradans er nýtt námskeið með Anaís, danskennara frá Frakklandi. Kizomba hefur verið kallað african tango og nýtur mikilla vinsælda í Evrópu.“

Þá bjóðum við upp á Flamenco-

tíma með Alejandra, sem kemur frá Spáni og hefur sérhæft sig í hefðbundnum flamenco- og sígaunatakti. Einnig kemur gestakennari frá Belgíu, Kim sem kennir nútímadans.

Þessi upptalning er þó aðeins brot af þeirri dagskrá sem Kramhúsið býður upp á. Fjöldi annarra

dansnámskeiða auk leikfimi er fast í okkar dagskrá. Sérniðnir tímar fyrir hópa, bæði gæsagigg, vinnustaðahristing og vinkonuskemmtun er vinsælt allt árið,“ segir Hafdís.

Nánar má kynna sér dagskrá Kramhússins á kramhusid.is og á Facebook.

ÁRANGUR ER UNDIRBÚNINGUR

„Ég vil ekki bara vera góð í sumu,
ég vil vera góð í öllu.“

Jakobína Jónsdóttir
Crossfit þjálfari

Nú í nýjum
umbúðum



NOW er breið lína hágæða fæðubótarefna sem eru án allra óæskilegra aukefna, svo sem litar-, bragð-, rotvarnar- og uppfylliefna.

Klifrar víða í ísilögðum fossum

Eiríkur Finnur Sigursteinsson stundar ísklifur af miklum móð. Hann segir útiveruna og félagsskapinn vera það skemmtilegasta við ísklifrið en hann og fleiri ætla að klifra upp ísilagða fossa í Noregi í næsta mánuði. Eiríkur tók forskot á sæluna og kleif ís í Hvalfirði nýlega.

Þegar Eiríkur Finnur Sigursteinsson sá auglýsingu frá Björgunarsveit Garðabæjar um nýliðastarf sveitarinnar ákvað hann að skella sér og athuga málið. „Ég hafði alltaf haft áhuga á útivist og fjallamennsku en ekki haft almennilega möguleika á því að stunda hana fyrir það. Þegar ég byrjaði í björgunarsveitinni varð ég alveg heltekinn af hvers konar útivist og hef verið það síðan. Ég tók nýliðahjálfun og svo komu nýir vinir með þessu og annar félagsskapur þar sem allir voru á kafi í þessu,“ segir Eiríkur.

Eitt af því sem hann kynntist þegar hann byrjaði í Björgunarsveitinni var ísklifur en það snýst um að klifra upp ísilagða fossa. Í fyrra fór hann ásamt kærustunni sinni, Rakel Ósk Snorra-dóttur, og nokkrum öðrum félögum til Noregs í ísklifursferð. „Við fórum nokkur saman út til að prófa að klifra en við höfðum ekki gert það áður. Við fórum í fimm daga ferð til Rjukan sem er mjög djúpur dalur, svo djúpur að þangað nær sólin ekki að skína á veturna. Þar er á og gil og mjög mikið af ís sem myndast þar þannig að aðstæður til ísklifurs eru góðar. Þetta var skemmtileg ferð og við erum á leiðinni aftur til Rjukan eftir áramót til að klifra.“

Fyrir um hálfum mánuði fór Eiríkur ásamt Rakel og fjórum

” Við fórum í fimm daga ferð til Rjukan sem er mjög djúpur dalur, svo djúpur að þangað nær sólin ekki að skína á veturna. Þar er á og gil og mjög mikið af ís sem myndast þar þannig að aðstæður til ísklifurs eru góðar.

öðrum úr hjálparsveitinni í fyrstu ísklifursferð vetrarins. „Við klifruðum í Múlafjalli í Hvalfirði og prófuðum þar nokkrar leiðir. Þetta var mjög gaman og við hlökkum til að klifra meira,“ segir hann.

Eiríkur hefur bæði farið í ferðir á eigin vegum og með hjálparsveitinni. Ferðirnar hafa verið af ýmsu tagi, skíðaferðir, ísklifursferðir og gönguferðir. Meðal annars gekk hann yfir Ísland í sumar ásamt fleiri félögum úr hjálparsveitinni. „Kærastan var ein af þeim sem stóðu að þessari ferð en við gengum til styrktar fjölskyldu tveggja félaga úr sveitinni.“



Eftir að Eiríkur byrjaði í björgunarsveit hefur hann stundað útivist og fjallasport af miklu kappi.



Ísklifur er góð skemmtun en fyrir allfesta er það erfiðara en það lítur út fyrir að vera.



Eiríkur fór í fyrra til Rjukan í Noregi til að stunda ísklifur. Hann hyggur á aðra ferð eftir áramót.

Liðaktín Quatro hjálpaði mér að komast af stað aftur

Guðrún Guðmundsdóttir hjúkrunarfræðingur hefur lengi verið slæm í hjánum. Vegna verkjanna kveið hún því að fara í annars langþráð skíðafrí. Henni var þá bent á Liðaktín Quatro frá Gula miðanum. Skemmst er frá að segja að Guðrún gat skíðað áhyggju- og sársaukalaust.

Margir eru að lenda í vandræðum með liði, bólguverki og gömul íþróttameiðsl. Er það jafnvel að aftra þeim frá almennri hreyfingu og hvað þá að stunda íþróttir af krafti.

Guðrún Guðmundsdóttir hjúkrunarfræðingur hefur verið slæm í hjánum í mörg ár og hefur farið í aðgerð á báðum hjám, aðgerðirnar gengu vel, en hún byrjaði að finna aftur fyrir verkjum nokkrum árum síðar sem telst alveg eðlilegt.

Í febrúar á þessu ári var hún á leið í langþráð skíðafrí með fjölskyldunni, en farin að finna fyrir verkjum svo að hún var farin að kvíða skíðaferðinni. Hún sá sig kannski meira bara sitjandi við arininn með heitt súkkulaði í bolla. Guðrúnu var bent á að Liðaktín Quatro frá Gula miðanum gæti hjálpað henni, eitt af innihaldsefnum í Liðaktíni er hyaluroníc-sýra sem stuðlar að uppbyggingu á brjóski. Skíðaferðin fór miklu betur en á horfðist og Guðrún gat skíðað áhyggju- og sársaukalaust. „Núna tek ég Liðaktín Quatro frá Gula miðanum reglulega því hann inniheldur

” Ég tók sumarið líka með trompi, kleif fjöll, bograði í berjamó og skemmti mér frábærlega án verkja í hjám.

Guðrún Guðmundsdóttir

hyaluroníc-sýru, ég tók sumarið líka með trompi, kleif fjöll, bograði í berjamó og skemmti mér frábærlega án verkja í hjám. Á meðan mig verkjar ekki í hnén þá tek ég þetta inn.“

Liðaktín Quatro í Gula miðanum inniheldur fjögur virk efni sem vinna sérstaklega fyrir liði og stoðkerfi. Þar má nefna Rose hip sem er bólgueyðandi, Omega 3 sem er mýkjandi og einstaklega góð fyrir liði, hyaluroníc sýru sem er eitt af meginefnum í liðvökva og gegnir mikilvægu hlutverki til að viðhalda seiglu og sveigjanleika í liðum og getur þannig byggt upp brjóskið aftur. Svo má ekki gleyma kondroitín-súlfati sem verndar gegn niðurbroti á brjóski.



Guðrún getur nú stundað skíði án þess að hafa miklar áhyggjur af verkjum í hjánum.



BÆTTU FÆÐIÐ MEÐ VÍTAMÍNUM 20% AFSLÁTTUR AF VÖLDUM VÍTAMÍNUM



A-vítamín er fituleysanlegt vítamín og er m.a. nauðsynlegt fyrir sjón, frjósemi, ónæmiskerfið, stýringu erfða, slímhimnur og vöxt.



D-vítamín auðveldar upptöku kalsíums úr þörmunum, uppfyllingu beina og tanna. Kalsíum er lífsnauðsynlegt frumefni sem er mikilvægt fyrir marga líkamstarfsemi.



C-vítamín er þýðingarmikið fyrir ónæmiskerfi líkamans, en það er m.a. vörn líkamans gegn veirum og bakteríum.

TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa



TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa



TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa

TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa



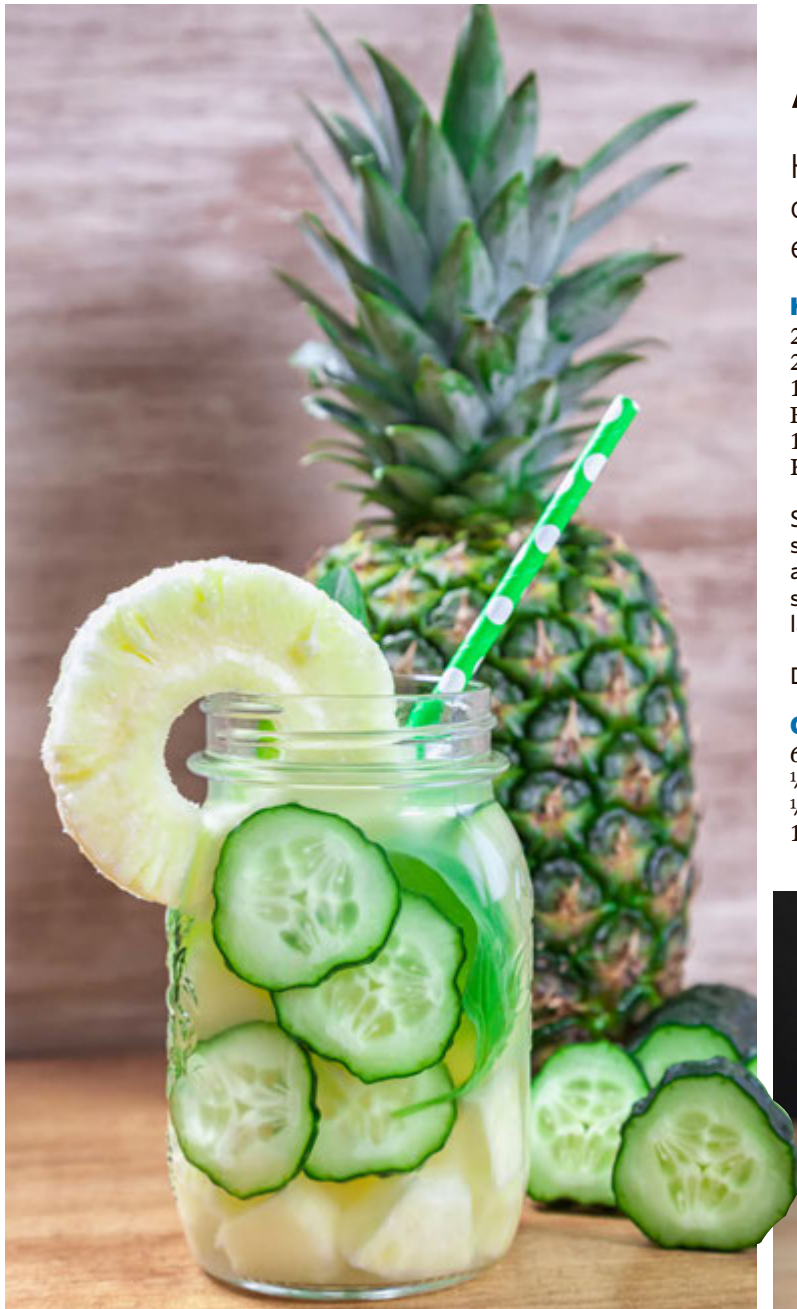
TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa



TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa



TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa



Árið hafið á hollustu

Hollari lífshættir og bætt mataræði rata gjarnan á listann yfir það sem við ætlum okkur á nýju ári. Þó að nokkrar átveislur séu enn eftir af hátíðarhöldum þessa árs er tilvalið að fá sér hollan þeyting eða hreinsandi drykk milli jóla og nýárs.

Hreinsandi og svalandi

2 l vatn
2 bollar ananas, skorinn
1 gúrka, sneidd
Fersk basilíka eftir smekk
1 límóna, sneidd
Klaki

Skolið ávextina og grænmetið, sneiðið niður gúrku, límónu og ananas. Setjið allt hráefnið í stóra könnu, hrærið aðeins í og látið standa í tvær klukkustundir.

Dreypið á drykknum yfir daginn.

Grænn og frískandi

6 blöð af romaine-salati
¼ búnt kóríander
½ límóna
1½ bolli skorinn ananas

Skellið öllu hráefninu í safapressu og setjið salatblöðin og ananasinn til skiptis til að allt gangi vel í gegnum vélina. Hellið í glös og drekkið.

Appelsínudrykkur

½ banani
1 appelsína afhýdd
2 cm engiferrót
½ límóna
1 radísa
1 msk. chia-fræ
1 lauf af kálhaus
Handfylli af myntu
½-1 bolli vatn

Allt í blandarann og þeytið þar til mjúkt.



Grænn og frískandi.



Pastella grænmetispasta - girnileg og holl nýjung!

Frábær nýjung

Pastella grænmetispasta er frábær nýjung! Um er að ræða glænýja tegund af fersku pasta þar sem fersku grænmeti hefur verið bætt í pastadeigið.

Hollt og gott

Grænmetisinnihaldið í Pastella grænmetispasta er 40% - en þrátt fyrir það er bragðið og áferðin sú sama og á

hefðbundnu fersku pasta. Þetta er frábær og auðveld lausn fyrir þá sem eru að reyna að bæta meira grænmeti inn í mataræðið, og ekki síður góð leið fyrir foreldra til að fá börnin til að borða meira grænmeti.

Loks á Íslandi

Pastella grænmetispasta hefur fengið frá-

bærar viðtökur á Norðurlöndunum og er nú loks komið til Íslands. Það kemur í stað fyrir hefðbundið pasta í uppáhalds pastaréttinum þínum eða sem meðlæti með hvaða mat sem er.

Þrjár bragðtegundir

Pastað er stútfullt af góðum næringarefnum og inniheldur m.a. 12-14% prótein eftir

tegundum. Pastella grænmetispasta kemur í þremur spennandi bragðútgáfum: Með gulrótum, með blómkáli og með rótargrænmeti.

Stuttur suðutími

Einnig tekur það einungis eina mínútu að sjóða Pastella grænmetispasta sem hentar sérstaklega vel í hversdagsamstrinu.

Hvar fæst pastað?

Þú finnur Pastella grænmetispasta í kælinum í verslunum Hagkaupa, í Fjarðarkaupum, Nettó, Kaskó, Iceland og verslunum Úrvals.

2 NÝJAR BRAGÐTEGUNDIR AF AMINO. ENERGY



ANANAS



BLÁBERJA

AMINO ENERGY FÆST Í

Fitnesssport, Fjarðarkaup, Heilsuform, Heimkaup, Hagkaup, Laugar Café,
Lyfja Lágmúla, Iceland, Kaskó, Krónan, Melabúðin, Nettó, Samkaup verslanir,
Þín Verslun, völdum 10-11 verslunum.

ON | OPTIMUM
NUTRITION

Æfingar með snjalltækjum fyrirferðarmestar

ACSM birtir árlega spá um hvaða líkamsrækt muni njóta mestra vinsælda næsta ár. Búist er við því að æfingar með snjalltækjum verði fyrirferðarmestar 2016.

Spá American College of Sports Medicine (ACSM) er birt í desemberútgáfu Health & Fitness Journal ár hvert og byggist á svörum 2.800 heilsu- og líkamsræktarfrömuða um allan heim. Þeir voru beðnir um að velja á milli 40 líkamsræktarmöguleika og komust tuttugu efstu á blað. Í fyrri lentu æfingar með eigin líkamsþyngd efst á blaði og voru þær útnefndar líkamsrækt ársins 2015. Að margra mati gekk sú spá eftir enda hefur verið mikil áhersla á klassískar æfingar með eigin líkamsþyngd að undanförunu. Þær krefjast lágmarksbúnaðar enda um að ræða æfingar á borð við froskahopp, planka, framstig og magaæfingar. Nýja spáin þarf ekki að þýða að þær séu á undanhaldi en við þær bætist aukin áhersla á stafrænan búnað til að mæla framvindu og árangur. Hér er listi yfir þá líkamsrækt sem spáð er að muni njóta mestra vinsælda árið 2016.

- 1 Æfingar með snjalltækjum eins og snjallúrum, púlsmælum, GPS-tækjum og ýmiss konar líkamsræktaröppum.
- 2 Æfingar með eigin líkamsþyngd. Hér er stuðst við lágmarksbúnað. Þetta eru klassískar æfingar sem allir þekkja. Til dæmis froskahopp, framstig, armbeygjur og magaæfingar.
- 3 Lotupjálfun (High-Intensity Interval Training, HIIT). Þá er æft af miklum krafti í skamma stund og hvílt á milli. Þetta er endurtekið nokkrum sinnum en æfingin í heild tekur yfirleitt ekki nema um 30 mínútur.
- 4 Styrktarpjálfun. Oft með hjálp tækja og lóða.
- 5 Aukin áhersla á reynslumikla íþróttakennara og þjálfara. Framboð á hvers kyns skipulagðri líkamsrækt eykst. Samhliða því vex eftirspurn eftir vel menntuðum íþróttakennurum og þjálfurum.
- 6 Einkapjálfun. Líkamsrækt-

- arstöðvar leggja sífellt meiri áherslu á að hafa einkapjálfa að störfum. Samkvæmt spánni munu fleiri leggja fagið fyrir sig.
- 7 Virknipjálfun. Hér eru notaðar styrktaræfingar til að auka jafnvægi og virkni og bæta líðan í daglegu lífi.
- 8 Sérniðin líkamsrækt fyrir eldra fólk. Æ fleiri ná háum aldri. Við það eykst þörf fyrir sérniðna líkamsrækt fyrir eldra fólk sem stuðlar að vellíðan, heilbrigði og virkni. Framboð á slíkri líkamsrækt fer vaxandi.
- 9 Líkamsrækt til að léttast. Mataræði og hreyfing eru lykilþættir þegar kemur að því að léttast. Líkamsræktarstöðvar sem bjóða upp á sérniðin prógrömm til að léttast munu leggja aukna áherslu á hreyfingu samhliða breyttu mataræði.
- 10 Jóga.



Því er spáð að æfingar með snjalltækjum eins og snjallúrum, púlsmælum og GPS-tækjum verði fyrirferðarmestar árið 2016.

COMPLETE PROTEIN BAR

20g prótein, 170 hitaeiningar

Súkkulaði - Appelsínu - Karamellu

Fæst í völdum 10-11 & Hagkaups búðum

TRUE STRENGTH™ ON™

WWW.OPTIMUMNUTRITION.COM

Frunsupplástur sem græðir og hylur

Compeed® frunsupplástur er háþróaður gegnsær plástur sem byggir á svonefndri „hydrocolloid-“ eða vatnskvoðutækni. Innra lag plástursins er byggt upp af efni sem inniheldur litlar rakadrægar agnir. Plásturinn verndar, græðir og hylur sárið.

Þessar agnir draga í sig raka úr sárinu og breytast við það í gel sem hylur og verndar sárið og styrkir eigið viðgerðarferli húðarinnar. Þetta kemur jafnframt í veg fyrir hrúðurmyndun í sárinu. Ytra byrði plástursins er úr hálfgegn-dræpu efni sem kemur í veg fyrir að vatn, óhreinindi og bakteríur komist að sárinu en „andar“ og viðheldur rakajafnvægi,“ segir Jódís Brynjarsdóttir, markaðstengill hjá Vistor.

Compeed er fyrsti frunsupplásturinn sem klínísk gögn styðja að verki gegn öllum vandamálum sem fylgja frunsunum.

Má þar nefna:

- Verkjum
- Kláða og sviða
- Roða, prota og blöðrumyndun
- Smithættu
- Dregur í sig vökva úr sárinu og kemur í veg fyrir hreistur
- Sárið grær hraðar

Frunsur eða áblástur er veirusýking af völdum svokallaðra herpes-veira (herpes simplex). Ef smit á sér stað losnar viðkomandi aldrei við veirurnar.

Lengst af eru veirurnar í dvala en við vissar aðstæður eins og til dæmis við líkamlegt eða andlegt

álag eða vegna veikinda getur sýkingin blossað upp og viðkomandi fær áblástur eða frunsun. Vessinn sem kemur úr frunsunum í upphafi sýkingar inniheldur veirur og getur smitað. Það er því mikilvægt að sýna varúð og hreinlæti þegar frunsan er á þessu stigi.

Svona notar þú Compeed® frunsupplástur

Byrjaðu að nota Compeed® frunsupplástur um leið og fyrstu einkenni frunsunnar gera vart við sig (stingir eða kláði). Þegar plásturinn losnar skal strax setja nýjan plástur á frunsuna.

Hafðu plástur á frunsunni allan sólarhringinn, alveg þar til sárið er gróíð. Þannig viðheldur þú ákjósanlegu rakastigi í sárinu sem styður gróandann.

Þvoð hendur. Fjarlægðu ytri pakkninguna og takið í sitthvorn endann á flipunum. Togið varlega í báða flipana. Fylgið örvunum og togið varandi.

lega þar til annar helmingur plástursins með límhlíðinni er sýnilegur. Snertið ekki límhlíðina. Þrýstið límhluta plástursins varlega með



Jódís Brynjarsdóttir, markaðstengill hjá Vistor, segir að frunsupplásturinn sé mjög áhrifaríkur.

frununa/sárið. Losið hinn flipann með því að toga hægt og varlega niður og frá húðinni (frá miðju og út) þangað til flipinn er laus frá plástrinum. Haldið létt við plásturinn með fingrinum á meðan. Þvoð hendur á eftir. Þegar frunsupplásturinn er á sínum stað getur þú notað farða eða varalit yfir plásturinn.

Frunsupplásturinn fjarlægður

Takið ekki plásturinn af fyrr en hann er byrjaður að losna og settið þá strax nýjan plástur á frunsuna. Takið plásturinn af með því að toga varlega í hann meðfram húðinni. Það á ekki að kippa plástrinum upp eins og gert er við hefðbundinn plástur.

6 kostir Compeed® frunsupplásturs

1. Græðir sárið fljótt
2. Hlífir sárinu
3. Linar verki
4. Dregur úr roða og bólgu
5. Dregur úr stingjum, kláða og sviða
6. Hægt að nota andlitsfarða yfir plásturinn

GRÍN, HASAR OG RÓMANTÍK Á BÍÓSTÖÐINNI

Bíóstöðin er hluti af Skemmtipakkanum þar sem boðið er upp á kvikmyndir allan sólarhringinn.

365.is | Sími 1817

365



Berum ábyrgð á eigin heilsu

Endurhæfing og þjónusta í 60 ár

Læknisfræðileg endurhæfing

Njóttu nálægðar við náttúruna í heilsusamlegu umhverfi

Einstaklingsmiðuð meðferð, traust og fagleg þjónusta stuðlar að árangri dvalargesta við endurhæfingu, forvarnir og aðlögun að daglegu lífi eftir áföll, veikindi eða sjúkdóma.

Nánari upplýsingar um endurhæfingu á <http://heilsustofnun.is/endurhaefing>.



Ýmis námskeið 2016

Komdu með

Hressandi sjö daga námskeið

10.-17. janúar og 6.-13. mars

Á námskeiðinu er lögð áhersla á að kenna einstaklingum að bera ábyrgð á eigin heilsu, huga að mataræði, reglulegri hreyfingu, streitu og andlegri heilsu.

Verð 130.000 kr. á mann – 123.500 kr. á mann í tvíbýli.



Núvitund/gjörhygli

Átta vikna námskeið sem hefst 6. apríl

Námskeið í núvitund við verkjum, kvíða, þunglyndi og streitu. Námskeiðið tengir saman núvitund og hugræna atferlis-meðferð og er kerfisbundin þjálfun í að vera í núinu. Unnið er í lokuðum hópum 12-16 einstaklinga. Kennst er í átta skipti, einu sinni í viku í tvo tíma í senn. Daglegar hugleiðsluæfingar.

Verð 56.000 kr. á mann.



Samkennd

Að styrkja sig innan frá

13.-20. mars

Námskeiðið er fyrir þá sem vilja efla þann styrk sem býr innra með okkur öllum. Á námskeiðinu er tvinnuð saman núvitund og samkennd. Ný meðferðarleið sem þegar hefur verið sýnt fram á að geti hjálpað okkur við að fást við streitu, sjálfsgagnrýni og erfiðar tilfinningar eins og sektarkennd, skömm, reiði, kvíða og depurð.

Verð 130.000 kr. á mann – 123.500 kr. á mann í tvíbýli.



Sorgin og lífið

Ástvinamissir og áföll

21.-28. febrúar og 17.-24. apríl

Markmið námskeiðsins er að hjálpa þátttakendum að draga úr vanlíðan sem fylgir sorginni og finna leiðir til að auka jákvæð bjargráð í erfiðum aðstæðum. Lögð er áhersla á fræðslu og leiðir til að vinna með sorgina, heilðræna nálgun, slökun og hugleiðslu.

Verð 130.000 kr. á mann – 123.500 kr. á mann í tvíbýli.

Líf án streitu

Lærðu að njóta lífsins

7.-14. febrúar og 3.-10. apríl

Þátttakendur læra að þekkja einkenni streitu, skoða hvað veldur, læra að hægja á og vera til staðar í augnablikinu. Kenndar eru aðferðir til að þekkja streituvalda og einkenni og fá innsýn í leiðir til að auka streitupól. Þátttakendum gefst tækifæri til að skoða eigin líðan og aðstæður og kynnast ólíkum leiðum til að takast á við streitu með það að markmiði að öðlast jafnvægi og ró í daglegu lífi.

Verð 130.000 kr. á mann – 123.500 kr. á mann í tvíbýli.



Ritmennska

Skapandi aðferð gegn þunglyndi

2., 5. og 6. febrúar og 30. mars, 1. og 2. apríl

Getur það hjálpað einstaklingum sem eru að ná sér upp úr þunglyndi að skrifa sig frá erfiðum tilfinningum?

Steinunn Sigurðardóttir rithöfundur leiðir þátttakendur í að nálgast skapandi skriflega lýsingu á líðan í þunglyndi og svo að sjá þessa líðan utan frá. Hópeflið og aðferðin er nýtt til að finna nýjar leiðir að bættri líðan.

Verð 49.000 kr. á mann.



Úrvinnsla áfalla

EMDR-áfallameðferð og listmeðferð

Helgarnámskeið 29.-31. janúar

Námskeiðið er fyrir þá sem langar að vinna úr erfiðri lífsreynslu á öruggan og árangursríkan hátt og vilja öðlast verkfæri til að fást við erfiðar tilfinningar í daglegu lífi.

Verð 49.000 kr. á mann.



Allar nánari upplýsingar um námskeiðin má finna á heimasíðu okkar heilsustofnun.is

Heilsustofnun NLFÍ

Grænumörk 10 – 810 Hveragerði
Sími 483 0300 – heilsa@heilsustofnun.is





Besti vinurinn í eldhúsinu

Vitamix TNC er stórkostlegur. Mylur alla ávexti, grænmeti, klaka og nánast hvað sem er. Býr til heita súpu og ís. Til í fjórum litum, svörtum, hvítum rauðum og stáli.



Tilboðsverð kr. 109.990,-
Með fylgir Vitamix sleif, drykkjarmál og svunta
Fullt verð kr. 137.489,-



Rauðagerði 25 108 Rvk Sími 440-1800 www.kaelitaekni.is

Femarelle®

Náttúruleg lausn við áhrifum tíðahvarfa

Staðfest með rannsóknum sl. 14 ára -
vinnur á einkennum tíðahvarfa kvenna.
Inniheldur staðlað tofu extract, ekki erfðabreytt (GMO frítt)
Náttúruleg lausn fyrir konur án hormóna.



„Léttara skap og betri svefn“
-Bryndís Guðmundsdóttir

„Allt annað líf og betri svefn“
-Soffía Káradóttir

„Femarelle bjargaði líðan minni“
-Valgerður Kummer Erlingsdóttir

„Laus við verkjalyfin - þvílíkur munur“
-Kolbrún Jóhannsdóttir



Talið er að um þrjú þúsund Íslendingar séu með heilabilun af völdum Alzheimer í dag og þeim mun fjölga í framtíðinni.
NORDICPHOTOS/GETTY

Nýjungar í baráttunni við Alzheimer

„Alzheimer-sjúkdómur, nýjungar við sjóndeildarhring“ er heiti fundar sem haldinn verður á Læknadögum sem fram fara þriðju vikuna í janúar. Jón Snædal öldrunarlæknir er einn þeirra sem fara mun yfir stöðu sjúkdómsins í dag.

„Talið er að um þrjú þúsund Íslendingar séu með heilabilun af völdum Alzheimer í dag en auk þess er töluverður fjöldi með vægari einkennum. Þetta er töluverður fjöldi sem mun aukast enn frekar á næstu árum bæði vegna stærri árganga og þess að fólk lifir lengur,“ segir Jón sem mun greina stöðu sjúkdómsins ásamt þeim Antoni Péttri Þorsteinssyni, sérfræðingi í geðlækningum í Rochester í New York, og Steinunni Þórðardóttur, lækni og doktorsnema við Karolinska sjúkrahúsið í Svíþjóð.

Alzheimer er afar erfiður sjúkdómur bæði fyrir sjúklinga og aðstandendur þeirra en ekki síður samfélagið sjálft. „Alzheimer er dýr sjúkdómur. Rekstur hjúkrunarheimila er dýr og verður enn kostnaðarsamari á næstu árum en stór hluti þeirra sem býr á hjúkrunarheimilum í dag eru með Alzheimer,“ segir Jón og því liggja mikið við að finna lausn.

Margar rannsóknir

Sjúkdómurinn hefur verið mikið rannsakaður. „Töluvert hefur gerst varðandi grunnrannsóknir og rannsóknir í erfðafræði en lítið hefur áunnist í átt að virkri meðferð. Engin lyfjameðferð er til sem línar sjúkdóminn að neinu marki,“ segir Jón en bendir þó á að margt hafi þróast í jákvæða átt hvað varðar þjónustu og ummönnun.

Jáeindaskanninn breytir miklu. Tvennt er þó jákvætt við sjóndeildarhringinn að mati Jóns. „Annars vegar sjáum við fram á að geta greint sjúkdóminn fyrir og betur. Í dag tekur full langan tíma að greina Alzheimer, sérstaklega hjá fólki í yngri kantinum, til dæmis á sextugsaldri,“ segir Jón og bendir á að töf á greiningu sé vel á þriðja ár hjá þessum yngri einstaklingum. „Á næstu misserum fáum við hingað til lands fyrsta jáeindaskannann en fjölmargir slíkir eru nú þegar í notkun í öllum nágrannalöndum okkar. Með honum verður hægt að greina útfellingar í heilanum sem fylgja þessum sjúkdómi og þannig greint sjúkdóminn mun fyrir í ferlinu.“



Jón Snædal öldrunarlæknir heldur ásamt öðrum fyrirlestur um stöðu Alzheimer á Læknadögum í byrjun árs. MYND/STEFÁN

”Töluverðar vonir eru bundnar við ný lyf sem beinast að sjúkdómnum sjálfum og því ferli sem býr til sjúkdóminn

Jón Snædal

Ný lyf væntanleg

Hins vegar standa vonir til að ný lyf komi á markað. „Töluverðar vonir eru bundnar við ný lyf sem beinast að sjúkdómnum sjálfum og því ferli sem býr til sjúkdóminn,“ segir Jón. Þau séu þó ekki föst í hendi fyrir en þau fá vottun um að þau virki og þolist vel. Jón segir vonir standa til að þau komi á markað innan tveggja ára.

„Þau lyf sem við höfum í dag beinast að ákveðnum boðefnum sem frumurnar nota til að tala hver við aðra. Í Alzheimer rýrna frumurnar, það dregur úr boðskiptum í heilanum og samskipti

milli frumanna rofna. Lyfin nýju eiga að grípa inn í þetta ferli og hægja á því þannig að hægt verði að fresta sjúkdómnum í fimm og jafnvel tíu ár og það munar miklu,“ segir Jón og bendir á að til að lyfin gagnist sé mikilvægt að greina sjúkdóminn sem allra fyrst og þar hjálpi jáeindaskanninn mikið til.

Hóflega bjartsýnn

En hvernig eru framtíðarhorfurnar? „Ég verð að vera hóflega bjartsýnn því við höfum svo oft orðið fyrir vonbrigðum með lausnir sem við töldum vera á næsta leiti. Nú höfum við þó meiri ástæðu til að ætla að það sé eitthvað raunverulegt að gerast á næstu misserum,“ segir hann.

Jón telur eitt aðalbaráttumálið verða að greiða fram úr kostnaðarliðinni. „Það eru líkur á að þetta verði dýr meðferð og því þurfum við að sannfæra þá sem stjórna um að leggja út í kostnað til að spara til lengri tíma í ummönnun.“ En verður einhvern tíma hægt að lækna Alzheimer? Jón svarar hreinskilningslega: „Ég veit það ekki.“



Þjónusta Heilsuborgar er að sögn Erlu Gerðar sniðin að því að koma til móts við þarfir mismunandi einstaklinga og ná langvarandi árangri en leitast ekki við að steypa alla í sama mót. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Árangur sem endist hjá Heilsuborg

Heilsuborg í Faxafeni 14 hefur undanfarin sex ár þróað samþætta nálgun til að aðstoða einstaklinga til að byggja upp og viðhalda góðri heilsu í daglegu lífi. Í starfi sínu sem heimilislæknir sá Erla Gerður Sveinsdóttir, annar stofnandi Heilsuborgar, mikla þörf fyrir slíka þjónustu.

Fyrir hverja er Heilsuborg?

Heilsuborg er fyrir alla sem vilja bæta heilsu sína og líðan. Margir eru komnir með einhver verkefni sem þarf að vinna með og það geta verið erfið skref að koma sér af stað í heilsurækt. Hingað koma þeir sem vilja vanda sig. „Hjá okkur er heimilislegt andrúmsloft og hingað finnst fólki á öllum aldri þægilegt að koma. Við bjóðum upp á ýmiss konar úrræði bæði til að byggja upp heilsuna almennt og til að vinna með ákveðin verkefni. Hér er hægt að fá bæði einstaklingsþjónustu og skrá sig í hóp og svo getur fólk einnig mætt til að stunda líkamsræktina eina og sér,“ segir Erla Gerður Sveinsdóttir.

Líkami og sál

Að hugsa vel um líkama og sál er verkefni sem aldrei lýkur, jafnvel þótt þarfirnar kunni að breytast með tímanum. Þjónusta Heilsuborgar er sniðin að því að koma til móts við þarfir mismunandi einstaklinga og ná langvarandi árangri en leitast ekki við að steypa alla í sama mót. Hreyfing, mataræði, hugarótt og góður svefn eru þeir þættir sem stuðla að vellíðan og bættri heilsu. „Hjá Heilsuborg köllum við þá hornsteina góðrar heilsu og vinnum með þá alla en áherslurnar eru mismunandi eftir einstaklingum. Það eru allir að kljást við eitthvað. Við hjá Heilsuborg samtvinnum

þessa þætti við daglegt líf, það er okkar sérstaða.“

Erla vakti mikla athygli í haust með erindi sínu Af hverju er megrun fitandi? á sýningunni Heilsa&Lífsstíll Expo, þegar hún vakti máls á því að skyndilausnir geta gert illt verra.

Margir kannast við að hafa farið í megrunarkúr, misst fjölda kílóa og bætt þeim svo á sig aftur. Að mati Erlu er það manningu ekki eðlilegt að halda megrunarkúra út. Hún vill vekja fólk til umhugsunar um hvernig unnt er að vinna með líkamanum en ekki á móti og ná þannig varanlegum árangri, halda góðri heilsu og njóta lífsins.

Erla er sannfærð um að hún sé komin með uppskriftina. „Við leggjum áherslu á að viðskiptavinir Heilsuborgar nái árangri sem endist, en sitji ekki uppi með óbreytt eða jafnvel verra ástand, eftir einhvern kúr eða átak. Okkar nálgun er heildstæð og við skiljum viðskiptavinum Heilsuborgar ekki eftir ráðalausa, heldur hafa þeir í höndum ýmis verkfæri sem þarf til að ná árangri og halda honum. Hjá okkur starfar nú stór hópur fagaðila þar sem allir þjálfarar og sérfræðingar eru háskólamenntaðir í sínu fagi. Fagaðilum fjölga stöðugt og til staðar er stór hópur sálfræðinga, íþróttfræðinga, hjúkrunarfræðinga og sjúkraþjálfara sem veita sína þjónustu,“ útskýrir Erla. „Með þessu erum við að svara þörf

Við leggjum áherslu á að viðskiptavinir Heilsuborgar nái árangri sem endist, en sitji ekki uppi með óbreytt eða jafnvel verra ástand eftir einhvern kúr eða átak. Okkar nálgun er heildstæð og við skiljum viðskiptavinum ekki eftir ráðalausa, heldur hafa þeir í höndum ýmis verkfæri sem þarf til að ná árangri og halda honum.

Erla Gerður Sveinsdóttir

fólks fyrir að geta haft aðgang að margs konar fagfólki til að leysa úr viðfangsefnum sem tengjast heilsu og vellíðan. Þetta gerir Heilsuborg einstaka í sinni röð,“ segir Erla.

Virðing, virðing og aftur virðing

„Í öllu okkar starfi leggjum við mikla áherslu á virðingu. Við erum öll ólík og eigum að vera það. Virðing fyrir okkur sjálfum eins og við erum er lykil-

atriði. Það hljómar eins og sjálf-sagður hlutur en það er ótrúlegt hversu dugleg við erum í að tala okkur niður og draga úr okkur kjarkinn. Við ættum kannski ekki mjög marga vini ef við tölum við þá eins og við tölum stundum við okkur sjálf. Við þurfum hreinlega stundum að vera okkar besti vinur og hugsa vel um okkur sjálf,“ leggur Erla áherslu á.

Frí ráðgjöf og mat á heilsunni

„Oft er fólk að fást við fleira en eitt atriði í einu, til dæmis bæði verki og andlega vanlíðan, hækkanði blóðsykur eða ofþyngd og reynslan hefur sýnt að margir vita ekki hvernig er best að byrja. Þjónusta Heilsuborgar er margþætt og það getur verið flókið að átta sig á því hvað hentar. Við bjóðum því upp á fría ráðgjöf í upphafi til að hjálpa hverjum og einum að átta sig á því hvar er best að byrja. Í kjölfarið er hægt að skrá sig á námskeið eða hjá fagaðila sem vinnur áfram að því að finna bestu lausnina. Það gæti til dæmis verið sjúkraþjálfun, eitthvert ákveðið námskeið eða þjálfun í sal.“

Hjá Heilsuborg getur fólk einnig pantað sérstakt Heilsumat sem er margþætt greining á stöðu mála. Þar gerir hjúkrunarfræðingur grunnmælingar, fer markvisst yfir daglegar lífsvenjur, áhættuþætti og annað sem hafa þarf í huga til að

ná sem bestum árangri. Áætlan um næstu skref er þannig kortlögð með hjúkrunarfræðingi.

Stuðningur í daglegu lífi

„Þessa þjónustu er hvergi hægt að fá í daglegu lífi fólks,“ útskýrir Erla. „Fólk getur farið og dvalið vegna heilsunnar einhvers staðar í nokkrar vikur og fengið góða meðferð, en kemur svo aftur út í lífið og þarf að fóta sig sjálft. Hér er hægt að fá stuðninginn og handleiðsluna í daglega lífinu. Við viljum árangur sem endist en ekki skyndilausnir. Auðvitað er í mannlegu eðli að vilja sjá árangur strax, en það er ekki endilega raunhæft. Það þarf meira til. Með því að taka mið af þeim einstaklingum sem hafa komið til okkar og náð árangri undanfarin ár höfum við séð að rauði þráðurinn og leiðin að árangri er sú að byrja þar sem maður er staddur, læra á sjálfan sig og fá handleiðslu og stuðning. Það er dásamlegt að verða þátttakandi í þessari vinnu og sjá fólk breyta lífi sínu til hins betra.“

Kynningarfundur þann 6. janúar

Vinsælasta námskeið Heilsuborgar heitir Heilsulausnir – Léttara líf. Kynningarfundur um námskeiðið verður miðviku-daginn 6. janúar klukkan 17.30 í Faxafeni 14. „Allir eru hjartanlega velkomnir og það er um að gera að koma og kynna sér það sem við höfum upp á að bjóða.“

54 kílóum léttari með breyttum lífsstíl

Guðjón Már Þorsteinsson eða Gaudi, eins og hann er alltaf kallaður, ákvað að breyta lífsstílum árið 2011 og setja sér jákvæð markmið. Hann fór að ganga daglega og slepti hveiti og sykri úr mataræðinu. Árangurinn er mikill, Gaudi hefur lést um 54 kíló.

Gaudi segir að í upphafi, 14. ágúst 2011, hafi það verið tvennt sem kom honum til að breyta lífsstílum. „Í fyrsta lagi sá ég mynd af mér og leist illa á og síðan sú hugljómun að ef ég gerði ekki eitthvað í mínum málum núna gæti það orðið of seint. Það fyrsta sem ég gerði var að breyta hugsuninni í hausnum. Ef maður vill taka til í sjálfum sér þarf hugarfarsbreytingu. Maður á það til að festast í sama farinu. Ég fór út í stuttan göngutúr og tók ákvörðun. Áfall í lífi mínu hvíldi þungt á mér og ég hafði ekki sleppt því út. Ég ákvað að taka einn dag í einu en fara alltaf aðeins lengra næsta dag. Takmarkið var sjö kílómetra ganga daglega. Ég stóð við þetta markmið, minnkaði við mig hveiti og sykri og borðaði oftár á dag. Ég bætti grænmeti á diskinn og drakk mikið vatn. Þetta er allt og sumt,“ segir Gaudi sem sendir jákvæð skilaboð á Facebook daglega því hann er leiður á að fólk velti sér endalaust upp úr neikvæðni.

„Það tók langan tíma að breyta mataræðinu og það var erfitt. Það tók mig til dæmis þrjár vikur að venja mig af góspambi. Ég er enn að berjast við kókdrauginn þegar ég fer út í búð. Freistingarnar stjórna mér þó ekki lengur. Allt er best í hófi. Stundum leyfi ég mér lítinn bita af jólaköku á nammi-degi en það má ekki detta í kex-



Gaudi er sáttur við lífið í dag. Hann hefur breytt hugarfarinu og losað sig við 54 kíló.



Gaudi með dóttur sinni, Thelmu, en eins og sjá má er hann öllu stærri í sniðum árið 2011 en í dag. Gaudi er körfubolta- maður og mjög hávaxinn.

pakkann. Svo er mjög mikilvægt að gera þetta með jákvæðu hugarfari. Ég sofna á kvöldin með góðri hugsun og vakna með jákvæðninni á morgnana. Þetta er mjög mikilvægt fyrir mig. Ég skrifa eitthvað

jákvætt eða sprella á Facebook. Það virkjar mig,“ útskýrir Gaudi.

Hann segir að verstu mistök sem fólk geri sé að kaupa árskort í líkamsræktarstöð til að byrja átak. „Það má gera þegar fólk er komið í rútínu. Best er að fara út að labba, það gerir manni gott og er ókeypis. Klæða sig eftir veðri og taka á í brekkum. Gangan hefur gríðarlega góð áhrif á mann,“ segir Gaudi.

Gaudi segist hafa átt skrautlega ævi og að hann hafi lent í ýmsu. Verst sé bílslys árið 1998. „Ég missti mág minn og besta vin í þessu slysi. Ég fékk enga áfallahjálp eftir slysið og það lá þungt á mér. Núna hef ég hreinsað hugann og hef aldrei verið sterkari. Ég er sáttur við sjálfan mig og legg mig fram um að gera eitthvað jákvætt á hverjum degi. Margir hafa haft samband við mig og eru þakklátir fyrir þessa jákvæðni.“

Gaudi hefur búið á Ísafirði frá árinu 1979. Hann er gamall íþróttamaður. Lék lengi körfubolta og starfaði sem þjálfari og dómari. Hann á sæti í stjórn KKI og var framkvæmdastjóri og formaður KFI. „Sem gamall íþróttamaður var fáránlegt að láta það viðgangast að þyngjast svona mikið,“ segir Gaudi sem gengur núna 14-20 kílómetra á dag. „Ég blæs ekki úr nös þótt ég gangi svona mikið en áður vildi ég bara hanga heima. Þetta er góð breyting á lífinu.“
elin@365.is

VILTU HRÖKKVA Í GÍRINN?

Þeir sem hugsa um hollustuna velja BURGER hrökkbrauð. Í því er enginn viðbættur sykur og ekkert ger. Það er líka einstaklega bragðgott! Það er engin tilviljun að BURGER er vinsælasta hrökkbrauðið á Íslandi.



Enginn viðbættur sykur, ekkert ger.



BURGER

HUGSADU UM HOLLUSTUNA!



Skemmtilega öðruvísi piparkökuþeytingur.

Jólalegur orkudrykkur

Þessi piparkökuþeytingur sem heilsumarkþjálfinn Júlía Magnúsdóttir gefur hér uppskrift að á vel við yfir hátíðirnar enda lyktar hann og bragðast eins og jólin. Til viðbótar segir Júlía hann styðja við þyngdartap og gefa góða næringu. „Kanill hjálpar til við að stjórna blóðsykri og getur unnið gegn sveppasýkingum og baktarímyndun í líkamanum. Hann hjálpar einnig til gegn uppþembu og styður við losun á kvíðfitu. Engifer hjálpar meltingunni og hjálpar til gegn bólgu í líkamanum. Það eru fleiri innihaldsefni í drykknum eins og kardimommur sem eru góðar fyrir hreinsun líkamans og kókosmjólk sem er góð fyrir meltinguna og hjálpar okkur að upplifa orku og seddu yfir daginn.“

PIPARKÖKUÞEYTINGUR

- 1 dós kókosmjólk
- 2 msk. möndlusmjör
- ¼ tsk. kanill
- ¼ tsk. engiferkrydd
- 2-4 dropar stevía eða 1 tsk. hlýnsíróp/hunang/agave/
- ¼ tsk. múskat
- ¼ tsk. muldar kardimommur
- 1 bolli ísmolar
- ½ frosinn banani



Setjið allt í blandara og hrærið þar til allt er vel blandað saman. Drekið eða setjið í skál og borðið með skeið. Fleiri uppskriftir að hollari sætindum og hrákökum má finna í ókeypis rafbók Júlíu á heimasíðu hennar, lifdu-tilfulls.is.

Stelpur Konur

Staðurinn - Ræktin



Vetrarkortid er komið! 39.900 kr.

Gildir til 21. maí 2016

Innritun stendur yfir á eftirtalin námskeið

Mótun BM

Áhersla lögð á styrk, liðleika og góðan líkamsburð. Mótandi æfingar fyrir kvið, rass- og lærvöðva.

Fit Form 60+

Alhliða líkamsrækt sem stuðlar að auknu þreki, þoli, liðleika og frábærri líðan.

TT

Alltaf frábær árangur á þessum sívinsælu aðhalds-námskeiðum. Mataræði, lífsstíll og líkamsrækt tekin föstum tókum.

Fjölpjálfun

Fjölpjálfun í tækjasal. 4 vikna námskeið. Náðu hámarksárangri.

Hlýtt Yoga

Styrkjandi og liðkandi yoga í heitum sal þar sem áhersla er lögð á meðvitund í æfingum og tengingu við öndun.



Nánari upplýsingar
í síma 581 3730 og á jsb.is

Velkomin í okkar hóp!

LÍKAMSRÆKT

JSB

leggur línurnar

Lágmúla 9 • 108 Reykjavík • Sími 581 3730 • jsb@jsb.is • www.jsb.is



Erum flutt í Síðumúla 30

Innritun og upplýsingar á danskoli.is eða í síma 553 6645

- Salsa
- Break
- Zumba
- Hip Hop
- Freestyle
- Brúðarvals
- Barnadansar
- Samkvæmisdansar
- Sérnáms skeið fyrir hópa
- Börn - Unglingar - Fullorðnir



Ýmis starfsmanna-, stéttar- og sveitarfélög veita styrki vegna dansnámskeiða.



DANSSKÓLI
Jóns Péturs og Köru
Dansfélag Reykjavíkur

Danskennarasamband Íslands | Faglærðir danskennarar
www.danskoli.is | dans@danskoli.is | sími 553 6645



Dóttir þeirra Felix og Baldurs, Álfrún Perla Baldursdóttir, gefur „gömlu“ mönnum ekkert eftir á crossfit-æfingum. MYND/ÚR EINKASAFNI

Menn þurfa að gefa allt sem þeir eiga

Crossfit er skemmtileg og fjölbreytt líkamsrækt sem hentar fólki á öllum aldri. Felix og Baldur hafa stundað íþróttina í sex ár og árangurinn lætur ekki á sér standa. Auk æfinganna skiptir góður svefn og rétt mataræði líka miklu máli.

Um sex ára skeið hafa hjónin Felix Bergsson og Baldur Þórhalls-son stundað crossfit með góðum árangri. Fyrsta tímenn sóttu þeir saman í World Class á Seltjarnarnesi árið 2009 þar sem Evert Víg-lundsson var aðalþjálfari. „Við féllum algjörlega fyrir íþróttinni enda búinir að fá nóg af því að væflast í líkamsræktarsalnum. Crossfit er byggt upp á snörpum og kraftmiklum æfingum og menn þurfa að gefa allt sem þeir eiga, andlega og líkamlega. Æfingarnar eru líka sniðnar að getu hvers og eins,“ segir Felix.

Hann segir þá strax hafa fundið fyrir mikilli stemningu í hópnum sem æfði saman og árangurinn lét ekki á sér standa. „Við eignuðumst líka fljótt vini þar og þegar Evert stofnaði Crossfit Reykjavík hikuðum við ekki við að fylgja honum og flestum æfingafélögum okkar þangað.“

Mataræði skiptir miklu

Felix og Baldur æfa 3-5 sinnum í viku og fylgja því plani sem sett er upp í stöðinni. „Æfing dagsins kemur inn á vefinn á miðnætti og þá getur maður farið að hlakka til, eða jafnvel kvíða fyrir. Við æfum seinni partinn og gefum okkur góðan tíma í upphitun og teygjur á undan og eftir æfingu. Sjálf æfing dagsins er yfirleitt 10-30 mínútur en upphitun og teygjur skipta gríðarlega miklu máli. Yfirleitt erum við um tvo tíma í salnum.“

Ekki er nóg að stunda strangar æfingar, mataræðið skiptir einnig miklu máli. „Við reynum að huga vel að mataræðinu og auðvitað er það mikilvægasta atriðið þegar kemur að líkamsrækt. Við reynum að borða fisk a.m.k. sjö sinnum í viku, annaðhvort í



Felix og Baldur stunda crossfit reglulega á ferðalögum erlendis enda eru æfingarnar þær sömu alls staðar. Hér eru þeir í Bilbao á Spáni. MYND/ÚR EINKASAFNI

Það er á hreinu að svefn og slökun bæta árangurinn í crossfit verulega. Við sofnum yfirleitt snemma daginn sem við förum á æfingu!

Felix Bergsson

að halda í lágmarki og reynum þá að hafa það gróft.“

Alltaf áskorun

Góður svefn og slökun skiptir líka máli en Felix segir þá mega huga betur að þeim þáttum. „Við hugsum kannski ekki nógu mikið um svefninn en það er á hreinu að svefn og slökun bæta árangurinn í crossfit verulega. Við sofnum yfirleitt snemma daginn sem við förum á æfingu!“

Mikilvægustu atriðin þegar kemur að því að hugsa vel um andlega og líkamlega heilsu að mati Felix eru að mæta a.m.k. þrisvar í viku í crossfit, borða hollan mat og að sofna vel fyrir miðnætti og vakna úthvíldur. „Það er þó alltaf áskorun að standast ýmsar freistingar í hinu daglega lífi. Þannig er alltaf áskorun að halda í mataræðið og hafa fæðuna sem hreinasta. Það er líka erfitt að halda máltíðunum jöfnum yfir daginn og borða nógu oft. Svo freistast maður allt of oft til vaka of lengi og passa ekki upp á svefninn.“ starri@365.is



hádegi eða í kvöldmat. Rautt kjöt borðum við aldrei heima og reynum að minnka neyslu á því. Við borðum egg í morgunmat og með þeim steikt grænmeti, banana og hnetur af ýmsu tagi. Neyslu á brauði reynum við líka

COMPLETE PROTEIN BAR

20g prótein, 170 hitaeiningar

Súkkulaði - Appelsínu - Karamellu

Fæst í völdum 10-11 & Hagkaups búðum

TRUE STRENGTH™
WWW.OPTIMUMNUTRITION.COM

Náttúruleg fitubrennsla

Chili Burn-töflurnar auka brennslu, örva meltingu og minnka sykurlöngun. Sævar Guðmundsson hefur lést eftir að hann fór að taka inn Chili Burn. Helene Jenssen líður miklu betur og finnst hún líta betur út eftir að hún fór að nota töflurnar og hefur ekki bætt á sig aftur.

Chili Burn-töflurnar eru byltingarkenndar töflur sem hjálpa til við fitubrennslu á náttúrulegan hátt. Töflurnar innihalda chili-jurtina sem eykur brennslu, grænt te sem örvar meltinguna, króm sem minnkar sykurlöngun, piparmintuolíu sem dregur úr uppþembu og vindgangi, ásamt B-vítamíni og magnesíum. Chili Burn virkar þannig á þrefaldan hátt; það eykur brennslu, örvar meltinguna og minnkar sykurlöngunina.

Hjálpar til við að léttast

Sævar Már Guðmundsson hefur lengi átt í baráttu við aukakílóin og hefur hreyfing verið helsta ástæða þess að hann hefur ekki verið í ofþyngd. „Fyrir nákvæmlega tveimur árum var ég í mjög góðum málum og búinn að vera að léttast töluvert hálfu ári á undan. Þá hafði ég tekið mataræðið í gegn svo um munandi og hreyfði mig mikið. Álag í vinnunni gerði það svo að verkom að í upphafi árs í fyrra fór ég að hafa minni tíma til að æfa og borða rétt og fór þá að þyngjast aftur,“ segir Sævar.

Í lok ágúst í fyrra fór Sævar aftur að mæta í ræktina. „Þetta snýst allt um sjálfsgaga og ég fann það á fyrstu skiptunum mínum að ég þurfti breytingu í öllu. Ég skráði mig í fasta tíma í ræktinni og æfi í það heila fimm sinnum í viku. Eftir

Fólk með skerta lifrarstarfsemi ætti ekki að nota Chili burn.

Ekki skal taka Chili burn á tóman maga.

Chili burn er ekki ætlað börnum.



Helene Jenssen hefur lagt af og ekki bætt kílónum á sig aftur eftir að hún fór að nota Chili Burn.

að ég sá auglýsingu um Chili Burn í byrjun september ákvað ég að prófa það. Tæpum tveimur mánuðum síðar hafði ég lést um rúm fjögur kíló og fituprósentu lækkað um tæp fjögur prósentustig.“

Sykurþörfin minni

Sævar tekur Chili Burn-töflu kvöld og morgna og hann telur það hjálpa til við að halda bruna gangandi allan daginn. „Með réttu mataræði hjálpar þetta mikið. Auk þess finnst mér þörfin í sykur hafa minnkað, mig langar ekki eins mikið að fá mér gosdrykki eða nammi eins og áður. Ég leyfi mér það þó einu sinni í viku.“

Hann segir það lykilaþriði að hafa trú á þessu öllu saman. „Hreyfing skiptir mig miklu máli og rækt á líkamanum til að viðhalda hraustlegu útliti. Chili Burn hjálpar til við að halda niðri sykurþörf og mataræðinu í lagi auk þess sem það er vatnslosandi,“ segir Sævar.

Loksins fundið það sem virkar

Helene Jenssen hefur tekið Chili Burn-töflurnar inn daglega í rúma tvo mánuði. „Ég hef lagt af og ekki bætt kílónum á mig aftur. Ég nota minni fatastærðir og það er frábært.“ Hún segist hafa barist við hliðarspik og stóran maga í mörg ár, reynt allt til að greinast en ekkert gengið. „Þegar ég las að chili væri náttúrulega efnið í Chili Burn-töflunum fór ég strax í næstu heilsumverslun og keypti mér pakka – og þá fór eitthvað að gerast! Eftir að ég fór að taka Chili Burn inn hef ég minnkað matarskammtana aðeins. Mér líður betur í maganum og ég er ekki eins þrútin og útþanin eins og ég var áður eftir máltíðir. Ég var næstum búin að gleyma því hvað manni getur liðið vel þegar maður lítur vel út. Ég mun aldrei verða þybbin aftur og mun halda áfram að taka inn töflurnar.“

Framleitt í Skandinavíu

Sænskir sérfræðingar hjá New Nordic

hafa þróað þessar nýju töflur byggðar á efnum úr chili-plöntunni. Þykkunin hefur verið blandað saman við önnur náttúruleg efni sem innihalda katekín-andoxunarefni. Klínískar rannsóknir, sem hafa verið birtar í vísindatímaritinu Obesity, sýna fram á að sama magn af innihaldsefnunum og er í töflunum getur dregið úr líkamsfitu. Sérfræðingarnir bættu piparmintuolíu við töfluna, sem dregur úr uppþembu og vindgangi.

Sérstakar ráðstafanir hafa verið gerðar til að hámarka gæðin bæði úr chili-plöntunni og öðrum innihaldsefnum, allt frá vinnslu þar til neytandinn tekur við þeim.



Aukin orka með Active Liver

Fita er ekki bara bundin við maga, rass og læri. Hún getur einnig sest innan í líffærin og fita í lifrinni getur haft slæm áhrif á líðanina. Jóna Hjálmarasdóttir mælir með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um að halda meltingunni góðri.

Jóna Hjálmarasdóttir hefur notað Active Liver í nokkra mánuði með góðum árangri. „Ég ákvað að prófa Active Liver eftir að ég sá að það er úr náttúrulegum efnum og ég hef fulla trú á að náttúruvefni í vörnunni hjálpi lifrinni að hreinsa sig. Ég er sjúkraliði að mennt og er meðvitund um líkamsstarfsemi og veit að fita getur safnast á lifrina, þess vegna vildi ég prófa.“

Jóna segist hafa fundið fljótt mun á sér. „Ég fékk fljótlega aukna orku og mér finnst auðveldara að halda mér í réttir þyngd. Ég er í vinnu þar sem ég þarf að vera mikið á ferðinni, ég er í góðu formi og hef trú á að Active Liver geri mér gott. Ég finn líka mun á húðinni á mér, hún ljómar meira og er mýkri. Ég er mjög ánægð með árangurinn og mæli með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um að halda meltingunni góðri,“ segir hún.

Starfsemi lifrarinnar hefur mikið að segja um líkamlegt heilbrigði og hefur lifrin mikla þýðingu fyrir efnaskiptin. Það geta verið margar ástæður fyrir því að fita safnast upp í lifrinni. Það getur verið vegna áfengisneyslu en það getur einnig verið vandamál hjá fólki í yfirþyngd. Þreyta og þróttleysi geta verið merki um að mikið álag sé á lifrinni.

Nýtur þú lífsins of mikið?

Þegar lífinu er lifað til fulls er auðvelt að finna fyrir því og það sést á fólki. Nú má fá hjálp til þess að minnka það að sögn Ólafar Rúnar Tryggvadóttur, framkvæmda-

stjóra hjá Icecare. „Active Liver styður við niðurbrot fitunnar í þörmunum, bætir meltinguna og stuðlar að eðlilegri lifrarstarfsemi. Dagsdaglega leiðir fólk almennt ekki hugann að lifrinni. Hún gegnir þó mikilvægu hlutverki varðandi efnaskipti og niðurbrot á fitu. Of mikið af kolvetnum, of mikið af fengi og feitur matur valda af miklu álagi á starfsemi lifrarinnar og gallsins.“

Matur sem neytt er nú á dögum inniheldur meira af kolvetnum en matur sem forfeður okkar neyttu. Við erum ekki vön þeim. Of stór skammtur af kolvetnum miðað við prótein gerir lifrinni erfitt að viðhalda eðlilegum efnaskiptum og niðurbroti á fitu. Sem betur fer eru það ekki einungis prótein sem geta örvað lifrarstarfsemi,“ útskýrir Ólöf.

Leyndarmálið um Active Liver

Active Liver inniheldur náttúrulegt jurtaþykki, sem er þekkt fyrir að örva virkni lifrarinnar og gallsins, og efnið kólín, sem er mikilvægt fyrir fitubrennslu og hjálpar til við að minnka fitu sem getur safnast fyrir í lifrinni.



Jóna mælir með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um að halda meltingunni góðri. MYND/VILHELM

Icecare styrkir Ljósið
Í desember renna 100 krónur af hverjum seldum pakka af Bio-Kult – öllum tegundum – til Ljóssins, stuðningsmiðstöðvar krabbameinsgreindra.



Sigrún Eiríksdóttir er fegin að hafa kynnst Bio-Kult hylkjunum en henni líður betur í maga eftir að hún fór að taka þau. MYND/ANDRI MARINÓ

Meltingin miklu betri

Bio-Kult Original er öflug blanda vinveittra gerla sem styrkja þarmaflóruna. Bio-Kult Original hentar vel fyrir alla. Sigrúna líður betur eftir að hún fór að taka Bio-Kult Original og mælir heilshugar með því.

Sigrún Eiríksdóttir er fegin að hafa kynnst Bio-Kult Original-hylkjunum en henni líður betur í maga eftir að hún fór að taka þau inn. „Ég hef lengi verið með mikil magaþægindi, sérstaklega hefur mér verið óglatt eftir máltíðir, en það hvarf eftir að ég byrjaði að nota Bio-Kult og heyrir nú sögunni til. Nú get ég borðað hvað sem er án þess að

verða óglatt eða fá óþægindi eftir máltíðir. Ég tek alltaf tvö hylki með morgunmat og kem aldrei til með að vera án þeirra því Bio-Kult hefur algjörlega breytt lífi mínu til hins betra. Ég hef mælt með Bio-Kult Original við fullt af fólki og ég veit að margir nota það.“

BIO-KULT FYRIR ALLA

Innihald Bio-Kult Original er öflug blanda af vinveittum gerlum sem styrkja þarmaflóruna. Bio-Kult Original hentar vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Fólk með mjólkur- og sojaþol má nota vörurnar. Mælt er með Bio-Kult í bókinni Meltingarvegurinn og geðheilsa eftir dr. Natasha Campbell McBride.



Hefur kennt sama parinu í 26 ár

Jóhann Örn Ólafsson hefur kennt nokkrum danspörum samkvæmisdans síðan hann var átján ára. Árni Ingimundarson og Stefanía Björnsdóttir eru þar á meðal en þau hafa dansað nær óslitið síðan 1983. Þau mæta í tíma einu sinni í viku og fara á böll með Laufinu.

„Árið sem Árni og Stefanía byrjuðu að dansa var ég bara tólf ára en við lögðum öll stund á dansnám hjá Sigurði Hákonarsyni. Átján ára fór ég svo sjálfur að kenna við skólann hans og þar á meðal Árna og Stefaníu,“ segir Jóhann.

„Þegar Jóhann stofnaði Danssmíðjuna tíu árum síðar ákváðum við að flytja okkur yfir enda kom fljótt í ljós að Jói er fæddur kennari,“ segir Stefanía. Árni og Stefanía hafa varla misst úr tíma síðan. „Það er þá helst ef það hefur þurft að gera við einhverja útlími,“ upplýsir Stefanía. Skólinn hefur verið starfræktur hér og þar og danshópurinn verið breytilegur. „Tvo vetur vorum við nú bara ein í hópi en það kom ekki að sök,“ segir Árni sem að sögn Jóhanns er manna fimastur á gólfinu. „Það tók mig reyndar tvö ár að draga hann af stað á sínum tíma,“ segir Stefanía. „Sem er undarlegt því ég hef alltaf haft gaman af því að dansa,“ bætir Árni við en að sögn Jóhanns hefur það vandamál lengi loðað við karlmenn að koma sér ekki af stað í dansinn.

„Ég hugsa að það meðal annars verið vegna þess að oft hafa konurnar einhvern grunn. Karlarnir eiga að leiða dansinn en eiga stundum erfitt með það til að byrja með. Þeir sem hins vegar láta slag standa eru fljótir að ná tökum á þessu og yfirleitt er ekki hægt að greina þá sem voru tregir í taumi frá hinum eftir örfáa tíma.“

Gefur mikið

Dansinn hefur gefið þeim Árna og Stefaníu mikið. „Fyrir utan það að eiga sameiginlegt áhugamál þá fylgir þessu mjög skemmtilegur félagsskapur,“ segir Árni en þau hjónin tilheyra eins konar hjónaklúbbi sem kallast Laufið. Í honum eru rúmlega 120 pör sem standa fyrir nokkrum böllum á vetri. „Klúbburinn var stofnaður árið 1974 af fólki sem hafði áhuga fyrir dansi en fann sig ekki á skemmti-

stöðum sökum plássleysis,“ upplýsir Árni. Böllin hafa verið haldin víða um borgina en undanfarið höfum við verið í Haukahúsinu og dönsnum alltaf gömlu dansana, samkvæmisdansa og línudans við lifandi tónlist. „Hluti af hópnum gengur auk þess saman á sunnudögum og fer í lengri göngur á sumrin,“ segir Árni.

Dansáhuginn gengur í erfðir

Árni og Stefanía mæta vikulega í tíma til Jóhanns. „Það er ótrúlega gaman að kenna fólki eins og Árna og Stefaníu. Þau kunna orðið ógrynni af dönsnum og sporum. Til að mynda slow foxtrot en það eru ekki margir sem kunna hann. Siggí Hákonar lagði ríka áherslu á að nemendur sem væru lengra komnir lærðu hann og ég hef reynt að halda því við,“ segir Jóhann. „Þá höfum við verið að læra pasodoble sem er mjög skemmtilegt,“ segir Árni. „Tímarnir snúast þó að miklu leyti um að rifja upp, halda við og búa til ballvænar rullur en líka að hrista upp í lotunum og breyta,“ segir Jóhann. „Allt er þetta gott fyrir heilann og samhæfinguna,“ segir Árni.

Þau hjónin voru um þrítugt þegar þau byrjuðu í dansi og tóku þátt í fyrstu Íslandsmeistarakeppninni árið 1986. Þau tóku aftur þátt árið eftir og svo árið 1993. Dansáhuginn hefur svo smitast yfir til annarra í fjölskyldunni en sonur þeirra byrjaði ungur að dansa og keppti í ein tíu ár. „Sonarsonur okkar, reyndar af annarri grein, er svo á kafi í þessu núna en okkar reynsla er sú að þetta gerir mikið fyrir unga stráka félagslega,“ segir Stefanía.

Aðsóknin sveiflast

Að sögn Jóhanns sveiflast aðsókn í samkvæmisdans svölítið á milli ára. „Þetta kemur í skorpum og undanfarið hef ég og kollegar mínir skynjað svölitla lægð. Þetta fer hins vegar ekkert og það þýðir bara að brátt verður uppsveifla á ný. Ég bauð til dæmis upp á gjafa-bréf fyrir jól þar sem ég hvatti stráka til að bjóða kærustunum upp í dans á nýju ári og voru þó nokkrir sem tóku við sér og það allt menn undir þrítugu. Það lofar góðu.“

Danssmíðja Jóa heitir í dag Dans og Jóga og er skólinn starfræktur í Valsheimilínu. „Undanfarið höfum við lagt mesta áherslu á zumba og línudans og þar er aðsóknin góð. Við stefnum hins vegar að því að gera átak í samkvæmisdönsnum. Við vorum með byrjendánámskeið í haust og ætlum að byrja með annað í janúar. Í framhaldinu ætlum við svo að bjóða upp á opna tíma fyrir þá sem hafa einhvern grunn, vilja rifja upp og halda sér við. Það er nefnilega ógrynni para þarna úti sem hafa dansað en vantar vettvang.“

Það er ótrúlega gaman að kenna fólki eins og Árna og Stefaníu enda kunna þau orðið ógrynni af dönsnum og sporum. Jóhann Örn Ólafsson



7 daga heilsunámskeið dagana 10.-17. janúar 2016

Komdu með!

10.-17. janúar 2016

Hressandi námskeið fyrir þá sem vilja koma sér af stað, setja sér markmið varðandi hreyfingu og mataræði og huga að andlegri liðan.

Á námskeiðinu lærum við að bera ábyrgð á eigin heilsu með því að huga að mataræði, reglulegri hreyfingu, streitu og andlegri heilsu. Á námskeiðinu er lögð áhersla á hressilega hreyfingu, hollt mataræði, fræðslu, slökun og útivist í fallegu umhverfi. Farið verður í markmiðasetningu í heilsuefingu og mikilvægi þess að horfa lengra fram í tímann.

Verð pr. einstakling með gistingu er 130.000 kr. í einbýli en 123.500 kr. í tvíbýli.

Nánari upplýsingar og skráning á heilsustofnun.is eða í síma 483 0300.



Heilsustofnun Náttúrulækningafélags Íslands

– berum ábyrgð á eigin heilsu



Möndlur eru uppistaðan í þessu girnilega hnetumixi.

Ómótstæðilegur biti á milli mála

Áttu það til að seilast í nammi-pokann milli mála? Eða jafnvel í franskbrauðið? Það er eðlilegt að þurfa að ná upp orkunni í amstri dagsins en betra að geta gripið í eitthvað ögn næringarríkara sem gefur jafnari orku. Hér er uppskrift að einföldu hnetumixi sem gott er að geta gripið í.

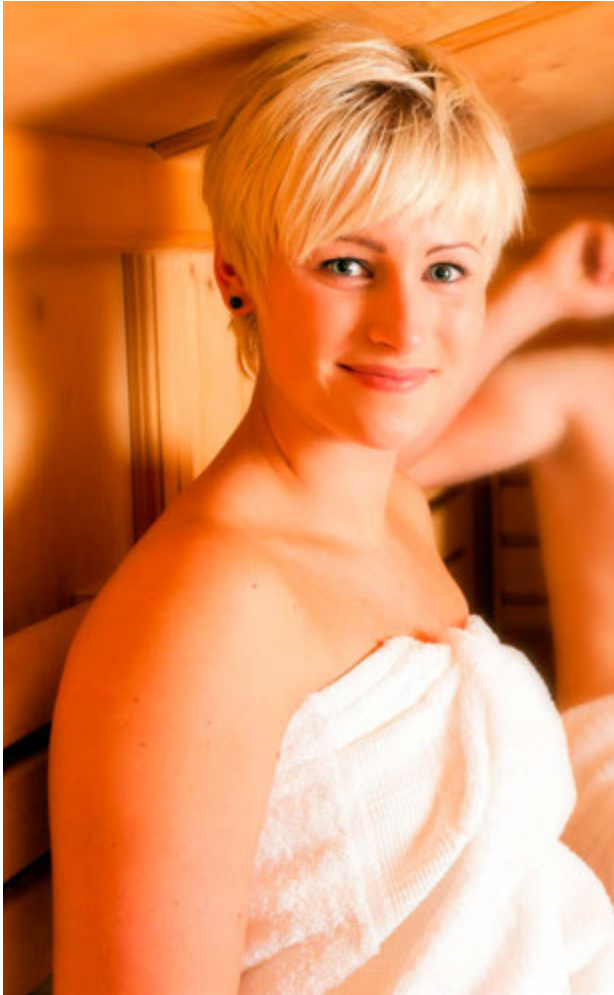
Hnetumix

200 g möndlur
1-2 msk. tamari-sósa
1-2 msk. hunang
1-2 msk. smjör
1 tsk. chili-flögur
1 tsk. timían

Skertið möndlurnar í tvennt. Það er reyndar ekki nauðsynlegt en þannig verður meira úr þeim auk þess sem þær sjúga kryddið betur í sig.

Bræðið tamari-sósu, hunang og smjör á pönnu. Bætið kryddinu við og látið krauma í örskamma stund. Takið af hitanum.

Bætið möndlunum við og veltið upp úr bráðinni. Leyfið þeim að brúnast örlítið. Takið af og látið kólna. Hellið í box með góðu loki og hafið við höndina milli mála.



Á Heilsuhótelinu geta gestir dvalið í friði og ró. Flestir eru gestirnir á aldrinum 18 til 65 ára, vinnandi fólk með áhuga á að efla þekkingu sína á heilsu en allir eru velkomnir.

Ævintýrleg lífsorka og gleði

Eitt vinsælasta heilsueflingarnámskeið landsins er haldið við **Heilsuhótel Íslands** að Ásbrú í Reykjanesbæ. Þar er boðið upp á nýjan lífsstíl þar sem sérstök rækt er lögð við breytt mataræði, hreyfingu, fræðslu, vellíðunarmedferðir og jákvæða hugsun, allt í senn.

Heilsuhótel Íslands er skóli heilsu, forvarna og fræðslu og í einstöku húsnæði til heildstæðrar uppbyggingar. Gestir sækjast gjarnan eftir því að komast úr daglegu amstri og streituvaldandi umhverfi. Á Heilsuhótelinu geta gestir dvalið í friði og ró. Flestir eru gestirnir á aldrinum 18 til 65 ára, vinnandi fólk með áhuga á að efla þekkingu sína á heilsu en allir eru velkomnir.

Á hótelinu eru 50 herbergi, eins og tveggja manna. Rými er fyrir 75 gesti hverju sinni. Öll herbergin eru einstaklega rúmgóð með baðherbergi. Gestir hafa aðgang að heilsulind hótelsins eins og innrauðum klefum, heitum potti, gufubaði og slökunarrými.

Hótelíð er með leyfi sem heilsustofnun, skóli forvarna og fræðslu en einnig sem hótel og ferðaskipuleggjandi. Félagið

hlaut nýverið hvatningarverðlaun ráðherra, viðurkenningu fyrir áhugaverðustu hugmynd að heilsutengdri ferðaþjónustu. Í desember 2013 var hótelinu veitt viðurkenning og styrkur frá Vaxtarsamningi Suðurnesja, sem gerir hótelinu kleift að stórefla kynningar á starfsemi þess erlendis. Heilsudvöl býðst reglulega og er vanalega um tveggja vikna dvöl að ræða en einnig er mögulegt að nýta hótelíð og þjónustu þess yfir helgar til hvíldar og slökunar. Einstaklingar sem vilja bæta líkamlega og andlega líðan eða takast á við einkenni lífsstílsjúkdóma; hækkaðan blóðsykur, blóð-

þrýsting, vöðva- og liðverki, mígreni, streitu, svefnleysi, kvíða, bakflæði, áunna sykursýki eða umframþyngd meðal annars, hafa náð markverðum árangri á heilsunámskeiðum hótelsins.



Heilsuhótel Íslands

- Holt og gott fæði, fræðsla og hreyfing.
- Aðgengi að heilsulind.
- Spennandi og uppbyggilegur valkostur.

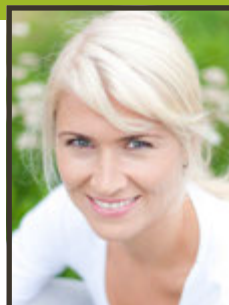
Flest stéttarfélög og fyrirtæki styrkja þátttakendur. Bókanir í síma: 5128040

Munum að bætt heilsa, aukið þrek og orka er uppskrift að hamingjusamara lífi.

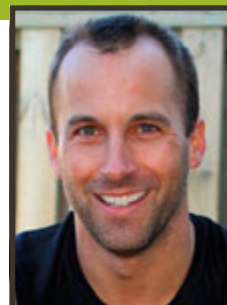
heilsuhótel
Íslands

Góður lífsstíll

Fyrirlesarar og kennarar



Ásdís Ragna Einarsdóttir
grasalæknir



Chad Keilen
BSc Heilsuvísindi



Vigdís Steinþórsdóttir
hjúkrunarfræðingur



Steinunn Aðalsteinsdóttir
heilsuarkþjálfari

VETUR*

8. - 22. janúar 2016
Heilsunámskeið 2 vikur
nokkur herbergi laus

VOR / SUMAR*

1.-15. apríl
Heilsunámskeið 2 vikur
Pantið tímanlega, vinsæll tími


* aðeins þessi 2 námskeið 2016

Sími 512 8040 | www.heilsuhotel.is | heilsa@heilsuhotel.is

Heilsuhótel Íslands | Lindarbraut 634 | 235 Reykjanesbær

RVK **RUN CLUB**



AIR ZOOM PEGASUS 


**EINN VINSÆLASTI
HLAUPASKÓRINN FRÁ NIKE**

STYRKING: HLUTLAUS (NEUTRAL)

DEMPUN: ZOOM LOFTPÚÐI Í HÆL

TÆKNI: FRÁBÆR HLAUPASKÓR
MEÐ LOFTPÚÐA Í HÆL. SLITSTERKT
GÚMMÍ Í SÓLA VEITIR AUKIÐ GRIP
OG ENDINGU. FLYWIRE YFIR
RISTINA VEITIR AUKINN STUÐNING.



AIR ZOOM ELITE 


**SÁ ALLRA HRAÐASTI
FRÁ NIKE**

STYRKING: HLUTLAUS (NEUTRAL)

DEMPUN: ZOOM LOFTPÚÐI UNDIR
TÁBERGI

TÆKNI: FRÁBÆR HLAUPASKÓR
FYRIR ÞÁ SEM VILJA HRAÐA.
EINSTAKLEGA LÉTTUR SKÓR MEÐ
ZOOM LOFTPÚÐA UNDIR TÁBERGI
SEM ÝTIR ÞÉR ÁFRAM Í NÆSTA
SKREF. LÉTT YFIRBYGGING MEÐ
FLYWIRE EYKUR HRAÐA OG VEITIR
AUKINN STUÐNING.



AIR ZOOM VOMERO 

**MÝKSTI HLAUPASKÓRINN
FRÁ NIKE**

STYRKING: HLUTLAUS (NEUTRAL)

DEMPUN: ZOOM LOFTPÚÐI UNDIR
HÆL OG TÁBERGI

TÆKNI: FRÁBÆR HLAUPASKÓR
MEÐ LOFTPÚÐA UNDIR HÆL OG
TÁBERGI. LUNARLON Í MIDSÓLA
VEITIR AUKNA MÝKT. SAUMLAUS
YFIRBYGGING VEITIR HÁMARKS
ÞÆGINDI. FLYWIRE YFIR RISTINA
VEITIR AUKINN STUÐNING. EF ÞÚ
VILT ÞÆGINDI OG MÝKT ER ÞETTA
SKÓRINN FYRIR ÞIG.



AIR ZOOM STRUCTURE 

**STÖÐUGLEIKI OG HRAÐI
FRÁ NIKE**

STYRKING: INNANFÓTARSTYRKING
(STABILITY)

DEMPUN: ZOOM LOFTPÚÐI UNDIR
TÁBERGI

TÆKNI: FRÁBÆR INNANFÓTAR-
STYRKTUR SKÓR MEÐ ZOOM LOFT-
PÚÐA UNDIR TÁBERGI SEM ÝTIR ÞÉR
HRAÐAR Í HVERJU SKREFI. FLYMESH
Í YFIRBYGGINGU VEITIR STUÐNING
ÁSAMT HÁMARKS ÖNDUN. EXTRA
BREITT FLYWIRE YFIR RISTINA VEITIR
AUKINN STUÐNING OG UTANUM-
HALD.



Matcha – grænt og áhrifaríkt

Grænt te er einn af vinsælustu drykkjum heims enda hefur verið sýnt fram á ýmsa kosti þess. Það er sagt hjálpa fólki við að grenna sig og hefur jákvæð áhrif á hjartað. Til eru ýmsar gerðir af grænu tei. Matcha er ein þeirra og sumir telja hana þá heilsusamlegustu.

Matcha og venjulegt grænt te eru bæði unnin úr plöntunni *Camellia sinensis* sem kemur upp- runalega frá Kína. Hins vegar er matcha ræktað á annan hátt. Þannig eru terunnarnir huldur í um 20 til 30 daga fyrir uppsker- una. Þar sem laufin verða ekki fyrir beinu sólarljósi eykst hlut- fall chlorophyll, eða blaðgrænu, laufin verða dekkri sem leiðir til aukinnar framleiðni aínósýra.

Matcha-telaufin eru einn- ig unnin á annan hátt en græna teið. Eftir uppskeru eru stilk- ar og æðar laufanna fjarlægð- ir og afganginum breytt í fínt grænt duft sem þekkt er sem matcha. Þessu græna dufti er síðan blandað við heitt vatn og úr verður te.

Meira af andoxunarefnum

Þar sem fólk drekkur í raun allt laufið en ekki bara vatn sem laufin hafa legið í er magn nokk- urra efna mun hærra í matcha, þar á meðal koffín og andoxun- arefni.

Í stórum dráttum hefur mat- cha sömu heilsufarslegu eigin- leika og grænt te. Mun meira er þó af andoxunarefnum en talið er að í einum bolla af matcha sé jafn mikið af andoxunarefnum og í þremur bollum af grænu tei.

Fáar rannsóknir hafa verið gerðar um áhrif matcha á fólk. Nokkrar hafa verið gerð- ar á dýrum og þær benda til

að matcha geti dregið úr hættu á nýrna- og lifrarskemmdum, lækkað blóðsykur og kólester- ól. Þá virðist matcha hafa meiri mátt en grænt te til að hjálpa til við að sigrast á bakteríum, vír- usum og sveppasýkingum. Matcha inniheldur einnig nokkuð magn L-theanine sem sagt er að auki árvekni og hafi góð áhrif á minni, skap og einbeitingu.

Hvernig skal blanda

Bragðið af matcha er graskennt og biturt og því er það oft borið fram með sætuefni eða mjólk. Duftið er einnig vinsælt að nota í þeytinga og bakstur.

Ef búa á til teið á hefðbundinn hátt er notuð japönsk bambus- skeið sem heitir shashaku. Skeið- in er notuð til að setja duftið yfir í skál, chawan. Um 70 gráðu heitt vatn er sett í skálina og teið er hrært með sérstökum bambus- þeytara þangað til froða mynd- ast efst.

Venjuleg blanda: Flestir blanda 1 tsk. af matcha-dufti saman við 60 ml af heitu vatni. Usucha (þunn blanda): Hálf tsk. af matcha er bland- að í 90-120 ml af heitu vatni. Koicha (þykk blanda): 2 tsk. af matcha er blandað í 30 ml af heitu vatni.

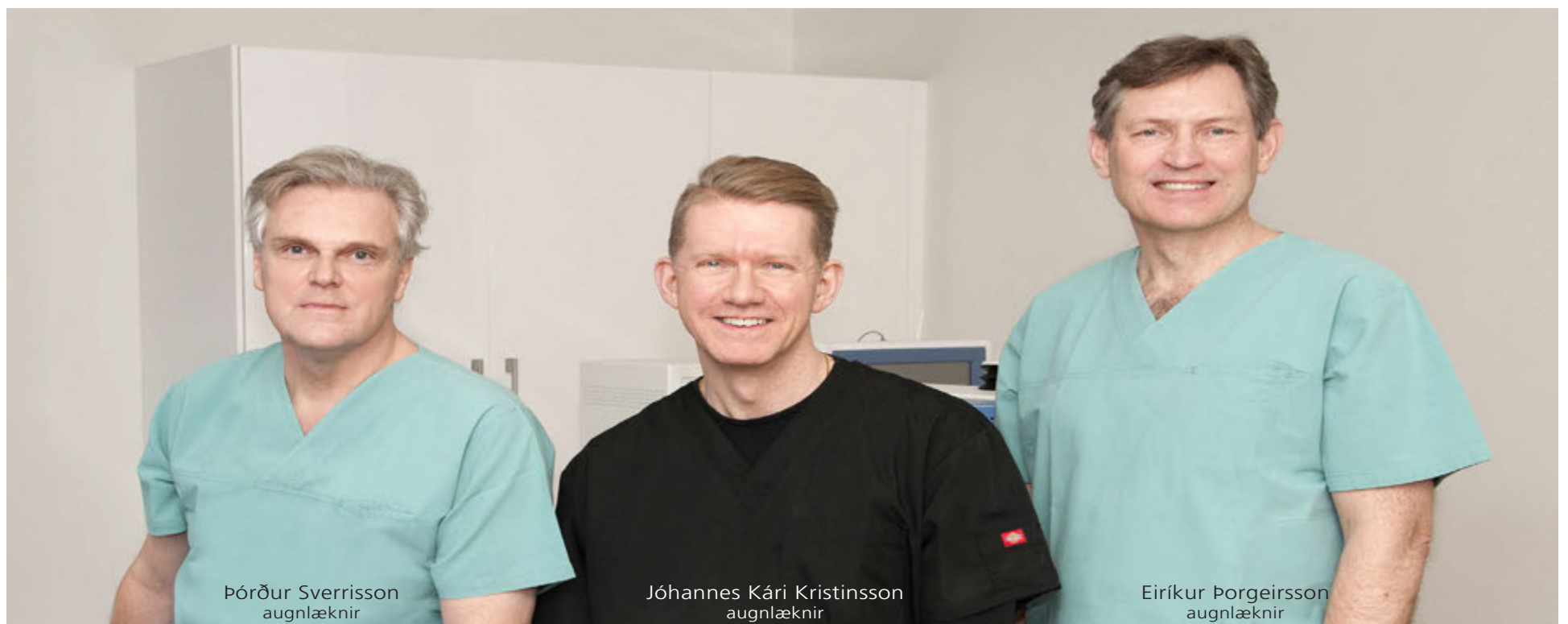
Heimild: *Vefsíðan authority- nutrition.com sem Íslendingur- inn Kristján Már Gunnarsson heldur úti.*



Sérstök áhöld eru notuð við hefðbundna matcha-uppáhellingu.



Matcha er grænt duft sem búið er til úr laufum græns tes.



Þórður Sverrisson
augnlæknir

Jóhannes Kári Kristinsson
augnlæknir

Eiríkur Þorgeirsson
augnlæknir

SAMEINADIR KRAFTAR 2016

Augljós og **LaserSjón** snúa bókum saman frá áramótum og bjóða upp á sjón- lagsaðgerðir bæði með laser og augasteinsskiptum. Augnlæknar fyrirtækjanna, Eiríkur Þorgeirsson, Jóhannes Kári Kristinsson og Þórður Sverrisson munu sameina reynslu, þekkingu og bestu tækni í þessum aðgerðum.

- Snertilausar laseraðgerðir með nýjustu **SmartPulse** tækni
- **Presbymax** sjónlagsaðgerðir við aldursbundinni fjarsýni
- **Augasteinsaðgerðir** með ísetningu á gervilinsu

AUGLJÓS

Glæsibær • Vesturhús • 2. hæð
Álfheimar 74 • 104 Reykjavík
Sími 414 7000 • www.augljjos.is

LaserSjón

Ármúla 24 • 108 Reykjavík
Sími 568 2525 • www.lasersjon.is



<http://www.facebook.com/Augljjos>

 **Microsoft**
Windows 10



Lumia 950
109.900,-

Lumia 950XL
124.900,-

Galaxy S6 edge Galaxy S6

Galaxy Tab A 9.7



99.900,-

89.900,-

44.900,-

LG G4™

LG G3

moto g²⁰¹⁵



84.900,-

56.900,-

39.900,-

Krókháls 5c, 110 Reykjavík
Sími 546-9000 – www.simar.is

emobi
bara gott verð

Dáleiðslumeðferð er afar kröftugt tæki

Ingibergur Þorkelsson er stofnandi Dáleiðsluskóla Íslands og hefur haldið dáleiðslunámskeið frá árinu 2011. Í febrúar og mars verður 10 daga grunnnámskeið í dáleiðslu. Í apríl og maí býður skólinn svo 12 daga framhaldsnámskeið. Dáleiðsla nýtist mjög vel fyrir flesta.

Að sögn Ingibergrs veitir námið góða alhliða dáleiðslumenntun, með því besta sem gerist í heiminum í dag. „Dáleiðsla nýtist mjög vel fyrir þá sem vinna með fólk og meðal þeirra sem hafa lært dáleiðslu eru kennarar, hjúkrunarfræðingar, læknar, sálfræðingar, sjúkraliðar, iðjuþjálfar, sjúkrahjúlfar, tannlæknar og sjúkranuddarar. Síðan eru margir sem læra dáleiðslu fyrir sjálfa sig og sína nánustu. Dáleiðsla er kröftugt tæki til að bæta sjálfan sig ekki síður en aðra,“ útskýrir Ingibergur.

Ekki flókið

Hann segir að flestir geti lært að dáleiða og það sé ekki flókið. „Kennt er á íslensku með íslenskri kennslubók en höfundurinn er Roy Hunter sem er meðal þekktustu dáleiðenda heims. Næmur byrja að dáleiða hver annan strax á fyrsta degi,“ segir Ingibergur. „Þetta er tækni sem flestir geta náð tökum á,“ bætir hann við. „Á grunnnámskeiðinu eru kennd undirstöðuatriði meðferðar-dáleiðslu og á framhaldsnámskeiðinu er síðan farið í mjög þróaðar aðferðir dáleiðslumeðferðar.“

Margir frægir dáleiðarar

Ingibergur lærði fyrst dáleiðslu í Glasgow en síðan hefur hann fengið marga fræga dáleiðara til Íslands til að kenna. Rúmlega 200 manns hafa komið á grunnnámskeið og um 80 á framhaldsnámskeið.

Það er hægt að ná ótrúlegum árangri með dáleiðslu. Hún virkar vel til að draga úr kvíða og áhyggjum, losna við fælmi, bæta svefn og fleira og þetta geta nemendur framkvæmt strax að loknu grunnnámskeiði. Dáleiðsla er mikið notuð til að hætta að reykja, stjórna þyngd og til að bæta árangur. Með dáleiðslumeðferð er hægt að losna undan áhrifum áfalla og stórbæta líf þeirra sem þannig þjást.

Nær allir þekkja að eitthvað í fari þeirra kemur í veg fyrir að þeir nái þeim árangri sem þeir stefna að. Með dáleiðslumeðferð er hægt að finna orsökina og leysa hana.

Til dæmis er algengt að fólki hafi verið sagt í æsku að það geti ekki lært og þar sem börn trúa því sem þeim er sagt kemur þessi víska í veg fyrir nám síðar á lífsleiðinni. Þeir sem eiga erfitt með nám vita oftast ekki hvers vegna það er. Með dáleiðslumeðferð er hægt að finna orsökina og eyða henni þannig að þessar hömlur séu úr sögunni. Hið sama á við um hvers konar hömlur og þætti í huganum sem vilja ráða hegðun fólks.

Auk þessa er hægt að efla hæfileika sem fólk hefur í dáleiðslumeðferð, bæði í íþróttum og öðru.

Vandinn leystur

HAM – hugræn athyglismeðferð – hefur undanfarin ár notið mikilla vinsælda hjá sálfræðingum. Með



Ingibergur segir að dáleiðsla sé ekki flókin og flestir læri hana fljótt. MYND/GVA

Þetta er tækni sem flestir geta náð tökum á.

Ingibergur Þorkelsson

þeirri aðferð er fólki kennt að lifa með vandanum, t.d. geta notað lyftu eða fljúga þrátt fyrir óþægindi.

Með dáleiðslumeðferð er orsök vandans fundin og leyst. Upp frá því þarf fólk hvorki að lifa með vandanum eða berjast við hann. Þegar orsökina er leyst er eins og

vandinn hafi aldrei verið til.

Námskeið skólans eru haldin í Brautarholti 4a í Reykjavík og þar eru jafnframt meðferðarherbergi dáleiðslutækna.

Hægt er að fá allar helstu upplýsingar um námið og bóka námskeið á heimasíðunni dáleiðsla.is

Dáleiðsluskóli Íslands býður fullt dáleiðslunám sem dreifist á nokkra mánuði

Höfundar námskeiðsins, sem kallast *Diversified Client Centered Hypnosis*® - Listin að dáleiða, eru þeir Charles Tebbetts og Roy Hunter, sem báðir eru heimspektir dáleiðendur og kennarar.



Charles Tebbetts varð þjóðþekktur í Bandaríkjunum þegar hann gaf út bókina "Self Hypnosis and Other Mind-expanding Techniques" árið 1977 sem varð metsölubók og er enn að seljast. Hann þróaði áfram kenningar Paul Federn og er upphafsmaður "Parts Therapy" - Þáttameðferðar, sem er ein öflugasta dáleiðslumeðferð sem þekktist.

Árið 1985 gaf hann út bókina "Miracles on Demand" sem hafði viðtæk áhrif.



Roy Hunter lærði dáleiðslu 1983 hjá Charles Tebbetts. En kenndi síðan námskeið Tebbetts með eigin viðbótum auk þess að reka dáleiðslustofu þar til fyrir nokkrum árum að hann einbeitti sér að skriftum og kennslu á Þáttameðferð og Endurlitsdáleiðslu. Hann hefur skrifað margar bækur um dáleiðslu og skrifar reglulega greinar í helstu tímarit fyrir dáleiðendur.

Roy Hunter er höfundur kennslubóka námskeiðsins, Listin að dáleiða.

Síðasti hluti námsins er "*Hugurinn virkjaður til lækninga*" - Subliminal Therapy, en höfundar þeirrar aðferðar er Dr. Edwin Yager, prófessor í sálfræði og brautryðjandi í dáleiðslumeðferð.

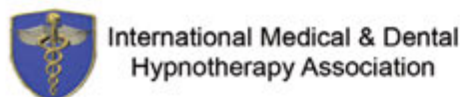


Dr. Yager hefur þróað þessa aðferð í rúm 30 ár. Unnið er með Innri vitund, sem Dr. Yager kallar „Extra Conciousness“. Dáleiðandinn er þá í samskiptum bæði við meðferðarþegann og hans Innri vitund, sem svarar með skilaboðum sem meðferðarþeginn kemur áfram til dáleiðandans. Með þessari aðferð hefur náðst mjög góður árangur við margvíslegum kvillum, meðal annars fíkn, kvíða, áráttuhegðun, þunglyndi sem og hvers konar vef-sálrænum vanda.

Aðferðin nýtur vaxandi viðurkenningar og m.a. eru heibrigðisyfirvöld í Mexíkó að gera stóra rannsókn á virkni hennar við fíkn.

Skólinn hefur hlotið viðurkenningu á náminu beggja vegna Atlantshafsins

Sjá nánar á síðunni:



Dáleiðslumeðferð er lykillinn að undirvitundinni

Samt er hún ekki kennd annars staðar á Íslandi en í Dáleiðsluskóla Íslands og Dáleiðslufélagi Íslands. Í háskólunum er allt kapp lagt á rökhugsun.

Vegna skorts á dáleiðslukennslu í skólum fara margar stéttir á mis við öflugustu tækin í sínu starfi.

Geðlæknar í dag eru mikið til hættir samtalsmeðferðum og vísa slíku á sálfræðinga. Í staðinn ávísa þeir á lyf. Stundum er það nóg en oftast ekki. Sum lyf virka á suma en það er sjaldnast vitað hvers vegna og hvernig og flestum lyfjum fylgja aukaverkanir. Væri ekki gott að geta hjálpað sjúklingum til að losna við vandann án lyfja eða losna við lyfin þegar þau hafa skil að því sem þau megna?

Læknar þurfa að fást við hvers konar lífsstílsvandamál auk sjúkdóma og slysa. Þekkt er að stór hluti sjúklinga fer hvorki eftir ráðleggingum lækna né tekur þau lyf sem ávísað er. Ómeðvitað mótstaða undirvitundarinnar er oft ástæðan. Dáleiðsla er lykillinn að undirvitundinni.

Kennarar eru oft í vandræðum vegna hegðunarvanda nemenda. Sumum líður illa bæði heima hjá sér og í skólanum af fjölmörgum ástæðum. Væri ekki gott að eiga tæki til að hjálpa nemendum til að læra og vera saman án vandræða?

Sálfræðingar læra um heilann í sex ár. Komast svo að því að öll þessi þekking nýtist takmarkað við meðferð sálrænna vandamála. Aðaltækið í dag er huglæg athyglismeðferð sem kennir fólki að lifa með vandanum. Væri ekki betra að geta fundið og leyst rót vandans?

Tannlæknar vinna oft með mjög spennnum sjúklingum og aðrir afpanta tíma vegna ótta við tannviðgerðir. Væri ekki gott að geta róað sjúklinginn fullkomlega á örfáum mínútum og auk þess dregið mjög úr sársauka eða lyfjagjöf við aðgerðir?

Hjúkrunarfræðingar eru lykillinn að vel heppnaðri meðferð. Með þekkingu á dáleiðslu er meðal annars hægt að búa sjúklinga undir aðgerðir þannig að þeim líði betur og aðgerðin heppnist betur og bati verði hraðari og draga almennt mjög úr kvíða og vanlíðan.

Sjúkraþjálfar, iðjuþjálfar, sjúkraliðar og sjúkranuddarar sem hafa lært dáleiðslu hafa náð mun betri árangri í störfum sínum og frábær árangur hefur náðst í eflingu afburða íþróttafólks.



Orðið dáleiðsla er svo villandi og hlaðið ranghugmyndum

að það er nánast ónýtt og veldur því að merkilegustu upplýsingar um uppbyggingu hugans ná hvorki augum né eyrum þeirra sem mest þurfa á þeim að halda.

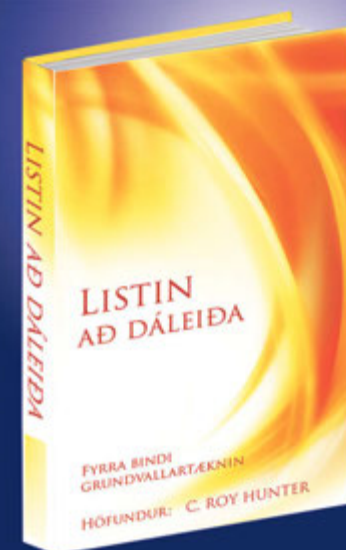
Láttu ekki fordóma koma í veg fyrir að þú lærir meðferðardáleiðslu

Margir aðrir fást daglega við kvíða, svefnleysi, verki, ómeðvitaða mótstöðu við árangur og lifa ekki því lífi sem þeir

myndu vilja. Fjölmargir sem hafa sótt dáleiðslunám hafa upplifað miklar breytingar og nýtt líf.



Margar fagstéttir geta nýtt sér dáleiðslu í starfi sínu. Dáleiðsla hefur breytt lífi margra sem eru með kvíða, svefnleysi, verki og margt fleira.



LOKSINS Á ÍSLENSKU
260 Síður af fróðleik um meðferðardáleiðslu
FLETTU Í BÓKINI Á DÁLEIÐSLA.IS

VIÐHORFIÐ HEFUR GJÖRBREYST

Fyrstu dáleiðslunámskeiðin á Íslandi í áratugi voru haldin 2011. Nú hafa á þriðja hundri að manns lært dáleiðslu og þúsundir hafa upplifað dáleiðslumeðferð. Viðhorf til dáleiðslu hefur breyst mjög mikið.

Í upphafi var viðhorfið almennt það að dáleiðsla væri bara sýnd á sviði og þar gert lítið úr fólki og það láti verða sér til skammar. Í dag starfa dáleiðendur víða í þjóðfélaginu og fólk er óhrætt við að nýta sér þjónustu þeirra.

Dáleiðslutæknar starfa á Reykjalundi, Grensásdeild Landspítalans, HNLFI í Hveragerði, á mörgum deildum Landspítalans, í skólunum, sem iðjuþjálfar, sem sjúkraþjálfar og íþróttaþjálfarar o.s.frv. o.s.frv. auk þeirra sem starfa sjálfstætt sem dáleiðslutæknar.

Verður þú á næstu útskriftarmynd Dáleiðsluskóla Íslands?

Næsta námskeið hefst 5. febrúar



Dáleiðsla.is



Hlauparáð fyrir byrjendur

- Fjárfestið í góðum hlaupaskóm. Til dæmis mætti nýta sér göngu-greiningu og ráðleggingar fagfólks í íþróttavöruverslunum.
- Ákveðið að hlaupa einhverja vegalengd til að byrja með frekar en að setja tímatakmörk. Hlaupið frekar rólega og sprennið ykkur ekki á fyrstu metrunum.
- Ekki byrja strax að hlaupa hvern einasta dag. Takið hvíldardaga inn á milli.
- Skráið ykkur í hlaupaklúbb. Félagsskapur við hlaupin er bæði hvetjandi og gefandi.
- Gerið hlaupin strax að föstum lið í dagskrá vikunnar.
- Bætið við vegalengdina jafnt og þétt.
- Leyfið ykkur að hægja á ef þurfa þykir og gangið inn á milli.
- Haldið hlaupadagbók. Þannig fæst yfirsýn yfir árangurinn.
- Blandið öðrum æfingum við hlaupin.
- Setjið raunhæf markmið.
- Hugsaðu um sjálfa/n þig sem hlaupara.

www.runnersworld.com



Uppblásinn magi

Allir kannast við vonda liðan af uppblásnum maga. Ýmislegt getur orsakað þessa vanlíðan. Í einstaka tilfellum getur verið um einhvers konar óþol fyrir einstökum matvörum að ræða en oft er það hversdagslegar þarfir sem eru sökudólgurinn. Ef þessi tilfinning gerir oft vart við sig getur verið að þú þolir illa einhverja matartegund eða hafir glútenþol. Öllu líklegra er þó að stressið hafi náð yfirhöndinni eða að þú hafir ekki drukkið nægilega mikið vatn.

Gott er að fylgjast með hvaða mat þú borðar þegar maginn lætur illa. Orsökina getur verið loft í maganum. Oft er hollur matur gasmyndandi en líkaminn venst honum smátt og smátt. Soðið grænmeti er betra fyrir meltinguna en hrátt. Ef fólk er ekki vant trefjaríku mat en borðar síðan mikið af honum fær það líklega í magann.

Fólk sem finnur oft fyrir þessum óþægindum ætti að forðast að borða mikið spergilkál, blómkál, grænkál, lauk, baunir, linsur, sveskjur, apríkósur, epli, trefjaríkan mat, gosdrykki og sælgæti.

PITSUBOTN ÚR BLÓMKÁLI

Við fyrstu sýn hljómar blómkálsbotn ekki spennandi þegar pitsur berast í tal. Þeir eru samt ótrúlega góðir, hollir og bráðskemmtileg tilbreyting frá hefðbundnum pitsubotnum. Ýmsar uppskriftir eru til en hér fylgir ein frá matarblogginu www.disukokur.is:

- 1 blómkálshaus (ekki of stór)
- 1 egg
- 2 dl rifinn ostur
- 1 tsk. hvítlaukssalt
- 2 msk. möndlumjöl (valfrjálst)

Skolið blómkálið vel og láta þorna. Skerið niður í litla bita og sleppið stilkinn. Sett í matvinnsluvél þar til það lítur út eins og hrísgrjón. Blómkálsgrjón-

in sett í pott með smá vatni og látin sjóða í nokkrar mín. Þetta hjálpar til við að losa vökva úr blómkálinu. Vatnið sigtað frá og grjónunum leyft að kólna. Þegar grjónin eru köld eru þau sett í viskustykki og vökvinn undinn vel úr þeim. Hráefnum blandað saman í skál og best er að nota hendurnar.

Spreyið bökunarpappír eða berið olíu á hann til að passa að botninn festist ekki við. Notið hendurnar til að mynda pitsudeigið. Það á að vera blautt í sér en þó ekki of þunnt.

Bakið í ofni við 180 gráður í 10-20 mín. eða þar til gullinbrúnt. Gott er að hafa ofnplötuna í ofninum þegar hann er að hitna.

Bætið sósu, osti og áleggi við að vild og bakið þar til ostur er bráðnaður.



- hágæða vítamín
- sykurlaust
- íslensk framleiðsla
- húðað

Hollusta Heimilisins

